

Temahefte 3

Fagpersoner om:
Konflikt og krangel –
hvordan håndtere det?

Fortsatt Foreldre

*Hvordan være
en god nok forelder
for barnet ditt
etter samlivsbrudd?*

Fortsatt
→
Foreldre

**Barne-, ungdoms-
og familiedirektoratet**

Postadresse:

Postboks 2233
3103 Tønsberg

Besøksadresse:

Fredrik Selmers vei 3
0663 Oslo

Sentralbord:

466 15 000

Utgitt:

2025

Design:

TIBE Trondheim

Illustrasjonsfoto forside:

Johnér

Bufdir.no



Tema 3

Konflikt og krangel – hvordan håndtere det?

Om Fortsatt Foreldre	> 4
Forfattere	> 4
Fagpersoner intervjuet i Fortsatt Foreldre	> 5
3.1 Barnet deres har ikke blitt skilt	> 6
I samtale med Hedvig Montgomery	
3.2 Å forstå konflikter	> 12
I samtale med Grethe Nordhelle	
3.3 Å regulere utslag av negative følelser	> 20
I samtale med Gry Stålsett	
3.4 Å se verden fra barnets ståsted	> 24
I samtale med Kirsti R. Haaland	
3.5 Utvikling av evnen til selvregulering	> 30
I samtale med Dag Øystein Nordanger	
3.6 Når barn lever halve liv	> 36
I samtale med Trine Eikrem	
3.7 Konstruktiv kommunikasjon og konflikthåndtering	> 40
I samtale med Grethe Nordhelle	

Om Fortsatt Foreldre

Fortsatt Foreldre er et kurs for foreldre etter samlivsbrudd. Målet er å skape et godt nok foreldresamarbeid med ekspartner etter samlivsbrudd – til beste for barna. Foreldre deltar på kurset uten ekspartner. Kurset tilbys ved mange familievernkontor i landet og har vært eid av Barne-, ungdoms- og familiedirektoratet (Bufdir) siden 2010. Opprinnelig ble Fortsatt Foreldre utviklet ved Modum bad i 2007 og finansiert gjennom Tone Bergesens stiftelsen.

Fem tema - valgt av foreldre

Temaene i Fortsatt Foreldre kurset ble valgt ut gjennom fokusgruppeintervju med foreldre etter samlivsbrudd. Foreldregrupper på Ringerike og Kongsberg familievernkontor, ledet av familierapeutene Gunvor Ek og Aud Kummuneje, stod for de første utprøvingene av temaene. Professor i familiepsykologi Frode Thuen veiledet og bidro til utforming av kursets første versjon. Ut fra dette ble det gjennomført intervjuer med fagpersoner om hvert av temaene. Intervjuene er samlet i fem temahefter og utgjør kunnskapsgrunnlaget for kurset. Fortsatt Foreldre har vært utgitt i flere utgaver og mange har bidratt opp igjennom årene i utviklingsarbeidet av kurset. De fem temaene som opprinnelig ble valgt ut av foreldre med erfaring fra samlivsbrudd, utgjør fremdeles grunnlaget i kurset.

Fortsatt Foreldre – materiell og ressurser

Fortsatt Foreldre består av temahefter, kurslederhefter, undervisningsmateriell og en digital versjon av Fortsatt Foreldre. Temaheftene inneholder intervjuer med fagpersoner som er utført og skrevet av Guro Hansen Helskog, Kristin Tafjord Lærum og Helle Myrvik.

Kurslederhefter og undervisningsmateriell er utarbeidet av Barne-, ungdoms og familieetaten (Bufetat) i 2024 ved psykologspesialist/PhD Ragnfrid Nordbø og enhetsleder ved familievernkontoret i Buskerud familierapeut Kristin Tafjord Lærum.

Dette materialet baserer seg på intervjuer fra 2007, 2011 og 2022, innsiktsinnhenting fra familievernet i 2024 og utprøving og tilpasning av kurset ved familievernkontoret i Buskerud. Innsiktsinnhenting er fra ledere ved alle landets familievernkontorer, nåværende og tidligere Fortsatt Foreldrekursholdere, dialogmøter med erfarne kursholdere, samt innspill fra Spisskompetansemiljø vold og høykonflikt i Bufetat.

Bufdir har utarbeidet en digital versjon av Fortsatt Foreldre. Den digitale versjonen er tilgjengelig på [Foreldrehverdag.no](https://foreldrehverdag.no) og er et åpent tilbud til alle.

Fagpersoner intervjuet i Fortsatt Foreldre

Catharina Boland, barnepsykolog med lang erfaring fra barne- og ungdomspsykiatrien og som terapeut ved avdeling for familiebehandling ved Modum Bad. **Lisbeth Holter Brudal**, psykologspesialist med en doktorgrad fra 1981 ved Universitetet i Oslo, forfatter og skribent. **Trine Eikrem**, psykologspesialist og leder for Bufetats spisskompetansemiljø for familievernets arbeid med vold og høykonflikt i nære relasjoner. **Jartrud Sofie Frafjord**, psykolog og tidligere leder for Bufetat sitt spisskompetanseteam «Barn og unge i familievernet». **Dag Furuholmen**, lege, spesialist i psykiatri og tidligere leder for forskningsgruppa i MannsForum. **Kirsti Ramfjord Haaland**, spesialist i klinisk psykologi med fordypning i familiepsykologi, forsker og driver av Institutt For Familie og Samlivsterapi. **Katrin Koch**, spesialist i klinisk psykologi med omfattende arbeidserfaring fra offentlig og privat virksomhet, deriblant fra arbeid som sakkyndig i barnevern- og foreldretvistsaker. **Hedvig Montgomery**, psykolog og spesialist innen familie- og parterapi, forfatter og spaltist. **Kari Moxnes**, professor emerita ved Institutt for sosiologi og statsvitenskap ved NTNU. **Dag Øystein Nordanger**, psykolog-spesialist ved Ressurssenter om vold, traumatisk stress og selvmordsforebygging – region vest (RVTS vest) med en deltidsstilling som professor ved OsloMet. **Grethe Nordhelle**, psykolog, førstelektor og advokat og har lang erfaring med familie-, barnefordelings- og barnevernssaker. **Ingunn Størksen**, utdannet psykolog og er professor i pedagogisk psykologi ved Nasjonalt senter

for læringsmiljø og atferdsforskning (Læringsmiljøsentret) ved Universitetet i Stavanger (UiS). **Gry Stålsett**, spesialpsykolog og førsteamanuensis i religionspsykologi ved MF vitenskapelige høgskolen. **Frøde Thuen**, professor i psykologi ved Høgskolen på Vestlandet, forfatter og spaltist. **Odd Arne Tjersland**, dr. philos, professor emeritus i klinisk psykologi ved Psykologisk institutt, Universitetet i Oslo, og psykologspesialist i barnepsykologi og familiepsykologi. **Jesper Juul**, familieterapeut, skribent og tidligere leder ved det danske Kempler Instituttet. **Nick Woodall**, en av stifterne og driverne av The Family Separation Clinic i London, har en mastergrad i psykodynamisk psykoterapi fra University of London og er sertifisert terapeutisk megler fra School of Psychotherapy & Counselling Psychology, Regents University.

Intervjuene med fagpersonene er utført og skrevet av:

Guro Hansen Helskog, dosent i pedagogikk ved Universitetet i Sørøst-Norge (USN) og tidligere ansatt i fagutviklingsprosjekter, veilednings- og kursvirksomhet ved Modum Bad. **Kristin Tafford Lærum**, sosiolog, familieterapeut og tidligere ansatt i prosjekt- og lederstillinger innen psykisk helse og familiefeltet ved Modum Bad. **Helle Myrvik**, lektor og diakon og har vært kurs- og prosjektleder ved Modum Bads kurs- og kompetansesenter (2007/2011/2022).

3.1

Barnet deres har ikke blitt skilt

- Du må huske på at det ikke er barnet ditt som har blitt skilt. Det er det dere foreldrene som har blitt. Barnet har havnet i en familiesituasjon hvor det flytter eller skal flytte mellom to forskjellige hjem, sier psykolog og familieterapeut Hedvig Montgomery.

- Det kan også være andre løsninger, men dere som familie skal ikke lenger være samlet. Jobben din nå er å lage et godt hjem for barnet der du er, og la den andre forelderen få gjøre det samme. I seg selv er det verken positivt eller negativt å ha to hjem. Det bare *er*, på samme måte som ulike familier bare *er*. Noen familier består av to foreldre og mange barn, andre av skilte foreldre med et enebarn som flytter mellom hjemmene. Andre familier består av aleneforeldre og barn som av ulike årsaker har lite eller ingen kontakt med den andre forelderen sin. Det finnes stor-familier og det finnes de riktig små familiene.

