

Information och hjärnstress

Vbl J15.
2012

BÖCKER

Fri från press och tristess?!

Boris Salo

ViBoSa, 2012



■ Hjärnstress drabbar allt yngre människor i dagens samhälle. Det är något som knappast borde förvåna.

Genom tv, internet, facebook, twitter, tidningar och vem vet vad översköljs vi dagligen och stundligen av information och åter information. Undra på att folk blir stressade.

”Risken är uppenbar att vår hjärna drabbas av överstimulering”, skriver prästen Boris Salo i Jakobstad i sin nya bok.

I ”Fri från press och tristess?!” (som ges ut på det egna förlaget ViBoSa) försöker han ge – som det heter i underrubriken – ett vidare perspektiv på stress och utmattning.

En utgångspunkt är att han som präst reagerat över att det så ofta hänvisas till olika former av österländsk meditation i böcker, som tar upp frågor om hur människor ska finna balans i livet i en allt mer stressad tillvaro.

– Varför gå över ån efter vatten, undrar Salo med anledning av detta.

För enligt honom har kristendomen mycket att ge på det här området.

Och han har en hel del intressanta insikter och värdefulla synpunkter att dela med sig av kring de här frågorna. Någoting måste

ha gått snett någonstans då människor, med mer fritid än kanske någon gång under historien, är så stressade och utmattade som många tycks vara i dag.

Boken innehåller mycket av värde, speciellt för de läsare som delar Boris Salos kristna tro. Säkert kan också andra, som han hoppas, få insikter under läsningen.

Formulären där man kan testa sig själv och hur stressad man är kan också vara avslöjande att ta del av.

Kontentan av resonemangen i boken är kanske sist och slutligen ganska enkel:

För att klara av en tillvaro med ett ständigt informationsbombardemang måste vi hitta sätt att också stänga av, ta en paus, ha tider då vi inte är uppkopplade.

Den kristna tron är alltså en viktig komponent i Salos syn på det hela, och framför allt tron på Guds nåd.

Tyvärr är bokens upplägg mer akademiskt än pedagogiskt. Inte så att texten är svårbegriplig. Men de inledade kapitlen om stress och utmattning är alltför teoretiska för att locka till fortsatt läsning. De är säkert – med sin hänvisning till medicinsk, psykiatrisk kunskap – tänkta som en grund för det som komma skall senare i boken. Avsnittet hade dock fungerat bättre, som en fördjupande avslutning.

Som präst har Boris Salo mött många människor i många situationer. Ändå känns hans bok mer teoretisk än den skulle behöva vara.

MAX-OLA NORDLUND