

## *Introduktion till seminarium för FamLab*

---

Jag vill börja med att hälsa alla välkomna till detta seminarium. Roligt att så många kommit. Jag hoppas att det ska bli en givande kväll, där alla går hem inspirerade och stärkta i sin roll som förälder, med en känsla av att ha fått med sig värdefulla tankar och idéer värda att pröva i det verkliga livet.

Låt mig börja med att kort berätta vem jag är och varför jag är här. Jag heter alltså Michael Rangne. Jag är 46 år, är för det mesta lyckligt gift och har tre barn. Till vardags arbetar jag som vuxenpsykiater vid Norra Stockholms Psykiatri vid St Görans sjukhus. Vi börjar alltså vid 18 års ålder. Egentligen är jag tveksam till att berätta att jag arbetar som psykiater. Somliga sådana verkar prata eller skriva var som helst om vad som helst, i tron att de i kraft av sin profession vet mer än andra om det allra mesta. Om jag här idag lyckas förmedla något av värde till er så är det då inte för att jag lärt mig det som psykiater.

Däremot är jag som sagt också pappa och make, och där har jag lärt mig åtskilligt. Samt fått ännu fler frågor som jag inte hittat svaret på.

Jag är nog en ganska typisk västerländsk förälder, och vår familj ganska typisk för många familjer på 2000-talet. Livet i familjen, ”uppfostran” av barnen, äktenskapet, jobbet... allt detta har ofta känts som en daglig kamp, ibland nästan som en uppoffring. Tidsbrist. Kämpigt. Tungt. Hinner hjälpligt med barnen, sällan min fru och aldrig mig själv. Curlingförälder. Osäkerhet. Kontrollbehov. Höga krav på mig själv och andra. En dov känsla av att något måste vara fel, utan att jag riktigt kunnat komma på vad. Det har ofta varit mer plikt och ansträngning än glädje och lust. Dessutom har jag tyckt att mina barn är knepiga och svåra att förstå sig på. Till exempel starka humörsväxlingar och ibland dagliga utbrott där de skriker okontrollerat, utan att jag har en aning om varför eller hur jag ska hantera det. Vissa perioder har jag var morgon burit ner en av mina skrikande döttrar i pyjamas, direkt från sängen till barnvagnen, och dumpat henne på dagis med en hög kläder bredvid. På dagis har man däremot inte alls uppfattat barnen som annorlunda, utan bestämt hävdat att de är som barn är mest.

Någon som känner igen sig?

Naturligtvis har jag försökt förstå. Bland annat med hjälp av böcker om barn och föräldraskap. Några riktigt bra, men flertalet inte särskilt användbara. Vi sökte hjälp på BUP för ena dotterns utbrott och att hon inte verkade må bra. Vi åkte ut efter tre samtal med två råd. Det ena var att ta bort så mycket krav som möjligt, sluta tjata om trivialiteter, låta henne själv ta ansvar för sitt rum, sina kläder och sina läxor. Det andra var att vi skulle göra mer aktiviteter med bara henne på tu man hand. Sådant hon tycker om. Två bra råd, råd man rimligen riskfritt kan dela ut till alla familjer oavsett vad de söker för. Man skickade även med oss ett förslag på en bok som vår behandlare trodde skulle vara av värde. Den heter *De otroliga åren* och är skriven av en Carolyn Webster-Stratton. Den handlar till stor del om beteendemodifikation med hjälp av varianter av straff och belöning. Straff heter det inte längre, nu talar man hellre om positiv förstärkning. Personligen tror jag att barn upplever en hägrande men utebliven förstärkning som ett straff, oavsett vad vi väljer att kalla det.

Eftersom jag råkar vara en modern curlingförälder på tvåtusentalet hade jag redan läst denna bok. Och funnit den oanvändbar, åtminstone när det gäller mina egna barn. Eftersom de problem jag såg inte handlade om bristande motivation, att de inte ville, utan om att de inte förmådde bete sig annorlunda eller ”bättre” än de gjorde. Jag kände intuitivt att de redan gjorde allt de kunde, och att ingen ”belöning” kommer att få det att gå bättre. Jag försökte t o m arbeta med scheman för tanke-känsla-handling enligt KBT-modell, utan framgång. Dottern förstod ö h t inte vad det handlade om. När hon fick ett utbrott var hon onåbar, och när hon väl lugnat sig var hon inte intresserad av att försöka resonera om det som hänt. Så småningom fann jag en annan bok, *Explosiva barn* av Ross W Greene, som var mycket mer användbar i vårt fall, men det är en annan historia.