- Hver familie har sin egen unike struktur, sine egne samspillsformer og sitt eget indre liv. Barn kan bli slitne og lei av å flytte mellom to hjem, men det tåler de, så lenge det er trygt og godt å være begge steder. Kunsten er å ikke havne i en høykonfliktsituasjon. Det er da det går ut over barna, påpeker Montgomery.

Samlivsbrudd og barns psykiske helse
Hovedproblemet med konflikt er at det tar

oppmerksomheten bort fra den det egentlig handler om – nemlig barnet.

- Den oppmerksomheten som skulle gått til å lage båndet til barnet, går da til å være fiende med og skyve bort den forelderen som du selv føler deg ferdig med i en voksenrelasjon. Konflikt er farlig for barn av to grunner. For det første kan de ikke bli ferdige med den andre forelderen på samme måte som du kan, og for det andre så trenger de at du ikke sliter deg ut på en konflikt som gjør at de står uten den oppmerksomheten og oppfølgingen de trenger. Å håndtere og løse konflikter mellom voksne er viktig for å lage gode liv for barna.

Montgomery mener det er et bomskudd å tenke at vi skal lære barn å ta ansvar for egen psykiske helse. Skole, barnehage og helsetjenester bruker mye ressurser på å legge ansvaret på feil sted. Barn kan ikke gjøre noe med situasjonen de vokser opp i. Isteden må vi rette oppmerksomheten mot voksne i situasjoner der vi vet at barn potensielt tar skade.



Illustrasjonsfoto: Pexels

Samlivsbrudd er en slik type situasjon, mener hun. Hun går så langt som til å hevde *at det å hjelpe foreldre til bedre samlivsbrudd er noe av det aller viktigste vi kan gjøre for neste generasjons psykiske helse.*

To vesentlige forhold

Med utgangspunkt i erfaringer fra egen praksis trekker Montgomery fram to forhold som lett glemmes når det gjelder å ta hensyn til barn i en samlivsbruddssituasjon. Det ene forholdet er at mange ungdommer og unge voksne har slitt med en oppvekst hvor de har pendlet mellom to hjem, og der de hele veien har blitt *fortalt* at det går så fint, for nå er det jo så vanlig at foreldre skiller seg, mens det for dem ikke kjennes sånn.

- Foreldrene har hatt behov for å si at det er en suksesshistorie. Men for enhver familie som går igjennom et samlivsbrudd handler det om deres unike situasjon og historie. Det kan liksom ikke bli normalt eller vanlig. Det er en krise, også for barn.

Det andre forholdet er at mange voksne ser på samlivsbruddet som noe som skjedde en gang på ett tidspunkt i livet, og som man nå har lagt bak seg. For barna, derimot, er det noe som varer og som preger barndommen, ungdomstiden og voksenlivet deres. De må hele tiden tilpasse seg og godta familien som den nå har blitt. De har ikke noe valg.

Montgomery merker at for mange barn er det derfor litt vanskelig når foreldrene sier at «men det er jo bare noe som skjedde,

det er jo så lenge siden, da var du bare fire år og nå er du fjorten». For barna er det imidlertid fortsatt viktig fordi det har formet den livssituasjonen det lever med og i. Det er en daglig realitet for dem, og situasjonen vil prege dem livet ut.

To hjem

Samlivsbruddet vil alltid være en faktor for barna, også etter at de har blitt voksne, men det er slett ikke slik at det trenger å ødelegge livet deres, understreker Montgomery.

- De lærer noe av det, og de blir litt klokere av det. Samtidig legges det noen andre krav og kvaliteter til det å være foreldre sammen når barnet bor i to hjem, sammenliknet med å være foreldre når alle bor under samme tak.

Foreldrenes oppgave er nå å ordne det slik at det blir greit for barna å leve med å flytte mellom to hjem. Foreldrene må tilpasse seg igjen og igjen etter hvert som barna vokser seg til. Det er forskjell på å oppdra et barn i barnehagealder og et tenåringsbarn.

- En skilsmisse er ikke et punkt hvor man kan lage en avtale og så skal det være slik fram til barna flytter hjemmefra. Man kommer til å måtte endre samarbeids- og samspillsformer mange ganger. Det gjelder alt fra praktiske ting til hvordan man møter barna, sier psykologen. Hun er opptatt av at søsken så langt det er mulig bør ha tid sammen og ikke hver for seg med foreldrene. Grunnen til det er at søskenrelasjonen er en viktig forbindelse



Illustrasjonsfoto: Unsplash

for barn som foreldre må legge til rette for og pleie. Er de sjelden sammen, vil de gå glipp av et viktig fellesskap i barndommen som mange tar med seg som en ressurs inn i voksenlivet.

Nærhet til barnet og til hverandre

For de minste barna er skilsmisse noe de i liten grad er en aktør i. De er nesten en liten ting som flyttes frem og tilbake.

- Den største fellen i denne fasen av barnets liv er å si at «nå er det din tur til å ha henne», og å se på barnet som noe som liksom skyves over fra den ene til den andre, og hvor barnet blir noe man snakker over hodet til. Man må tenke at den lille er et lite menneske som vi sammen skal ta vare på i hvert vårt hjem. Det handler om å

beholde nærheten til barnet som et barn, og ikke se det som et skilsmisseobjekt, understreker Montgomery.

Hun forteller at når hun arbeider med samlivsbrudd i småbarnsfamilier bruker hun mye tid på at foreldrene skal finne noe i den andre som de kan samarbeide med og ha respekt for, selv om det er mye de ikke liker ved hverandre og vil ta avstand fra.

- Det handler med andre om å beholde nærheten ikke bare til barnet, men også til den andre forelderen som man kanskje har hatt et sårt brudd med. Vedkommende kommer til å være viktig i barnets og ditt liv kanskje så lenge dere lever. Det kan være tungt å tenke på, men det er sant.

Den som kjenner barnet dårligst må få mulighet til å kople seg på

Montgomery forteller at da hun begynte som psykolog mot slutten av 90-tallet var det vanlig at mor fikk omsorgen. Far ble samværsforelder, og oftere enn vi liker å tenke på det, var han helt ute av bildet.

- Jeg er veldig glad for den utviklingen vi ser nå, hvor begge foreldrene fortsetter å være foreldre, og jeg er veldig glad for at vi har havnet et sted der den ene forelderen ikke automatisk sees på som bedre enn den andre. Det er et utrolig stort fremskritt.

Samtidig er det en kjensgjerning at i noen familier har en av foreldrene av ulike grunner hatt mer ansvar for barna enn den andre, hevder hun.

- Når det da kommer til brudd, er det derfor viktig at den som kjenner barnet dårligst får mulighet til å kople seg ordentlig på. De aller fleste kan utvikle foreldreferdighetene sine enda mer.

Når Montgomery hjelper foreldre i konflikt, tar hun tak i den forelderen som kanskje i forkant kjente barnet dårligst, eller som har blitt fastlåst i et konfliktmønster eller i en offerrolle.

Montgomery fokuserer mye på å få forelderen til å snakke om barnet, sette seg inn i barnets situasjon, og å hjelpe til med å tolke og forstå for eksempel meldinger fra skolen eller barnehagen. Hun ber også forelderen om å lese om barn i den aktuelle aldersgruppen. I det hele tatt hjelper hun forelderen som enten har koplet seg av selv,

eller som har blitt koplet fra av den andre forelderen, til å kople seg på barnet.

- Til den forelderen som har hatt mest ansvar for barnet sier jeg kanskje at «Jeg vet at han eller hun ikke deltok så mye tidligere som du hadde ønsket, og kanskje er det litt sårt å se at hun eller han får det til nå.» Men gir du ikke den andre en sjanse, så tar du bort en viktig person som barnet trenger i livet sitt. Du fratar også barnet muligheten til å bli kjent med en side av seg selv som «kommer derfra».

I konfliktfamiliene bruker hun mye tid med foreldrene hver for seg.

- Da går vi helt konkret inn i deres situasjon. Hvordan trøster du en treåring? Hva gjør du med en femåring som går i lås av frustrasjon? Hvordan innreder du et rom sånn at et barn trives? Hva slags leker er det en syvåring trenger? Jeg snakker om helt konkrete ting knyttet til barnet for å få dem til å ta oppmerksomhet og energi bort fra konflikten, og over til barnet de har ansvar for sammen. Jeg sier rett og slett at det er barnet det nå handler om, at de må slippe hverandre til, og gi slipp på trangen til å straffe hverandre.

