

A portrait of Frida Boisen, a woman with long, wavy blonde hair and blue eyes, wearing a bright orange, long-sleeved, high-necked dress with a matching sash. She is looking directly at the camera with a neutral expression. Her hands are clasped near her chest.

Frida Boisen

Berätta aldrig det här – om skammens makt

KORT OM FRIDA

NAMN Frida Boisen.

ÅLDER 46 år.

FAMILJ Maken Lars, 48, nöjeschef

på Expressen, barnen

Tilda, 16, och Arvid, 12.

BOR På Kungsholmen mitt i Stockholm.

GÖR Författare, journalist, programledare för Trolljägarna och Lyxfällan i TV3, talare, moderator och är medgrundare och delägare till talarförmedlingen Talarnas.

MOTTO "Mod och passion."

DOLD TALANG Är en fantastisk operasångerska. Brister gärna ut i Habaneran från Carmen.

AKTUELL MED Har i höstas gjort supersuccé med sin självbiografiska roman "Berätta aldrig det här" utgiven på Bookmark förlag, vann i höstas också Kristallen som programledare för "Trolljägarna" i TV3.

Frida Boisen, medieprofil, författare och talare, har ofta i sina krönikor i Expressen och Aftonbladet öppenhjärtigt delat med sig av sin uppväxt med en ensamstående, lågavlönad mamma, hur hon blev slagen av sin pappa som barn och hur hon två dagar innan hon skulle gifta sig avblåste bröllopet för att hon blivit förälskad i en annan man. Men en familjehemlighet bar hon i 13 år innan hon till slut, trots ett löfte till fadern om att aldrig yppa den, och det handlade om moderns självmord. Efter att Frida hittade moderns avskedsbrev med texten "Nu fick du som du ville", där modern lägger skulden på sin dotter rämnar tillvaron för Frida.

Text Agneta Orilå Foto Magnus Ragnvid Bild Cristina Conti (shutterstock.com)



Frida Boisens gripande självbiografiska bok "Berätta aldrig det här" rymmer mycket. Förutom traumat med moderns självmord innehåller den annat som smärtat Frida under uppväxten. Den mer och mer komplicerade relationen med modern, tärande separationer, känslomässigt beroende, och faderns misshandel av Frida som barn. Ett genomgående tema är skammens förgörande kraft. Skammen som präglat både moderns, faderns och Fridas eget liv.

Men boken är också ett sökande efter förklaring till vad som hände och varför det kunde ske, och ett försök att hitta försoning. Det är en stark och tankeväckande läsning om en uppväxt som rymde både ljus och mörker.

I BREVET SOM modern skrivit, som Frida hittar i moderns perfekt städade lägenhet dagen efter självmordet står det:

"Frida. Nu fick du som du ville! Jag vill inte ha någon dödsannons. Jag behöver ingen begravning. Någon gravsten behöver jag inte heller. Hoppas ni blir nöjda nu. Mamma."

Frida blir chockad av brevet och berättar om tiden efter moderns självmord. Det är en väldigt tuff tid då hon tror att hon håller på att bli galen, tycker sig se blod på vägarna och kämpar med tankarna som mal i huvudet: "Du har mördat din mamma, du har mördat din mamma." Tankar som fanns inom henne länge.

Vad var det som gjorde att skammen tog fäste inom dig?

- Jag skäms något fruktansvärt för att jag uppenbarligen inte förstått hur dåligt min mamma mådde. Jag var ju hennes enda barn och jag känner ett ansvar för henne. Det känns som att jag misslyckats totalt som dotter att ta hand om henne, när hennes sista tanke till mig var "Nu fick du som du ville".

Jag uttrycker mig som du hör i presens, det

är svårt att helt släppa det här fortfarande. Jag lyckades inte kommunicera till henne att hon var en av de allra viktigaste personerna i mitt liv, att jag älskar henne av hela mitt hjärta och att jag är så tacksam för allt hon gett mig. Mitt jobb var ju att ta hand om min familj men det gick ju uppenbarligen vad det gäller mamma - åt helvete, säger Frida.

