

● **VARA DUKTIG** Dröm om det perfekta livet sprack

Duktighetsfällan slog igen

Furulund. När ingenting är tillräckligt bra och det egna värdet mäts i prestationer. Då lurar duktighetsfällan bakom knuten. Annette och Fredrik Scheja var på väg dit, men en sjukdomsdiagnos kom före. Och fick dem att börja tänka på ett nu istället för ett sen.

29 år gamla. Hon civilekonom, han it-konsult. De och tre katter i en villa i Furulund, bröllopsplanerna i full gång. Ett sådant där par det går bra för. I en ständigt snurrande karusell. För allt kan ju bli bättre: Karriär, husrenovering och tänk sen i framtiden...

– Jag var på väg att bränna ut mig. Big time, säger Annette Scheja.

Det var då det hände. Förra våren började hon plötsligt blöda näsblod. Det kunde fors fram i en och en halv timme. Diagnosen var svårställd, för sjukdomen är ovanlig. Den heter Morbus Osler och innebär att blodkärl missbildas. Förra året var hon på sjukhus ungefär hundratiogång, hon genomgick tre operationer och kunde till slut inte göra det hon brukade: Högrepresta.

– Helt plötsligt gick det inte. Det var inte tal om en karriär utan att lära sig att det är ok att bara finnas till.

Insikten kom som en smäll på käften, för båda. Som de säger: Samhället är ju uppbyggt kring ens karriär. Och de har båda tydliga drag av perfektionism: att ständigt vilja förbättras och att lyckas på alla plan.

– Du har varit en sådan där "vara alla till lags-människa". Och jag har alltid varit en typisk duktig flicka. Jag är det jag presterar, det är det jag är värd, liksom, säger hon.

– Man samlar intryck från andra som verkar ha sina perfekta liv. Man vet någon gammal kursare som har gjort jättekariär och en annan gammal vän som har byggt finaste huset och så vill man själv klara av allt det. Man triggas till att man ska ha det perfekta livet, säger han.

Som sjukskriven hemma i villan var Annette Scheja tvungen att lägga karriärdrömmen åt sidan. Men hon kunde inte sitta still.

– Jag oljade in taket i omgångar. Jag kunde stryka olja på några bräder, sedan la jag mig och sov i skyddsmask!

Sommarens bröllop blev också något av ett frosseri i perfektionism, med färgtema, trettiosidigt sänghäfte och egentillverkade servetteringar. På ett sätt fick vi ändå tänka annorlunda i och med att jag var så sjuk. Gästerna visste att jag kanske skulle få åka in på sjukhuset istället. Jag hade till och med en extra klänning ifall den första skulle bli röd av näsblod.

Någonstans där på vägen kullkastades drömmen om det lyckade.

– Plötsligt fick vi ställa om och fråga oss vad som egentligen är viktigt, säger Fredrik Scheja.



Duktighetsfällan. Både Annette och Fredrik Scheja har drag av perfektionism: viljan att ständigt bli lite bättre. Men när Annette blev sjuk förra året började de tänka om och försöker nu leva i nuet istället för att drömma om ett framtida perfekt liv. FOTO: INGEMAR D KRISTIANSEN

Annette Scheja nickar.

– Det här året har förändrat både dig och mig. Vårt stora problem är att vi aldrig har levt i nuet, vi har levt i framtiden. Man vill renovera, sen ska man leva. Man kanske inte trivs på jobbet, men då har man framtiden säkrad för det ser bra ut i cv:t, säger hon och fortsätter:

– Man behöver inte vara så himla rädd för kriser och förändringar. Det är ju det som på ett sätt är livet, kriserna gör att man utvecklar egenskaper som man inte vet om att man besitter.

Ny syn på livet
"Vårt stora problem är att vi aldrig har levt i nuet, vi har levt i framtiden."
Annette Scheja.

Sjukdomen kommer alltid att finnas där, säger hon. De lever i ständig ovisshet för om det blir värre eller inte. – Man tvingas att leva mer i nuet. Och man klagar inte över småsaker, man är tacksam för det man har. Jag har börjat inse att jag har ett värde i mig själv oavsett vad jag presterar, säger hon.

Fredrik Scheja tycker att han har blivit bättre på att prioritera.

– Förr var jag mer missnöjd, om jag var på jobbet var jag i tanken någon annanstans, fokuserade på att jag bor-

de vara hemma. Nu tänker jag: Just nu kan jag inte jobba för jag är hemma. Jag väljer lättare bort.

Han tillägger: – Innan har det mer funnits en sanning. Nu har man insett att man egentligen inte har koll. Det är en skön känsla. Man kommer aldrig att ha koll. Det är egentligen då man lever på riktigt.

TEXT: KRISTIN NORD
kristin.nord@sydsvenskan.se



"Good enough" - bäst i längden

Elizabeth Gummesson var några timmar från att dö. Hon hade drivit sin perfektionism så långt att hon förträngde smärtan från en obehandlad gallsten.

Nu har hon ändrat spår, blivit coach åt andra och skrivit boken "Good enough – bli fri från din perfektionism".

Många brukar känna igen sig efter dina föreläsningar. Vad i vårt kollektiva medvetande skapar detta beteende?