Når man opplever at man er et offer i situasjonen

Det er forståelig at man er såret, sint og bitter når man opplever å ha blitt sviktet og forlatt, sier Montgomery. Da er det lett å føle seg som et offer i situasjonen, mens man legger skylden for alt som er vanskelig på ekspartneren. Noen ganger kan begge foreldrene oppleve det slik.

- Barn kan imidlertid ikke bære at foreldrene er ofre for hverandre. En av de tingene som kjennetegner mennesker som føler seg som ofre for andres handlinger, er at de ikke klarer å heve blikket og se andre i sine omgivelser. Det er for vondt, og man har for lite krefter til å se ut over seg selv. Det blir en form for selvsentrering, selv om det ikke er ment slik. Det er en av grunnene til at det kan bli så negativt og potensielt skadelig for barn. Barn trenger foreldre som ser dem, og som kan trøste og berolige dem når de har behov for det.

- Det kan bli et vanskelig liv, for når man er så opptatt av sin egen smerte at man ikke klarer å gi plass til andre, blir det heller ikke plass for tilgivelse, forsoning eller raushet. For å være raus må man kunne ta andres perspektiv og sette seg inn i hvordan situasjonen oppleves for dem. Gjennom forståelse av andre er det også rom for forståelse av seg selv på et helt nytt nivå.

- Dersom det kjennes ut som alt er den andres skyld, og at din egen kraft forsvinner, kan det være viktig å finne noen eller noe som gjør at du kan hente fram din egen styrke og mestring. Bitterhet og sinne tror jeg de fleste vil kjenne på i starten. Men når det låser seg fast over tid, får vi problemer. Å akseptere at det ble som det ble, er første stopp på veien mot å gi slipp på det som har gjort vondt og skape et nytt og bedre liv – med plass for å se barna.

Når en forelder har store utfordringer eller ikke ønsker kontakt

- Det finnes situasjoner hvor en forelder er en trussel mot barns utvikling, påpeker Montgomery. - Det er sjeldent, men det hender at en forelder har et

misbruksproblem eller psykiske problemer som gjør at samvær bør være mindre og kanskje også innenfor rammer hvor den voksne ikke er alene med barnet. Vi har alle lett for å tenke det verste om en ekspartner, så det er færre som faktisk er så dårligfungerende som dette enn det er eks-partnere som tenker det. Men likevel forekommer det. Kontakt med hjelpeapparatet er avgjørende når situasjonen er slik. Man må sørge for at barnet får en livshistorie og en foreldrekontakt det er mulig å leve med.

Det finnes også situasjoner hvor en forelder ikke ønsker kontakt med barnet etter bruddet. Det er ikke en ønskesituasjon, men det kan gå bra det også når man forholder seg til det og lager en forklaring og en hverdag som fungerer for barnet, sier hun. Det aller viktigste er at forelderen som da har omsorgen alene klarer å skape et trivelig hjem for barnet, med tilstrekkelig balanse mellom trygghet og stimulering.

Barnet har kjærlighet nok til mange

- Du aner ikke hvor mange e-poster jeg får fra besteforeldre som ikke får treffe barnebarnet etter skilsmissen, og hvor utrolig sårt det er å se barn som blir tatt bort fra noe som var en fin storfamilie. Selvfølgelig kan det være så enkelt som at man som forelder får mindre tid med barnet, og så skal man plutselig gi bort noe av sin verdifulle tid fordi en av besteforeldrene på den andre siden har bursdag. Det kan gjøre at fine ting som familieselskaper, henting fast i barnehagen og det som har gitt barnet en følelse av tilhørighet og ro, lett faller bort etter et samlivsbrudd. Det som skjer da er at man klipper opp barnets familielevn mer enn



Illustrasjonsfoto: Pexels

nødvendig. Og den som taper mest på det er barnet, som mister kontakt med mennesker som har betydd mye, og som fortsatt kunne betydd mye.

Montgomery tror at mange i vår kultur har glemt hvor viktig storfamilien og slekten er for å føle seg trygg, for å bli kjent med seg selv, og for å se de lange linjene i sitt eget liv. Montgomery er derfor opptatt av storfamilien rundt barnet. Å ha god kontakt med familiemedlemmer på begge sider kan være en viktig faktor og støtte i barns utvikling.

- Det er en enorm ressurs for de barna som vokser opp med voksne i flere generasjoner som kan være glad i det. Å fortsatt gi plass til dette, skaper grunnlaget for en god utvikling hos barn.

Hun fascineres av hvor utrolig mye kjærlighet det er i et lite barn.

- Barn har plass til nære relasjoner til mange voksne hvis de voksne får mulighet til å kople seg på, skape bånd og lage seg plass i barnets liv. Det er plass til begge foreldrene, alle besteforeldre, tanter, onkler og de voksne i barnehagen. Det er noe så utrolig vakkert i det.

Men er man bekymret og redd for barnet, eller er man såret, bitter og sint på den andre, er det klart det blokkerer. Begge deler gjør oss til mindre inkluderende og rause mennesker, og mindre av den personen vi har lyst til å være. For barnet kan det i verste fall lage et liv med mindre trygghet og mindre kjærlighet.

Når du skyter mot en forelder treffer du barnet

Det hender at besteforeldre tar parti for sitt barn i konflikten med den andre forelderen til barnet. Til det sier Montgomery at det er naturlig for alle foreldre å ville støtte sitt barn, også når det skiller seg, men i samlivsbruddsituasjoner er det ikke det voksne barnet ditt du skal støtte. Det er *barnebarnet* ditt.

- Du kan sikkert oppleve at din sønn eller datter har blitt dårlig behandlet, men din jobb nå er å være en trygg voksenperson for barnebarnet ditt. Det er på den måten besteforeldre kan bidra til å gjøre situasjonen bedre for barnebarnet sitt. Hva du som besteforelder mener om ekspartneren til barnet ditt, må tilhøre voksenverden, og kan ikke deles med barnebarnet. Den andre forelderen til barnet hører til barnets identitet, og det skal du alltid ha respekt for, konstaterer Montgomery.

- Det er veldig mange som ikke har tenkt på det: *Det går ikke an å skyte på den andre forelderen uten å treffe barnet.* Det går ikke an å si noe negativt om den andre forelderen uten at du treffer noe i barnet som speiler dette. Du tar en enorm risiko for å skyte et barn når du står og sikter på en voksen.

3.2

Å forstå konflikter

Psykolog og advokat Grethe Nordhelle forteller her at de aller fleste konflikter bunner i at den ene eller begge ikke føler seg verdsatt, sett, hørt eller forstått. Dette setter i gang ulike angreps- og forsvarsmekanismer. Hennes råd er at begge bestreber seg på å lytte og forsøker å forstå situasjonen slik den oppleves for den andre. Alle, ikke minst barna, vinner på at man klarer å løse opp i konflikter.

I SAMTALE MED GRETHE NORDHELLE

- Når vi er i konflikt, blir vi mer egosentriske enn vanlig og tror vi innehar den eneste rette sannheten. Vi ser som oftest saken bare fra vår egen side, og løsningen tror vi ligger i at den andre skal forandre seg, sier Nordhelle. Dette er selvfølgelig ikke riktig – det må to til for å få en konflikt. Derfor blir det så viktig å ta den andres perspektiv, enten man bor sammen eller har flyttet fra hverandre og skal samarbeide videre om felles barn. Vi bør finne ut hva det er som gjør at den andre reagerer som han eller hun gjør. Hvorfor blir hun så veldig sint, eller hvorfor blir han så veldig såret eller oppgitt? Da skifter man fokus fra å være ensidig opptatt av seg selv og sine egne følelser og reaksjoner, til å undersøke hva det er som bringer fram reaksjonene hos den andre.

Følelsen av ikke å bli verdsatt

Nordhelle mener at veldig mange konflikter handler om at vi ikke føler oss verdsatt, anerkjent eller bekreftet. Da svarer vi gjerne med det motsatte av det vi ønsker for oss selv: Vi nedvurderer den andre. - Fordi jeg selv føler meg såret, sårer jeg den andre. Angrep eller bebreidelser kan med andre

ord ofte forstås som uttrykk for udekte behov. Men hvis jeg snur perspektivet og undersøker hvordan det oppleves for den andre å bli såret, anklaget og skjelt ut, kan jeg oppdage hvorfor konflikten holdes gående. Da kan jeg se at når jeg sier eller gjør ting på en så negativ måte, føler den andre seg verdiløs i mine øyne.

