

Coaching med Jesper Juul – Nei! Verdens kjærligste svar

Turid og Bjørn synes det er vanskelig å balansere hensynet til sine felles barn og hans tenåringsbarn. Fordi hun mener at stebarna er sjalu, strekker Turid seg langt for at de store skal trives når de er på helgebeseøk.



Bakgrunn: Bjørn hadde vært skilt et års tid da han møtte Turid. Fra første stund kom hun godt overens med hans barn, en jente på seks og en gutt på åtte år. Nå er barna tenåringer, og Turid og Bjørn har fått en sønn og en datter sammen. Tenåringsbarna tilbringer hver onsdag og annenhver helg hos Turid og Bjørn og føler seg knyttet til småsøskenene på fire og fem år. Likevel kritiserer de Turids måte å oppdra barna og gir uttrykk for at de får for liten tid sammen med faren. Turid har dårlig samvittighet og vil gjerne få tenåringene til å trives bedre, mens Bjørn er mer bekymret for om kona hans strekker seg lenger enn fellen rekker.

Turid: De store gledet seg veldig til å få søsken, men når det kommer to små så tett blir jo alt litt vanskeligere. Problemene oppstår fordi mye handler om de minste og deres behov, og de store føler at de får for lite av pappaen sin. Så kommer de med spydigheter om hvordan vi håndterer de små. De synes de er bortskjemte, og kan si ting som: "Hvorfor hiver dere dem ikke bare inn på rommet?"

Bjørn: Vi håndterer nok ikke konflikter på samme måte, Turid og jeg. Eks'en og jeg ga ofte barna beskjed om å gå på rommet og bli der til de ble blide igjen.

Turid: Jeg føler at jeg har vært en snill tante for dine barn for at de skal like meg. Nå er det blitt et kjempeproblem at jeg ikke har klart å sette grenser. Jeg blir sur på meg selv når jeg ikke greier å si nei til dine unger, også blir jeg i stedet ekstra streng mot de små. Det er masse konflikter rundt dette med grenser, og jeg tror det er her mye av årsaken til sjalusien ligger.

Jesper Juul: Jeg tror faktisk at du har gått på akkord med deg selv alt for lenge. Til slutt blir det et spørsmål om deg eller dem - hvem blir utslitt først?

Store barn snakker ofte veldig mye, men de greier egentlig ikke å uttrykke seg særlig klart. I stedet kommer det noe uartikulert, for eksempel kritikk av det du gjør med de små. Det er lett å tolke det som sjalusi, men det betyr egentlig bare: Det foregår noe vi ikke trives med, men vi vet ikke hva det er. Vi setter fingeren på et punkt vi tilfeldigvis er i stand til å se, enten det er julegavene eller at de små ikke blir så strengt behandlet.

Hvis vi tror at dette virkelig handler om sjalusi, er det veldig lett å oppklare. Sett dere ned med tenåringene og si at vi vil ikke høre om hva de små får eller ikke får, men vi vil gjerne høre hva dere mangler. Når man blir sjalu er det jo fordi man mangler noe, og umiddelbart virker det ikke på meg som om de to store mangler noe som helst.

Bjørn: Helt enig.

Juul: Derfor tror jeg det er en vane at de kan utnytte deg og din service lenger enn godt er. Alternativet er ikke å bli strengere. Derimot er det en veldig god ide om dere, for

eksempel hvert kvartal, setter dere ned en halvtimes tid med de store barna og tar en runde rundt bordet. Si: "Hvordan går det, hva er vi tilfreds med, hva er vi utilfreds med?"

Det kan jo være at du, Turid, starter med å si at "for meg har det vært så viktig å komme overens med dere at jeg har gått for langt. Nå er jeg nødt til å passe bedre på mine grenser og min energi, og det innebærer kanskje at jeg av og til må si nei når jeg pleier å si ja. Det betyr ikke at det er noe galt med dere, men simpelthen at jeg må lære å ta bedre vare på meg selv."

Det er viktig for barna å delta i denne prosessen, særlig for den store jenta som har deg som en viktig rollemodell. Du trenger å lære det vi i psykologien kaller det maskuline nei, nemlig det definitive nei. Når dere nordmenn snakker om grenser, handler det stort sett om når man skal si nei til barn. Jeg tenker at man må si nei til andre mennesker, uansett størrelse, i de tilfellene der man må si ja til seg selv; når det er riktig av hensyn til dine egne følelser, verdier og mål. Det er viktig å formidle at dette er noe man gjør kun for sin egen del. "Jeg vil ikke lese høyt for deg akkurat nå, fordi jeg vil lese avisen." Men bruk hjertet og si det i en vennlig tone.

