

# ”Jag tycker du ska deffa magen, tjejen”

**På 80-talet** stod en ung tjej som var jag i entrén till ett diskotek. Dörrvakten tittade på mig uppifrån och ner. ”Jag tycker du ska deffa magen, tjejen”, sa han. Han kunde lika gärna ha gett mig ett slag rakt i magen.

Jag tränade mycket. På 80-talet var normen att magmuskulerna skulle synas. Något min mage aldrig gått med på. Att jag dessutom alltid fått höra av min mamma att hon var tvungen att sy om mina klänningar när jag var liten för att min mage stod rakt ut gjorde inte saken bättre. Jag hade kopplat ihop min mage med hela mitt varande. Det var fel på mig.

Vårt lilla barn inom oss gör just så. Kopplar ihop det som händer ”där ute”, vad andra säger eller gör, med hela vår person och vårt egenvärde.

Många av oss vet till exempel exakt vad vi ska göra för att gå ner i vikt. Varför är det då så svårt att sluta äta det vi vet är fel? Det tog ett par år för mig och min klient Anna att få reda på det. Hon vägrade över det vi kallar normalvikt. Hennes man pepade henne på alla sätt att gå ner i vikt. Hon själv sa att ”jag måste ju gå ner”. Men det gick inte.

Hon berättade om sin barndom. Hennes föräldrar hade skilt sig och det blev nya familjer som bildades. Det fanns inte lika mycket tid för henne längre eftersom de var flera som behövde uppmärksamhet.

Så kom den magiska meningen från hennes mun: ”Jag kände mig inte viktig.” Därefter tystnade hon och tårar kom för första gången sedan vi börjat träffas. Det klack till i mig. Jag kände att vi hade hittat den heta potatisen.

Hon fick blunda och för sitt inre se den lilla flicka hon en gång varit. ”Vad vill du säga till henne?” undrade jag. ”Att hon



FOTO: SUSANNE HALLMANN

## Lena Forsell

**Ålder:** 47 år  
**Familj:** Maken **Lars** och utflugna döttrarna **Jackie**, 21, och **Annie**, 19, samt bonusdottern **Nicole**, 12 år  
**Bor i:** Nacka, utanför Stockholm  
**Gör:** Auktoriserad samtalsterapeut, handledare och författare

är den viktigaste personen i mitt liv”, sa Anna med en styrka i rösten jag aldrig hört tidigare.

Eftersom Anna inte känt sig viktig spelade det ingen roll vad hon stoppade i sig och hur ofta. Hon såg ingen mening i att ta hand om sig själv. När hon tidigare försökt gå ner i vikt gjorde hon det för andras skull, för att de inte skulle oroa sig för henne. Och när vi inte gör saker utifrån vår innersta vilja tappar vi snart lusten att fortsätta.

Men nu blev det andra bullar av. Hon började äta och träna för att hon förstod att hon var viktig. Hon gjorde det för sin egen skull.

Tänk om jag hade vetat, när jag stod där utanför diskoteket, att den jag är inte har något att göra med vad andra tycker och tänker om mig. Då hade jag kunnat avfärda vaktens dumma

kommentar. Jag hade förstätt att det troligen bara var hans egna låga självkänsla som talade.

Det är farligt att blanda ihop längtan efter bekräftelse utifrån med din egen känsla av hur mycket du är värd som människa.

För då låter du det ensamma och avvisade lilla barnet inom dig styra. I sin övergivenhet kan det säga saker som: ”Nå nu ska jag köpa en jättepåse med godis. Det spelar ingen roll hur fet jag blir. Ingen bryr sig i alla fall.”

Lösningen är att bli förälder åt sitt inre lilla barn. Att ge det självkänsla. Att inte omedelbart ge det vad det vill ha. Att inte heller ha orimliga krav, utan lyssna på barnets behov och ge stöd och kärlek. Du vet innerst inne exakt vad ditt viktiga inre barn behöver. ●