

Bethany Webster:

Hela ditt moderssår och få tillgång till din fulla kraft!

Varför tillintetgör så många kvinnor sig själva? Varför håller så många kvinnor sig själva tillbaka privat och professionellt? Vad är den bakomliggande orsaken till att så många kvinnor upplever en osäkerhetskänsla och brist på självförtroende? I sin bok "Discovering The Inner Mother" avslöjar Bethany Webster, författare, transformationscoach, internationell föreläsare och kursledare, orsakerna till kvinnors trauma och menar att det är de systematiska patriarkala värderingarna som omedvetet förts vidare från generation till generation, från mor till dotter, som förgiftat kvinnors beteenden och föreställningar.

Text Agneta Oriå Foto Nick Onken Bild Kinga (shutterstock.com)



NAMN Bethany Webster.

ÅLDER 42 år.

GÖR Författare, föreläsare, coach.

BOR Northampton, Massachusetts, USA.

MOTTO Att hela moderssåret handlar inte om att skuldbelägga någon utan om läkning och frihet!

DOLD TALANG Bra på att sjunga.

AKTUELL MED Nya boken "Discovering The Inner Mother".

KORT OM BETHANY

Vi är säkert många som kan känna igen oss i utmanande relationer till vår mamma. Min egen upplevelse då jag som sjuåring blev förlöjligad och förödmjukad av min mamma inför andra personer, på grund av att jag stavat fel på ett gratulationskort, är bara ett minne av många. Men just det kommer jag tydligt ihåg eftersom jag minns att jag tänkte att: "Mamma är osäker, mamma är rädd. Det är därför hon gör så här."

Jag är övertygad om att den tanken hjälpte mig att vara lite mer immun mot hennes psykologiska beteende, även efter det. Och insikten är säkert en stor anledning till att jag valt den inriktning jag gjort på min egen livsväg.

BETHANY WEBSTERS djupaste passion och önskan är att i workshops, föreläsningar och coachning hjälpa kvinnor att undersöka sina liv och sin modersprägling, uppmuntra dem att dela sina erfarenheter och sätta ord på upplevelserna. Hon menar att moderssåret är något alla kvinnor delar och som finns med oss sedan generationer till-

baka, och som kan utgöra en bro till att knyta an med varandra, läka, växa och lämna de patriarkala värderingarna som länge hållit oss tillbaka och istället utveckla en ny era av kollektiv kvinnlig kraft.

DE HÄMMANDE BUDSKAP vi känner igen från vår kultur är till exempel: prioritering av män före kvinnor, kvinnor är "mindre än" män, inte värdefulla nog, nedvärdering av det feminina, känslöfornekelse, "makt över" med mera. Detta system av sårade mödrar som i sin tur omedvetet förmedlar dessa sår vidare till sina döttrar kallar hon för moderssåret. Upptäcker vi detta sår inom oss och tar ansvar för att hela det kommer det att frigöra inte bara oss själva utan hela det samhälle och den värld vi lever i. Då behöver vi inte längre bära våra mödrars smärta eller hålla oss tillbaka längre. Vi börjar äga våra egna liv!

HUR INSÅG DU själv att ett moders-sår existerade i ditt eget liv?

- Som liten var jag en "duktig flicka", ambitiös, lydig och tyst som sökte uppskattning och ville bli omtyckt. Jag växte upp i en medelklassfamilj, där relatio-

nen mellan mina föräldrar mest kan liknas vid en krigszon där jag var i centrum och hade rollen som medlare och vågmästare. Det var en roll jag kände ett stort ansvar för och där jag kände mig betydelsefull för att kunna bidra med att behålla familjens ömtåliga känsla av balans. Jag var min mammas rådgivare, ständige support och bästa vän och kände att min trygghet var beroende av att ge henne känslomässig support. Jag skulle "rädda henne" från depression, min pappas svek etcetera.

I TONÅREN BÖRJADE Bethany må mer och mer dåligt. Hon fick panikattacker, hade dålig självkänsla och en ständigt närvarande skamkänsla. Vid 19 blev hon oväntat med barn men insåg att hon inte kan föda ett barn då hon själv ännu inte har gett liv åt sig själv.

- Beslutet om aborten satte igång tankar om mig själv och vem jag var. Jag började gå i terapi och intresserade mig för flera olika andliga ämnen. Genom andligheten trodde jag att om jag blev tillräckligt andlig så skulle jag slippa ta itu med min trassliga familjesituation och i synnerhet relationen till min mamma. ▶



4 nivåer av moderssåret

1. På en personlig nivå är moderssåret en uppsättning smärtsamma mönster som kommer från våra mödrar som får oss att omedvetet begränsa eller sabotera oss själva.

