

Våga TA PLATS

Har du ständigt ryggont eller ofta spän-
ningshuvudvärk? Försök dig på en ny tanke
innan du sväljer ännu en värktablett: hand-
lar det egentligen om en annan smärta?
Madeleine Åsbrink har skrivit boken Själv-
klar där hon ger läsaren sju lektioner om
att våga vara sig själv!

TEXT ANNA-KLARA FRESK ASPEGREN ILLUSTRATIONER ERICA MOELD



•
**MADELEINE
ÅSBRINK**

Yrke: Samtalsterapeut,
föreläsare, författare.

Ålder: 45.

Aktuell: Boken Självklar
– sju lektioner om att
våga ta plats.

Kontakt: [www.
dininspirationskalla.se](http://www.dininspirationskalla.se).

När kroppen gör ont är det inte sällan själen som egentligen pockar på uppmärksamhet. Madeleine Åsbrink, som är samtalsterapeut och inspiratör kring gruppdynamik och personlig utveckling, menar att fysiska krämpor ofta bottnar i en inre konflikt, i din egen självkänsla. Det är den som styr din vardag. Din syn på dig själv och ditt sätt att uppträda och bete dig formar dig. Det blir en omedvetet självpåtagen roll som ger dig den identitet du har i relation till andra människor. Så länge den fungerar klamrar du sig fast – allt för att få bekräftelse och vara till lags. Men när den begränsar dig, kväver dig eller

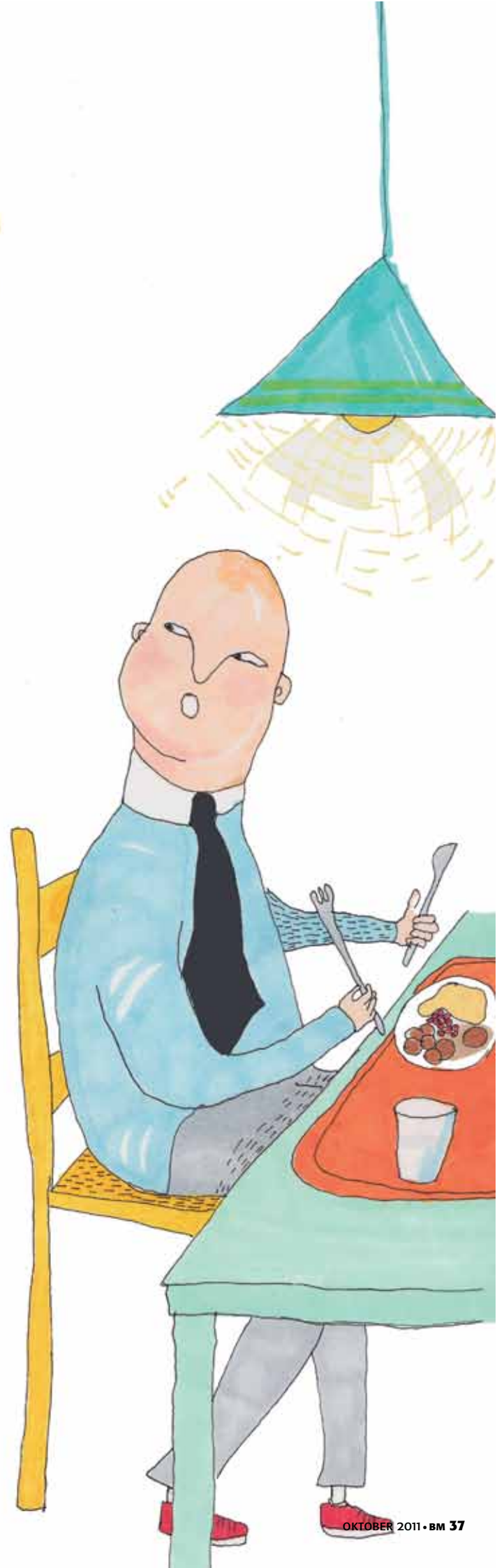
pressar dig och du inte gör något åt det tar sig missnöjet i stället uttryck i kroppslig smärta.

