

Livsmening ger stressfriare liv

STRESS. Vi lever på ytan i ett allt snabbare samhälle och samlar karriärpoäng för att må bra. Men för att orka leva länge måste vi leva på djupet, menar Boris Salo.

TEXT: **SOFIA TORVALDS**
FOTO: **JOHAN SANDBERG**

Boris Salo, kaplan i Jakobstads svenska församling, är känd för sina böcker om tro, teologi och relationer. Hans färskaste bok *Fri från stress och tristess?* handlar om stress och utmattning.

– Temat kändes som en naturlig fortsättning på det andra jag skrivit. I samband med det äktenskapsarbete jag varit engagerad i har jag märkt att stressproblematiken är aktuell för många, säger Salo.

Han skriver om livsbearbetning och om hur en kristen tro kan integreras i livet.

– Min viktigaste poäng är att visa hur stress och utmattning är relaterade till olika livsområden. Det finns tusentals avhandlingar om utbrändhet i relation till arbetet. Men nu har vi fått upp ögonen för att också andra saker i livet kan leda till utmattning.

Salo anser att vi fortfarande talar alltför lite om existentiellt betingad stress, om skuld och skam, livsfrågor och livsmening.

Utmattade profeter

Boken tar upp fyra delområden: Hur vårt sätt att leva leder till stress, hur en felaktig arbetssyn och arbetsituation kan leda till stress, hur våra relationer kan vara både stressande och avstressande och slutligen att våra egna personliga kriser också kan leda till stress.

– Två människor kan gå igenom samma saker, den ena är stressad, den andra är det inte.

Redan på Gamla testamentets tid visade profeterna tecken på utmattning. Att dagens människor är mer



BORIS SALO tror på att säga nej till ett liv som betonar yttre tecken på framgång.

utmattade än folk på Gamla testamentets tid är ett välfärdssymptom.

– I ett traditionellt samhälle hade alla sina givna roller. I dagens individualistiska samhälle ska alla klara sig på egen hand. Det blir stressande i längden. Vi är ju skapade till relationer och gemenskap.

Hjärnan behöver tid

Hur kan vi skapa oss ett liv som gör att vi mår bra?

– Genom att vårda våra relationer och genom att ta grepp om skuld och skam på allvar. Genom att inte gå med i jakten på ytliga framgångar, menar Salo.

Han tror inte att stress kan botas med ett piller utan att man måste fråga sig vad som är grundorsaken till att man mår dåligt.

– Hjärnan har oerhörd kapacitet, men den behöver tid. Redan Jesus sa till sina lärjungar att de behöver tid att gå undan och be i ensamhet.

Boris Salo tror att kyrkan kan erbjuda botemedel mot den utmattning eller aggression som kommer med stressen. Men då måste kyrkan komma ihåg att betona nåden, inte lagiskheten.

– Lagiskhet skapar människor som blir aggressiva i förhållande till andra. Men

kristendomen kan visa vad det betyder att vara villkorslöst älskad.

Köar för ytbrändhet

Boris Salo talar om ytbrändhet: en livsstil som betonar de yttre tecknen på framgång.

– Undersökningar visar att idoler inom musikbranschen lever i medeltal i 40 år. Det köar tusentals ungdomar för varje år.

Den som bara lever på ytan orkar inte leva i längden.

– Man är bekräftad av alla men innerst inne är man ensam. Vi behöver en djupdimension i våra liv för att orka leva.