

Släpp taget om *mamma!*

Därför är det dags för vuxna barn att börja respektera sina föräldrars integritet.

TEXT KARIN SKAGERBERG

Var börjar och slutar ett moderskap? Den frågan är utgångspunkten i Eva

Rydingers roman *Härifrån till verkligheten* (Ordberoaende förlag 2016).

– Boken utforskar obalansen som kan finnas i relationen mellan föräldrar och vuxna barn, i synnerhet mellan mor och dotter, säger Eva Rydinger.

Det vuxna barnet i boken, Karin, anser sig ha rätt att ärva sitt barndomshem, det hus hennes mor Marianne i stället kallar för sitt vuxenhem och hellre vill sälja.

– Dottern har ingen riktigt förståelse för mamman och hennes rätt till egna beslut, säger Eva Rydinger.

I relationen mellan barn och föräldrar handlar det inte bara om föräldrarnas oförmåga att släppa taget – lika ofta verkar det som om barnen har svårt

att se föräldrarna som självständiga individer, enligt Eva Rydinger.

– Många av oss tar till exempel för givet att vi ska ha en nyckel till våra föräldrars hem och att sängen ska stå bäddad i det orörda flickrummet när vi kommer hem. Jag har också en nyckel hem till min mamma, och går in utan att knacka när jag hälsar på. Men jag har funderat på om det verkligen bör vara så.

Det är lätt att ta parti för bokens mamma, Marianne, som på ålderns höst upptäckt kärleken på nytt, vilket dottern har svårt att acceptera.

– Frågan om hur långt man kan gå som mamma i sin frigörelse intresserar mig. Man är inte bara mamma, utan också kvinna och måste få ha sitt eget. Vi lever allt längre och är allt friskare. Föräldrar till vuxna barn måste få fortsätta leva sina

egna liv, inte bara de liv som passar deras barn.

PSYKOLOGEN OCH psykoterapeuten Liria Ortiz tycker att man snarare kan tala om rättigheter och skyldigheter, än om att moderskapet skulle ha ett slut, som romanens titel antyder.

– Moderskapet försvinner aldrig, oavsett vilken ålder ens barn har eller hur bra relationen till dem är. Skyldigheten gentemot de egna barnen slutar ju däremot rent juridiskt när de blir myndiga.

Allting man gör utöver det handlar om kärlek, omsorg och att man vill hjälpa – det gäller för både föräldrar och barn, säger Liria Ortiz.

Hon håller med om att föräldrarnas frigörelse är ett ämne som det talas mindre om än barnens.

– Det är lätt att glömma att även föräldrarna har rättighe-

ter, säger Liria Ortiz.

En sådan rättighet är enligt Eva Rydinger att få behålla sin integritet när man blir gammal. Hon har funderat mycket kring när barnens omsorg om mamman övergår i en kränkning.

– Detta att dottern i boken går och luktar på kylvarorna i



BOKTIPS!
Härifrån till verkligheten av Eva Rydinger

kylskåpet hos sin mamma till exempel. Hon gör det för att hon bryr sig såklart men det är en svår balansgång, säger Eva Rydinger.

När Liria Ortiz skulle skriva psykologiboken *Jag och min mamma* (Vulkan 2011), efterlyste hon vuxna barn som hade en komplicerad relation till sin mamma. Av de 149 som svarade var bara två män.

– Att så få män svarade har nog att göra med att de inte är lika benägna att tala om sina relationer. Jag tror egentligen inte att relationen mellan mor och son är mindre komplicerad än den mellan mor och dotter, men det tar sig olika uttryck, säger Liria Ortiz.

I *Jag och min mamma* ifrågasätter hon myter om hur en mamma bör vara, till exempel att en mamma alltid förstår precis vad barnet behöver, att hon tröstar och alltid finns till hands eller att hon aldrig ljuger. En annan myt kan vara att ens mamma bär ansvaret för hur ens eget liv gestaltat sig.

– Har man en dålig relation till sin mamma som vuxen bör man se över vilka förväntningar man har på henne och vice versa. Det är som sagt ingen skyldighet, utan ett val. Jag förespråkar inte att man som vuxen ska ha kontakt med sina föräldrar om man inte vill och relationen inte fungerar, säger Liria Ortiz.

EVA RYDINGER HOPPAS att hennes bok ska väcka tankar om hur vi betar oss och förhåller oss till varandra – både som föräldrar och vuxna barn.

– Jag hoppas också att den kan ge lite styrka till äldre kvinnor: att de i större utsträckning ska fortsätta ha ett eget liv, utan att känna sig låsta vid vad barnen tycker.

Karin Skagerberg är redaktör på Modern Psykologi.



FÖRÄLDRAMÖTE
Balansgången mellan omsorg och kränkning kan vara svår.

3x

Så får du en bättre relation

Till din förälder:

- 1) **Fundera över vilka förväntningar du har på din förälder och på hur många av dessa som är baserade på myter om hur en mamma eller pappa borde vara.**
- 2) **Försök att hitta en mer realistisk syn på vad du kan förvänta dig av din mamma eller pappa.**
- 3) **Vilka är dina egna och**

din förälders gränser i er relation? Var tydlig med detta gentemot din mamma eller pappa.

Till ditt vuxna barn:

- 1) **Fundera över vilka skyldigheter och rättigheter du och dina vuxna barn har gentemot varandra. Är de juridiska eller känslomässiga? Hur förhåller du dig till de känslomässiga?**
- 2) **Prata om hur mycket du vill ställa upp för dina vuxna barn. Berätta vad du anser vara rimligt och orimligt.**
- 3) **Påminn dig om att kärleken till de vuxna barnen faktiskt inte är ovillkorlig – och vice versa.**

Källa: Liria Ortiz