– Allt är så uppvarvat. Pressen har ökat inom alla områden. Man ska ordna en fest i barnens skola och så är det avtackning av en kollega och sedan är det värstämning på gården och man ska testa den här nya GI-dieten för att tappa några kilo och så ska slutrapporten vara färdig. Sammantaget blir det här fullkomligt ohållbart. Prioritering är väldigt bra.

Vilket är det tydligaste varningstecknet?

– Att man sätter en väldig press på sig själv. Och att man tänker "vad ska folk säga", man går mer på att pejla in omgivningen än sig själv. Om man pejar sig själv lite kan man också argumentera för varför man inte kan göra en sak.

– Och sedan när man inte kan göra misstag för att man får panik. Att allt handlar om ens prestationer.

Du var perfektionist på jobbet, hemma och bland dina vänner. Reflekterade du aldrig över ditt beteende?

– Grejen är att som perfektionist får du hela tiden så mycket bekräftelse, "äh vad fint, du är så fantastisk och tänk vad du bakar". Det vill man ju gärna ha mer av. Men jag tror att de bitar som inte kändes helt hundrade, till exempel på jobbet, de kompenserade jag med att göra alla andra grejer.



Elizabeth Gummesson höll på att dö. Först då tog hon tag i sin osunda perfektionism. Nu coachar hon andra och har också skrivit en bok i ämnet. FOTO: HÅKAN RÖJDER

Kvinnostress
"Tänk om hon bara kan slänga sig bredvid honom i soffan och vila en stund och så kan de fixa maten tillsammans sen!"

Elizabeth Gummesson.

I boken lyfter du fram många exempel. Slående många är kvinnor. Varför är de duktiga flickorna fler än pojkarna?

– Det finns duktiga pojkar också. Men det som skiljer är att kvinnor ofta ålтар mer än män, som har lättare att spotta i nävarna och gå vidare, om man ska generalisera. Kvinnor är mer som torktumlare i huvudet.

– Sedan kan man säga att männens stresströskel går ner när de åker hem, och kvinnornas går upp. Tänk om hon bara kan slänga sig bredvid honom i soffan och vila en stund och så kan de fixa maten tillsammans sen!

FAKTA

5

... steg till att bli "good enough"

1 Stärk självkänslan. Självförtroende är vad du gör. Självkänsla är den du är. Sluta jämföra dig med andra, sätt gränser för dig själv och börja bekräfta dig själv.

2 Sänk dina ambitioner. Vad är att ståda? Kanske räcker det med dammsugning?

3 Välj för dig själv. Gå efter din egen känsla och dina egna mål. Välj inte det du tror att andra vill eller tycker.

4 Våga känna alla känslor. Oro, glädje, sorg eller ilska. Känn efter så blir du mer medveten och kan agera efter den sanna känslan.

5 Prioritera. Allt är inte lika viktigt. Lär dig att se vad som är viktigast. Våga säga nej, då öppnar du upp till ett ja någon annanstans. Källa: Elizabeth Gummesson

BERÄTTA

● Känner du press i vardagen? Över vad? Berätta på Sydsvenskan.se/inpalivet

NÄSTA AVSNITT

● Ambitiösa unga kvinnor är trötta på att framställas som offer.

TIPSA OSS!

● Har du egna berättelser, tips på spännande människor eller förslag på ämnen vi bör ta upp så är du välkommen att e-posta, skriva eller ringa. Kontaktuppgifterna hittar du överst på sidan. Jag ser fram emot att höra av dig!

MARIA WERNER
Redaktör, Inpå livet



700 kr introduktionsrabatt på kompletta glasögon skräddarsydda med EyeTech.

NYHET

Senaste Hi-tech inom optik – EyeTechs datoriserade mätinstrument och kamera hjälper oss att med yttersta exakthet skräddarsy dagens moderna glas efter ditt synfel och individuella synbeteende. Ytterligare ett plus är att vi kan visa bilder på hur du kommer att passa i dina nya bågar.

Erbjudandet gäller 14/4-2/5 2009 och kan inte kombineras med andra erbjudanden. Avser alla 360°-glas, Varilux Ispexo, Varilux Physio och Hoyalux iD MyStyle. Pris från ca 4 100 kr.

NU KAN DU ÄVEN BOKA DIN SYNUNDERSÖKNING PÅ SYNSAM.SE

SYNSAM
www.syksam.se

LINDGREN SYNSAM • KRONPRINSEN • MALMÖ • 040-39 39 50 • DJÄKNEGATAN 28 • MALMÖ 040-33 07 40 • SÖDRA FÖRSTADSGATAN 59 • MALMÖ • 040-33 07 30 • HANSACOMPAGNIET • MALMÖ 040-661 16 90 • MELLANGATAN 57 • SKANÖR • 040-47 18 82 • CB FRIISGATAN 9 • TRELLEBORG 0410-126 80 • SYNSAM LUND • LILLA FISKAREGATAN 10 • LUND • 046-211 32 21 • SYNSAM ESLÖV VÄSTERGATAN 4 • ESLÖV • 0413-174 45 • SYNSAM CENTER SYD • LÖDDEKÖPINGE • 046-72 72 73