Lavt selvbilde gir ofte indre konflikter og frustrasjoner, som igjen gir seg utslag i konflikter i det ytre. - Mennesker med lavt selvbilde skaper oftere konflikt rundt seg enn mennesker med et velutviklet og realistisk selvbilde, fordi de ofte krever mer anerkjennelse og bekreftelse fra andre. Hvis man da lever sammen med et menneske som ikke er så god til å gi bekreftelse, kan det fort føre til at man blir såret eller sint over ting den andre gjør. Det bobler over av ting som for andre kan se ut som bagateller, forteller Nordhelle. Det kan være vanskelig å forstå at kritikk av den andres manglende opprydding eller andre «småting», kan handle om ens behov for å bli sett og respektert.



Enda vanskeligere kan det være hvis to mennesker med lav selvfølelse skal leve sammen. - Når begge krever mye anerkjennelse og bekræftelse, men ikke er i stand til å gi den andre det, kan det føre til mye frustrasjon og mange sårede følelser hos begge. Begge blir skuffet, men ingen er i stand til å se skuffelsen hos den andre. I stedet fortsetter begge å såre hverandre.

- Det er godt å kjenne til dette når man skal forsøke å forstå en konflikt. Kan det hende at store, kraftige far på 190 cm føler seg liten, svak og med liten verdi? Mye kan løses ved at vi gir i alle fall litt anerkjennelse og bekræftelse til den andre. Ikke slik å forstå at begge skal være enige, for det er ikke noe mål, og heller ikke alltid mulig. Men hvis begge kan prøve å lytte mer før man sier så mye om hva man selv står for, vil man få et bedre utgangspunkt for å samarbeide.

Angstfylte reaksjoner på konflikt

Konflikt forbindes med fare. Svært ofte ligger det angst eller redsel bak. Noen blir sinte når de blir redde. Andre blir fastlåste og firkantede. Det skyldes ofte angst for å miste kontrollen over situasjonen, eller for hva som kan skje hvis man gjør noe på en annen måte. Hvis man klarer å forstå hva som skjer når den andre reagerer slik, og så klarer å roe ned og finne ut hva den andre er redd for, har man kommet langt.

Den ene forelderen kan for eksempel ofte være redde for å miste kontakten med barna, og for at den andre skal diktere alle vilkårene. Denne forelderen kan reagere på en måte som virker provoserende, men som først og fremst bunner i frykt. Hvis den

andre ser og forstår dette, og kan vise i ord og ikke minst i handling at det er viktig at de begge har god kontakt med barna, kan man klare å roe seg. Den andre kan ta ansvar for å møte den førstes angst på en måte som trygger og roer.

Ofte er det ikke så lett å berolige bare med ord – det trengs gjentatte handlinger. Han må få erfare gang på gang at hun ikke gjør noe som kan tolkes som at hun ikke vil at han skal ha kontakt med ungene. Hun på sin side må tåle at det tar tid

Hvem har rett?

Mange konflikter handler om hvem som har rett. «Du gjorde det og jeg gjorde det», «du sa det» og «nei, du lyver». De færreste lyver. Oftest er det slik at vi opplever virkeligheten forskjellig. Det gjør vi jo ellers også, men i konflikter er det enda større forskjell på hvordan vi opplever samme situasjon. Vi kan gå så langt som til å si at det er ingen objektiv virkelighet i konflikter – det er to subjektive virkeligheter. Men likevel er det viktig at begge to forsøker å forstå hverandres virkelighet istedenfor å dytte sin egen virkelighet over på den andre. Kranglingen går jo ofte ut på at vi vil overbevise den andre. Vi bruker mye energi på slike bagateller, i stedet for å spørre nysgjerrig etter hva den andre mener. Når vi forstår den andres oppfatning, er det lettere å godta den, selv om vi selv oppfatter ting annerledes, sier Nordhelle.

Argumenter brukes for å «vinne» i konflikten. Argumenter forsterker konflikt. Det er nok å informere hverandre om hva man føler og hva man har behov for.

- I tillegg bør vi først som sist akseptere at vi faktisk ikke skal konkurrere om å vinne barnas gunst. Foreldre kan ikke tillate seg det. Vi er ikke konkurrenter, vi er her for å trekke et lass sammen og ta vare på barna. Vi har et felles prosjekt, selv om vi ikke lenger deler seng og hus. Derfor bør vi prøve å gjenkjenne og endre situasjoner der innstillingen vår er at «jeg skal vinne og den andre kan tape.»

Automatiske reaksjonsmønstre

Istedenfor å gå på autopilot er det viktig å kople inn bevisstheten, sier Nordhelle. Vanligvis handler vi ut fra de automatiske reaksjonsmønstrene våre. De er dels medfødte, dels utviklet gjennom oppveksten og erfaringene våre. Dessverre trigges de i konflikter, og kan være ganske så primitive.

De automatiske mønstrene er overlevelsesmekanismer, og det betyr at når vi er i farlige situasjoner, handler vi på bakgrunn av disse mekanismene uten å tenke. Hvis det plutselig oppstår en eksplosjonsartet brann, hva gjør vi da? Jo, vi løper ut av døra så fort vi bare klarer. Eller sett at brannen startet rett i nærheten av oss. Da vil vi automatisk prøve å slukke flammen ved å angripe den. Vi tenker ikke at «nå velger jeg å gjøre det». Vi handler på bakgrunn av en automatisk refleks, og gjør det kroppen sier at vi må gjøre for å overleve.

Instinktive overlevelsesmekanismer som *flukt* og *angrep* trekker vi også med oss inn i konflikter, men der er det ikke spesielt hensiktsmessig å bruke dem. Derfor er det viktig å bli klar over hva vi

faktisk gjør når ulike situasjoner oppstår. Når vi for eksempel oppdager at «nå er jeg visst i ferd med bare å øse ut av meg», «nå reagerer jeg visst ved å skjule meg bak avisen» eller «nå smeller jeg visst døra og går». Fluktmekanismen trer inn når vi er redde for ikke å mestre det vi står overfor. Angrepsmekanismen trer inn når vi føler oss like sterke eller sterkere enn den vi er i konflikt med. I det øyeblikket vi oppdager dette, kan vi ha en mulighet til å handle annerledes. Bevissthet gir oss valgmulighet og vi kan begynne å tenke: hvordan kan jeg reagere mer hensiktsmessig i kommunikasjonen. Klarer vi å gjøre om angrepet til spørsmål til den andre har vi kommet langt. Og kan vi i tillegg virkelig lytte til hva den andre mener uten å avbryte, er det store sjanser for at vi får mye nyttig informasjon for virkelig å forstå den andre. Dessuten er det slik, at jo mer vi lytter til andre, desto større sannsynlighet er det for at den andre etterpå begynner å lytte til meg også. Den som klarer å snu fra et automatisk reaksjonsmønster til et bevisst, kan ofte også hjelpe den andre til en konstruktiv snuoperasjon.

Opptrapping av konflikten

Opptrapping kalles det når man holder på med disse automatiske mønstrene ved enten å flykte eller å angripe. Opptrapping handler særlig om å angripe, og hvis begge angriper, blir forholdene verre og verre. Når vi ikke tenker oss om, men sier noe som sårer den andre, smeller den andre tilbake med en automatisk reaksjon, sier Nordhelle. Til slutt går serviset i veggen, ikke sant? For noen går det faktisk så langt, og i de verste tilfellene kan det utarte seg til vold.



Illustrasjonsfoto: Getty Images

En vanlig måte å starte en opptrapping på kan være at jeg beskylder deg for alltid å gjøre slik eller aldri å gjøre sånn. Da generaliserer jeg på en slik måte at det lett kan føre til at du blir sint. Det trapper opp konflikten. Andre måter å trappe opp konflikter på kan være: Jeg nedvurderer deg istedenfor å anerkjenne deg. Jeg kommer med beskyldninger istedenfor å uttrykke de bekymringene som ligger bak. Jeg avbryter deg istedenfor å lytte til deg. Alt dette kan virke irriterende på deg og føre til stadig opptrapping der vi holder konflikten gående.

Straff som opptrapping

I tilfeller der begge flykter, kan det oppstå en isfront. De overser hverandre totalt selv om de er i samme rom, og straffer hverandre ved ikke å si et ord. Men under isfronten er det kanskje en vulkan som

ulmer og bygger opp et farlig trykk. Det kan det bli en voldsom eksplosjon av, sier Nordhelle. Hos andre går innvollene i oppløsning i stedet. Man går med vulkanen inne i seg og får magesår. Men oftest kommer sinnet til uttrykk på en eller annen subtil måte. Den ene setter for eksempel bilen midt i veien og sperrer innkjøringen der den andre skal rygge ut for å dra på jobb. Man forsøker å straffe hverandre på de merkelige og mest primitive måter, men man sier det ikke med ord. Man gjør det som handling i stedet.

