

# 1 Good enough som förälder – vad innebär det?

**Good enough** betyder aldrig för mig att du ska bli en sämre version av dig själv – tvärtom.

**Good enough** betyder aldrig att du ska vara lagom, slarvig, likgiltig eller sakna lust.

**Good enough** betyder alltid att du får vara med i ditt eget liv, att din röst räknas, att din magkänsla är viktig.

**Good enough** betyder att du vill vara även dig själv till lags och inte bara alla andra, att du kan sitta ner i båten när det gungar för att du har tryggheten inom dig.

**Good enough** betyder också att du kan välja själv, att du inte faller för omgivningens åsikter och tryck, att du tar dig tid att reflektera över dina egna värderingar och dina egna ståndpunkter i olika frågor.

**Good enough** betyder väldigt mycket självinsikt, självrannsakan och medvetenhet, och mycket respekt och kärlek till dig själv och andra.

I ett föräldrasammanhang är detta för mig exempelvis att våga visa känslor, våga säga ifrån, våga släppa fram sitt eget barnasinne, våga styra sin egen dag så mycket det går. Det är att säga att du inte hinner eller orkar baka till föräldrafikat den

här gången, men kanske till nästa. Det är att våga be någon om hjälp med skjutsning till helgens fotbollscup. Det är att våga gråta inför ditt barn den dagen du är trött och kanske även be om lite tröst. Det är att låta barnen leka i sitt rum och inte bara städa det. Det är att inte ständigt oroa sig för vad andra ska tycka, tänka, anse om dig. Det är att släppa kontrollen, ge sig hän och njuta av den tid du lever tillsammans med dina barn, men också att våga erkänna att du inte njuter alla dagar och att det är i sin ordning.

*Good enough för föräldrar* handlar om att fördjupa relationen till sitt barn, bli tryggare i sitt föräldraskap, släppa dåligt samvete och istället välkomna trygghet och harmoni och ge plats för all den kärlek som föräldraskapet kan rymma.

## **Du duger precis som du är**

Det skulle vara lätt att tro att den bästa föräldern är den som engagerar sig mest i sitt barn, lägger ner mest tid, energi, kanske pengar och planerar sin tillvaro efter barnet. Vi vill väl alla i själ och hjärta vara den allra bästa föräldern för våra barn, eftersom det är oss de är utlämnade till? Frågan är vad det egentligen betyder att vara en bra förälder. Vem kan definiera och bestämma vad det är? Borde det inte vara barnen själva? Går det ens att bedöma innan barnen blivit vuxna och kan se tillbaka på vad de lärde sig, hur de påverkades och hur deras liv blev efter att ha varit just våra barn?

Jag tror att det finns många olika teorier om vad en bra förälder är, hur en sådan ska vara, och att vi får olika svar beroende på vem vi frågar: föräldrar, skolan, socialtjänsten, grannarna, släkten, Barnavårdscentralen eller kanske barnen själva i olika åldrar.

Eftersom vi har olika uppfattning blir det ännu viktigare att du själv vet hur du vill vara som förälder. Vad vill du ge ditt barn? Vad ämnar du lära ditt barn under era intensiva år tillsammans? Vad vill du se och uppleva när du blickar tillbaka

på tiden som ni har haft? Det är NU det händer! Det är NU du kan påverka vilken slags förälder du är till ditt barn, sedan kommer det att vara försent – inte försent att få en god relation, men försent att ha en barndom tillsammans. Just därför behöver du som förälder ta vara på tiden med barnen och hellre ha ett avslappnat förhållningssätt där ni har det bra tillsammans, än oro och ängslan att du inte ska göra rätt, än press och stress som gör att när du väl stannar upp och tänker till, då är ögonblicket redan borta.