2. På kollektiv nivå är moderssåret den smärta och den nedvärdering av kvinnor som på grund av de patriarkala värderingarna som genomsyrar vår kultur, har överförts genom generationer av kvinnor och de dysfunktionella hanteringsmekanismer som kvinnor har använt för att bearbeta smärtan.

3. På en andlig nivå är moderssåret ett sår med själva livet, vilket får oss att känna en existentiell känsla av att vi är bortkopplade från våra kroppar och varandra. Vi litar inte på livet.

4. På planetnivå manifesteras moderns sår som vår bortkoppling från naturen och den planet som ger oss livet.

Hur moderssåret kan manifesteras i våra liv

- ☑ Att inte vara vårt fulla jag eftersom vi inte vill hota andra.
- ☑ Har en hög tolerans för dålig behandling från andra.
- ☑ Fastnar i känslomässigt omhändertagande eller utvecklar medberoende beteende.
- ☑ Känner oss tävlingsinställda till andra kvinnor.
- ☑ Självsabotage när vi är nära genombrott.
- ☑ Genom ätstörningar, depression och missbruk.
- ☑ Att vara för inflexibel och dominerande.
- ☑ Perfektionism, att känna att vi måste kontrollera allt för att vara okej.



”Att hela moderssåret handlar inte om att skuldbelägga – utan om läkning och frihet.”

- Även i terapin undvek jag att prata om henne eftersom det kändes väldigt skrämmande för mig att erkänna sanningen om hur jag upplevt hur min mamma hade behandlat mig och hur min pappa inte klarat av att stötta mig. Jag ville inte vara en otacksam dotter och ville tro att jag hade en normal familj.

Till slut insåg jag att orsaken till alla mina problem - mitt förhållande till min kropp, mina relationer och min karriär - låg i relationen till min mamma. Jag ville inte längre skjuta upp det liv jag längtade efter. Jag lärde mig, efter många års arbete, att ge till mig själv det jag aldrig fick ifrån min mamma, berättar Bethany.

VARFÖR ÄR DET svårt att upptäcka och erkänna moderssåret?

- Symptomen är så normaliserade, de hör till vår kultur och är nedärvt sedan länge, därför uppmärksammar vi dem inte. Vi kallar det också för andra saker - som att vi inte är bra nog, att vi behöver jobba på vår själv-

känsla till exempel men ser inte den verkliga och djupare liggande orsaken.

Det finns heller inga kulturella modeller för detta arbete med oss själva ännu, eftersom det fortfarande är tabu och skambelagt för många att ifrågasätta sin mamma. Vi bortförklarar ofta beteendet genom att konstatera att ”hon gjorde sitt bästa och ville väl ändå”, vilket i sig är sant, men förnekar då samtidigt vår egen reaktion, sorg och smärta. Vi blir inte offer enbart för att vi erkänner att vi faktiskt har varit offer som barn. Vi kan inte hoppa över detta steg - det vi förnekar blir det vi projicerar utåt! Och ändlösa återkommande oönskade mönster blir resultatet i våra liv. Som vuxna är det vårt ansvar att hela det och det kräver mod av oss alla, säger Bethany.

I BOKEN TAR BETHANY upp begreppet ”Den omöjliga drömmen” - en överlevnads-mekanism barnet hoppas på som innebär att någon dag då hon i mammas ögon är ”tillräckligt bra” ska

mamma till slut skänka den kärlek som barnet så länge längtat efter. Omedvetet så tror barnet att det är något som är fel med henne och börjar kontrollera sig själv och sitt beteende till något som hon tror att modern önskar. Detta är från början en lönlös strategi eftersom det aldrig kommer att ske då problemet handlar om att det ohelade såret finns hos modern, inte hos barnet.

ATT GE UPP DENNA illusoriska dröm, är kärnan i att kunna helas. Att ha modet att acceptera verkligheten och att våga sörja. Vår moder är för varje individ vår första relation, vi delade hennes celler, blod och nervsystem en gång och därför är detta band så starkt.