Det verste er når eks-partnere bruker barna i dette spillet. De glemmer barnas beste og bruker dem for å straffe den andre. For eksempel sender man med viten og vilje ikke klær og leker med tilbake, og barnet lider hele uken for bamsen som det er så glad i, og som ikke er der fordi mamma

holder den igjen. Hun bruker bamsen til å straffe far, fordi hun vet det irriterer far så mye. Men så er det ikke far, men barnet det går mest utover.

Negativ fortolkning

Sen og dårlig informasjon fra skolen, speideren og barnehagen kan fort føre til konflikt og anklager. Han tror at hun holder informasjonen tilbake, og sier kanskje at «du er ikke interessert i at jeg skal følge med» eller noe slikt. Han fortolker negativt, mens realiteten kan være at informasjonen kom klokken fem i går, og at hun sendte den på e-post først i dag fordi hun ikke var hjemme i går kveld. Her må han få en god og tillitvekkende forklaring fra henne, sier Nordhelle.

- Jeg hadde et par til samtale som hadde med seg e-postutvekslingen sin. De ville gjerne vise meg den, og få meg til å finne ut hvem som gjorde galt her. Poenget var at de begge var med på å holde konflikten i gang. De fortolket hverandre negativt begge to.

Kommunikasjonssvikt

Ikke alle konflikter er reelle konflikter, påpeker Nordhelle. Mange bunner helt eller delvis i misforståelser, som igjen bunner i dårlig eller mangelfull kommunikasjon. Det kan bety at vi snakker forbi hverandre, at vi ikke snakker i det hele tatt, eller at vi snakker veldig lite. Det kan bety at vi ikke egentlig er uenige, men tolker hverandre negativt eller feil. Det å tie eller flykte åpner opp for at den andre kan begynne å lese feilaktige ting inn i situasjonen.

Mange orker for eksempel ikke å ringe til eks-partneren fordi de får så mye kjeft eller det blir bare krangling. Derfor har man

minimal kontakt om barna. Da kan man begynne å fortolke og tenke at «når han ikke gjorde det, ja, det var sikkert fordi ...» Svært ofte har man da tolket situasjonen mer negativt enn det som er virkeligheten. Man har bare laget seg noen fantasier om hva den andre står for. Dette betyr at hvis man faktisk begynner å snakke sammen på en allright måte, ikke minst ved å spørre og være interessert i å prøve å forstå, kan man finne ut at det ikke var slik man trodde. Man kommer i dialog og kan utveksle meninger på en rolig måte, i stedet for å komme med krav og beskyldninger.

Når man kommuniserer dårlig, sier man for eksempel bare halvparten av det man burde si, eller blir avbrutt av den andre og får ikke sagt det man vil si. Man tror man vet hva den andre mener. Men selv om man har levd sammen lenge, er det ofte at man nettopp ikke vet, fordi man sjelden har hørt etter. Så det ikke å avbryte og vente tålmodig, er en veldig viktig nøkkel til god kommunikasjon.

Begynnelsen finnes ikke

Det er viktig å forstå hvordan konflikter drives og opprettholdes, ut fra et sirkulært perspektiv, sier Nordhelle. Det er ikke slik at den ene igangsetter noe som den andre bare reagerer på. Som oftest er det ikke mulig å si hvem som startet konflikten – eller hvem som er årsak til den. Ofte tenker man lineært og forsøker å følge en linje som skal føre tilbake til det punktet der konflikten startet. Men vi kommer aldri til å finne dette punktet, for vi kan følge slike linjer helt til da Eva og Adam ble født. Det finnes stort sett årsaker og sammenhenger bakenfor enhver handling, men det er som oftest umulig å si når og hvordan

ting begynte. Konflikter ruller og går på en slik måte at vi ikke så lett kan plassere skyld. Det man kan gjøre, er å stoppe på et tidspunkt og spørre hverandre: «Hvordan er dette for deg?» og «Hvordan er dette for meg?» Den beste måten å snakke om en konflikt på er, ifølge Nordhelle, å holde seg *kun* til en konkret situasjon som begge husker godt og snakke om hvordan begge har oppfattet denne.

Liten, redd og svak

Begge partene i en konflikt kan ha noen elementer av dominans eller makt på hver sine områder. For eksempel har mannen kanskje mye bedre inntekt og dermed større økonomisk makt, og han styrer både barna og den tidligere kona med dette. Hun på sin side har kanskje investert mer i barna og har dermed bedre kontakt med dem. Det kan bli et maktmiddel som hun bruker overfor mannen. De to kan med andre ord studere sin egen situasjon og se at det faktisk er ulik fordeling av ulike ressurser. Hun kan dessuten være verbalt sterkere, flinkere til å ordlegge seg og sette ord på følelser, mens han bruker en annen form for makt tilbake igjen. Én måte kan være å smelle døra igjen og gå. Hvis hun da ser at han bare smeller døra og går og ikke snakker om ting, er det viktig for henne å kunne forstå at det er en flukt.

Slike ting gjør man jo når man føler seg redd og svak. Hvordan kan hun så gjøre det mulig for ham å snakke? Det må være ved å bli litt stille selv og heller spørre og lytte mer. Ofte har hun kanskje hatt alle svarene selv og presset dem på mannen, slik at han har opplevd at hun har ønsket å ha kontrollen. Nettopp det kan virke truende på en som føler seg svak, sier Nordhelle.

- Mange mennesker er mye svakere og reddere enn det man kan drømme om. Bak den store mannsfasaden og den grove røsten er det ofte en liten redd gutt. Det er nyttig å vite. Det kan gjøre at man ikke blir så oppbrakt når man ser at den andre kompenserer sin avmakt med maktmisbruk som for eksempel manipulasjon. Da er det viktig å forstå hva som foregår og ikke vise at man blir vippet av pinnen slik den andre ønsker at man skal bli, avslutter Nordhelle.



Illustrasjonsfoto: Getty Images

3.3

Å regulere utslag av negative følelser

Følelsene skam, skyld og sinne er ofte framtrepende reaksjoner i forbindelse med samlivsbrudd – både hos barn og voksne, hevder spesialpsykolog og førsteamanuensis Gry Stålsett i dette intervjuet.

For å forstå, avgrense og romme disse følelsene hos seg selv, må man kunne være en myndig og moden voksenperson. Det kan kreve et omfattende indre arbeid.

Mange, særlig de som blir forlatt, strever med å være alene etter et samlivsbrudd, sier Stålsett. – Jeg klamrer meg kanskje til barna, og jeg klarer ikke å akseptere det som har skjedd. Jeg legger all skyld på eks-partneren min og er full av sinne, skam og bitterhet. Men jo mer jeg tvivler på bitterheten og anklagen, og legger all skyld over på den andre uten å være villig til å se mitt eget bidrag, jo mer vil jeg bli værende i offerrollen. Det er ikke bra, verken for meg selv, barna eller andre rundt meg. Derfor bør jeg arbeide for å frigjøre meg fra skamfølelse og bitterhet.

Skam

Stålsett mener at vi i Norge i dag i større grad har en skamkultur enn en skyldkultur, i den forstand at vi er mer opptatt av å være perfekte og å gjøre suksess enn av å være mennesker. – Når vi opplever skuffelse, livssmerte og sorg opplever vi det som nederlag og blir skamfulle, istedenfor å tenke at det er en del av menneskelivet. Vi aksepterer ofte ikke fortvilelse og angst som en del av livet, men skammer oss over slike følelser. Idealet om å være perfekt er med

på å utløse skammen, for ingen klarer jo å være perfekte, sier hun.

Skam involverer, i motsetning til skyld, hele identiteten – hele mennesket. Istedenfor å oppleve at «jeg gjorde feil og mislyktes i denne saken», som man gjør hvis man føler skyld, så er opplevelsen når man føler skam at «jeg er en totalt mislykket person». Skyldfølelse i forbindelse med samlivsbrudd vil kunne ta form av at de to eks-partnerne sier at «vi to fikk ikke til dette her sammen». De vil så kunne gå videre med hodet løftet, fordi de innser at dette ikke innebærer at de ikke vil kunne lykkes neste gang eller på andre områder. Skamfølelsen vil imidlertid kunne ta form av at «jeg er ikke verdt å elske», og «det er noe feil med meg som ikke klarte det». Vi skammer oss over både følelser, tanker og handlinger. Da blir det vanskeligere å komme seg videre.