Tänk om det är så att du duger precis som du är? Bara tänk tanken en liten stund. Du vaknar på morgonen, och duger. Du behöver inte prestera ett endaste dugg, inte fixa någonting, inte springa omkring och göra saker, inte visa upp någonting – du bara vaknar på morgonen och där ligger du i sängen och väntar ett ögonblick innan du kliver upp och låter tanken söka sig genom ditt system: du duger precis som du är.

Jag tycker att det är en kittlande tanke, en befrielse. Att vara värd någonting utan att ens ha presterat en liten frukost.

För mig betyder inte good enough att inte engagera sig, att bara vara lagom, att bara anstränga sig lite grann, att egentligen inte orka eller vilja. Good enough betyder att behandla sig själv kärleksfullt. Det betyder också att som förälder kunna se och uppskatta sina ansträngningar, och värdesätta även det minsta, för att också kunna se det hos sina barn och framför allt lära dem att se även det lilla i det stora.

Begreppet good enough betyder att du får en broms också i din bil, om vi liknar tillvaron vid en bil; det finns inte längre enbart en gaspedal som har nöts under åren, utan det finns även en broms. Ibland behöver man bromsa lite för att få möjlighet till reflektion och eftertanke, ibland kanske växla ner och köra lite långsamt fram i livet för att hinna se vad som finns vid vägrenen, istället för att missa allt det där i jakten på att komma fram fortast, först.

När jag har pratat om begreppet good enough i olika sammanhang har jag ofta fått frågan om man ska sluta anstränga

sig. Ska den som tycker om att ha det välstädat och rent hemma plötsligt sluta dammsuga? Nej, så är det inte tänkt, då missar man poängen som aldrig handlar om själva dammet som samlas utan om syftet med att någon dammsuger. Är det för att det kan komma oväntat besök och då måste det se fint ut? Eller kan du inte slappna av om det inte är kliniskt rent hemma? Kan du verkligen slappna av ens då, undrar jag? Good enough i det avseendet kan vara att det går att dammsuga och hålla rent, men det går också att strunta i det en stund om det finns andra behov som är viktigare, som ett samtal som behöver komma först, att vila en stund, ta en promenad, ett hett skumbad eller kanske se en avkopplande film. Dammet vet inte om det blir uppsuget nu eller om tre timmar, eller hur?

Det går alldeles utmärkt att ha realistiska mål att sträva mot, jobba steg för steg, utvecklas, klara av bit efter bit, men om kraven är orealistiska kommer du att misslyckas varje gång med dina ansträngningar. Om du nu leker med tanken en stund, att du duger som du är, då betyder det också att du kan släppa alla orealistiska krav som ställs på dig, av dig själv och av omgivningen. Om du är en kärleksfull förälder som vill ge ditt barn en trygg och harmonisk uppväxtmiljö så duger det alldeles utmärkt! Det är en långt mer hälsosam inställning än den att du måste vara perfekt, leva upp till alla förväntningar, visa hur duktig du är och överdriva dina prestationer för att få bekräftelse.

Good enough handlar också om att se vad du har åstadkommit, istället för att fokusera endast på det du inte har hunnit. Det är att se det till hälften fulla glaset istället för det halvtomma. Det är att vara empatisk mot dig själv för att också kunna vara det helhjärtat mot andra.

Naturligtvis finns det inga perfekta föräldrar. Vilken otäck tanke egentligen! Att vara en perfekt människa som alltid gör rätt och som bara är så där perfekt hela tiden? Vad lär sig ett barn av en sådan förälder?

Det finns föräldrar som gör så gott de kan, efter sina förut-

sättningar och sin förmåga, och som lär sig något nytt varje dag, som är uppmärksamma och möter sina barn med kärlek och respekt. Som good enough ger du massor av villkorslös kärlek och uppmuntran till ditt barn.

För kärlek vill vara villkorslös. Den vill komma från hjärtat. När du inte är en perfekt förälder visar du ditt barn att barn inte heller behöver vara perfekta. När du visar att du bara är en vanlig människa ger du ditt barn rätten att vara detsamma.