För kanske ett och ett halvt år sedan stötte jag på en serie böcker av en dansk författare och familjeterapeut, Jesper Juul. Dessa grep verkligen tag i mig, sannolikt för att de uttryckte en rad tankegångar som jag själv hade haft på känn utan att riktigt kunna formulera dem för mig själv. Det är

svårt att våga tro på sina egna tankar när man inte lyckas hitta särskilt mycket stöd för dem i den kultur man lever i. Inom ett halvår hade jag läst fyra av hans böcker två gånger vardera. De handlar om relationerna inom familjen, hur vi är mot varandra och mot våra barn, vad vi människor behöver få i mötet med andra människor för att utvecklas och må bra. De handlar om konflikten mellan integritet och anpassning/samarbete, om hur självkänslan utvecklas, om skillnaden mellan socialt och personligt ansvar, om ett för mig nytt sätt att se på "gränser" och gränssättning, De handlar om skillnaden mellan att känna skuld och att ta ansvar, och om vikten av att vi vuxna alltid tar det fulla ansvaret för våra misstag i umgänget med våra barn. Om att barns "symtom" eller "problem" är ett uttryck för att vi inte relaterar till varandra på ett bra sätt i familjen, snarare än att det skulle vara något fel på barnet.

Det här var på många sätt nya och spännande tankar för mig, trots att jag alltså arbetar som psykiater. Jag fann tankegångarna inte bara inspirerande utan även praktiskt användbara. Det är spännande att försöka se sina barn och även sin fru med nya ögon var morgon. Att tänka i termer av att barnens beteenden alltid är meningsfulla, uttrycker något, har en funktion, och att det gäller att försöka klura ut betydelsen, meningen och funktionen. Perspektivet blir ett annat när jag tänker att barn alltid gör så gott de kan, när jag tänker att behovet av "gränssättning" minskar när vi relaterar till varandra på ett sunt sätt och har det bra tillsammans i vår familj. Det blir lättare att vara pappa när jag inser att uppgiften inte är att "uppfostra" mina barn utan att ha det trevligt tillsammans. Då kommer det mesta av sig själv, eftersom barn har en så stark önskan att delta i det sociala samspelet.

Varför är jag då här idag?

Jag tror att vi pratar för litet med varandra om sådant som är viktigt för oss, om sådant vi går och funderar på. Som att vara förälder, där många av oss känner oss osäkra och otillräckliga. Vi lever var och en för sig, i vår egen lilla kärnfamilj, utan särskilt mycket stöd från våra föräldrar eller andra. Vi försöker upprätthålla fasaden av att vara lyckade och lyckliga föräldrar och människor, med koll på läget och inga problem att tala om. De människorna finns säkert, men jag hör inte dit och frågan är om ni heller gör det eftersom ni kommit hit idag. Jag vill dela med mig av ett sätt att tänka kring barn och familjeliv som varit till stor hjälp för mig själv. Min förhoppning är att när ni går härifrån ska ni känna er berikade, inspirerade och sugna på att vara föräldrar, och se livet i familjen som något roligt och spännande - inte som en tung kamp där ni måste använda era sista krafter för att vinna. Livet i familjen är ingen match! Ni ska gå hem stärkta i rollen som föräldrar. Jag håller också tummarna för att ni ska bli sugna på att läsa någon av Jespers böcker, eftersom de har gett mig så mycket.

Innan jag börjar med bilderna vill jag avsluta med två påpekanden.

För det första är det inte ofarligt att prata om föräldrarollen med föräldrar. Den största risken är att ni börjar känna er misslyckade och skuldtyngda. Jag vill bidra till motsatsen. Vi föräldrar gör så gott vi kan, precis som våra barn. En känsla av ånger och skuld är en oundviklig del i att lära sig något nytt, att se saker med nya ögon, att förändras. Kan jag inte stå ut med minsta ångest och skuld känsla tvingas jag leva ett helt statiskt liv. Det får jag *också* ångest av. Det är mänskligt att belasta mig med skuld för det jag gjort, men det är inte konstruktivt eftersom jag trots allt gjort så gott jag kunnat. Däremot kan jag ta konsekvenserna av mina nya insikter och ta ansvar både för vad jag hittills gjort och för mina framtida handlingar. Ansvar och skuld är två helt olika saker. Dessutom mår barn inte bra av perfekta föräldrar. De behöver möta människor av kött och blod för att lära sig något om de människor och det liv som väntar. "A good enough parent", som Winnicott formulerade det, är inte bara tillräckligt bra utan även det bästa för barnet.

För det andra får ni gärna ställa frågor, dock har jag inte alltid något svar. Jag varken kan eller vill vara en sådan där som vet allt och har svar på allt. Ni är på ett inspirationsseminarium, inte i en kyrka. Men kanske kommer jag ibland att fråga: "Hur skulle det bli om du prövade att tänka så här istället?" Barn föds synnerligen olika, och de är inga lerklumpar som jag kan forma efter behag. Jag tror t o m att det finns "svåra" barn, även om jag vet att många protesterar mot det uttrycket. Barn föds olika, påverkas av många andra än sina föräldrar, och deras liv och utveckling beror på mycket mer än hur just vi föräldrar ser på och bemöter dem.

*Michael Rangne, 2006/2019*