

Inledning	4
1. Samspelet i familjen	7
2. Ansvar eller lydnad?	12
3. Gränser	17
4. Empati	41
5. "Trotsåldern" – finns den?	48
6. "Det du önskar ska du få"	53
7. Aggressivitet – en nödvändig del av familjelivet	62
8. Lämna måltiderna i fred	68
9. Den likvärdiga relationen	82
10. Ledarskapet i familjen	87
11. Vad är "vårt ansvar"?	105
12. Vad vill jag och vad bör jag?	111
13. Oro – kärlekens depressiva uttryck	119
14. Det är inte alltid lätt att begripa sig på barn	126
15. Föräldrar som sparringpartner åt sina halvvuxna barn	137
16. Barns behov av uppmärksamhet	154
17. Ska barn ha plikter?	161
18. De vuxnas samspel är familjens hjärta och näring	172
19. Från förälskelse till kärlek	178
20. Gemensam vårdnad	190
21. Vi och våra rådgivare – om konsten att ta emot råd	199

## Inledning

Alla familjer är olika och det finns ingen mall för vad som är en perfekt familj. I alla familjer uppstår det problem och konflikter som bottnar i de gemensamma grundvillkoren för mänsklig samvaro. Under sitt mångåriga arbete som familjeterapeut har Jesper Juul kartlagt dessa villkor och beskrivit dem i böcker och artiklar.

Idag är rollerna inte bestämda på förhand och det ankommer därför på den enskilda familjen att avgöra hur man önskar fungera som familj. I takt med könsrollsmönstrens förändring blir detta en utmaning inte minst för männen, som inte längre kan begränsa sig till rollen som försörjare utan också ska delta aktivt i familjens dagliga liv.

I *Din kompetenta familj* behandlar Jesper Juul en rad förhållanden som är centrala i vår tids familjer och visar vad man ska vara uppmärksam på för att kunna leva tillsammans i likvärdighet och med respekt för varandra.

*Din kompetenta familj* är inte en samling beskrivningar av vad man steg för steg kan göra för att uppnå det önskade resultatet, utan med sin kunskap om familjerelationer beskriver Jesper Juul sådant som

- hur vi hanterar konflikter och vad som är avgörande för om uppfostran ska lyckas
- valet mellan ansvar och lydnad
- gränser – dina egna och andras
- empati och medkänsla
- trotsålder eller naturlig självständighet
- de ”små tyrannerna”
- orsaker till aggressivitet
- den gemensamma måltiden – familjens spegel
- likvärdighet som en avgörande relationell kvalitet
- att det är viktigare hur besluten fattas än vilka beslut som fattas
- hur ditt ansvar för dig själv utvecklas
- integritet kontra egoism
- att dela bekymren med sin partner och inte med sina barn
- när teorierna står i vägen för verkligheten
- att sluta veta bäst
- att bli sedd
- plikter – när den vuxna har ett verkligt behov av hjälp
- att ingen är skyldig utan båda har ansvar
- när uppfostran blivit ett regelverk, som barnet har att rätta sig efter

- när partnerskapet upphör och föräldraskapet börjar
- de viktigaste personerna i barnets tillvaro.

Kraftfullt och rakt på sak pekar Jesper Juul på vad dagens familjer måste vara uppmärksamma på för att få vardagen att fungera på ett mindre konfliktfyllt sätt.

*Förlaget Apostrof*

## 1. Samspelet i familjen

Det finns otaliga sätt att leva tillsammans på som man och kvinna och som föräldrar, och ingen expert kan tala om för dig vad som är det ”riktiga” sättet eller hur man lyckas som par. Detta beror på att det är så många faktorer som spelar in. Det är med samlivet som med livet – det kan inte förutses, bara levas.

Det finns alltså inget recept på lycka, men vi vet ändå en del om vad som lönar sig att vara uppmärksam på och medveten om.

*Det är kvaliteten på de vuxnas samspel som anger tonen och bestämmer atmosfären i hela familjen.*

Detta låter kanske först lite konstigt. Vi vet ju hur mycket ett barns sjukdom kan inverka på stämningen och hur mycket ett barn som inte kan sova på natten påverkar de vuxnas humör, eller hur oron kan ta överhanden när trettonåringen inte kommer hem på överenskommen tid. Allt detta är dock känslor

som väcks inom oss av särskilda händelser, och det är helt i sin ordning. Sådana känslor ska det finnas utrymme för.

Vilken atmosfär som råder i familjen avgörs mer av på vilket sätt de vuxna – tillsammans – förhåller sig till alla dessa tillfälliga känslor. Om jag blir helt överväldigad av oro eller bekymmer, kan jag då prata med min partner om det utan att bli avvisad, ignorerad eller förlöjligad och utan att min partner blir helt galen? Är mina känslor och reaktioner välkomna i min familj? Det är det som det handlar om.

