

"Det räcker att vara good enough"

Publicerat 2009-02-09 10:03



Elizabeth Gummesson känner att hon hinner med familjen bättre sedan hon sänkte kraven. Här fikar hon med döttrarna Alexandra, 10, Bianca, 5, och Emelle, 14 år.

Foto: Anja Liljefors

Hon var den bästa värdinnan, pålitligaste väninnan och den duktigaste mamman - Elizabeth Gummesson drev sig själv så hårt i jakten på perfektion att hon blev sjuk. Nu har hon skrivit en bok för att hjälpa andra i samma situation.

DET SYNS INTE UTANPÅ Att Elizabeth Gummesson har varit akut sjuk. Hon ler och skrattar mycket och fixar lite med de mörka lockarna som faller ner över axlarna. I dag trivs hon med sitt liv och med sig själv. Men det krävdes många tunga upplevelser för att hon skulle förstå att man inte kan leva bara för att göra andra nöjda. I dag kan hon kalla sig "inspiratör", bland många andra titlar. Snart även författare när nya boken kommer ut.

Första gången Elizabeth blev riktigt sjuk var julen 1999 och hon hade just fått sin andra dotter. Hon hade länge gått med en kraftig och huggande smärta i magen, men på något sätt lärde hon sig att stå ut med det onda. För att klara av det hade hon sina knep, som att sätta sig i bilen och låta sätessvärmaren värma upp kroppen eller att gå lite framåtböjd. Det var inte tal om att söka hjälp hos en läkare - "dit går ju bara sjuka människor".

Elizabeth såg sig själv som frisk och stark. Hon hade fullt upp med att komma ihåg alla födelsedagar, baka de finaste kakorna, städa det välskötta hemmet och ordna med barnens kläder. Hennes perfektionism handlade om att alltid finnas till hands och att alltid ligga steget före kollegerna och vännerna.

HENNES YTTRE SKULLE vara perfekt och hon lade mycket tid på träning och utseende. Hon jobbade hårt för att hålla upp fasaden om det perfekta livet. Men inuti mädde hon inte bra alls.

Smärtan i magen var ofta outhärdlig men snabbt övergående. I ett år gick hon med värken tills kroppen en dag sa ifrån och Elizabeth föll ihop. Det var tre dagar före jul och det första hon tänkte var att det här skulle förstöra julschemat. Läkaren som tog emot henne på sjukhuset kunde inte känna hennes organ i magen på grund av den kraftiga svullnaden. Hon hade gått med en infekterad och varfylld galla som var nära att spricka.

Levern hade också tagit stryk av att ligga så nära den sjuka gallan och hennes värden var dåliga. Elizabeth tvingades inse att det här hade kunnat kosta henne livet, men ändå var det bara en sak som oroade henne: Julen.

- Vem skulle sköta julhandlandet om jag blev sjuk? Så tänkte jag då, säger hon och skakar på huvudet åt minnet.

NÅGOT HÄNDE TROTS ALLT efter den akuta sjukdomen och Elizabeth förstod att hon var tvungen att ändra något. Hon började träna sig på att säga "nej". Att kanske inte alltid vara klassförälder eller den som bakade bullar till skolresan.

Det här med att säga nej var något nytt men det fungerade inte speciellt bra. Eftersom hon inte gjorde någon grundläggande förändring så fanns det dåliga samvetet fortfarande där. Det gnagde inombords att säga nej och hon kände sig tvingad att komma med långa bortförklaringar. Det dröjde inte länge innan hon blev sjuk igen.

Den gången trodde hon att hon skulle dö. Smärtan i magen, som hon gått med i flera månader, var en dag så stark att hon knappt orkade skrika på hjälp. Hon låg i sin säng medan resten av familjen var i ett annat rum. På något sätt lyckades hon fånga deras uppmärksamhet och de kunde ringa 112. Väntan på ambulansen var det mest ångestfyllda hon varit med om.

- Jag trodde att jag skulle dö. När jag låg där funderade jag på om jag borde ta farväl nu eller om jag skulle våga vänta, säger hon.

Den här gången var det ett blödande magsår som orsakade smärtorna. Först nu förstod hon på allvar att det måste till en förändring. En ordentlig sådan.

JOBDET SOM PROJEKTLEDARE tog redan för mycket energi och hon kände att det var som en skavsår i kroppen att inte få syssla med något som kändes meningsfullt. Mitt i all stress för att räcka till hade hon också lärt sig att coacha människor som behövde hjälp. Det var lättare att säga åt andra att leva sunt än att göra det själv.

- Någon sa till mig att jag borde utbilda mig till coach och då bestämde jag mig för att det

ELIZABETH GUMMESSONS BÄSTA TIPS:

- » Behandla dig själv som din bästa vän. Testa att använda de tröstande råden du ger till andra på dig själv. Hård självkritik är inte bra för hälsan.
- » Du kan inte ta ansvar för andra människors känslor. Följ din egen magkänsla så får andra sköta sig själva.
- » Våga skippa dammsugningen eller att laga en fantastisk middag bara för att du ska ha gäster. Vad är det värsta som skulle kunna hända om du gör något lättlagat men gott?
- » Träna dig på att säga nej utan att komma med undanflykter.
- » Genom att bygga upp självkänslan blir du inte lika beroende av att få bekräftelse från andra. Först då kan du frigöra dig från pressen.

var det jag ville göra. Jag gick en utbildning och startade samtidigt ett eget företag. Det visade sig snart att Elizabeth hittat rätt med sin inriktning och jobben började rulla in.

Kände du att du blev "botad" först innan du tog dig an rollen som coach?

- Det handlade nog mer om att jag blev tryggare i mig själv och byggde upp min självkänsla. Jag lärde mig att inte acceptera ett visst beteende hos andra och det gav mig kraft. Nu är jag inte kritisk till det jag själv gör, utan vet att jag duger, säger hon.

Hur gör man för att bygga upp en sådan självkänsla?

- Det hjälper att våga prova att utmana sig själv. Vad skulle hända om du sa nej en gång? Eller hoppade över att dammsuga? Tankens kraft är fantastisk och det gäller att tillåta sig att känna alla känslor.

I efterhand har hon fått reda på att många av hennes vänner fick komplex av att umgås med henne. Elizabeth vet att hon i sin egen perfektionism också uppmärksammade andras brister. Om någon tappade en matbit på golvet såg hon det. Om någon bjöd på något enklare till middag så reagerade hon. Hemma hos henne skulle maten helst serveras i staplar och torn. I dag kan hon skämta om det

- Jag såg ut som drottning Silvia, säger hon och skrattar. Alltid rak i ryggen och perfekt. Jag fick inte visa några negativa känslor alls.

En del av förändringen har just varit att våga känna alla sorters känslor. Man får vara arg och ledsen. Hon vågar också dela med sig mer av sig själv till sina vänner, vilket har gett henne djupare relationer.

- **FÖRUT VAR JAG EXPERT** på att lyssna och ge goda råd, men jag skulle aldrig våga berätta något om vad jag själv kände på riktigt. Nu är jag bättre på att hushålla med min energi, säger hon.

Jessica Balksjö är reporter på DN Söndag
