

Visa din kärlek innan det är för sent!

Av Michael Rangne, specialist i psykiatri, verksam vid Stockholms läns landsting.



I min krönika häromveckan utlovade jag en fortsättning på temat att må bra idag och att då försöka beskriva sådant som faktiskt fungerar, efter att i den aktuella artikeln ha beskrivit fem vanliga men mindre effektiva vägar. Men ibland tränger sig livet mellan oss och våra planer, så det får anstå. Jag har inte valt att låta publicera nedanstående, personligt färgade, reflektioner för att jag tror mig vara särskilt unik. Tvärtom är de flesta av oss rätt lika varandra under ytan, och kanske är mina erfarenheter tillräckligt allmängiltiga för att vara värda att ta del av. Det som är botten i mig är också botten i dig, som en poet skrev. Eller om det var tvärtom.

I förrgår var min son Carl-Fredrik, som nyligen fyllt sex år, nära att dö. Han hälsade på hos en kamrat, satte en matbit i halsen och höll på att kvävas. Kamratens rådiga mamma visste hur man utför en Heimlich-manöver och räddade med den kanske hans liv. I somras dog min far oväntat. Det finns en del saker jag skulle ha velat säga honom som nu aldrig blev sagda, och troligen gällde detsamma honom. Nu står jag själv närmast på tur. Imorgon är jag kanske borta. Eller du. Vet de vi håller av vad vi känner för dem? Är vi förberedda?

Jag hälsade på mamman kort igår för att höra hur det stod till så här dagen efter den omtumlande händelsen, och instinktivt ville jag ta med mig något som tack. Så absurt - vad kan vara ett värdigt tack till den som räddat livet på ens barn? Vad finns det som känns annat än futtigt och löjligt i sammanhanget? Jag tänkte att i en situation som denna får man släppa den västerländska tanken om att "bli kvitt", att göra rätt för sig, att återgälda en skuld, för det är inte det saken gäller. De flesta av oss skyr känslan av att vara beroende eller stå i tacksamhetsskuld till andra. Men vi föds djupt beroende, och vanligen dör vi i samma belägenhet. Förmodligen bidrar inte så sällan vår skräck för att vara utlämnade till andra till vår känsla av ensamhet, tomhet, saknad och alienation; till känslan av att det är något som fattas i mitt liv, även om jag inte lyckas komma på vad det är.

Nåväl. Det blev till slut en liten chokladask, eftersom de alternativ jag kunde komma på tedde sig minst lika absurda. Först när jag insåg att det inte handlar om ett utbyte av tjänster eller att bli kvitt en skuld kunde jag i någon mån förlika mig med känslan. Det rörde sig istället om ett tack och ett erkännande av vårt gemensamma predikament. Jag är tyvärr inte troende ("tyvärr", eftersom en religiös tro förefaller praktisk att ha när man försöker förstå meningen med det som sker med våra liv), men vore jag det skulle jag vända mig till min Gud med den klokaste bön jag känner till. Mäster Eckhardt lär vara upphovsman. Bönen lyder: "Tack".

Som sagt, när som helst kan jag själv eller någon av mina nära och kära oväntat dö. Vad innebär det för hur jag lever och skulle vilja leva mitt liv? Ett vanligt förslag är att alltid leva som om vi skulle dö imorgon, eller åtminstone inom ett par månader, men det rådet är inte särskilt praktiskt. Så till exempelvis skulle nog de flesta av oss då snabbt upphöra med vårt yrkesarbete. Vi söker ständigt balansen mellan att leva "här och nu" och att planera för morgondagen, en balans som rimligen förskjuts avsevärt om vi får veta att vi verkligen ska dö inom kort. Det duger inte att bara leva i nuet, vi behöver också planera för framtiden. Att sörja för morgondagen är en viktig del av vad det innebär att bry oss om och älska våra närmaste, de som på olika sätt behöver och litar på oss.

Vad vi kan göra är att se till att de vi håller av vet om det, så att inget väsentligt är osagt den dag vi är borta. Det är vanligt att den som mist någon nära plågas av det viktiga som inte blev sagt. Vilket brukar handla om kärlek som inte förmedlades, kärlek som aldrig nådde fram. Ska det verkligen vara nödvändigt, kan man undra? Räcker det inte att denna kärlek finns där, underförstådd? Som en gift man ska ha svarat sin undrande hustru: "Klart att jag älskar dig. Det sa jag ju redan för tjugo år sedan. Jag meddelar dig om något skulle ändras". Och visst, kärleken finns där vanligen. Så gott som alla föräldrar älskar sina barn. Hur stor andel vuxna som kan anses älska sin partner är mer osäkert och torde till inte ringa del bero på vad vi menar med ordet älska.