Låt oss förutsätta att vi alla gör vårt bästa efter de förutsättningar vi har, att vi i varje given situation gör vårt bästa efter vår förmåga just den dagen, just den stunden och att det får vara gott nog, att det får duga. Det tycker jag är en mer kärleksfull inställning till mig själv som förälder, än att ständigt ha dåligt samvete för det jag inte hinner, för det jag missar eller inte orkar eller gör lite tokigt, det som inte blir som det var tänkt eller kanske inte blir alls. Från och med nu föreslår jag den inställningen – ta den till ditt hjärta och se vad som händer. Du gör ditt bästa och det får duga. Du duger nämligen precis som du är.

## **Min egen föräldraskapsresa**

Jag är en bättre förälder nu än tidigare. Det är visserligen en subjektiv bedömning, men det är så jag ser det. Kanske skulle det vara svårt eller omöjligt att mäta, men det räcker att min känsla finns där så gör det mig bättre, tänker jag. Förut är när jag hamnade i en föräldraroll för första gången. Då var jag 22 år och hade träffat en man med två barn sedan tidigare och gav mig in i uppdraget som bonusmamma med det största engagemang man kan tänka sig. Vilket slit, jag blir trött bara jag tänker på det nu, hur jag slet.

Det underlättades visserligen av att jag verkligen tyckte om de två barnen, och önskade dem allt det bästa, men min oro att inte duga, att inte räkna till och att inte bli omtyckt tog överhanden – precis som ett missbruk kan ta över en person som inte känner sina gränser.

När jag fick egna barn blandades den oron med den enormt starka kärleken som var så omedelbar att jag nästan inte kunde andas i förlossningsrummet. Hur var det möjligt att älska en liten människa på det gränslösa sättet?

Det var magiskt. På bråkdelen av en sekund hade en relation uppstått där jag inte skulle tveka att ge mitt liv för mitt barn. Inte heller för nästa eller nästa. Idag är döttrarna tre och de är mina främsta idoler. Mer om det längre fram.

Vid närmare eftertanke ser jag att det framför allt är utgångspunkten som skiljer sig. Min kärlek till mina barn har alltid varit större än livet självt, däremot har skälet till varför jag har presterat saker, för vem jag gjort det och vad jag velat ha ut av det, det har skiftat.

Under mina första år som bonusmamma och mamma låg fokus på att vara den perfekta föräldern. Vad var då det? För mig var det att hinna allt, orka allt, göra allt och lite mer. Allt för att andra skulle se hur duktig jag var och för att det var så jag trodde att det skulle vara. Samtidigt som jag självklart ville att mina barn skulle ha det bra och njuta av nybakade bullar så var det viktigt att andra såg att jag hade bakat bullarna. Förstår du hur jag menar? Det blir som två väldigt viktiga flugor i samma smäll.

Hemma var jag redan väldigt noga med inredning och att allting skulle vara fint, stå i rader, vara ordnat och välskött men med småbarn runt benen är det ett gediget uppdrag att försöka hålla tråklossarna i lådan istället för på golvet, gosedjuren i fina rader i de bäddade sängarna eller dockorna påklädda i sin rosa vagn.

Leken är otroligt viktig i ett barns liv och jag älskade själv att leka långt upp i åren när jag var barn, det bejakade jag gärna – men det var lika viktigt att det skulle städas efteråt; jag hade svårt att slappna av mitt ibland bilbanor, dockserviser, Lego och modeller. Utgångspunkten i en lekstund kan inte och ska inte vara att det måste städas efteråt, för det förtar en del av glädjen med leken. Det tar bort den kreativitet och frihet som

leken behöver ha för att kunna hitta fram och skapa nya vägar.

I förskolan och skolans värld fanns det förstås många betraktare, alltifrån läraren och övrig skolpersonal till andra föräldrar. Många par ögon som iakttog mig, trodde jag, och bedömde varje steg jag tog. Det finns inga gränser för hur självupptagna perfektionister och andra med låg självkänsla är!