Når den smertefulle skammen dukker opp, kan noen tro det er noe fysisk galt med dem. Noen tror de har fått hjerteinfarkt, andre kjenner den vertikale smerten

nedover ryggraden ned mot mellomgulvet (og når en gråter rigger en gjerne kroppen fram og tilbake). Det er vanlig å få et slags korridorsyn (at sånn kommer jeg alltid til å ha det) og oppleve at det ikke er noen vei ut, og mange synes skammen er uutholdelig. For å takle følelsen skjærer noen seg opp, noen tar piller, jobber, jogger ekstremt mye, og noen må ha alkohol eller avreagere med sex som kortvarig smertelindring.

Skammen fører ofte til isolasjon og er kilde til mange typer lidelser: Sosial fobi, spiseproblemer, alkoholproblemer, angst og depresjon. Hvis man skammer seg over å være den man er, klarer man ikke å stå fram som en myndig og helstøpt person. Skammen kommer ofte ut som anklager mot andre. Når partnere og eks-partnere skammer seg over seg selv, og over tid krenker og definerer hverandre, kan det være vanskelig å bygge opp tillit igjen.

Forskjellige utslag av skam

Mange som rammes av skamfølelse, tolker andre mennesker veldig negativt. Det kan gi seg utslag på flere måter og ramme alt fra mennesker som man står nær, til mennesker i lokalsamfunnet eller til og med fremmede mennesker som man ser på TV.

Angrep på andre

En måte er å angripe andre, fysisk eller psykisk i form av krenkende karakteristikk. Bak irriterende atferd ligger det ofte en følelse av skam – en følelse av å være liten, av ikke å være god nok, av utilstrekkelighet. Det kan man se for eksempel når det er vold og store konflikter i hjemmet. En som er sint på grunn av

skamfølelse, blir rasende på en annen måte enn en som blir sint på grunn av en enkelt provokasjon: Den skamsinte karakteriserer den andre på en krenkende måte. Mye skamsinne kan utløses av eller ligge til grunn for alkoholmisbruk.

Angrep på seg selv

En annen måte skam kan gi seg utslag på, er ved at man angriper seg selv. Man straffer seg selv med negative tanker, skader seg eller prøver å ta sitt eget liv – direkte eller indirekte ved for eksempel å forsøke å drikke seg i hjel. I slike tilfeller vendes skamsinnet og skamtristheten innover. Det har vist seg i noen grad å være kjønnsforskjeller her. Kvinner vender oftere skammen innover, mens menn tenderer til å vende den utover. Andre veksler mellom begge deler. Det kan være like ubehagelig og vondt om vi har tatt skammen ut på andre. Dersom vi bare kjenner lettelse etter å ha sendt skamraseriet til en andre, psykisk eller fysisk, er muligheten for erkjennelse og dialog vanskeligere. Hvis vi derimot blir fortvilet og lei oss etter at vi har rammet den andre, øker mulighet for reparasjon og forsonende dialog. Det er individuelle forskjeller og reaksjonsmåter også i ulike faser og situasjoner. Med andre ord er det ikke bare «én sannhet» om et menneske, sier Stålsett.

Tilbaketrekking

Skammen kan også gi seg utslag ved at man trekker seg unna andre. Man isolerer seg og vil kanskje ikke gå i butikken, eller man legger seg under dyna. Man vil kanskje ikke delta i sosiale sammenhenger av frykt for å bli negativt vurdert.

Unnvikelse

En fjerde måte er å være unnvikende. Da isolerer man seg ikke ved total tilbaketrekking. Man kan for eksempel gå på jobben og være sammen med andre, men man tør ikke å gå i relasjon med dem. Tanken er at hvis noen blir kjent med meg, vil de trekke seg unna, så det er ikke noen vits i å prøve å bli nærmere kjent med noen. Man har dermed problemer med å bygge opp eller holde på vennskap.

Å avgrense sitt eget sinne

Det å kunne føle sinne og ha kraft til å si ifra om urett er viktig for å ha en sunn grad av selvavgrensing. Hvis man har med seg fra barndommen at det er galt eller stygt å være sint, kan det forsinke en sorgprosess. Det å kunne være sint er også viktig for å myndiggjøre seg selv. Stålsett forklarer at myndiggjøring i denne sammenheng innebærer at man må kunne romme egne følelser og ikke la dem renne ut over feil personer, for eksempel barna. Det kan nemlig være lett å blande sammen sinne mot eks-partner og sinne mot barna. Særlig hvis ett av barna ligner mye på den andre forelderen, kan det være lett å rette sinne mot barnet istedenfor det det hører hjemme, mot eks-partneren. Dette kan også gjøre seg gjeldende i situasjoner der barna er spesielt lojal mot den andre forelderen. Men adressen for sinnet er som regel ikke primært barna. Det er eks-partneren, og det er viktig at man klarer å skille disse to tingene fra hverandre. Vi trenger alle å sortere ut og prøve å begrense følelsesmessig lekkasje, sier Stålsett.

- Sett at jeg har mye fortrent sinne overfor min eks-partner kombinert med skyldfølelse overfor barna. Da kan jeg fort

bli en unnvikende voksen som ikke klarer å være myndig nok overfor dem.

I stedet for lar jeg rammene rundt ungene bli visket ut. Kanskje unnviker jeg på det jevne å sette grenser der det er nødvendig – for så plutselig å overreagere med et kraftig sinneutbrudd. Det kan være svært skremmende for barn.

Mange voksne trenger å bevisstgjøres denne siden ved et samlivsbrudd. Konsekvensen av indre emosjonelt trykk kan føre til en ubalansert og uforutsigbar væremåte som gjør barnas tilværelse utrygg. Kjenner jeg at jeg blir sint på ungene, kan jeg spørre meg selv: «Er det riktig og rimelig av meg å bli sint på dem nå? Har barnas handlinger noe å gjøre med at jeg var for utydelig i utgangspunktet? Hva må jeg gjøre for å være tydeligere overfor dem slik at vi unngår situasjoner som denne? Er det virkelig ungene jeg er sint på, eller er sinnet mitt rettet mot feil personer?» Det er viktig å skjerme barna for feilrettet sinne. Det er også viktig for meg selv, fordi hvis barna må lide under mitt følelsesmessige trykk, kan det bidra til å ødelegge noe i forholdet mellom meg og barna – og også noe i barnas forhold til egne følelser, sier Stålsett.

- Når man avgrenser og rommer de negative følelsene sine, innebærer det at man tar ansvar for sine egne opplevelser. Samarbeidet med den andre forelderen vil ikke kunne fungere godt hvis man ikke til en viss grad klarer dette. Men i det øyeblikket man lar det emosjonelle trykket flomme over på den andre i form av anklager og beskyldninger, vil det nesten alltid komme som en bumerang tilbake – hvis da ikke eks-partneren er avgrenset



Illustrasjonsfoto: Pexels

og takler det som kommer på en moden måte. Sannsynligheten for at han eller hun svarer med å gå i forsvar og angripe tilbake er stor. Det vil fort kunne ende i en ordkrig der barnet står imellom og blir den tapende part, sier Stålsett videre.

Hun mener at hvis man strever med å avgrense og romme sine negative følelser, bør man søke hjelp og ha et sted å gå der man bare kan la følelsene komme. Å søke hjelp vil være et skritt på veien mot å myndiggjøre seg selv, til å takle foreldrerollen bedre etter et brudd, og hevde seg selv på en sunnere måte.

Å myndiggjøre seg selv

Angrep på andre mennesker avdekker manglende selvavgrensing. «Du er manipulerende», handler alltid om at jeg føler meg manipulert av en annen

i en gitt situasjon, ikke at den andre er manipulerende i enhver situasjon overfor alle og enhver. Det er *min* opplevelse at den andre er slik i en spesiell situasjon.

I stedet for å anklage en eks-partner for å være svikefull manipulerende, er det bedre å si at «i den situasjonen følte jeg meg sviktet» eller «i den situasjonen følte jeg meg manipulert». Da er jeg avgrenset: Jeg tar utgangspunkt i en konkret situasjon og forteller konkret hva slags følelser som ble vekket i meg, uten å anklage den andre. Når jeg klarer dette bedre, har jeg også i større grad myndiggjort meg selv. Da kan jeg for alvor begynne å ta regi i mitt eget liv, avslutter Stålsett.