Men... dina ord räcker inte. Din kärlek är rätt ointressant, utom möjligen för dig själv. Din kärlek är utan större värde för den andre. Om du inte förmedlar kärleken på ett sätt som vederbörande förstår och kan ta till sig. Orden är en bra början, men de är inte tillräckliga. "Han säger att han älskar mig. So what? Inget jag märker precis". Handling är det viktigaste, att vi visar vår kärlek på ett sätt som den vi älskar kan ta till sig. "Walk the talk" gäller även i kärlek. En förälders kärlek har bara värde för barnet i den mån som de kärleksfulla känslorna kan omsättas i praktiken, dvs till ett beteende som barnet upplever som kärlek. Så frågan är *hur* vi älskar? Svaret kan naturligtvis se litet olika ut beroende på om det gäller en symmetrisk eller asymmetrisk relation. Med asymmetrisk menar jag en relation mellan icke helt jämställda, som t ex relationen mellan förälder och barn.

Vad det innebär att älska ett barn berörde jag kortfattat i min artikel om tonårsdepressioner för några veckor sedan, men för dig som inte läst den tar jag det en gång till: *Här kommer ett förslag, inspirerat av Jesper Juul. De viktigaste begreppen att känna till i sammanhanget är likvärdighet, integritet, självkänsla, personligt ansvar och autenticitet. Dessa gemensamma värden är det viktigaste för våra liv tillsammans, för hur vi är mot varandra, och de styr vad och hur vi gör och inte gör i vår familj. Att älska ett barn innebär att man möter och bemöter barnet på detta vis, med dessa värden. Om jag behandlar barnet likvärdigt (dess tankar, känslor, önskningar och behov är lika viktiga och lika berättigade som mina egna), respekterar barnets integritet, stöttar barnets personliga ansvarstagande och utvecklingen av dess självkänsla, och dessutom själv är äkta och autentisk i vår relation, då älskar jag barnet på ett sätt som är bra för det, och som barnet upplever som kärleksfullt.*

En populär definition på kärlek är att du älskar en person när dennes behov, önskningar och lycka är lika viktiga för dig som dina egna. Banalt kanske, men hur ofta ser vi detta?

På tal om orden så är det en god idé att vara konkret. Inte bara "jag älskar dig" så där i största allmänhet. Säg vad du tycker om, på vilket sätt personen berör dig, vilken betydelse han eller hon har för dig, allt vad han eller hon har gett och ger dig. "Mitt liv är så mycket rikare sedan jag träffade/fick dig, för att...". Att visa vilken betydelse en människa har för oss stärker dennes självkänsla, samtidigt som det ökar vår egen kärlek till honom eller henne.

Jag har turen att ha en enastående svärmor. Hon har varit våra barns stora glädje och stöd under deras uppväxt, och de har alla älskat henne. Anledningen är uppenbar för mig. Hon tycker helt enkelt att det är väldigt roligt att vara med barnen, och det märker de. Hon slår sig ner hos dem med närvaro, intresse och nyfikenhet och går helt upp i deras värld. Leksaker används ibland om de råkar finnas tillhands men det går lika bra utan. Man tager vad man haver och skapar en fiktiv värld därav. Barn behöver egentligen inga leksaker, däremot någon som vill leka med dem. Mormor har alltså

roligt, varav barnet drar slutsatsen att det måste vara roligt att leka med honom eller henne, vilket i sin tur resulterar i att barnet upplever sig vara en rolig person väl värd att vara med. Bättre bränsle för självkänslans utveckling går knappast att tänka sig. Mormor personifierar med andra ord kärlek i praktiken. Själv har jag genom åren ansett det höra till föräldraskapets plikter att leka alla lekar som mina barn önskar, med påföljd att jag ibland förefallit (och varit) mer än lovligt uttråkad, vilket barnet naturligtvis tolkat som att det måste vara tråkigt att vara med henne och att hon alltså måste vara en tråkig person. Numera försöker jag välja lekar och aktiviteter som även jag tycker om. Det blir roligare för mig och bättre för barnets självkänsla. Dessutom lär sig barnet något om värdet av personliga gränser och behov, egna och andras.

Åter till vikten av att förmedla vår kärlek. Ett värdefullt inslag kan alltså vara att tala om vilken betydelse den vi älskar har och har haft för oss, allt vad han eller hon ger och har gett oss. Gärna litet var dag. Och då bör det inte handla enbart om prestationer och om "duktighet", sådant som stärker självförtroendet (även kallad prestationsbaserad självkänsla). För små barn är det viktigaste den villkorlösa kärleken, kärleken barnet får bara genom att finnas till, utan krav på att göra eller vara något särskilt. Det är den formen av kärlek som utvecklar mottagarens/barnets självkänsla, och den självkänslan betyder mer för innehavarens inre frid, relationer och framtida livskvalitet än kanske någon annan faktor.