Det blev viktigt för mig att ställa upp som klassförälder, baka till fotbollslaget, anordna fantastiska födelsedagskalas (jag minns när vi gjorde ett *Fångarna på Fortet*-kalas först av alla, med stationer där barnen skulle tävla i lag med priser och allt), att kunna namnen på alla barn i klasserna och helst föräldrarna också, bry mig om, känna till och vara just engagerad.

Jag ville så rysligt gärna ha bekräftelse! Bekräftelse var viktigare än marken jag gick på, än luften jag andades, viktigare än allt annat. Bekräftelse var mitt knark. Jag minns att om någon gav mig beröm för någonting, låtsades jag att jag inte hade hört vad de sa, så att de blev tvungna att upprepa meningen och jag fick höra berömmet två gånger.

Problemet för mig var, precis som för andra som knarkar, att det räcker inte att knarka en gång och så är man nöjd, utan jag behövde mer hela tiden. Mer, mer, mer. Och för att få mer bekräftelse och beröm behövde jag förstås prestera mer, större och bättre, för att det skulle märkas. Men idag förstår jag att det inte var just bekräftelsen i sig som jag ville ha, utan det som finns bakom den, nämligen kärlek. Inget mer komplicerat än så, det vi alla vill åt. Kärlek, empati, medmänsklighet, värme, känna sig sedd, uppmärksammad, viktig och älskad. Det där som alla människor vill ha, liten som stor.

När jag nu tänker tillbaka på den här tiden, inser jag att jag numera vet att det går att ändra tankar, attityder, förhållningssätt och beteenden. Jag blir lycklig och varm i hjärtat när jag känner att jag har gjort just det. Jag har flyttat fokus från försöken att vara den perfekta föräldern till att vara en människa som mina barn lever med. En människa som också har känslor, tankar och behov, en människa som vågar gråta öppet,

som kan säga förlåt när det blir fel och som kan ta ansvar och vara vägledande när barnen behöver det. Jag har gått ifrån att ordna hejdundrande kalas där jag varit så upptagen av att baka cupcakes och göra fiffiga fiskdammspåsar att jag knappt hade tid med det lilla barnet som skulle firas, från att jämföra mig själv med andra föräldrar och nedvärdera min person tills jag knappt fanns, till att känna genuin trygghet och kärlek till mitt föräldraskap, till mina barn, till andra människor och äntligen till mig själv.

Det är inte enkelt. Men det är inte heller svårt! Det har tagit mig många år att jobba med min personliga utveckling, så vänta dig ingen quick fix här. Däremot blir varje litet steg i en personlig utveckling viktig, och det är de små stegen som tillsammans gör den stora skillnaden.

Min vändpunkt kom när jag blev dödssjuk och var nära att mista livet. Jag har varit sjuk två gånger och blivit räddad till livet, men det var först den andra gången som jag förstod allvaret. Jag minns att jag låg i en sjukhussäng alldeles ensam mellan läkarronderna och tänkte att här ska jag inte vara. Jag var 36 år då, mamma till tre döttrar, fullt frisk i övrigt, duglig som människa, med ett stort hjärta och oändligt många åsidosatta behov – jag ska be att få leva lite till tack, tänkte jag och bestämde mig för att göra allt som stod i min makt för att leva det liv som jag önskade, både av respekt för dem som faktiskt inte överlever dödliga sjukdomar och av tacksamhet mot en större kraft som lät mig fortsätta. Jag bestämde mig för att ta mig själv på allvar. Jag bestämde mig för att göra verklighet av mina drömmar, uppnå mina mål och skapa den tillvaro jag ville leva i.