3.4

Å se verden fra barnets ståsted

Psykologspesialist Kirsti R. Haaland har hatt som prosjekt å finne måter å få voksne til å se verden fra barnets ståsted, i den forstand at barnets beste blir en slags undertekst. For hvis barns beste blir overskrift istedenfor undertekst, kan det bli for mye av det gode. Voksne kan rett og slett bli for opptatt av å løse problemer, på bekostning av relasjonen til barnet. I tillegg til å bevare relasjonen til de voksne, tematiserer hun også barns behov for hjelp til å skape en meningsbærende fortelling om sine erfaringer.

I SAMTALE MED KIRSTI R. HAALAND

Barn viser oss at livet skal leves

Når vi møter barn som lever midt i et konfliktfullt samlivsbrudd, er det lurt å tenke at deres atferd og handlinger kan være manøvre for å komme tilbake til det som er forutsigbart og trygt. Når barn handler på måter som er vanskelige å forstå, kan voksne bli for ivrige etter å finne en løsning og ikke ta seg tid til å forstå hva barnet forsøker å formidle, sier Haaland. - Er man veldig opptatt av å finne løsninger kan det gjøre at man velger kortsiktige strategier som i neste omgang bringer nye problemer.

Haaland forteller om Lise på åtte år som ble veldig innesluttet i forbindelse med foreldrenes samlivsbrudd. Det de voksne gjorde da var å stille Lise en hel masse spørsmål for å finne ut hva de skulle gjøre med henne. Det var godt ment fra foreldrenes side, de var jo bekymret, men de forsto ikke hvor krevende spørsmål de egentlig stilte. Resultatet var at Lise trakk seg enda mer inn i seg selv. Poenget er at voksnes ansvarsposisjon kan føre til at de blir så opptatt av hva de skal gjøre for å løse

problemene, at de ender med å ødelegge forholdet til barnet.

Å finne det positive i små hendelser

Hvordan kan man hjelpe barnet hvis man ikke skal prøve å løse problemer? Innenfor den tradisjonen Haaland jobber – LØFT – prøver man å finne unntakene og situasjonene hvor problemene *ikke* forekommer. Det vil si at oppmerksomheten rettes mot situasjoner hvor barnet gjør noe annet enn det som er problematisk, nærmere bestemt mot små hendelser som kan gi bedre forståelse for barnets prosjekt.

God selvfølelse forutsetter en opplevelse av å ha påvirkningskraft og å få anerkjennelse, særlig i de viktigste relasjonene. Det er viktig for barn å oppleve at de mestrer, sier Haaland. Respekt og varsomhet er grunnleggende for at barn skal kjenne seg ivaretatt. Ved å engasjere oss for å forstå hva barnets handlinger betyr, vil vi få nye erkjennelser av hva barnet forsøker å formidle, og lettere verdsette barnets handlinger.

Barn investerer i tilknytning

Et samlivsbrudd innebærer ikke nødvendigvis endringer av et godt fungerende foreldre-barnsamspill, men kan påvirke spillet på negativt vis. Ved å være klar over hvordan relasjonene utfordres og trues i en slik situasjon, kan man motvirke uheldige konsekvenser. Barn vil forsøke å utvikle strategier i møte med de endringene som de voksne skaper. Fra barnets perspektiv er dette strategier som skal ivareta relasjonene.

Barn er helt avhengige av voksne og villige til å investere i å bekrefte voksne. Haaland har tatt i bruk ordet «tilknytningsforsikring» om dette fenomenet – barn betaler alltid en tilknytningsforsikring. En viktig strategi barn har for utvikling, er tilpasning og det å innordne seg andre. Barn tilpasser sine uttalelser for å bekrefte og styrke sine relasjoner med betydningsfulle voksne. Dette kan gå på bekostning av egne behov for å dele opplevelser med voksne. Barn og unge reagerer ulikt på denne skjulte redselen for å miste: Alt fra å bli ekstremt klamrete, ettergivende, innelukket eller resignert, til å gi blaffen eller få en mer utagerende adferd. Ungdom kan for eksempel komme til å knytte seg for sterkt til kjæresten og dennes familie.

Å ta imot barnas følelser

En vanlig utfordring er at foreldres dårlige samvittighet gjør at de ikke orker å ta imot barnets negative opplevelser. Det kan gjelde selv om opplevelsen ikke har med samlivsbruddet å gjøre. Et illustrerende eksempel fra Haalands praksis er Randi på 12 år og hennes fortelling om morens «skilsmisseblikk». Randi fortalte at moren

hadde utviklet et spesielt blikk som gjorde at hun verken så eller hørte når Randi fortalte om noe dumt eller leit. For å unngå at moren skulle få skilsmisseblikket, begynte Randi å fremstille opplevelser mer positive enn de var. Randi ønsket hjelp til å få vekk det blikket. Hun fortalte hvordan moren før bruddet hørte på henne fortelle om vanskelige hendelser på skolen, for eksempel at en av guttene i klassen ertet henne. Hvis Randi fortalte noe sånt til moren nå, fikk hun dette blikket som gjorde at Randi begynte å snakke om noe positivt.

Det er altså slike tilpasninger i atferden Haaland omtaler som at barnet betaler en tilknytningsforsikring. Mina passet på forholdet til forelderen sin. Prisen hun betalte var en ufrihet i forhold til det hun hadde kunnet fortelle til moren sin tidligere. Problemet for Mina var at forelderen fikk dårlig samvittighet i situasjoner der vanskene ikke en gang hadde noe med skilsmissen å gjøre. Forelderens dårlige samvittighet gjorde forholdet til datteren vanskelig. Mina forsøkte å løse problemet med å fortelle hvite løgner. Da forelderen ble klar over hvordan egne samvittighetskvaler sto i veien for å ta imot datterens følelser, bearbeidet hen egen samvittighet og ble igjen i stand til å forholde seg til de mørkere nyansene i datterens følelsesliv. Eksempelet illustrerer hvor viktig det er at foreldre får støtte til å tåle barns vonde følelser.

Barns omsorg for voksne

Randi og moren hadde fra før en godt relasjon. Det var lett for moren å bringe fram igjen sin evne til å se datteren da hun ble klar over hvordan hennes egne



Illustrasjonsfoto: Johnér

samvittighetskvaler hadde virket inn på forholdet. For andre barn som Haaland har møtt i terapi, har foreldre vært ute av stand til å se barnas behov allerede i lang tid før samlivsbruddet. Foreldrenes kraft og engasjement har rettet seg mot parforholdet og endringen av dette. Når beslutningen om bruddet endelig er der, kan energi frigjøres til engasjement i barna. Det ideelle er at begge foreldre blir friere i så måte og at konfliktene legger seg. I det virkelige liv er dette ofte ikke tilfellet. Ikke sjelden ser vi at barn både før og etter samlivsbruddet fungerer som omsorgsgivere.

Barn er ofte villige til å ta på seg store omsorgsoppgaver for foreldrene sine, sier Haaland. Samlivsbruddet kan være en krisesituasjon for en eller begge de voksne,

og føre til vanlige krisereaksjoner. En eller begge kan få problemer som angst, uro, depresjon eller konsentrasjonsvansker som fører til at de ikke makter å skille mellom egne og barnas behov. Slike reaksjoner hos foreldrene kan føre til at barnet strekker seg langt for å gi de voksne det de trenger, på bekostning av egne behov. Når barna merker at foreldre har det vanskelig, vil de stille opp eller provosere for å tiltrekke seg oppmerksomheten som en avledningsmanøver. Det kan være vanskelig å vurdere hva som er motivert av barnets egeninteresse og hva som er barnets omsorg for de voksne.

Barns rett til medbestemmelse – et paradoks

Jo mer det understrekes at barns stemme er sentral, jo mer står man i fare for å

overbelaste og gi barn for stort ansvar i utformingen av familielivet. Når barn blir spurt om hvem de vil bo mest og minst hos, blir de stilt overfor en rekke dilemmaer. Fra barnets perspektiv kan et slikt spørsmål innebære en rangering av foreldrene som faktisk kan få følger for deres relasjoner for resten av livet. Barn kan for eksempel forsøke å løse dilemmaet ved å velge delt bosted og dermed slippe å velge side. Ønsker om å endre boform kan også utløse ubehagelige reaksjoner som barna ikke kunne se for seg på forhånd, påpeker Haaland. De er heller ikke i stand til å gjøre økonomiske vurderinger, og kan komme til å velge «feil» med hensyn til den økonomiske situasjonen, og bli bebreidet for det på mer eller mindre tilslørte måter. Økonomi er sentralt for det videre familielivet og ofte et sterkt underkommunisert tema.