Om jag skulle försöka mig på en liten sammanfattning till mina barn, att ta fram som en påminnelse den dag jag själv har tystnat, skulle jag skriva ungefär så här:

Älskade barn,

Att lära känna er, och att upptäcka vad det kan innebära att vara förälder, har varit den starkaste och mest omvälvande erfarenheten i mitt liv. Det är inte lätt för mig att urskilja vad som sker i det som synes ske. Mina ord beskriver min subjektiva upplevelse och rymmer kanske avsevärda missuppfattningar.

"Before I got married I had six theories about bringing up children; now I have six children and no theories", skrev Earl of Rochester på 1600-talet. Som så många andra nyblivna föräldrar var jag övertygad om att min uppgift var att lära er en massa saker som ni behöver känna till för att klara er bra på egen hand så småningom. Utan min vägledning riskerade ni att bli litet hur som helst, liksom era liv. Ni var lerklumparna jag och mamma skulle forma, det vita pappersarket vi skulle skriva på, griffeltavlan vi skulle fylla med innehåll. Om det gick er illa var det för att vi knådat för dåligt och skrivit för illa. Jag vet nu att detta vetenskapligt sett är nonsens, men vi trodde då att det var så det var. Ett alternativt synsätt är att vi inte alltid kan påverka särskilt mycket alls. Jag önskar att vi hade insett det litet tidigare, så att vi inte hade sänt lika många signaler till er om att ni är "fel" genom att utsätta er för knådning som ni inte hade förutsättningar att forma er efter. Det svåraste är att inse vad som egentligen går att påverka, och vad som inte gör det, så att vi använder våra krafter klokt och inte kränker er.

När jag tänker tillbaka på den första tiden för femton år sedan minns jag mest oro och bekymmer. Upprörda känslor, ilska, skrik, trötthet, tidsbrist, otillräcklighetskänslor och osäkerhet. Men när jag tittar på videofilmer från samma tid ser jag mest nöjda och glada barn. Förvisso filmade vi nog mest

under de goda stunderna, för under de sämre hade vi inte tid. Men jag tror att minnet ljuger mer än filmerna. Mitt och mammas fokus var på allt som kunde gå fel. Det som var bra såg vi knappt, eller betraktade som mindre "sant" än de svåra stunderna. Idag önskar jag att vi hade slappnat av, lutat oss tillbaks och glatt oss mer åt er dessa unika första år. Vi såg svärmors mer avspända stil men förstod inte vad vi såg och kunde därför inte ta till oss exemplet. Det har tagit oss många år att gradvis börja se och tro på er medfödda potential, era inneboende förmågor och tidens gynnsamma inverkan. Och de som lärde oss var – ni. Vi har sett hur olika tre barn kan vara trots samma föräldrar. Vi har måst inse hur mycket av era personligheter som ni är födda med, och hur litet vårt bidrag varit i det avseendet. Vi har sett er okuvliga glädje, er livslust, er kreativitet, era goda hjärtan, er medkänsla med minsta kryp, er humor. Understundom har vi också konfronterats med er envishet, oresonlighet och ilska när det inte blev som ni ville, och numera förstår vi värdet i att ni förmår hävda era behov. Vi är fulla av tacksamhet för er vilja och förmåga att förlåta oss våra missgrepp, vår dumhet och vår inbilskhet. Vi har insett att vi ingalunda måste vara perfekta föräldrar, det räcker gott att vara tillräckligt bra. För det fordras att vi är uppmärksamma på era reaktioner på det vi gör och att vi tar ansvar för våra misstag i samma takt som vi blir varse dem. Som Jesper Juul säger - barnuppfostran är ingen prestationssport.