Det har inte kostat blod, men en hel del svett och ofantligt många tårar. Förändring kommer inte av sig själv, den kommer av ansträngning, målmedvetenhet, övertygelse, ödmjukhet och handlingskraft. Nu när jag ser tillbaka är det som att jag ser en fantastisk kvinna som reste sig ur sjukhussängen, drog loss slangar och livsuppehållande apparater, tog ett djupt andetag, sträckte på ryggen och gick rakt ut i livet med högburet huvud



och inte lät någonting komma i hennes väg. En kvinna som litar till sin egen förmåga, hon är trygg och har sin grund i sig själv, där finner hon lugn och harmoni, där finner hon svar på hur hon ska leva, och finner hon inte svar är hon inte längre orolig för att be om hjälp, fråga eller visa sig sårbar. Den mamman står upp för sina barn, tar det utrymme som behövs, ger all den kärlek, tid och uppmärksamhet som de önskar och behöver, men har samtidigt en styrka att säga ifrån, visa vad hon tror på, lära ut det hon kan och vet. Den mamman är inte rädd för att visa känslor, hon är inte rädd alls.

Jag tänker att hon är jag. Hon kan lika gärna vara du.

Idag kan jag älska mina barn på ett djupare, större och mer intensivt sätt eftersom mitt föräldraskap inte skuggas av min oro för vad skolfröken ska tycka, vad andra föräldrar ska säga, hur släkten ska reagera eller om jag ser bra ut, om jag syns överhuvudtaget.

Bekräftelse betyder mest när det kommer ifrån mig själv eller mina barn, även om jag gladeligen tar emot uppskattning från andra också så är det inte längre ett knark som jag är beroende av.

Mina tankar kring föräldraskap är många. Idag kan jag dessutom reflektera över mer intressanta delar av föräldraskapet än om jag har dukat fint till ett kalas, vilket jag tror gör att jag kan lägga en bättre grund åt de barn som kommer i min väg. En underbar konsekvens av min egen förändring är att jag inte bara har utvecklats utan också klivit tillbaka och hittat mitt eget barnasinne, min egen lekfullhet och det som är det lilla barnet som finns kvar i mig. Jag hade glömt hur lekfull jag är!

Hur har du det själv med ditt barnasinne? Låt oss lyfta fram våra barnsliga sidor tillsammans, för att också finna större glädje i vårt föräldraskap!

## 2 Perfektionismens pris

Låt oss nu allra först titta på vad perfektionism kostar i form av energiläckage, felfokusering, förstörda relationer och sämre självkänsla. Vad betyder det? Jo, att när du strävar efter att göra saker och ting perfekt och vara den perfekta föräldern så kommer det att ta på dina krafter. Det är som att ständigt springa ett maratonlopp, och ingen har väl trott att man gör det utan att svettas? Många perfektionistföräldrar som har upplevt sjukdom hos sina barn, eller till och med dödsfall, har sört över att de fokuserat på fel saker när de hade sina barn friska hos sig. Hur kunde det vara viktigt att alla sagoböckerna stod på rad? Det viktigaste var väl att läsa dem?

Pressen att alltid göra rätt och göra bra eller till och med bäst, sätter sig både fysiskt och psykiskt. Begrepp som utbrändhet och utmattningsdepression, gå in i väggen och krascha är slitna idag, med det är dit du kommer med inställningen att allt ska bli perfekt. Kroppen brukar ge ett oändligt antal olika signaler och ringa i alla varningsklockor innan kraschen kommer, men perfektionisten ser rakt förbi det där, envisheten och drivet är för starkt.

Jag tror att det handlar mycket om att vi inte heller ser alternativet – om jag inte gör allt perfekt vad gör jag då? Finns det ens ett alternativ? Det är en trångsynthet i fokuseringen som gör att det blir svårt att tänka brett, tänka om och pröva sig fram.

