

Stress – eller möjlighet till något nytt?

Författaren och journalisten **Adam Svanell** har, efter en förkylningsperiod, börjat känna bröstsmärtor, hjärtklappning, sömnbesvär, yrsel, tinnitus, illamående och akut ångest. Efter diverse fysiska tester konstateras det att han lider av utmattningssyndrom och han blir sjukskriven. Efter ett visst motstånd tackar han så småningom ja till att delta i en gruppbehandling för denna problematik.

"I ett halvårs tid ska vi tillsammans öva oss på att slappna av, ta hand om vår hälsa och ställa rimliga krav på oss själva." "Så nu sitter jag här, med fem likasinnade, på rad. Vi har precis presenterat oss, med förnamn, som ett gäng Anonyma Alkoholister." "Jo, säger jag till mig själv, nog borde jag kunna utmärka mig som en av de bästa i den här gruppen. Bäst på att sluta prestera."

Vi får fortsättningsvis följa författarens långa väg tillbaka till ett någorlunda normalt liv. Men vi får inte bara följa honom. Adam Svanell har nämligen gjort en djupdykning i utbrändhetens historia. Vi får lära oss hur begreppet redan dök upp i slutet av 1800-talet när den tyske sociologen och nationalekonomen **Max Weber** konstaterades lida av neurasteni. Kärt barn får många namn och från utbränd, utmattningsdepression fram till dagens utmattningssyndrom hinner man göra många forskningsrapporter och Svanell verkar ha läst de flesta.

Adam Svanell har skrivit en mycket viktig bok. En bok som i varje fall får mig att få större förståelse och släppa på min skam för de perioder då jag själv varit drabbad av denna osynliga sjukdom. Jag blir även mycket berörd av de personliga erfarenheter han och hans gruppdeltagare delar med sig av.

Men är det en personlig sjukdom eller är det samhället som är sjukt? Författaren konstaterar slutligen:

"I dag är ekonomisk tillväxt det underförstådda och överordnade målet för så gott som all nationell politik. Det är detta mål som gör att vi hela tiden måste skapa arbeten, även om inget arbete behöver utföras. Det är det som gör att vi uppmuntras att konsumera, även om vi redan äger mer än nog. Det är det som gör att politiken ofta handlar mer om att värna landets konkurrenskraft än om att värna dess invånare. Hjulen måste, som det heter, fortsätta snurra. Sällan nämns det att de där hjulen är ekorrhjul. Eller att ständig tillväxt kräver ständig effektivisering som kräver ständigt ökande arbetsbelastning som kräver sina offer."

Boken kommer ut i en period då vi har drabbats av något helt nytt – coronastress. Eller har vi kanske istället tack vare ett virus givits möjlighet till något helt nytt – tid till att stanna upp och reflektera och konsumera mindre? Kanske har vi, trots den sociala distanseringen, givits möjlighet att bygga upp de mellanmänniska relationer som är så viktiga för vårt välmående?

Peter Roth

Anonyma Prestationister

En historia om stress

Adam Svanell

Albert Bonniers förlag

ALBERT
BONNIERS FÖRLAG

ANONYMA

PRESTATIONISTER

EN HISTORIA OM STRESS

ADAM SVANELL