

HIMMEL, HELVETE OCH ALLT DÄREMELLAN OM KÄNSLOR

Av Anna Kåver

Natur & Kultur, 2009

Vem kan segla förutan vind?

Känslor är oberäknliga. De blåser dit de vill och inte alltid med den styrka man önskar. Ibland är vinden för stark, men lika ofta för svag. Ibland tycks seglen för stora och båten kantrar av minsta vindil. Andra gånger vill man fort fram och då är de för små. Känslor kan beskrivas som just vinden. De är ofta opålitliga, ibland önskade men sällan kommer de varmt och skönt som en lätt medvind.

Ändå skriver Anna Kåver i sin senaste, och bland annat i SvD (Idagsidan, hösten 2009) uppmärksammade bok: "Det är dags att uppvärdera känslornas roll i vår högteknologiska tillvaro. Känslor är inte en onödig och irriterande biprodukt som gör dig ineffektiv, som stör din genomtänkt förnuftiga och prestationsinriktade tillvaro eller som gör dig sjuk. Tvärtom, det är bra att vara känslös, känslig, känslomedveten."

Våga vara känslig

Boken heter *Himmel, helvete och allt däremellan. Om känslor*. Man kan efter en sådan programförklaring som ovan, gott undra varför vi trots allt inte lever i ett mer känslösamt samhälle. Men det "effektiva informationssamhället" tycks skala bort känslöytringar. Kanske har man ibland sett sådana som "luft i systemet"! När jag under en tid för ett antal år sedan intresserade mig för utformningen av utvecklingssamtal, slogs jag av frånvaron av ansatser till relationsskapande. Många av dessa tillfällen till närmare relationer, blev snarlika en bilbesiktning. "Gå igenom, pricka av, åtgärda eventuellt."

För alltför många människor har dessutom uttryck som *känslös*, *känslig* fått en negativ innebörd. Den underliggande normen (nu) tycks vara: "Var inte så känslig!" Men just en sådan segelbåt har stora segel som fångar upp minsta vindil. Bra eller dåligt? Det beror förstås på en mängd faktorer och framför allt på perspektivet. Vill man vara ekonomiskt framgångsrik får man kanske inte vara för empatisk. Vill man vara relationellt framgångsrik ska man nog ha stora segel, samt färdigheter att hantera plötsliga vindkast. Och här tangeras tre navigeringsstrategier, som behandlas i bokens senare del.

Acceptans, förändring samt både och. Eller, "acceptera de sensitiva sidorna i Dig, men sträva samtidigt efter att bli mindre sårbar för obetänksamma yttranden."

På olika ställen i boken, och med olika infallsvinklar ges uttryck för känslans avgörande roll i skapandet av konst och relationer. Ja, en central roll i hela vårt samhälles kultur. I allt som för människor samman, finns känslor. Bo Carpelan, finländsk författare och litteraturvetare, "förknippar kultur med människans lust att skapa i en kommunicerande process med omgivningen, och när vi ägnar oss åt skapandet ger det oss andlig hälsa." Det blir då svårt att tänka sig en vandring på en konstutställning/ett museum, enligt principen "Gå igenom, pricka av."

Övning ger färdighet

Innehållsligt startar boken efter ett personligt och vackert förord, med "Till känslans försvar". Som om känslan skulle behöva försvaras, dristas man känslösamt utbrista. Därefter följer boken en linje "från det teoretiska till det praktiska, från det allmängiltiga till det individuella". De två sista kapitlen inriktas på att bli mer känslomedveten, och hur läsaren kan komma dit. "Övning ger färdighet" är ledorden. Övningar i att upptäcka och kanske också namnge de känslor man har, och färdighet i att förhålla sig mer medvetet gentemot dem.

Den som följt Anna Kåvers författarskap känner förmodligen igen en del begrepp, såsom medveten närvaro och acceptans. Dessa finns med som oundgängliga förmågor i arbetet med emotionellt sårbara människor, eller "båtar med stora segel". Språket förtjänar också uppmärksamhet. Anna Kåver håller en bra balans mellan det "vetenskapliga" språket å ena sidan, och det personliga och berörande å den andra. En bok om känslor skrivet på ett torrt och tekniskt språk, blir kanske detsamma som att lära sig segla utan vind. Och vem kan det?

GÖRAN SUNNA

Psykolog

Publicerad i april 2010