

NU SKIPPAR VI DUKTIGA FLICKAN

Vi mammor ska orka allt – jobba, se bra ut, ha snyggt hemma, vara sociala och ha en ängels tålamod. Ideal som smittar av sig på barnen. **Madeleine Åsbrink**, som själv bröt ihop av alla krav, tipsar om hur vi tränar upp både vår egen och barnens självkänsla. För de hänger ihop.

av Isabella Iverus foto Getty Images



MADELEINE ÅSBRINK

Ålder: 43.

Familj: Maken Björn och barnen Adam, 12, och Emelie, 10, samt hunden Molly och katten Findus.

Bor: I Vaxholm.

Gör: Föreläsare och författare.

Aktuell: Med boken "Ta makten över ditt liv" (Forum).

– **BARN I DAG MÅSTE** klara så mycket. Jag tycker att kraven på prestation är skyhöga mitt i all idyll. Men jag vet vad som händer om man alltid lyder. Det slutar med katastrof. Så säger bokaktuella terapeuten **Madeleine Åsbrink**, 43 år och mamma till två barn, **Adam**, 12, och **Emelie**, 10. Hon var själv en duktig flicka en gång och det slutade i en utmattningsdepression.

Hon låter lugn, varm och trygg på rösten när vi pratas vid och hon berättar om sin uppväxt i ett så kallat "lyckat hem". Men vägen till insikt har förstås varken varit lätt eller gått fort. – Mitt problem var att jag hade så lätt för mig och alltid klarade av saker. Det låter knäppt men barn kan inte sätta gränser själva. Därför blev jag väldigt tidigt en duktig flicka.

Som förstås kan vara en pojke också. För fenomenet "duktig flicka" innebär att man lär sig att tränga bort de känslor som säger vad man egentligen tycker. Istället gör man allt som de vuxna säger åt en – då får man ju beröm och blir omtyckt. Och vuxenvärlden hejar på och klappar i händerna, utan att förstå att barnet gömt sitt riktiga jag så långt bort att inte ens de själva kan hitta den förlorade biten. – Det handlar om att man inte har rätt att

existera om man inte presterar. Vårt samhälle är så inriktat på det. Jag vill berätta min historia för att uppmärksamma föräldrar på den här faran.

I dag är dagis- och skoldagar långa som en arbetsdag och grupperna stora. Det är inte bara en gymmapåse som ska kommas ihåg utan redan små barn ska göra val och skapa sina egna uppgifter. Barnen tycker förstås att det är kul men är för små för att veta vad de orkar med. Som om inte det vore nog vill många föräldrar att barnen ska gå på aktiviteter för att ge dem en chans att utveckla sig själva.

– Det blir lätt en uppvisning i gott föräldraskap istället för en, på allvar, närvarande förälder.

Madeleine berättar om sin egen pappa som jobbade mycket och om sin unga mamma som inte var så förtjust över att kliva in i föräldrollen. Men då, för 40 år sedan, var det inget att ens fundera på. Man fick gilla läget.

– Därför pratade man inte om känslor i min familj. Det blev ju jobbigt. Min mamma mådde

dåligt och var ledsen och det kunde inte pappa förhålla sig till.

Istället aktiverades barnen, det bakades bullar, syskonen hade olika fritidssysselsättningar och Madeleine fick en häst.

– En gång frågade min pappa vad jag ville jobba med och jag svarade "djur". Att rida var ju det roligaste jag visste. Då svarade han att

"Vi pratade inte om känslor i vår familj"

man "inte kan ha sitt yrke som hobby".

Det resonemanget bet sig fast. Den lilla flickan Madeleine tolkade det som att det hon kände, det som kom inifrån, inte var värt något. Istället gällde det att snabbt hänga på de signaler som kom utifrån. Som att gilla aktiviteter, att vara glad och snäll och att få mamma på gott humör.

Då hade familjen utökats med två bröder och mamman kände att hennes drömmar av-

SÅ GER DU BARNEN GOD SJÄLVKÄNSLA

1 VÄR EN GOD FÖREBILD. Det gamla talesättet att lagom är bäst är inte så dumt.

2 GE BARNEN TID. Ansträng dig för att se och höra dem. Bejaka känslor, tankar, behov, vilja och drömmar. Hjälpt barnen att sätta ord på sitt inre liv. Visa att du är intresserad och att allt är okej.

3 GE BARNEN STÖD OCH UPPMUNTRAN. Visa att det är okej att göra fel, att det är en naturlig ingrediens i livet.

4 LÅT DEM VÄLJA. Uppmuntra barnens starka sidor och det som de visar intresse för.

5 VÅGA VARA VUXEN. Sätt gränser som är tydliga, förutsägbara och konsekventa även om de i stunden inte uppskattas.

6 VISA ATT DU TROR OCH LITAR PÅ DINA BARN. Ge dem nya utmaningar och låt dem pröva sina vingar. Resultatet är inte så viktigt. Uppmuntra och peppa, men ta inte över och lägg dig inte i.



Om du slutar genast kommer du att ge dina barn det bästa: god självkänsla.

forts.

"Jag levde ett liv som jag inte ville ha"

lägsnade sig allt mer. Och bakom Madeleines glada mask fanns det kännande barnet som de vuxna inte såg.