Turid: Jeg har alltid dårlig samvittighet fordi vi ikke bruker nok tid på barna.

Jesper Juul: Ja, det er jo en hobby kvinner har.

Turid: Jeg klarer ikke sette mine egne grenser, men sier ifra til Bjørn når grensen er nådd, og så sier han til barna at "i dag går det ikke fordi Turid er sliten".

Jesper Juul: Du skal ikke være familiens pasient, for da kan det faktisk ende med at du blir pasient. Det er ingen grunn til å ha dårlig samvittighet. Bildene av ungene deres viser tydelig at de stortrives alle sammen. To av dem har faktisk tre foreldre. Og de har småsøsken de ikke trenger å være sammen med 24 timer i døgnet. De har jo et luksusliv!

Bjørn: Sånn har vi aldri tenkt på det, men det er jo sant. Det kan være en pest og en plage å ha småsøsken som alltid må tas hensyn til. Det slipper de største veldig mye av tiden.

Jesper Juul: Når man har to sett foreldre kan man utligne trykket på en helt annen måte enn når man bare har ett hjem. Det er faktisk mange fordeler ved det.

Bjørn: Vi leser så mye om ulike krav til foreldre at det er vanskelig å finne en gyllen middelvei.

Jesper Juul: Noe av det viktigste barn skal lære sammen med sine foreldre er å være voksne. Derfor må ordentlige foreldre sørge for å gjøre voksenting. Barna må gjerne få lov til å synes at det er fryktelig kjedelig, man skal bare ikke holde opp med det man gjør av den grunn. Vi må se praktisk på hva ungene våre skal klare. Vi håper selvsagt at de ikke blir mobbeofre. Skal de unngå det, krever det at de har lært å si nei. Når barna blir større møter de gruppepresset, og da må de kunne stå for sitt nei.

Selv om vi skal ta små og store unger alvorlig, er det viktig ikke å bli hengende i kontakten til de samtykker. Sier du nei, svarer de kanskje "Øh!" Da sier du: "Jeg skjønner at du er misfornøyd", og så går du.

Bjørn: De store vil alltid ha en forklaring. Vi kan ha endeløse diskusjoner, fordi forklaringen ikke blir godkjent.

Jesper Juul: Det er fint å diskutere, men på ett eller annet tidspunkt må ledelsen tre i aksjon. Når man har fire barn er det umulig å være demokratisk - da er jo de voksne alltid i mindretall!

Turid: Uansett føler jeg at det er synd på de store barna som må vente og forstå at ting ikke kan bli på deres premisser. Det gjør det så vanskelig å sette grenser.

Jesper Juul: Å prøve å gjøre de store fornøyd ved å si enda mer ja er selvdestruktivt og skaper en frustrerende understrøm som de reagerer på. Du er ikke spesielt god til å si nei, så noen må hjelpe deg. Barn hjelper oss på den måten at de konstant vil ha mer. Derfor trækker de over grensene våre hele tiden, slik at vi blir nødt til å definere dem og si at her går grensen for meg.

Jeg tror det er en god ide at du og Bjørn snakker om når og hvordan du skal si nei. Fokuser på når det er godt for deg å si nei, ikke når det er riktig i forhold til ungene. Du er nødt til å gjøre det, for din dårlige samvittighet vokser og vokser og tar fullstendig overhånd.

Turid: Men jeg føler at vi har prioritert de små så veldig! Først fikk de store mindre av pappa da han og moren ble skilt, og så fikk de enda mindre da småsøsknene kom.

Bjørn: Det er lett å prøve å kompensere for det tapet de har lidd.

Jesper Juul: Ja, og det er forferdelig farlig. For det kan ende med at ungene føler at de står i gjeld til foreldrene: Min far eller min fars kone har satt sitt eget liv på vent fordi vi er her – hvordan kan man noensinne klare å betale det tilbake? Det man kan håpe på er at man har en familie der man sier nei når man mener nei og ja når man mener ja, der det er lov til å uttrykke hva man ønsker seg, men ingen garanti for at man kan få det. For sånn er det i virkeligheten.

At tenåringsene fortsatt kommer så regelmessig på besøk, viser at de har lyst til å være sammen med dere. Derfor er jeg skråsikker på at det ikke er noen grunn til å ha dårlig samvittighet. Tror du tiden er inne til å begynne å si nei, Turid?

Turid: Det blir en utfordring.

Jesper Juul: Nei er det kjærligste svar i verden – fordi det er det vanskeligste. Når du, Bjørn, skjønner at Turid er i ferd med å si ja til noe hun egentlig burde si nei til, gi henne et hint, en klem for eksempel, og si: "Du må gjerne si nei!"

Ikke glem at du er populær, Turid - du og barna har faktisk et godt forhold! Det er på tide å slappe av og være seg selv.