Ni hjälpte mig att få syn på min egoism och min fåfänga. För den som vill lära känna sig själv litet bättre finns nog inget effektivare sätt än att skaffa barn. Sannerligen, jag var inte den jag trodde. Gradvis hjälpte ni mig att träda ut ur min ungdomliga självupptagenhet för att upptäcka att livets högsta mening och glädje är att få ge av sig själv till andra. Delad glädje är något mycket större än den glädje man är ensam om. Ett liv som lever bara för en själv är ett fattigt och förfelat liv. Tack vare er kom vi alltså att få upp ögonen för givandets glädje. Det behöver inte handla om något stort och pretentiöst. Det kan lika gärna vara något litet och subtilt som i förstone kan vara svårt att se och definiera. Kärlek som med små medel tar sig uttryck i det vanliga och vardagliga; i varje möte, ord och tonfall. Låt mig som ett exempel nämna de dagis- och skolfröknar ni haft genom åren. De flesta väldigt sympatiska, men några har ni älskat mer än de övriga. Anledningen tror jag är dessa benådades exceptionella förmåga till varm och kärleksfull kontakt. De har pratat och sett på er en smula annorlunda. Ett speciellt och litet mjukare tonfall, en extra varm och inkännande humor, en förmåga att se er på djupet, en inlevelseförmåga utöver det vanliga skapade en litet kärleksfullare atmosfär och fick er att känna er mer sedda och älskade än eljest. Tålmod, mildhet och jämnmod. Återigen kärlek i praktiken. Inga pedagogiska metoder och inga förskoleprogram fångar riktigt denna relationella kvalitet och dess betydelse för barnens tillvaro.

Ställd inför denna gåva till mina barn kan jag bara känna djup tacksamhet. Det finns de som anser att somliga rätt och slätt har en mer lämplig personlighet än andra för att ta hand om barn. Så må det naturligtvis till dels vara, men tänk om det är så att dessa personers förmåga snarare är resultatet av en medvetenhet om värdet av denna relationella kvalitet, ett livslångt övande i konsten att kontrollera sina subtilare känslouttryck och att bemöta barn på ett mer kärleksfullt sätt, och en insikt om det avgörande värdet i allt detta? Ingen dålig livsgärning i så fall! Dessvärre misstänker jag att denna den mest värdefulla av alla förmågor, här liksom inom landstingets sjukvård, varken noteras eller belönas av arbetsledare eller politiker som i den nya tidens inskränkthet istället mest premierar mätbar "produktion", "produktivitet" och "resultat". Enda compensationen står istället att finna i det osynliga band av förståelse och tacksamhet som i bästa fall uppstår mellan personen ifråga och

föräldrarna, förmedlat och stärkt av barnets blomstring utifrån den kontakt och kärlek som han eller hon bjuds.

Som förälder har jag lärt av det jag sett. Det är mitt ansvar att efter bästa förmåga skapa en varm och kärleksfull stämning och atmosfär i familjen. En känsla för alla av att här är det gott att leva, här är det okay att vara just den jag är med alla mina sidor. Trygghet, värme, tillit, omtänksamhet, humor, utrymme, psykologisk luft... det är svårt att fånga vad saken gäller i ord, men den som upplevt både en bättre och en sämre atmosfär i hemmet är bekant med skillnaden. Ansvar för att åstadkomma detta känslomässiga klimat är bara de vuxnas och kan aldrig lämnas till barnen. De får gärna vara med och diskutera vad vi ska ha till middag och vart vi ska åka på semestern, men stämningen under diskussionen är bara mitt ansvar. Och det finns ett starkt samband mellan det lilla och det stora. Hur vi bemöter varandra i den vardagliga kontakten - tonfall, ögonkontakt, respekt, äkthet, sinne för proportioner, humor - avgör hur stämningen i familjen blir.

Ni har emellertid lärt mig mer än så. Till exempel att ta vara på livets glädjeämnen, att prioritera det roligaste först, optimism, spontanitet, stresstålighet, att tåla och trivas i kaos, samt var mina egna gränser går. Alltför sällan har vi kommit ihåg att tala om för er vad ni lärt oss, men vi ska bli bättre på det. Jag drar mig till minnes följande dialog med Carl-Fredrik, fyra år:

Jag, på skoj: Det viktigaste i livet är ju ändå att man får efterrätt!

Carl-Fredrik: Det är det inte alls.

Jag: Inte?

Carl-Fredrik: Nej. Det viktigaste är att man lever!

En av de största upplevelserna med er har varit att se er relatera till varandra. Glädjen i att se er så smått börja leka med varandra när ni var ett respektive tre år glömmet jag aldrig. Jag kan mycket väl förstå de pensionärer som slår sig ned på en bänk vid en lekpark för att se barn leka. Mycket av livets bästa är som bekant gratis.