"Hela boken är som ett pussel för mig för att försöka förstå vad det var som hände. Ett mysterium jag försöker lösa."

Det som hjälpte Frida ur det mest akuta tillståndet av skam och självkländer var en kvinnlig präst, som då utgjorde en livboj, något att hålla fast i mitt i det traumatiska havet av skam. Utan att prata om Gud eller Jesus fick hon Frida att börja förstå att inte ta på sig skuld för det som skett. Att det inte var hennes fel, en tanke som så sakteliga började gro i Frida.

TROTS ATT DU LOVAT din pappa att aldrig berätta om din mammas självmord så gör du det. Vad var det som gjorde att du bröt det löftet?

- Jag kunde inte fortsätta att vara mamma och ljuga längre. Det var inget bra löfte. Jag satt en dag med mina barn och hörde dem berätta hur deras kompisar hade erfarenheter av närstående som tagit sina liv. Mina barn uttryckte sin sorg över hur deras familjer måste ha blivit oerhört ledsna och de sade att de inte förstod hur man kan göra så mot

sina familjemedlemmar. Då insåg jag att det var dags att berätta för dem om hur deras mormor egentligen dött, berättar Frida.

Din pappa uppmanade dig att inte berätta om självmordet, med motivering att din dotter inte skulle ta intryck och senare i livet eventuellt se självmord som en utväg i en krissituation i livet. Ser du att det mer handlade om all den skam din pappa själv bar på? Att han kände sig delaktig med tanke på hur egoistiskt och elakt han hade behandlat din mamma?

- Ja, så var det nog, men det insåg jag inte riktigt förrän jag skrev boken. Som liten såg jag hur mamma många gånger utan att dryfta något alls, led på grund av hans elaka kommentarer om henne, hennes utseende, maten hon bjöd på som hon så omsorgsfullt lagt ned hela sin själ i eller något annat som han ogillade. Och trots att jag konfronterade honom med att han slog mig som barn så var det aldrig något han ville erkänna, än mindre prata om. Han vågade aldrig visa sig sårbar, erkänner Frida.

I EN SCEN I BOKEN är Frida tillsammans med sin mamma i Riddarholmskyrkan. Där uttryckte modern ärligt, med både iskyla och ilska sin känsla av att inte ha något alls av värde i sitt liv. Enbart sin ensamhet, fattigdom och utanförskapskänsla. Hon anklagar Frida för att inte förstå vad det betyder. Modern hade blivit mer och mer elak och missunnksam, klandrar Frida för att vara alltför karriärupptagen, en dålig mamma, inte kunna sköta sitt hem och att ha en man som inte var god nog. Frida blev mer och mer trött på elakheterna och tyckte enbart att mamman var ett självömkande och bittert offer och valde att inte höra vad det var mamman egentligen uttryckte bakom elakheterna och den hårda ytan.

Även en psykolog som Frida träffade hade flaggat för att relationen till mamman inte skulle bli helt okomplicerad då Frida börjar leva ett eget liv, gifter sig, flyttar och får ▶



”Brister och ofullkomligheter har vi allihop. Ingen av oss är perfekt, vi behöver våga erkänna och prata mer om det.”

barn eftersom Frida och mamman hade haft ett oerhört tigt, nästan symbiotiskt förhållande under uppväxten.

- Jag önskar att jag hade lyssnat mer, att jag tagit det hon sa mer på allvar. När mamma fräste ur sig i telefonen och sade: ”Det kanske är lika bra att jag tar livet av mig” blev jag så chockad och rädd över det hon sade, att jag tystade henne genom att säga att hon aldrig mer fick säga så. Det var fem månader innan hon tog sitt liv och inte en enda gång sade hon så igen. Jag ville inte ta till mig mammas rop på hjälp. Jag svek då hon behövde mig som mest, säger Frida.