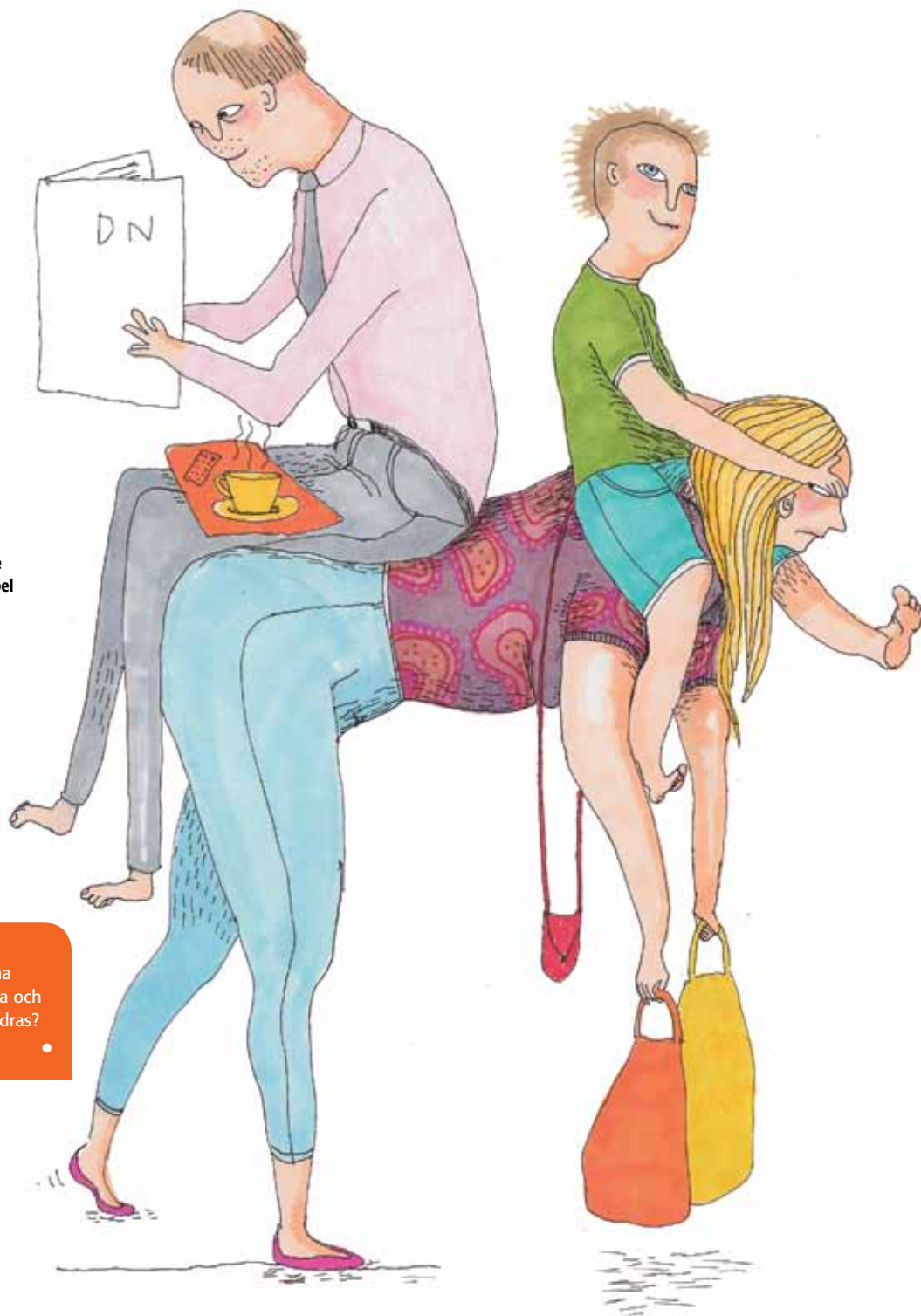
Ibland måste det göra riktigt ont innan vi bestämmer oss för att förändra vårt beteende. Någonstans mitt i livet når vi ofta en punkt

Ibland måste det göra riktigt ont innan vi bestämmer oss för att förändra vårt beteende

där vi vill eller måste tänka om. Då känns det plötsligt viktigare att känna värdighet och att få upprättelse än uppmuntrande klappar på huvudet, menar Madeleine.







Hjälparen låter ofta andras behov gå före sina egna. Till exempel familjens.

» Tycker du att dina åsikter är lika viktiga och intressanta som andras?

» Genom att ta reda på vilken personlighetstyp du är kan du ta itu med dina inre konflikter innan det har gått för långt. Madeleine kallar dem för "Hjälparen" och "Anpassaren". Båda typerna raderar ut sig själva men på olika sätt. Målet är att du ska hitta tillbaka till din inre kärna för att i fortsättningen kunna känna dig självklar som du är, kunna pusta ut och bli påfylld med positiv energi.