Om perfektionism har ett högt pris för dig som individ både fysiskt med alla de åkommor som blir resultatet (muskelspän-

ningar, migrän, magsår, yrsel med flera) och psykiskt (minnesluckor, oro, ängslan, nedstämdhet) så påverkar perfektionismen våra relationer så till den grad att de i många fall går sönder. Jag har mött många nu vuxna barn som brutit med sina föräldrar för att de inte orkar med deras krav, många tonåringar med ätstörningar till följd av bristen på kärleksbevis i hemmiljön, och många barn som söker bekräftelse från andra för att de saknar den hos de pedantiska föräldrarna.

Perfektionism för inte direkt människor närmare varandra, utan skapar istället avstånd och distans. Kontakt får vi först när vi vågar visa oss som vi är. Det kräver energi, mod och att vi vågar visa sårbarhet, men det vi får tillbaka kan inte värderas högt nog!

## **Krav och förväntningar**

Det kostar att ligga på topp, heter ett uttryck som du kanske hört förut. Perfektionism har länge i alla dess former och på alla områden i samhället varit efterfrågad och åtråvärd, men när vi nu kan se konsekvenserna av perfektionismen har kronan halkat lite på sned. De kortsiktiga konsekvenserna är en prestation, kanske mest för andra att betrakta, medan de långsiktiga konsekvenserna kan bli förödande. Nästan alla som är eller har varit sjukskrivna för utbrändhet eller lider av utmattningsdepression har pressat sig till det yttersta, ställt orealistiska krav på sig själva och haft skyhöga förväntningar.

Perfektionismens pris är noll avkoppling, en hjärna som går på högvarv och ett kikarsikte som aldrig är vänt inåt, utan endast utåt mot omgivningen. När det kommer till föräldraskap är det samma sak:

- ★ Att aldrig kunna koppla av sliter på föräldern, att inte ge sig själv lite lugn och ro och samla kraft mellan varven, men inte heller få avkoppling ifrån vad barnen gör, hur de gör det och hur resultatet blir.

- ★ En hjärna som går på högvarv, att ständigt vara på planeringsmöte med sig själv. Är det inte handlingslistor för mataffären som ska skrivas så är det projektledning för semestern, skjutningschema för fotbollscupen eller to-do-listan för helgen där huset ska renoveras, oljas in, putsas av och bli ljukt och fräscht.
- ★ Kikarsiktet som står i fast position riktad mot omgivningen kommer inte i närheten av insidan, det blickar aldrig inåt. Då får inte heller insidan, eller själen, den uppmärksamhet den förtjänar – det är ju där inne som tankar, känslor, åsikter, uppfattningar och värderingar finns! De kommer aldrig fram när uppmärksamheten alltid är vänd utåt mot vad andra tycker, tänker och vill.

Jag minns när *Good enough* kom, att en hel del läsare hörde av sig till mig för att berätta om vilka förändringar de gjort, hur de levde good enough, men hur flera av dem berättade det här just för att få bekräftelse av mig. Det blev som att good enough också blev en prestation! När jag numera håller tredagarskurser i ämnet good enough är det bland det första jag säger till deltagarna: det är ingen tävling i vem som förändrar mest eller tar till sig först, det är högst individuellt hur förändring sker. Den enda intressanta förändringen är den som varar och håller i längden.

Perfektionism finns i alla delar i samhället och har länge varit eftersträvansvärd. Samtidigt har vi ont i axlar, nacke, rygg, spänningshuvudvärk och sömnsvårigheter, magont och muskelvärk. Det kostar samhället stora summor att människor kör slut på sig själva i jakten på perfektionism, jämfört med om vi faktiskt skulle sänka ambitionen en liten aning för att också kunna löpa hela linan ut och inte stupa före mål?

