

God morgon Z,

Hoppas du kunnat sova. Det blev ju litet jobbigt igår, och jag tänkte att jag kanske kan försöka förklara hur jag ser på det som hände och på hur vi har det i ett brev.

Jag gissar att du blev arg eller ledsen eller besviken på mig igår eftersom jag blev arg, och det är ju inte så konstigt att förstå. Och det blev jag faktiskt, men nu har det gått över. Du är ju en människa med mycket känslor av alla sorter, och det är jag med. Ibland är du jätteglad och pratsam, andra gånger uppfattar jag dig som irriterad, tystlåten och avvisande. Ofta känns det då som att du inte alls vill prata med mig eller ens ha med mig att göra. Det är ju helt normalt att man inte alltid vill prata med alla, inte heller med sina föräldrar, om något. Och det finns såklart saker som man aldrig vill prata med sina föräldrar om. Men det finns stora bitar av ditt liv som jag inte vet någonting alls om, och som du aldrig vill prata om, som jag ändå undrar över.

Du vet ju att jag ibland undrar över hur du har det i skolan, om du trivs, om du har kompisar att prata med på rasterna fast ni inte är lekkompisar efter skolan osv. Jag har försökt fråga dig ibland, men tycker att du då tydligt brukar signalera med ett kort och irriterat svar att det inte är något du vill prata om. Det måste du naturligtvis inte heller, men för mig som pappa känns det konstigt att inte ha en aning om huruvida mitt barn trivs i skolan eller tvärtom känner sig ensamt, olyckligt och utan kompisar. Det känns också konstigt att inte kunna fråga och åtminstone då och då få ett svar som jag förstår. Det kan vara svårt att vara pappa ibland. Å ena sidan bryr jag mig väldigt mycket om dig, och ska faktiskt göra det också. Å andra sidan ska jag också respektera och ta hänsyn till att du är en ung människa på väg att bli vuxen, och att det då är naturligt att vilja ha en hel del privatliv som föräldrarna inte lägger sig i. Ibland när jag frågar något kan jag av hur du svarar undra om du tycker att jag lägger mig i för mycket. Det kan kännas som att jag borde sluta att fråga dig om någonting alls. Men för mig är det en konstig tanke, för det är svårt att inte känna det som om jag i så fall slutar bry mig om dig alls.

I grunden beror många av mina frågor och undringar på att jag tycker att jag inte vet hur du har det och hur du upplever ditt liv. Om du berättade litet mer

saker spontant, av dig själv, ibland så skulle jag veta litet mer och inte känna samma behov av att fråga. Att det finns en massa områden där jag inte vet precis hur du har det är helt okay med mig, huvudsaken är att jag vet *att* du har det hyfsat bra för det mesta. Det är ofta inte så lätt för mig att veta hur jag ska göra: å ena sidan bryr jag mig ju om dig, å andra sidan är det naturligtvis jätteviktigt att jag respekterar ditt behov av ett eget liv som jag inte vet allt om.

Just detta med att du ibland svarar så korthugget, vresigt, irriterat eller avvisande är kanske för mig det största problemet, och kanske är det bara mitt problem. För du kanske inte alls menar det så, utan det kanske bara är jag som *tror* att det är så. Men jag förstår aldrig om du är sur på mig eller om det bara är jag som känner det så, och det är jättejobbigt att inte veta vilket. Jag *har* ett problem med detta, för det är inte bara med dig som jag ibland tycker att det är jobbigt. Men med andra människor, som jag inte bryr mig lika mycket om, är det lättare att tänka att de får väl tycka vad de vill om mig. Med sitt eget barn är det svårare att tänka så. Jag vet helt enkelt inte om jag inbillar mig, eller om du verkligen är irriterad på mig.

Du frågade igår varför skolan tycker att du ska prata med kuratorn. Jag vet inte säkert svaret. Kanske har de en bra anledning som de ännu inte talat om utan tänker ta upp med dig när du träffar kuratorn. Tro det eller ej, efter våra diskussioner, men egentligen är det inte viktigt för mig att du går till en kurator. Däremot tycker jag att det är jätteviktigt att du mår bra och trivs i skolan. Huruvida du gör det eller inte vet jag inte, fast jag är din pappa, och det känns konstigt. Uppenbarligen vet din mentor inte heller svaret men undrar och kanske också oroar sig för dig, och det är säkert därför han föreslagit att du ska prata med kuratorn för att skolan ska veta litet bättre. Även om vi inte vet säkert hur du upplever din tid i skolan - om du är glad, ledsen, ensam, olycklig eller helt nöjd eller något annat - så är vi uppenbarligen flera vuxna runt omkring dig som bryr sig om dig och vill försäkra oss så gott vi kan om att du inte vantrivs i skolan eller på annat vis tycker att livet är jobbigt. Det är kanske inte alls så för dig, men helt säkert är det så för en del barn i skolan ibland, och det är inte alltid så lätt för skolans personal att veta hur så många barn har det. Du skulle bara veta hur många unga patienter, tjugo till tjugofem år gamla, som sökt min hjälp som psykiater p g a depressioner, livsleda, ätstörningar, ensamhet, plågsam blyghet osv och sagt ungefär så här: *"Skolan var ett helvete.*