Vi människor har alltid varit beroende av varandra. Förr behövde vi hjälpas åt för att få mat för dagen, för att hålla värmen, för att försvara oss. Alla hade sin naturliga roll och alla var lika viktiga i ett samspel för att nå en större gemenskap. I dag är vi isolerade öar på ett helt annat sätt. Livet går i första hand ut på att den enskilde individen ska göra karriär, bilda familj, skaffa hus, vara lyckad – och vara lycklig. Det som premieras är prestation och resultat.

» Att våga ta plats kan vara att backa ett steg.

» Säger du ja fast du egentligen inte orkar, vill eller hinner?

Det som händer är framför allt två saker. Det ena är att vi anpassar oss för att vi är rädda att annars hamna utanför gruppen.

Det andra är att vi konstigt nog springer ännu snabbare och stressar mer än förr trots att vi inte behöver skaffa mat för dagen på samma sätt som tidigare.

För att få vara med och leka säger vi "ja" fast vi egentligen vill säga "nej". Vi kör över oss själva och gör saker mot vår vilja. Redan tidigt i uppväxten sätts det här rollskapandet i gång, i mer eller mindre självupppoffrande grad.

För att få vara med och leka säger vi "ja" fast vi egentligen vill säga "nej"

Att sakna ett större socialt sammanhang gör oss vilsna och vi måste bevisa att vi värda något, att vi kan, att vi presterar. Då styrs vi av hjärnan och inte längre av hjärtat, och för att klara av det stänger vi av känslorna.

Men det går inte att dämna upp inre konflikter hur länge som helst – till slut säger kroppen

ifrån. Det sjuka är att det är mycket mer okej att vara hemma för ryggont än för att själen värker. Man kan åka till Thailand ett par veckor och tro att det räcker för att hitta tillbaka och vila upp sig. Men att hitta sig själv och stärka sin självkänsla är ett tufft jobb, säger Madeleine.

Det som händer med både Hjälpare och Anpassare är att de styr sina roller efter andras behov och förväntningar. Hjälparen låter andras behov gå före sina egna medan Anpassaren upplever att andras värderingar är mer värda än de egna. Att våga ta plats kan vara att bejaka sina behov och att ta för sig. Men det kan också vara att rent av backa ett steg.

Att gå omkring och inte vara sig själv är ett enormt och onödigt mänskligt värmespill, tycker Madeleine. Livet är skönare om du hittar en trygghet i att vara föränderlig. ■

VILKEN TYP ÄR DU

HJÄLPAREN

- Känner att dina egna behov är skamliga.
- Ställer alltid upp för andra. Har ofta ett omvårdande yrke.
- Upplever att du bara ger och ger men inte får något tillbaka.
- Har inget stopp, känner inga gränser.
- Känner stort självförakt och har låg självkänsla. Tycker bara om dig själv när du gör något för andra eller presterar något.
- Ger till andra det du själv längtar efter.
- Ber aldrig om hjälp.
- Kan inte ta ett nej eller bli avisad.
- Är kompetent, initiativrik och klarar till synes omöjliga situationer på egen hand.
- Känner liten tillit till andra.

ANPASSAREN

- Är anpassningsbar, snäll och lätt att ha att göra med.
- Tar sällan egna initiativ.
- Ljuger eller undanhåller sanningen för att ingen ska märka att du har gjort fel eller misslyckats.
- ... gör sedan allt för att inte bli avslöjad.
- Tror sig inte ha någon specifik åsikt.
- Söker bekräftelse.
- Är expert på att känna in stämningar och undviker konflikter.
- Har dålig tillgång till dina känslor. Ilska kommer ut som passiv aggression.
- Känner stort självförakt och har låg självkänsla. Tycker bara om dig själv när du inte är till besvär.
- Tycker att andra har mallen för vad som är rätt och fel.

Tips till Hjälparen:

1. Bejaka dina egna behov – det är inte egoistiskt.
2. Säg nej. Det är bättre att vara ärlig än att göra saker mot din vilja och sedan förvänta dig att bli återgäldad.
3. Ta eget ansvar för att du lever som du vill.
4. Släpp ansvaret för andra.
5. Dela med dig av dina känslor och låt andra hjälpa och stödja dig.

Tips till Anpassaren:

1. Hitta din egen inre mall och följ den.
2. Du är bra som du är. Det finns ingen bluff som kan bli avslöjad.
3. Dina åsikter och din vilja är lika viktiga som alla andras.
4. Ta eget ansvar för ditt välbefinnande.
5. Andras uppfattningar är inte dina direktiv.

