

Anna Kåver, Himmel, helvete och allt där emellan. Om känslor. Natur och Kultur.

För några år sedan förklarade poeten Bob Hansson i ett radioprogram:

*Man är inte sina känslor, man har dom. Jag är inte ledsen, jag känner mig ledsen om jag skulle vara ledsen så skulle jag inte lägga märke till det. Men första gången man är ledsen så tror man: Nu kommer jag att vara ledsen hela livet. Det är så här det är att vara människa. För att man inte har koll på att ens känslor och ens jag inte är riktigt samma sak.*

Det är detta evigt mänskliga dilemma som psykologen Anna Kåver behandlar i sin nyutkomna bok; glädjen och frustrationen över våra känslor. Med känslorna navigerar vi och undersöker nya oväntade situationer. Men det är också känslorna som ofta förleder oss till negativa tankar om oss själva. Känslor är inte rätt eller fel. Däremot är de på ett komplicerat sätt bundna till såväl vårt biologiska arv som vår biografiska livshistoria, vilket gör att de inte alltid ger oss de bästa råden.

Det finns en uppsjö av handböcker för den som brottas med svåra och smärtsamma känslor vid ångest, depression, kriser och dålig självkänsla. Den som väljer Anna Kåvers bok om känslor gör ett bra val och har tagit ett steg i rätt riktning. Detta är äkta vara! Anna Kåver ger en biologisk, psykologisk och kulturell bakgrundsbild till våra känslor. Hon presenterar deras unika förmåga att bistå oss, men också vad som händer när det blir för mycket av det goda. I bokens sista del ger hon tydliga och konkreta råd vad man ska göra när känslorna blir plågsamma och begränsar livet.

Det som gör Anna Kåvers bok så bra och tillgänglig är, förutom hennes djupa kunskaper i ämnet, den pedagogiska finessen. Anna Kåver hittar enkla och fiffiga metaforer som hjälper läsaren att förstå det som är oerhört komplicerat. Och att förstå sina känslor är en bra väg till hälsa. Vi vare sig kan eller vill ju vara utan dem. Himmel, helvete och allt däremellan är en bok du kan lita på då känslan sviker dig.

Jakob Carlander

Bildtext:

Anna Kåver är psykolog och författare som blivit något av en folkbildare när det gäller vår psykiska hälsa.

Ingress:

Har du någon gång tänkt: *"Snart kommer de på att jag är en bluff"* och känt dig illa till mods. Då ska du läsa Himmel, helvete och allt där emellan.