Vad krävdes av mig? Bakom varje "stor" man står det en hängiven/kuvad/förvånad (versionerna är många) hustru, påstås det. Kanske står där ibland även en försummad barnaskara. Det tar tid och kraft att vara en bra förälder. Kanske måste en del av oss acceptera att ett hektiskt och krävande yrkesliv inte alltid är förenligt med barnens bästa? Kanske är vi som ligger litet lågt på jobbet, inte har så stora ambitioner utan istället i all vardaglighet spelar fotboll, cyklar och leker med våra barn de verkliga hjältarna idag; inte de "framstående" och bemärkta människorna? Kanske fordrades av mig främst att övervinna mina världsliga ambitioner, min fåfänga, min ärelystnad, mitt bekräftelsebehov och istället vänja mig vid att vara och förbli en helt vanlig, obemärkt och osynlig människa långt från samtidens ideal om att synas, höras och märkas i alla möjliga sammanhang. Att jag var nöjd med att ägna merparten av min tid och energi åt min familj; min viktigaste uppgift eftersom ingen annan helt hade kunnat ersätta mig just här.

Jag hoppas att mina efterlevande, när stunden är inne, ska finna påkallat att formulera min dödsruna ungefär som följer: Föddes och levde under all dagliga förhållanden. Försökte så gott han kunde bli en god människa och göra det lilla han förmådde för andra. Lyckades med åren bli en hyggligt god förälder och make men gjorde i övrigt inget väsen av sig. Avled stilla, okänd för de flesta men saknad av sina närmaste, tacksam för det till det yttre enkla men inombords rika liv han oförklarligt fått sig till skänks.

Jag började således mitt föräldraskap med föreställningen att min uppgift var att lära och forma er efter bästa förmåga, men jag kom med åren alltmer att inse att detta inte är vad som sker. Istället är det ni som undervisar mig. Dessutom kom jag tack vare er att intressera mig för, läsa och göra helt andra saker än tidigare. Ett besök på Skansen, som ett av många exempel, blev i sällskap med barn som lärde mig att se på nytt, åter en spännande upplevelse. Ni är på väg att bli de ni alltid varit avsedda att bli, men själv blev jag en annan. "Ni må sträva efter att efterlikna dem, men sök inte göra dem lika er" (Profeten av Kahlil Gibran).

Så vilken var då min betydelse? Knappast den jag trodde i början. Ett barn söker svar på tre frågor om sig själv: Vem är jag (identiteten)? Vad kan jag (självförtroendet)? Vad är jag värd (självkänslan)? Kanske har min viktigaste uppgift varit att lära mig relatera till er på ett sätt som gör att jag kan vara en trovärdig spegel för er. Er bild av er själva, er identitet, er självkänsla föds och botten i bemötandet ni får från de viktigaste personerna i era liv. Ni ser er själva och ert värde i min blick, hör det i mitt tonfall och känner det i min beröring. Därnäst tror jag att mitt bidrag till en varm, tillåtande och kärleksfull stämning i familjen, där alla får ta plats och där allas åsikter och behov är lika viktiga, riktiga och giltiga är det viktigaste. Naturligtvis har det varit värdefullt även med de resor och andra roliga upplevelser och världsliga ting som vi lyckats ge er, men dessa kan aldrig ersätta de djupare behoven.

Jag fick i min tur uppleva den största glädje som står att finna - ert leende. Vad i vår värld kan mäta sig med ett lyckligt barns ansikte? Jag har lärt mig att lita till er inneboende förmåga till utveckling och jag har sett att era huvudsakligen medfödda personligheter inbegriper en naturlig utveckling mot inlevelse, kärlek, omtanke, samarbete och ansvarstagande. Framför allt har ni visat mig den djupa glädje och tillfredsställelse som står att finna i att vara tillsammans när man har det bra ihop. Nu lutar jag mig tillbaka i förtröstan, förvissad om att det viktigaste redan har skett, och njuter av resultatet. Och kanske kan mitt eget exempel till slut få bli min gåva till er. Om jag lyckas vara en förälder som slappnar av, gläds åt livet och mina barn, inte oroar mig för mycket och med mitt eget liv ger ett exempel på att det kan vara gott att leva och att vara förälder så ger jag er med det mer än aldrig så många kloka ord kan ge. Om jag istället skulle pusta, sucka och beklaga mig över föräldraskapets möda så skickar jag däremot med er ett budskap som överflyglar alla kärleksfulla ord, nämligen att det är jobbigt att ha barn. Underförstått är det då ert fel att jag har det jobbigt, med skuld känslor och negativ inverkan på er självkänsla och ert föräldraskap i framtiden. En övning för oss alla i inlevelseförmåga: hur påverkar egentligen det jag säger och gör den det berör, på djupet?

Till sist vill jag säga att jag naturligtvis på intet vis är "färdig" eller har "nått fram", men ni har visat var stigen går. Nu anar jag i vart fall riktningen och gläds åt att få följa er ytterligare en bit längs denna stig. Än är det inte för sent att säga tack, så... tack!

Michael Rangne, maj 2008