

Egentid och familjetid

Tommie Nissilä berättar i ett av Om barns program om att han älskar sitt barn, sin fru, sitt jobb och sitt fritidsintresse - att spela hårdrock. Han lyckas med det många kämpar så hårt med, att få balans mellan sina olika behov i livet. Vi andra får läsa psykologen Bengt Grandelius råd om hur man undviker att utplåna sig själv när man bildat familj. Små barn har stora behov. Så stora att man kan känna att man knappt får plats med sina egna.

Det är svårt att stå emot när barnen kallar på uppmärksamheten, konstaterar psykologen Bengt Grandelius. Han föreläser ofta för föräldrar och andra om gränser med anledning av sin bok Att sätta gränser - ett villkor för växande. När man glömmer bort sig själv blir man gränslös, utplånad. Att den vuxna tar sin rätt till sig själv på allvar är viktigt även för barnen på sikt. Barnen ska ha oss som förebilder, vi ska visa dem hur man hanterar sig själv som människa, förklarar Bengt Grandelius. I sitt arbete som psykolog möter han människor som berättar hur de lidit av att deras föräldrar försummat sig själva. Han berättar om att en kvinna, nu trettio och nybliven mamma, hade sagt till sin mamma: "Mamma, varför sa du alltid ja när du menade nej?" Tanken hade förstås kommit upp i samband med att hon själv funderade över hur hon skulle bete sig som mamma inför sitt barns krav. Nu drog hon sig till minnes hur det var när hon själv var barn. Även små barn registrerar att föräldrar förnekar sina behov, säger Bengt Grandelius. Att då och då vara för sig själv, att hinna tänka en tanke från början till slut, att känna sin egen lust att skapa eller träna eller umgås - eller vad man nu vet att man mår bra av - det är verkliga, viktiga behov som allt för många småbarnsföräldrar tycks tro att man bara kan stoppa undan i några år. Får man inte egen tid blir tillvaron med barnen glädjelös, konstaterar Bengt Grandelius.

Han vill också poängtera vikten av att barnen ser att föräldrarna behöver tid för varandra – "vuxentid". Det är inte bra när barn hela tiden tillåts komma mellan i föräldrarnas kramar och vardagliga ömhetsbetygelser gentemot varandra. Att barnet måste få sin uppmärksamhet och sina kramar är självklart, men det får inte utesluta att vuxna också har sitt liv, för sig. Om man glömmer bort sig själv som förälder finns det en risk att man till slut känner sig så trängd att man helt stänger ute barnet, ja kanske rentav känner förakt. "Man får ju inte ens



gå på muggen själv!" brukar många småbarnsföräldrar utbrista förtvivlat och irriterat. Barnet har blivit en fiende, en som saboterar, en som får föräldern att känna "Ännu en dag till spillo i livet." Det är förstås en väldigt tydlig varningsklocka. En viss egoism är sund, konstaterar Bengt Grandelius och påminner att det viktigaste är ATT man tillåter sig tid med sig själv, inte att det alltid behöver vara så lång tid att man behöver få dåligt samvete för att ha försummat barnet bara för att man tänker på sig själv.

Han berättar om en förälder som tyckte att barnet blivit plågsamt törstande efter uppmärksamhet särskilt när de kom hem efter förskolan: Barnet stod inte ut med att vänta på att matkassarna skulle packas upp eller att maten skulle lagas. Föräldern var själv trött och hittade ingen väg ur den här irriterade situationen. Så ändrade föräldern metod. De första tjugo minuterna när de kom hem var barnets. De ställde matkassarna i hallen, satte sig direkt och läste en saga och pratade. Lugnet lägrade sig och föräldern fick vara ifred och hinna med allt som skulle hinnas efter den där stunden. Båda var nöjda."

Kan man inte säga nej och låta det vara ett nej så är det också svårare att säga ja med ett öppet hjärta, konstaterar Bengt Grandelius.

Hur tycker du man ska göra föräldrar emellan då - ska man komma överens om olika dagar för egen tid? Ja, varför inte. Jag tycker gott att man kan göra upp om att man har sin egen frikväll så fort man slutat amma. Oftast är det möjligheten till egen tid, snarare än själva tiden, som gör att man känner sig friare. När barnen är späda tar föräldraskapets alla omsorger större delen av hela kakan av tid och resurser. Men det är viktigt att minnas att barnet inte bara behöver föräldraskapets "markservice", utan också förebilder i form av en mamma och en pappa som tar vara på sig själva och varandra som vuxna människor. Föräldraskapets sektor minskar alltmer fram till den dag barnen flyttar hemifrån. Då ska de kunna se de vuxna ta hand om sina liv utan att behöva fortsätta vara bara föräldrar.

Bengt Grandelius säger att en stressad förälder lätt kan förlora humorn och värmen gentemot barn när man inte sätter gränser för sig själv och ger sig själv utrymme. Barn kan då i stället upplevas som destruktiva. I värsta fall kan man uppleva att barn är några onda väsen som suger märgen ur en och som har som enda ambition att ta över hela ruljangsen och köra den i botten. Det är förstås en djupt orättfärdig beskrivning av barns ambitioner. Men det är stress



och känslor av otillräcklighet som får oss att känna så. Barns rätt är att ha vuxna som är starkare än dem, säger Bengt allvarligt och tillägger: För att vara starkare måste man fylla batterierna. Ha ett eget liv. Odlas sin trädgård.

Han berättar om ytterligare en förälder: Hon hade en tung depression och kände att hon försummat sitt liv. Hon hade ställt upp som förälder till 200 procent och försakat allt, vänner, egna intressen, nya relationer. Hon hade bara varit en enda stor mamma till sina två barn. Den äldre dottern hade nu flyttat hemifrån. Pojken som var 16 år bodde kvar hemma. En dag hörde hon honom säga: "Mamma egentligen är det mitt fel att inte du har någon! Barn har en väldig kapacitet att ta på sig skuld och ansvar. Pojken i den här familjen hade möjligen upplevt att han ätit sin mamma med hull och hår. Men ansvaret för att sätta gränser var inte hans, utan mammans. Det är en tung börda för barnen att bära ansvar för de vuxnas välmående. Det ansvaret vilar faktiskt på oss vuxna, konstaterar Bengt Grandelius.

Text: Gabriella Ekelund

Den här artikeln publicerades med anledning av ett avsnitt av "Om barn" som sändes första gången 27 oktober 2002 i SVT1.

*<http://www.ur.se/Vuxen/Familj/Foraldraskola/Alla-aldrar/Artiklar/Egen-tid-och-famil...>
2010-04-08*