### *Hur handskas vi med konflikter?*

Alla familjer upplever konflikter hela tiden, och det är inte möjligt att lösa dem alla här och nu oavsett hur mycket vi älskar varandra eller hur duktiga vi är på att tala om dem. Några konflikter har så djupa rötter i vårt personliga sätt att vara att de blossar upp med jämna mellanrum och kanske finner sin lösning först tio eller tjugo år senare. Atmosfären i familjen beror i hög grad på hur vi förhåller oss till just konflikter.

En del av oss oroar sig så mycket för att mista vår partner att vi grips av panik. Somliga måste ha lång tid på sig att fundera innan de är redo att börja diskutera konflikten, medan partnern kanske är en per-

son som måste få allting utrett och uppklarat innan dagen är slut. Andra ser konflikter som maktkamper och måste få rätt varje gång, medan ytterligare några är mest inställda på kompromisser och flexibilitet ända från början.

Något som är avgörande för trivseln i familjen är att de vuxna erkänner att konflikter är nödvändiga och är villiga att lära sig ett sätt att tackla dem på som båda kan leva med. Detta är det ”rätta” sättet att hantera konflikter på i den familjen, och det gör den till ett tryggt ställe för barnen att växa upp på.

*Det krävs två saker för att skapa god atmosfär i en familj: kärlek och vilja.*

Det räcker inte med att de vuxna älskar varandra. De måste också *vilja* gemenskapen. Alla upplever vi ögonblick, timmar eller dagar när vi önskar att vi egentligen inte levde ihop. Det gör för ont, vi är för ensamma, det är för mycket bråk, livet är för komplicerat. Detta är helt normalt och inget som barnen tar skada av – men återigen: det beror på hur vi förhåller oss till det. Om vi är så öppna och ärliga som möjligt kan vi inte göra mer – och det räcker gott.

Barn är, hur förståndiga de än må vara, känsliga små varelser. De avskyr när mamma och pappa bråkar, men de klarar det mycket bra om de bara

märker att de vuxna *vill ha varandra*. Det finns ingen anledning att de vuxna ska hålla sina inbördes konflikter hemliga för barnen. Det är för övrigt helt omöjligt! Barnen uppfattar mycket ofta konflikterna innan de vuxna själva är medvetna om dem. Men det är viktigt att hantera dem så anständigt som möjligt. Det betyder först och främst att man inte ger varandra skulden utan att man tar på sig sitt eget ansvar. Det krävs två för att det ska uppstå en konflikt eller en maktkamp.

Vi kommer ofta från familjer som är helt olika varandra och har därför mycket skilda erfarenheter och drömmar med oss i bagaget. Ingen av oss behärskar från början konsten att leva ihop med just den människa som vi har bestämt oss för att bilda familj med. Jag kallar det konst, därför att det kräver ungefär detsamma som god konst: intuition, ärlighet, hängivenhet, lust, självkritik, övning, övning och övning. Och inte minst: ögonblick då känslan att lyckas fyller varje skrymsle av både kropp och själ!

Visst kan man få tänka att samlivet skulle vara enklare om ens partner var mer lik en själv. Visst kan man också drömma om att den andra skulle kunna lämnas in för reparation och komma tillbaka till familjen lätthanterlig och okomplicerad. Men det är också mycket viktigt att veta att båda sakerna är helt omöjliga.

Även barnen har sitt eget individuella temperament, men deras beteende bestäms också i mycket hög grad av hur de vuxna har det i sin relation.

Familjelivet handlar inte om det som vi brukar kalla barnuppfostran, utan först och främst om vilken kvalitet de vuxnas individuella och gemensamma liv har. Det är nämligen detta som bestämmer kvaliteten i barnens uppväxt, mycket mer än det vi medvetet gör för att uppfostra dem. Det viktigaste i uppfostran är en följd av de vuxnas sätt att leva tillsammans. Att uppfostra barnen är inte meningen med föräldrarnas liv.

## 2. Ansvar eller lydnad?

Vad har vi för mål när vi bestämmer oss för hur vi ska uppfostra våra barn? Rubriken på detta kapitel antyder att det handlar om ett principiellt val, och det gör det också på många sätt. I varje fall är det förvirrande och obehagligt för både barn och föräldrar om föräldrarna växlar mellan dessa båda mål.