En personalchef berättade nyligen för mig, att hon aldrig anställer folk som verkar perfekta, som visar upp ett klanderfritt cv och har och kan allt. Det skrämmer henne om det inte

finns någonting, som visar att det sitter en människa av kött och blod i intervjustolen framför henne. Den som har ett hål i sin karriärstege, kanske på grund av sjukdom eller samarbets-svårigheter med en chef, eller har blivit övertalig eller omplac-erad, och som kan berätta öppet och rättframt om det, den personen blir genast intressant. Den som kan prata om sitt usla morgonhumör eller att barnen är högsta prioritet så det kan inte bli sena kvällar på kontoret, eller någonting annat som ger individen personlighet – den personen vill hon anställa! Kanske är det här en förändring som innebär att vi som har lite nötta hörn blir mer uppskattade, vi har trots allt varit med om en del. Egentligen är vi alla sådana, skillnaden är vilka av oss som är trygga nog att berätta om det, och vilka som kämpar hårt för att inte visa upp någonting annat än en perfekt fasad, en klanderfri yta.

Är du perfektionist har du ett driv som visserligen tar dig långt, men som samtidigt suger musten ur dig, och som gör att du alltid är på väg till nästa steg och aldrig stannar upp och njuter av eller ens betraktar det du har åstadkommit. Du vill aldrig göra fel, eftersom det visar på oduglighet. Du vill aldrig missa någonting, eftersom då kan andra få uppleva något som de delar utan dig. Du vill aldrig bli kritiserad eftersom du tar kritik högst personligt och inte klarar av att andra är missnöjda med dig på något plan.

Du inser själv att om du ingår i en grupp på en arbetsplats blir du väldigt svår att samarbeta med om andra aldrig kan ge dig feedback. Hur ska du då kunna fungera ihop med gruppen?

Det stora problemet är att du som perfektionistförälder lär ditt barn att hon eller han också måste vara perfekt hela tiden, göra perfekt ifrån sig, uppföra sig perfekt, aldrig dra på sig kritik, få alla rätt på alla prov, aldrig rita utanför kanten, aldrig lyssna till sin egen röst utan bara alla andras, för att kunna leva upp till förväntningar och högt ställda krav. Med höga krav och förväntningar i hela samhället, på att allt ska vara mer, större, snabbare och bättre krävs naturligtvis att du ska vara en perfekt

förälder också. Eller du tror att du måste vara den perfekta föräldern, eller åtminstone verka perfekt utåt.

Inte sällan hör jag andra önska att de kunde lämna allt och resa till en öde ö någonstans långt bort, de vill fly helt enkelt. Vardagens alla måsten äter upp dem. Har du känt så? Det har i alla fall jag, och jag tror att det är just det kravlösa vi vill åt. Krav från alla olika håll, från arbetet, från vänskretsen, från skola, förskola, föreningar, grannskapet, från samhället i stort och i smått. Lägg till de egna kraven ovanpå det, och det är inte konstigt att flykten från allt framstår som den bästa och kanske enda utvägen.

Men livet går inte att fly ifrån. Det går att hitta andningspauser genom tillfällig flykt, men sedan kommer du tillbaka till det som är just ditt liv. Hur du hanterar dina krav på dig själv, samhällets krav på dig, dina egna och andras förväntningar – det kommer att påverka hur du upplever din tillvaro, vilket i sin tur påverkar hur du fungerar i föräldrarollen och i nästa steg hur dina barn mår.

## **Perfektionismen går i arv**

Med jämna mellanrum får jag frågan från oroliga föräldrar om vad de ska göra med sina barn som inte vill leka för då blir det stökigt, som blir rasande om inte frisyren hamnar rätt på morgonen och som kastar alla teckningar med en enda liten prick utanför linjen. Jag brukar vända på frågan och undra om de känner igen sig själva i något av det som de beskriver. Jo, det är klart, mamman går aldrig iväg utan att vara perfekt i håret och pappan plockar undan nästan innan han ens hinner lägga fram. Där har ni svaret.

Barn tar efter sina föräldrar. Mamma och pappa är de främsta modellerna för hur man ska göra, hur man tar sig an livets olika moment, så barnen tittar på sina mammor och pappor och gör som de.