- Det viktigaste är att vi lär oss bli mödrar till oss själva, de mödrar vi inte hade. Vårt inre barn är som en väktare, en portvakt som finns djupt i vårt omedvetna. Känner hon sig inte tryggt fungerar hon som en ständig bromskloss för vår medvetna vilja, en sabotör för de önskingar och mål vi längtar ef-

ter att realisera. Därför behöver vi stärka bandet med vårt inre barn, lyssna till henne och våga ta emot även de jobbiga, utmanande känslorna. Inte förringa, ignorera, sopa under mattan eller vägra att prata om dem. Titta på vår värld - den är resultatet av att vi förnekar och förtrycker våra känslor, säger Bethany.

PÅ VILKET SÄTT har din egen helande process hjälpt dig?

- Min process har varit fantastisk - men är fortfarande ett dagligt arbete. Jag har tagit tillbaka den barndom jag inte hade och tillåtit mig att ha roligt, känna glädje och lekfullhet igen. Tidigare så kändes det som att det fanns en mur mellan mig och livet, men den blir tunnare och tunnare. Jag levde helt utifrån mitt sinne, mina tankar. Mitt intellekt var min mamma!

Jag planerade, funderade ut, kontrollerade och lade upp stra-

teger. Men den trygga mamma vi behöver bor inte i intellekt utan i hjärtat! Jag har lärt mig att överlämna mig till livet, att kunna leva i osäkerhet och utvecklat en stark kontakt med det gudomliga - allt som ett resultat av att ha arbetat med moderssåret, berättar Bethany.

HUR SER DU PÅ tiden vi lever i nu och framtiden?

- Moderssåret är ju en produkt av patriarkatet och har fram till nu varit en blind fläck för många. Men de patriarkala värderingarnas makt håller på att lösas upp. Genom att dra lärdom av historien, både den personliga och den kulturella, kan vi snabbare identifiera, ifrågasätta och frigöra oss från dessa föreställningar. Allt eftersom fler - både kvinnor och män - släpper detta bagage och det inte längre har makt över oss, kan vi skapa en värld byggd på

verkligt djupa, ärliga kontakter och samarbeten. Vi lägger inte längre skam på oss själva för våra känslor utan blir mer och mer autentiska. Vi vågar också ta fram vårt engagemang på ett annat sätt eftersom våra hjärtan öppnas till en ny nivå av medkänsla. Resultatet blir att vi blir lika bekväma med att vara mjuka och inklämmande - som att vara vilda rebeller. Det är ett resultat av att ha helat moderssåret, förklarar Bethany.

AVSLUTNINGSVIS BER JAG

Bethany ge läsarna några råd på vägen:

- Vilka värderingar har du ärvt från dina föräldrar? Hur såg dina föräldrar på pengar, karriär och sex till exempel? Vad är sant för dig nu?
- Det är inget fel på dig om du känner dig avskild och fränkopplad från livet. Det är en signal att söka en djupare

kontakt med dig själv. Vänd dig till den upplevelsen, var med den, undersök den, lyssna till den med kärlek!

- Vad längtade du efter som barn? Ge det till dig själv nu! 🍷

Plus mer

www.bethanywebster.com
"Discovering The Inner Mother",
Bethany Webster (William
Morrow, 2021).



“Join the Spiritual Movement”

Boka i tid!
Tidigare utbildningar har blivit fullbokade

Högsta betyg av deltagarna



YOU ARE NOT
alone

Miljoners människor har kommit till en kritisk punkt i deras fysiska och andliga utveckling. De är redo för att kliva in i en ny livsstil regisserad av själens kärlek och passion snarare än de krav och problem som egot skapar. Är du en av dem? Vi bjuder in dig till att bli en viktig del av den andliga, spirituella rörelse som pågår världen över. Gå helt för din egna utvecklings skull eller för att arbeta med ditt drömyrke!



Bli Diplomerad Soul Manifestation Coach®
Är du redo att säga JA till din själ och livet?
Kliv in i din fulla potential. Denna unika distansutbildning hjälper dig att nå din själ och dess önskan. Start den 5 september 2021.



Bli Diplomerad Hyposyntesterapeut®
Denna utbildning ger dig en djupare personlig utveckling, insikt om din inre kraftfullhet samt kompetens att hjälpa andra. Start den 2 sept i Västervik samt 16 sept i Blentarp (utanför Lund)



Möjlighet att delbetala upp till 24 månader • Gratis studentguidelines från Association for Spiritual Integrity • Gratis medlemskap och ansvarsförsäkring i Skandinaviska förbundet Komplementärmedicin • Läs kursdeltagares recensioner innan du bestämmer dig • Ta del av vår stora gemenskap, ett nätverk över hela Sverige med människor som utvecklas personligt och andligt.
Läs mer på: www.loveit.se