



OMÖJLIG. »När jag var fyra år bodde vi i Tyskland, där de firar Sankt Nikolaus med att barnen får ris och godsaker. Jag fick alltid bara ris... för att jag var så arg hela tiden.«

SAMTAL

»VARFÖR BETER DU DIG SÅ HÄR?«

MALIN ALFVÉN OM TROTSÅLDRAR

Som författare till *Trotsboken* har hon trängt in i våra mörkaste känslor. Psykologen Malin Alfvén berättar varför tvärvägrande treåringar har mer gemensamt med oss vuxna än vi vill tro.

De flesta kan relatera till trotsset hos en tjuvrig treåring. Men du menar att trotsåldrarna fortsätter även långt efter de sista tonårsrevolterna.

– Jag upptäckte att treåringar, sexåringar, tonåringar, gravida, 40-åringar och pensionärer egentligen säger samma sak: »Nej, jag vill inte!« eller »Det går inte!« Då blir frågan: »Vad vill du då?« När ett barn ska lära sig gå är det väldigt frustrerande innan de första stegen kommer. Men frustrationen skyndar på utvecklingen – och det är likadant för vuxna. I sådana perioder drömmer vi till exempel extra mycket. Det är så intensiva utvecklingsfaser att dagens timmar inte räcker till.

Hur tar de sig uttryck?

– Spädbarn gråter och sover dåligt i perioder då de utvecklas. Vid två-tre år får barnen ofta vredesutbrott – de måste hantera den jobbiga insikten att andra än de själva bestämmer över världen. Som vuxna reagerar vi när något viktigt sker i våra liv, då vi känner oss osäkra på framtiden. Som när vi ska få barn – gravida i nionde månaden kan säga: »Det här går aldrig, det är lika bra jag gör abort!« 30-åringar har ofta hållit på med samma sak ett tag, och börjar ifrågasätta yrkesval och partner. Och för 40- och

50-åringar handlar det mycket om att inte vilja bli gammal. Trotsset – att bli förbannad utan att riktigt veta varför och på vad – är genomgående i alla de här perioderna.

Du har varit psykolog i nästan hela ditt yrkesliv, skrivit åtta böcker och gett råd till föräldrar i radio, tidningar och på nätforum. Hur har dina egna trotsåldrar sett ut?

– Jag var trotsig som liten och allmänt uppkäftig som tonåring. När jag var 16 träffade jag en kvinna från USA som var psykolog. Jag ville bli som hon. Jag pluggade jättemycket och fick höga betyg. Sedan kom jag in i en trotsperiod när jag skulle fylla 20 – jag ville inte bli vuxen, och ville samtidigt. Jag kom tillbaka till det där i 50-årsåldern. Blev lättirriterad och kände: »För fasiken, jag kan egentligen ingenting, jag vet ju inget!«

Vad gör man som förälder eller närstående i sådana perioder?

– Agerar motstånd. Som en fyraårig flicka sade till sin mamma: »Jag känner i mitt hjärta att jag måste slåss med dig.« Barn måste få agera ut hemma, och vi föräldrar måste säga ifrån. Men vissa saker tycker jag man ska ge efter för – barnen ska få prova. Min son skulle absolut gå i flickklänningar när han var tre år, eftersom hans största idol var

en äldre tjejkompis, och det fick han. Vi vuxna har i bästa fall en partner eller kompisar som kan utgöra motstånd. Det är dem vi älskar som vi trotsar mot – vi vet ju att vi kommer att fortsätta vara älskade även om vi är jobbiga. Som närstående måste man våga ifrågasätta: »Varför betar du dig så här?« Det händer något i oss när vi tvingas berätta och formulera oss.

Som vuxen måste man hantera sitt trots på ett annat sätt än vad barn gör. Man kan tänka: »Jag vill inte gå till jobbet i morgon.« Men man måste ju ändå göra det.

– Oftast gör vi det vi måste. Men plötsligt stannar vi hemma en dag för att tänka. Det måste vi få göra. Vitsen med de här perioderna är ju att komma fram till vad vi tror på. Det var efter min trotsperiod i 50-årsåldern som jag började göra radio, skriva i tidningar och författa böcker. Och föreläsa. Det var väldigt – jag är en väldigt blyg person i grunden. Inför mina föreläsningar är jag alltid spjefärdig och ångrar ihjäl mig. Men jag vill nå ut med mitt budskap.

Och vad är det budskapet?

– Att se det positiva i det jobbiga. Att trotsset faktiskt leder vidare till något väldigt bra, fastän det är megafrustrerande när vi är mitt i det.

ELIN KLEMETZ
FOTO MAGNUS BERGSTRÖM

TISDAG 11 OKTOBER Stora psykologpriset delas ut. Malin Alfvén är en av tre finalister.