HAR DU KUNNAT förlåta din mamma för det hon gjorde?

- Hela boken är som ett pussel för mig för att försöka förstå vad det var som hände. Ett mysterium jag försöker lösa. Hur kunde hon gå från att vara världens bästa mamma då jag var liten, till att lägga skulden för sin död på mig. Det var en jättegåta. Jag insåg att hon måste ha varit sjuk, något jag aldrig ens tänkt på förrän jag började skriva. En frisk människa gör inte så mot sin dotter. Man kan inte hjälpa att man är sjuk, konstaterar Frida.

Den tragiska familjehemligheten genomsytrade Fridas liv med skuld- och skamkänslor i flera år. Det var en skam som gått i arv, både från hennes mamma och pappa.

BRENÉ BROWN ÄR sociolog och har under många år forskat om skam och vad den gör med oss. Hon menar att vi alla bär på skam och att vi är rädda för att berätta om den. Skammen livnär sig på våra hemligheter och ju mindre vi pratar om skammen desto större inflytande får den över våra liv. Den gör oss till små, bittra och rädda människor. Skammen är farlig då den leder till destruktiva beteenden då den urholkar vårt mod och leder till likgiltighet. Den hänger nära

samma med missbruk, våld, aggression, depression, ätstörningar och mobbing. Men hur skall vi då hantera skammen om det är något vi alla då och då känner?

Brené Brown menar att vi bör bli skamtåliga - att gå från skam till medkänsla. Att mitt i skamupplevelsen, när vi skäms så att vi helst vill gömma oss, istället träna oss att stå för dem vi är och att bemöta oss själva med självmedkänsla. Vi bör tala till oss själva på samma sätt vi talar till någon vi älskar och påminna oss om att det inte enbart är vi själva som gör tokiga och oövertänkta saker. Vi kunde inte bättre och det är mänskligt att fela. På det sättet är vi lika allihop.

FRIDA SKRIVER I boken att hon blev en magiker och manipulatör, en mästare i att läsa signaler som liten. När tystnaden och stelheten mer och mer infann sig i hemmet skriver hon gripande om hur hon själv som 10-åring utvecklar en roll där hon tar ansvar för att hålla konversationen igång.

Hon kämpar med att de skulle ha det mer trivsamt i familjen genom att kalla till familjeråd med mamma och pappa för att föreslå gemensamma aktiviteter och utflykter, något som aldrig egentligen blev verklighet.

Hon ber fadern att berätta historier när hon anar att han är på gång att uppträda vresigt och elakt, genom signaler som hon lärt sig att snabbt uppfatta som varningar. Hans minspel, käkarnas rörelse, hans förändrade andning och skillnader i röstläget. Att tolka dessa små nyanser, som en meteorolog som försöker förutse annalkande oväder, lärde henne att snabbt försöka springa undan för att undvika att bli slagen då hon uttryckt något som väckte hans ilska.

JAG FRÅGAR OM hur hon ser på detta nu, om det enorma ansvar som hon tog på sig som barn.

- Jag blir berörd och börjar nästan gråta när du tar upp detta. Jag tror att det är många barn som är i liknande situationer och lär sig att utveckla och bli duktiga på att läsa andra människor och fånga upp signaler. Det handlar om överlevnad och trygghet som är hotat då man helt är i händerna på vuxna. Men om jag ser på mina egna barn och föreställer mig att de skulle göra samma sak så är det ju absurd! Men för mig kändes det självklart att få familjen att fungera, säger Frida.

KAN DU SE ATT denna mottaglighet har utvecklats till en gåva du har haft användning för senare i livet?

- Ja, absolut. I mötet med andra är det som ett språk jag har tillgång till, ett register jag har haft hela livet. Och det hjälper mig att se hela människan jag möter, svarar Frida.