Historiskt sett var lydnad det självklara målet under många generationer. Samhället var auktoritärt och detsamma gällde för de flesta familjer, utbildningsanstalter och arbetsplatser. Man klarade sig helt enkelt bäst rent socialt om man var uppfostrad att lyda auktoriteterna. Däremot är det mer tveksamt hur man klarade sig psykologiskt och existentiellt.

Så slog plötsligt den antiauktoritära, demokratiska vågen in över samhället. Kvinnorna gjorde uppror mot förtrycket och våra kunskaper om barn ökade explosionsartat och ändrade helt vår syn på dem och på barndomen överhuvudtaget. Under ett par decennier pågick diskussionen om den ”gamla goda” uppfostran med dess många regler, fasta ramar och straff kontra en friare och mer demokratisk uppfostran, ända tills vi begrep att ingen av dem egentligen var ändamålsenlig. Ska vi lita på de undersökningar

som gjorts ger varken den auktoritära eller den fria uppfostran en bra uppväxtmiljö för barn. Högst betyg får det som kallas ”auktoritativ uppfostran”.

*Auktoritativ uppfostran innebär att föräldrarna är auktoriteter inför sina barn men utan att vara auktoritära.*

Vid en sådan uppfostran gäller att föräldrarna erkänner sig ha makten, tar på sig ledarskapet och värnar om barnens integritet.

Den stora frågan blir då: hur klarar man det? Som tur är finns det många olika uppfattningar om detta och vid det här laget också många erfarenheter från många olika familjer.

Det är faktiskt så att de som blev föräldrar för tio år sedan och de som blir det idag och imorgon är de första föräldrarna i världshistorien som ska försöka sig på detta sätt att uppfostra barn och unga. Det handlar inte bara om att undvika det som vi tycker att våra egna föräldrar klarade av mindre bra eller att hitta sin privata ”guru” bland specialister och författare.

Barn är otroligt olika och detsamma gäller deras föräldrar. Det som känns rätt och fungerar i den ena familjen gör det inte automatiskt i den andra. Till och med helt basala ord som ”gränser”, ”omvårdnad”, ”ramar” och ”uppmärksamhet” uppfattas på

olika sätt beroende på våra personliga erfarenheter och inställningar. Så måste det vara och precis så är det! Alternativet är likformighet och därmed objektifiering och övergrepp mot de viktigaste människorna i vårt liv.

Det är alltså ingen bra idé att jaga runt efter ”metoder” när det gäller barnuppfostran. Däremot är det en bra idé att göra sina värderingar klara för sig:

*Vad tror jag på?*

*Vad tror jag är bra för människor?*

*Vilka av de värderingar som jag fick med mig hemifrån har visat sig värdefulla och konstruktiva i mitt eget liv och vilka måste jag rensa bort?*

Barn vill allra helst samarbeta med föräldrarna och glädja dem varje dag. När de inte gör det kan det bero på fyra olika saker:

- Föräldrarna har förlorat förmågan att glädja sig och förbrukar all energi på ”problem”.
- Barnen kan inte samarbeta mer än de gör utan att komma till skada.
- Barnen har inte haft tid nog att lära sig att förstå vad föräldrarna önskar.

- De vuxna lägger själva hinder i vägen för barnen utan att inse det.

Vi tycker bäst om när barnen någorlunda gör som vi säger, men ska vi kräva lydnad av dem? Vill vi att de ska göra som vi säger, bara därför att vi säger det? Och vill vi att deras förhållande till framtida auktoriteter i deras liv ska vara av det slaget? Eller vill vi att våra barn ska utvecklas till självständiga, kritiskt tänkande människor, som kan uppträda och välja med integritet och inte låter sig domineras, kuvas eller förföras?

I många familjer har det under lång tid varit så att föräldrarna helst velat ha det förstnämnda hemma men det andra ute i världen. Detta är alltför motsägelsefullt; barn klarar inte av att göra oss till lags på båda sätten även om de väldigt gärna skulle vilja.

När barn och unga under lång tid inte gör sådant som vi vill att de ska göra och som också ligger i deras eget intresse – sova, äta, lära, leka, kommunicera – beror det nästan alltid på att det försiggår något i familjen som gör det omöjligt för dem. Föräldrarna har utan att mena det kommit in på fel spår och måste hitta ett sätt att komma rätt igen, så att barnet kan återfå sin livsvilja.

Dessa val är inte möjliga för oss föräldrar att göra i förväg – innan vi fått barn. Vi måste först möta

barnen – och oss själva som föräldrar. Sedan måste vi öva oss och pröva oss fram innan vi börjar förstå vad det handlar om. Barn har ingen användning av vare sig tvärsäkra eller perfekta föräldrar. De trivs bäst tillsammans med verkligt levande människor som inte vet allt och som är under ständig utveckling.