*Jag var helt ensam, hade inga kompisar, ingen såg hur jag hade det, ingen brydde sig. Jag hatade varje timma av skolan. Jag önskar så mycket att någon hade sett hur jag mådde, att någon förstått mig. Jag kommer aldrig att förlåta skolan för att de inte brydde sig och inte försökte hjälpa mig".* Jag hoppas att det inte är så för dig. Om jag visste säkert att du för det mesta har det ganska bra i skolan, i resten av ditt liv och med dig själv så skulle jag inte oroa mig och jag skulle fråga mindre.

Som det nu är så har jag nästan helt slutat att fråga dig, mer än på det där ytliga hälsnings sättet där man inte förväntar sig något riktigt svar, typ "Har du haft det bra i skolan idag... idag blir det pannkakor till middag" där jag vet att svaret blir ett kort och lätt undrande "jaa... har jag väl". Jag tycker att det är jättesvårt att veta hur jag ska visa att jag bryr mig, utan att du ska känna det som att jag lägger mig i ditt privatliv på ett sätt som jag varken bör eller vill.

Vi hade som du minns en jobbig kväll för någon månad sedan, där du hade lämnat kvar såväl märkliga internetsidor på datorn som ett konstigt brev på vårt skrivbord. Jag kan verkligen förstå om du tyckte att vi la oss i ditt privatliv då, men jag förstod inte alls att det var dina privata saker förrän jag läst det, och då kunde jag ju inte göra det oläst. Och har man väl läst något sådant kan man som förälder inte annat än att försöka ta reda på vad det handlar om. Jag kan inte tänka mig att det finns en enda förälder som inte skulle tänka likadant i det läget. Att inte ta upp sådana saker med sitt barn vore att svika sin uppgift som förälder, tycker jag. Dessutom är det inte helt ovanligt att barn som har det svårt låter något liknande ligga framme för att det ska bli upptäckt och läst, som ett rop på hjälp för att någon ska se att det är problem någonstans.

Kanske kan jag här komma med ett litet tips? Du blev naturligtvis helt överrumplad, ville inte prata om det och sa därför att du inget visste. Jag kan förstå att det blev så och är inte alls arg nu. Men samtidigt är det ju så att jättemycket av relationen mellan föräldrar och barn vilar på tillit. Föräldrarna litar på att barnet talar sanning och inte hittar på väldigt dumma saker bakom ryggen på dem, eller åtminstone talar om efteråt om det varit med om något väldigt dumt så att man kan prata om hur man kan reda upp det eller undvika att det blir så igen. Barnen å sin sida litar på att föräldrarna vill det väl och gör sitt bästa för att vara bra, omtänksamma, kärleksfulla och rättvisa föräldrar som bryr sig på ett bra sätt, utan att lägga sig i det som är barnets privatliv eller

bestämma saker som barnet själv kan och bör få bestämma. Jag gissar att det är jätteviktigt för dig att veta att du kan lita på mig och att jag inte ljugar för dig? På samma sätt är det viktigt för mig, och för att jag ska veta att jag kan lita på dig, att jag vet att du inte ljugar mig rakt i ansiktet i viktiga frågor. För även om just den frågan kanske inte är hela världen så kan det vara jättedåligt för vår relation att veta att du ljugar om det behövs. Då tycker jag att det är mycket bättre att säga något i stil med att "jag förstår att ni undrar och oroar er, men jag kan inte prata om det här just nu" eller "jag är ledsen, men jag vill inte prata om detta just nu". Typ. Då har du inget berättat men sluppit ljuga och därmed inte tårt på det förtroendekapital vi tillsammans har byggt upp under åren, och som vi använder oss av i svåra tider.