Förutom att de tar efter våra handlingar lyssnar de mer på

vad vi föräldrar säger än vi tror. Dessutom känner en del barn av energin hos vuxna, både föräldrar och andra, eftersom de då kan ligga steget före och därmed vara förberedda på humörsvängningar, utbrott eller andra plötsliga förändringar.

### **Vanessa berättar:**

*Min mamma var alltid noggrann med allting, jag fick inte spela och aldrig stöka till. Men ibland när det kom andra vuxna var det som att hon ville låtsas att hon hade en mer fri inställning och var tillåtande, så hon lät mig släpa fram leksaker i vardagsrummet och rita vid matbordet. Fast jag lärde mig ganska snabbt att helt plötsligt blev hon tokig på alla saker, särskilt när gästerna gick hem, då gällde det att städa illa kvickt för annars blev det skäll och bråk och det skulle röjas undan. Jag blir helt skakig bara jag berättar om det nu. Jag minns att jag blev fena på att städa, plocka undan, hålla rent och prydligt – allt för att mamma skulle vara på gott humör.*

Det lilla barnet lär sig fort hur det måste agera för att få kärlek av sin mamma. I Vanessas fall kom det inte gratis, det kom med ordning och reda. Hade jag haft Vanessas mamma framför mig hade jag gärna tipsat henne om att hon och Vanessa kan göra upp innan hur de vill ha det, kanske bestämma sig för att om det ska lekas fritt så städas det efteråt och så är alla medvetna om vad som gäller, Vanessa kan leka fritt och ha roligt och efter leken eller efter en viss tidpunkt så plockas allting ihop igen. Då vet både barn och vuxna vad som gäller och det lilla barnet behöver inte vara på sin vakt.

### **Josephine berättar:**

*Jag märker på mina bägge döttrar att de är lika noga med kläder och hår som jag är, och jag tycker det är skönt att de ser snygga ut, men samtidigt märker jag att de har vuxit upp fort – de är som små vuxna. Precis som jag var som barn, eftersom jag tog efter min mamma som alltid var oklanderligt klädd.*

*Jag har aldrig sett henne i jeans till exempel. Jag vet att när jag var i tonåren tänkte jag att jag aldrig skulle bli som mamma, men nu är jag där i alla fall, och ser mina tonårsdöttrar ta efter mig. De står vid spegeln i timmar och kammar och lockar eller plattar sitt hår, sminkar sig, byter kläder – precis som jag! Jag är ledsen för det eftersom jag skulle önskat en lite mer lätt-sam attityd för deras del, men jag antar att den hade behövt komma från mig.*

Javisst är det som Josephine anar, att hon måste gå före. Så länge hon kliver upp varje morgon och ordnar den perfekta frisyren och perfekta klädseln kommer hennes döttrar att göra det-samma. Men om hon skulle våga vara lite rufsig i håret ibland skulle hon visa en annan sida som går att kombinera med att vilja vara fin vid vissa tillfällen.

Barn tar efter sina föräldrar, att perfektionism vandrar vidare i generation efter generation råder det ingen tvekan om. En del barn reagerar dock med att göra precis tvärtom istället.

### **Mark berättar:**

*Min ena son gör precis som jag, han är ytterst noggrann med sina saker och sköter allting perfekt, medan min andra son gör precis tvärtom – han är slarvig med allt, kommer inte i tid, städar aldrig sitt rum och har inga ambitioner. Hur kommer det sig att de blir så olika när jag lärt dem samma sak?*

Jag tror att det är så enkelt som att Marks ena son följer sin pappa medan den andra gör motstånd. Den ena väljer samma väg medan den andra väljer en egen. Den ena inrättar sig medan den andra vägrar ta efter pedanteriet, och antagligen blir stöki-gare och slappare allt eftersom pappan blir petigare.

När man går så hårt ut som förälder som Mark gör med att allt ska vara noga får man räkna med reaktioner, en lite mer avspänd attityd kan räcka för att bägge sönerna ska hitta ett sundare sätt att ta sig an tillvaron.