Det finns ingen bluff som kan bli avslöjad!





Tänk på att du är älskad
precis så som du är!

7 STEG TILL BÄTTRE SJÄLVKÄNSLA

så här gör du:



Anpassaren känner sitt värde i att inte vara till besvär.

1
2
3

BERIKANDE SAMVARO Att vara sig själv tillsammans med andra betyder att du, precis som alla andra, har rätt att bara vara. Grundsynen lyder "Jag är okej och alla andra är okej". Försök landa i att känna att du duger, att folk omkring dig är okej och att de tycker att du är finfin som du är. Att vara i harmoni med dig själv och andra är ett stort steg mot att våga ta plats. Det lägger grunden för friska, sunda relationer och ett ömsesidigt beroende mellan människor.

LIVSUTRYMME Gör dig fri från osunda värderingar som styr dig. Vilka värderingar är du uppvuxen med, vilken roll och plats hade du i familjesystemet och hur påverkar det förlutna dig? Hjälparen och Anpassaren har båda på sitt sätt snävat in sitt eget livsrum genom skuldbeläggande tankar. Den ena har inte förmågan att be om hjälp, den andra tycker inte hon är värd att få hjälp. För att få ditt rättmätiga utrymme bör nya tankar vara "Andra vill, kan och orkar hjälpa mig" respektive "Jag är värd att få hjälp".

SLÄPP FÖRVÄNTNINGAR OCH BÖRJA TA ANSVAR Bästa strategin för att få det du önskar i livet är att ta ansvar för sig själv. Att ta kommandot över sitt eget liv är en grund för att bli självklar och ta plats. Det är inte din uppgift att hålla andra på gott humör, att ligga steget före och gissa dig till vad andra vill, att säga ja för att inte sära någon. Så ta eget ansvar för dina känslor och behov, handlingar och relationer och tänk på att du är älskad som du är. Så slipper Hjälparen bränna ut sig och Anpassaren bli deprimerad.

SLÄPP IN KÄRLEKEN Hjälpare och Anpassare tror att den enda kärleken är den villkorade, att den har ett pris. Det överdrivna hjälpanDET och anpassandet gör att deras sanna identiteter tappas bort. Hur mycket bekräftelse, framgång och kärlek som än kommer i deras väg så kan det inte fylla det falska jaget. Det är först när du lärt känna dig själv och vara dig själv med andra som kärleken når in i hjärtat.

GÖR DIG FRI FRÅN SKAM Den som vuxit upp under kränkningar, negligerande och skambeläggande lever med en inre övertygelse om att hon är fel. Den känslan förgör och släcker liv. Tvärtom ska du försöka hitta mod att stå upp för dina värderingar, tro på dig själv och vara förlåtande mot dig själv. Mest av allt ska du säga JA till livet. Hjälparen behöver inte ge något för att få vara med, Anpassaren behöver inte behaga andra för att duga.

INRE STYRKA Här citerar Madeleine Åsbrink Jacques Benigne Bossuel: "Den största svagheten av alla är den stora rädslan för att verka svag". Många förväxlar inre styrka med yttre. Men den senare är som en rustning, ett hårt skal som isolerar dig och där du kör över dig själv hela tiden. För att utveckla din inre styrka kan du bejaka rädslan men inte låta den styra, våga vara svag, tillåta dig att göra fel och misslyckas, våga ta konflikter och vara den du är.

BEJAKA OLIKHETER OCH SKAPA FRIVILLIGHET Rädslan för att vara anorlunda är stark. Man håller med och söker gemensamma nämnare för att bekräfta sin tillhörighet. Ingen vill vara ensam. För att vara dig själv måste du bejaka olikheter. Det är i skillnaderna vi utvecklas och lär oss nya saker. När du tillåter dig själv att vara som du är tillåter du också andra att vara som de är. Då bejakar du frihet och frivillighet i dina relationer.



Tävla med oss!

VILL DU VINNA BOKEN? Vi har tio ex som vi lottar ut till våra läsare, och senast den 25 oktober vill vi ha ditt bidrag.

SMS Skicka BLOSSOM SJÄLVKLAR ditt namn + din adress till 72772. Kostnad 5 kr.

MAIL tavling@blossomagazine.se

BOKEN TILL SPECIALPRIS!

Du kan även beställa boken från www.otimalforlag.se/bokensjalvklar (129 kr inkl frakt).

4
5
6
7