Jag kan förstå om du inte upplever det så just nu, men min inställning till att ha barn som blir tonåringar är att de själva ska kunna bestämma så mycket som möjligt – dock inte allt, för det finns saker som ingen tonåring kan veta säkert utan måste få hjälp med – och att man måste lita på och ha förtroende för sin tonåring. Jag skulle vilja kunna säga så här: "Det är okay att du gör så här som du föreslår, för jag litar på att du inte gör saker som du vet är farliga, skadliga eller fel. Och skulle det någon gång bli fel och hända saker som du inte ville skulle hända så kan jag förstå det med, och vill att du ska kunna ta upp det med oss utan risk för utskällning, för det finns inga perfekta tonåringar. Och inga perfekta föräldrar eller människor, för den delen". Så för vår relation och för hur det ska kännas för dig att leva i vår familj är det jätteviktigt att vi vårdar förtroendet och tilliten. Tycker jag. Vilket alltså inte alls är samma sak som att du inte får ha ditt eget liv och dina egna hemligheter. X har hunnit vara tonåring två år längre än du och kanske kan hon förklara bättre än jag vad jag menar om du skulle vilja prata med henne.

Nu kom jag av mig litet. Jag höll på med att försöka förklara vad jag tror om skolans skäl för att vilja prata med dig. Jag tror att de undrar, och jag tror att de vill ta reda på hur du har det. För att de bryr sig. Jag var ju med på ett samtal med Y tidigare. Han verkade verkligen tycka om dig och måna om dig. Även om du själv inte ser eller kan förstå orsaken till varför någon skulle oroas sig, kan du inte försöka se, respektera och till och med uppskatta att människor runt omkring dig bryr sig om dig? Och om de nu undrar eller t o m oroar sig i onödan, för att de inte säkert vet hur du har det, kan du inte förlåta dem det

och tänka att det är ju ändå väldigt skönt att det finns människor som tycker om dig och bryr sig? Kan du inte försöka känna litet nyfikenhet; det ska bli spännande att höra vad de egentligen vill mig och vad som får dem att vilja prata med mig? Tänka att även om de fått fel för sig så vill de säkert mitt bästa, tänk vad hemskt det hade varit om de oroat sig för mig men bara struntat i det och inte alls brytt sig? Så försöker i alla fall jag tänka, att det viktigaste av allt är att människor har ett gott hjärta och bryr sig om varandra, resten är bara utanverk här i livet. Hur som helst tycker jag att det är viktigt att behålla proportionerna – det gäller ju inte krig, allvarlig sjukdom, svält, fattigdom, föräldrar som knarkar och slåss eller andra former av helvete här på jorden, utan det handlar om några vuxna som tycker om dig och vill försäkra sig om att du har det bra och därför förslår att du ska avsätta en eller ett par timmar av ditt liv till några samtal.

Det blev ju litet rörigt det här brevet. Vad jag vill säga är egentligen bara detta: Jag tycker otroligt mycket om dig och vill att du ska ha det bra och må bra. Just nu vet jag knappt hur du mår och har det, och jag vet inte heller hur jag ska kunna ta reda på det för jag känner det ofta som att jag stör, är till besvär, lägger mig i eller på annat vis är och gör fel när jag frågar. Jag upplever det lätt så - fast jag kanske har fel - när du svarar med ett korthugget ord och försvinner in på ditt rum när jag frågar. Det är ju något vi diskuterat i många år, det här med om vi alls förstår hur du känner dig och om du verkligen är arg, sur eller irriterad när vi tycker att du verkar vara det, men rätt eller fel så känner jag i alla fall det lätt så när du svarar på det viset. Och du berättar ju ofta så litet av dig själv, om dig själv. Om jag bara visste att du faktiskt mår bra och trivs i skolan och med livet så skulle jag kanske upplevas mindre "jobbig" eller hur du nu uppfattar mig.

Jag vill verkligen, verkligen vara en bra pappa. En som gör rätt saker, på rätt sätt, vid rätt tidpunkt. Som bryr sig på riktigt och på rätt sätt, men som samtidigt låter dig vara den unika person du är utan att lägga mig i sådant som inte angår mig. Just nu känns det svårt för jag vet inte hur jag ska göra och vara för att vara en sådan pappa. Det känns som att jag ofta säger och gör fel saker. Det känns som att jag skulle behöva hjälp med att vara en bra pappa. Du får gärna hjälpa mig om du har några idéer.

I alla fall så älskar jag dig så mycket som man kan älska någon, även om jag inser att jag inte alltid vet hur jag ska visa det på ett sätt som känns bra och blir rätt för dig.

Om du är orolig för att inte veta vad du ska säga till kuratorn, om du trots allt skulle träffa henne, så får du gärna ta med det här brevet till henne om du tror att det skulle kunna vara till någon hjälp för dig.

Stor kram från pappa