I boken nämner du att du ibland ser din mamma efter hennes död. Och om nätterna hör ni att någon går i hallen i er lägenhet. Tror du att det är din mamma som söker dig, som kanske kommer för att be om förlåtelse?

Frida skrattar till lite innan hon svarar.
- Jag vet inte riktigt. Jag har funderat en del kring det och håller mig ändå öppen för att det skulle kunna vara så. För min mamma fanns ”andra sidan”, hon besökte spådamer och mediala personer och hon besökte seanser då och då. Hon trodde på det hon kallade ödet, men det var något som för mig mer framstod som en passiv fatalistisk livshållning som frångöt henne ansvaret för sitt liv och gjorde henne till offer. Jag har inte sökt mig till någon som skulle kunna förmedla kontakt med mamma, har nog inte vågat, men jag skulle inte alls bli förvånad om hon då dök upp.

- Mest rädd är jag nog för vad hon skulle tycka om att jag delat allt i boken, allt det

hon själv skämdes för. Hon kanske är arg. Hon var ju inte en person som vågade erkänna sin sårbarhet eller kunde tänka sig att gå till någon psykolog till exempel. Men kanske skulle hon ändå kunna förstå och inse att min bok om vår historia skulle kunna hjälpa andra i liknande situationer. Jag har fått många läsreaktioner som menar att boken gett insikter och konkret räddat liv på människor som försökt att ta sina liv. Den har gett ett uppvaknande, berättar Frida.

VAD HOPPAS DU att boken skall bidra till?

- Att bryta tystnadskulturen, den bara förstör och kväver oss! Att vi pratar mer öppet om hur vi egentligen mår, hur vi känner och att vi på det sättet kan agera preventivt. Vart fjärde barn misshandlas i Sverige och var sjätte timme tar någon livet av sig. Vi är många som bär på liknande berättelser och inte vågar berätta om det. Vi erkänner inte heller att vi känner oss ensamma, utanför och oviktiga eftersom vi skäms för det. Brister och ofullkomligheter har vi

allihop. Ingen av oss är perfekt, vi behöver våga erkänna och prata mer om det, betonar Frida.

- Min mamma bodde i ett förortsområde, i ett höghus fullt med en massa människor, men med så få som verkligen ser varandra. Vi har glömt det som är viktigt. Säg till dina medmänniskor hur mycket de betyder för dig, det kostar inget. Lyssna på din intuition, din magkänsla. Det är inte alltid det exakta ordvalet som spelar roll utan den genuina viljan att hjälpa, avslutar Frida. 🍷

Fridas råd

för att stoppa skam- & tystnadskulturen:

Släpp skammen. Vi gör alla fel. Försök se på dig själv som ett intressant projekt istället när du gör saker som du skäms över. Försök tänk: "Intressant att jag agerade så", tänk på hur du hade försökt supporta och lyssna på en vän som gjort samma sak. Vad hade du sagt till hen? Säg det till dig själv också.

Vinn!

Free lottar ut 3 exemplar av boken "Berätta aldrig det här", i samarbete med Bookmark förlag. Gå in på free.se och klicka på "Free utlottning". Skriv gärna några rader om varför du är nyfiken på boken.

Plus mer

www.fridaboisen.se

"Berätta aldrig det här" (Bookmark förlag 2020).

"Digital passion" (HarperCollins Nordic, 2018).

"Digital succé" (Bokförlaget Forum, 2015).



Problem med magen?

Amaraplex – vid tillfälliga matsmältningsbesvär eller ballongmage.

Phytolakt (örtte) bidrar till normal bakterieflorea i tarmen.

Carbomin normaliserar syra-basbalansen.

Garlic Gold motverkar tarminflammationer och förbättrar matsmältningen.

Hos Plantamed hittar du kosttillskott för just dina behov. Vi har funnits sedan 1979, för din hälsas skull.

Naturlig hälsa och välbefinnande från Eskilstuna.



Fler produkter och mer information på www.plantamed.se

Plantamed®