– Dessutom var det fint att vara pojke. Allt som var "killigt" var bra medan jag lärde mig att skämmas för det som var jag, flickan.

Fast Madeleine fortsatte vara duktig och gjorde som mamma och pappa sa och önskade. Det blev naturvetenskapliga ämnen på gymnasiet och ett fullt schema hela veckan. På så vis hann hon göra det hon gillade på fritiden. Fasaden var vacker.

– Ja, för egentligen ville jag redan då hålla på med teater, djur, natur och personlig utveckling.

Ändå. Vad man "måste göra" och hur livet "ska" se ut satt hårt. Det blev teknisk högskola och så småningom ett produktchefjobb i telekombranschen. Privat hade hon träffat sin blivande man som också han var högreprestärande – civilingenjör, förstås.

Så var det dags för Volvo, villa, vovve. Två barn föddes med två års mellanrum. På jobbet gjorde Madeleine karriär – hon hoppade ofta in som chef. Hemma var trädgården perfekt liksom maten på bordet. Och hon hämtade tidigt på dagis. Men till slut kom verkligheten ikapp henne.

För det går inte att göra allt själv, inte ens för duktiga flickor.

– Jag vaknade på morgonen och kände en meningslöshet. Jag levde ett liv som jag inte ville ha. Jag hade kontroll på minsta detalj, allt var perfekt och ändå mädde jag... pyton. Det var som att leva i ett ekorrhjul. Jag sprang och sprang men kom ingenstans.

För att fylla sitt tomrum hade Madeleine dessutom påbörjat en utbildning till rosenterapeut på kvällstid.

På något vis kom hon ändå iväg till doktorn. – Vål där ställde jag min egen diagnos, jag var ju så van att alltid veta bäst, säger Madeleine med ett skratt.

Doktorn förstod och sjukskrev henne på studs. De var överens om att hon led av en utmattningsdepression. Hon fick träffa en kurator som talade om för Madeleine att det inte gick att hålla hennes tempo. Hjärnan orkar inte hantera så många saker samtidigt. Då drabbas man av depression.

– Så började en lång inre resa. Jag fick verkligen börja fråna början och lära mig om mig själv, vem jag var och vad jag egentligen ville. Det skedde stegvis.

Det innebar också att rollerna hemma i familjen påverkades. Madeleine hade alltid varit den starka medan maken Björn liksom smitit undan och varit ifred. Madeleine klarade ju ändå allt.



Den första tiden gick hon knappt upp ur sängen. Björn fick lämna på dagis och i skola. Hon sov tills det var dags att hämta. Så var hon med barnen tills det var dags för nattning. Då gick hon och lade sig igen.

Så småningom blev det bättre. Men inte av sig självt. Att våga se sig som en kännande person är kanske det svåraste man kan göra.

– Och det bästa, understryker Madeleine.

"Genom att förändras satte jag stopp för ett osunt socialt arv"

Hon fick professionell hjälp, terapi, att hantera sin barndom, sitt bortträngda jag, sin oförmåga att ta emot och för att bli av med sitt kontrollbehov. Det mesta fick hon betala ur egen ficka och så hade hon tur. Ett avgångsvederlag kom lägligt. Madeleines tid i telekombranschen var definitivt över.

– Nu för tiden kan jag bli rädd och orolig för sådant som inte påverkade mig alls förr, som till exempel att hålla ett tal. Jag var helt avstängd innan. Att jag blir nervös ser jag som ett sundhetstecken.

Att förklara för barnen vad som hände var såklart svårast, även om de delvis förstod. Och de märkte av förändringarna hemma. Mamma och pappa betedde sig annorlunda, gjorde andra saker, var hemma mer och familjen började umgås på riktigt.

– Nu för tiden är vi ofta bara tillsammans utan att boka in massor med aktiviteter. Det mär alla bättre av. Och så pratar vi om hur vi mår, vad vi vill göra och vad vi känner inför olika saker.

Framför allt har ingen längre den där överdrivna kontrollen, som när man bockar av en to-do-list.

Madeleines föräldrar är de som haft svårast att acceptera förändringen. Att deras "duktiga flicka" plötsligt slagit bakut och inte alls vill finna sig i deras ideal.

– Det är en sorg att de inte kan se vem jag är och vad jag tycker om. Men det var nödvändigt, inte minst för barnen. Genom att förändra mig själv sätter jag stopp för att ett osunt socialt arv sätter klorna i ytterligare en generation uppväxande individer. [M](#)

SÅ BLIR DU EN BRA FÖREBILD

- ➔ Om du blivit utbränd, sök hjälp – nöj dig inte med piller.
- ➔ Släpp fasaden – berätta hur du mår, vad du känner, behöver och vill.
- ➔ Bearbeta allt känslomässigt bagage.
- ➔ Lyssna på dina gränser och lär dig säga nej.
- ➔ Släpp kontrollen över andra och fokusera på dig själv.
- ➔ Sänk kraven, sluta vara övermänsklig – det är normalt att misslyckas, göra fel, glömma och göra andra besvikna.
- ➔ Bejaka dina behov, be om hjälp och ta emot stöd och kärlek.
- ➔ Ge för att du vill och inte för att få något tillbaka.
- ➔ Tro på din inre röst och våga följ den.
- ➔ Lär dig älska dig själv för den du är och inte för vad du gör.