Dette fikk Turid og Bjørn ut av coachingen

- Vi var frustrert fordi vi ikke visste hvor skoen trykket. I løpet av samtalen med Jesper Juul fikk vi belyst noen viktige sider ved vårt samliv, og han kom med veldig nyttige innspill, sier Bjørn. - At han studerte bilder av barna våre og så at de hadde det bra, hjalp oss til å gi slipp på mye dårlig samvittighet. Bente har nesten ofret seg selv for at barna skulle ha det best mulig. Under samtalen bet jeg meg spesielt merke i at det var viktig å si i fra til barna på en ordentlig måte, i stedet for å la det gå så langt at man sprekker. Det Jesper Juul sa er egentlig helt naturlig – det er viktig for barna at du har det godt selv og er i stand til å si nei.
- Jeg lurer av og til på hvordan det ville gått hvis vi IKKE hadde hatt den samtalen, sier Bente.

- Vi har nemlig ikke sett kjernen i problemet før nå, men har gått rundt grøten og blitt sure for ting som egentlig ikke har noe med saken å gjøre. Nå ser vi at det handler om grenser og snakker ofte om hvor de egentlig går. Tidligere har jeg følt meg så sliten og tenkt at det er fordi hans barn er kommet, men nå skjønner jeg at kvelden blir helt fin hvis bare jeg er i stand til å sette grenser når jeg har behov for det. Bjørn prøver å støtte meg, men av og til presser han meg og sier: "Nå må du sette en grense snart!" Men det er jo jeg som må finne ut hvor mine grenser går!

Diskusjonen fortsetter altså hjemme hos oss, og vi innser at dette er en lang prosess. Jeg merker i hvert fall at jeg er blitt mye bedre til å sette grenser overfor mine egne barn! Men forleden tok jeg mot til meg da Bjørns eldste datter dumpet ned i sofaen og ville prate. Jeg hadde akkurat fått de minste i seng og så frem til en fredelig stund med avisen. Jeg greide å si at jeg trengte en liten pause, men at jeg gjerne ville snakke etterpå. Hun er jo ikke vant til det, så hun ble veldig fornærmet. Jeg klarte likevel å lese avisen i fem minutter før jeg ga henne oppmerksomhet. Og samtalen ble minst like fin som den ellers ville vært!

1. Flere fordeler

Barn med to sett foreldre kan "utligne trykket". Det som er vanskelig med å bo hos mor, kan barnet "luften ut" når hun er hos far. Selv om det innebærer at hun er umulig atten timer i strekk når hun bytter hjem, er det faktisk mange fordeler ved situasjonen. Prisen er at de voksne må samarbeide, og den prisen må dere holde for dere selv.

2. Lov å skifte mening

Mange tror det er livsviktig at foreldrene er enige om hvordan de skal behandle barn og stebarn. Men familieliv er ingen fotballkamp med klare regler! Det er lov både å være uenig og å skifte mening. Derimot er det ikke fruktbart at voksne kritiserer hverandre mens barna hører på.

3. Sett ord på følelsene

Å få et nytt søsken er ikke lett, selv om du er i tenårene. Det er en kjempefordel om en av foreldrene tar den eldste til side og sier: "Det er herlig med lillesøster, men samtidig må det jo være enormt irriterende for deg!" Ofte skal det ikke mer til å løse opp knuten, men det kan godt ta et års tid å venne seg til å klare seg med halvparten av den oppmerksomheten man hadde før. Da hjelper det å sette ord på hva man savner – selv om lillesøster ikke kan returneres.

4. Ikke tilby for mye action

Mange barn er overstimulert. Foreldre som prøver å klemme masse aktivitet inn i noen dyrebare samværshelger kan fort gjøre ting enda verre. Det viktigste foreldre kan tilby sine barn er å være seg selv, dele hverdagen og si nei når de mener nei og ja når de mener ja. Og det må komme fra hjertet.

5. Unngå likhetstyranniet

Ikke strev med å behandle egne barn og stebarna likt! Foreldre skal selvsagt behandle barn så godt som mulig, men alle barn er forskjellige og må derfor behandles ulikt. Unngå å diskutere prisen på bursdagsgavene – det fører bare til et likhetstyranni som ikke har noe med fellesskap eller likeverd å gjøre.

6. Lag et nytt fellesskap

Steforeldre er ofte redde for å bli beskyldt for å ville ta mamma eller pappas plass. Derfor tør de ikke sette grenser eller flagge egne verdier for tydelig. Men ethvert nytt fellesskap krever at partene snakker sammen, forhandler og krangler seg frem til rammer og verdier som både fellesskapet og den enkelte trives med.