Når barn blir trukket inn i beslutningsprosessene, kan det bli belastende for dem – selv om intensjonen er god. Det er naivt å tro at barn er frie til å uttale seg om forhold knyttet til samlivsbrudd og etableringen av nye familieformer, hevder Haaland. Hun mener derfor at det er viktig å kommunisere tydelig at det overordnede ansvaret for å ta beslutninger ligger hos foreldrene.

Hvordan kan man så involvere barn på en god måte? Haaland understreker her at barn trenger informasjon. Barn må være orientert slik at de ikke føler seg utenfor. De voksne må være genuint lyttende og interessert i å komme barn i møte. Det må være et rom for å ta opp ulike problemer og utfordringer. Blir det lagt lokk på diskusjonene, og irritasjoner og reaksjoner

dukker opp i forkledde former, blir det i realiteten vanskelig for barn å uttale seg om sine ønsker og behov.

Å skape en sammenhengende historie om samlivsbruddet

Barn begynner tidlig å strukturere og definere sine erfaringer, og de skaper mening gjennom å lage fortellinger, understreker Haaland. Disse fortellingene dannes i samspill med andre og blir viktige for barnets utvikling og selvforståelse. De primære omsorgsgiverne er de viktigste historiefortellerne i barns liv. Det skapes en forbindelseslinje mellom hvordan de voksne fortolker barnets følelsesmessige tilstand og erfaringer, og barnets egen forståelse. Denne koblingen bidrar til barnets selvforståelse og hvordan det utformer historien om et samlivsbrudd.

Når de voksne ønsker å skåne barna, kan det skje at barna får sporadisk og mangelfull informasjon, sier Haaland. Barna har ikke tatt del i beslutningsprosessen som har ledet til bruddet og kan dermed savne en forklaring av hva som har skjedd. For å skape helhet i sin forståelse må barnet fylle ut hullene i fortellingen ved hjelp av egen fantasi. Dette kan danne utgangspunkt for en feilaktig og fastlåst forståelse av hva som foregår. Det er derfor helt nødvendig at de voksne samtaler med barna og hjelper dem til å lage en meningsfull historie, poengterer Haaland.

Barn møter motsetningsfulle historier

I forbindelse med et samlivsbrudd samtaler barn med voksne som kan ha motsetningsfulle historier og oppfatninger knyttet til bruddet. Dermed vil barn også møte ulike fortolkninger av sin situasjon.

Det er gjennom språk foreldre og barn reflekterer og evaluerer den følelsesmessige betydningen en hendelse har. Når voksne tolker og setter ord på barnets erfaringer, forteller den voksne også noe om hvordan en hendelse kan forstås og oppleves følelsesmessig. Haaland understreker at voksne på denne måten får stor innflytelse på hvordan barn kommer til å forstå sine erfaringer og følelsestilstander, og integrere dem i egne historier. Det er avgjørende for et barns sosiale ferdigheter og selvforståelse at voksne er i stand til å tolke barnets følelsesmessige tilstand på en adekvat måte. Gjennom tilbakemeldinger vil barnet kjenne seg sett og få bekreftelse på egne erfaringer. Foreldre som er i konflikt og som har svært ulike oppfatninger av samlivsbruddets årsaker og forløp, gir barnet motsetningsfull informasjon, sier Haaland. Når vi hører hvor forskjellig samme situasjon kan oppleves av voksne, er det lett å forstå hvor vanskelig det kan bli for barn å utforme en egen versjon som gir mening for dem.

Det er krevende å skulle tone seg inn på barn og samtidig vurdere deres tilknytningsbehov. Dette er spesielt utfordrende når de voksne skaper seg veldig forskjellige historier knyttet til samlivsbruddet og det tidligere samlivet. En forelder som lager en historie for å begrunne valget om å bryte opp familien, vil kunne fokusere på det vanskelige og destruktive ved familien og for eksempel understreke hvordan det mangler kjærlighet og varme, sier Haaland. Den som kjenner seg forlatt, vil heller utforme historier med kjærlighet og svik som tema. Barnet som ikke ønsker at foreldrene skal skilles, vil komme i konflikt med

initiativtakeren til bruddet og bli oppfattet som å være på laget til den forlatte. Dette kan føre til at barnet ikke kan dele sin historie og dermed velger taushet og ensomhet.

Å gjøre det usnakkbare snakkbart

Barn og voksne kan trenge hjelp for å snakke sammen om tema som er blitt tabu eller utelatt fra medopplevelse for barnet. Haaland har mye erfaring med å trygge foreldre slik at de kan tåle å lytte til barnas opplevelser, og gi dem et språk som igjen gjør at barna kan integrere opplevelsene inn i sin egen historie. Barn som har valgt taushet, eller som er brakt til taushet, får ikke mulighet til å utveksle tanker med andre, og dermed ikke sjanse til å utvide og justere egen historie. Ved å fortelle til et annet menneske, får man mulighet til å lytte til hva man selv tenker. Dette kan også gjøre at man får et mer nyansert og klarere bilde av egne tanker.

Barns utvikling av fortellinger kan stoppe opp ved at temaer og situasjoner er blitt for truende for de voksne til at de klarer å snakke om dem. Temaet utroskap og nye partnere er områder som ofte vil være vanskelige for barn å utforske i så måte, sier Haaland. Barn manøvrerer gjerne gjennom taushet eller overdrevent sterke utsagn. Hvis voksne signaliserer at det er temaer de ikke vil snakke om, og som barnet heller ikke har lov til å spørre om, blir barnet hindret i å sette språk på egne opplevelser. Dermed blir heller ikke opplevelsene forståelige for barnet. Tilknytning og trygghet utvikles ved at den voksne tolker og forstår barnets tanker og følelser på en måte som stemmer med barnets egen opplevelse. Dermed hjelpes

barnet til å forstå sine egne erfaringer. Når erfaringer ikke kan utforskes, språksettes og kommuniseres til andre, forblir de uforståelige og barnet blir tilsvarende utrygt og ensomt, påpeker Haaland.

Varsomhet og respekt for barnas grenser

Hvor vanlig det er å snakke om «livet», vil variere fra familie til familie. Det er også forskjeller på hvordan familier snakker sammen, for eksempel når det gjelder hvem som fører ordet og hvem som er med på snakkingen. Haaland mener at i et moderne familieliv kan intime og følelsesladete samtaler ofte fortrenses til fordel for alt det praktiske som skal organiseres rundt skole, samvær med venner, fritidsaktiviteter og tid til pc og tv. Behovet for følelsesladete samtaler kan først dukke opp i forbindelse med kriser slik som et samlivsbrudd, og familiemedlemmene kan da være uforberedt på hvordan de skal snakke sammen. Dette kan igjen føre til et ønske om å søke hjelp og avlastning fra andre. For det er krevende å møte et barns smerte, sier Haaland. Den store utfordringen for terapeuten som møter familien ligger i å tone seg inn på barnet og samtidig gi foreldrene rom og plass til å komme fram med egne synspunkter og opplevelser.

Barn trenger gode fortellinger om fremtiden

Vårt samfunn godkjenner noen fortellinger i sterkere grad enn andre når det gjelder samlivsbrudd og det videre livet. En godkjent historie om den skilte familien har noen innebygde elementer av negativ art. Barn vil kunne utforme historier som voksne ikke er så villige til å godta. Hvis barn forteller at de har det bedre etter skilsmissen fordi de har flere voksne som er opptatt av dem, vil voksensamfunnet lett respondere med at «det sier de bare for å trøste seg selv». Samlivsbrudd og nyfamiliedannelse er ikke samfunnsmessig knyttet til positive familiefortellinger. Dette gjør det vanskelig for barn når de skal utforme fortellinger som gir meningsfulle fremtidsvisjoner. Som voksne både kan og må vi hjelpe barn i utformingen av historier som er gode for dem.

3.5

Utvikling av evnen til selvregulering

Psykologspesialist og professor Dag Nordanger mener voksne kan hjelpe seg selv og barn tilbake i balanse ved å oppsøke trygge relasjoner og skape sanserike erfaringer som, i alle fall for en stund, kan ta dem ut av det vanskelige og inn i noe som er godt for dem begge. Konfliktnivået mellom foreldrene er noe en skal være oppmerksom på, fordi det kan hindre barns utvikling.

I SAMTALE MED DAG ØYSTEIN NORDANGER

Hjernen, slik vi tenker om den i dag, er grovt sett lagdelt. Det handler om hvordan de ulike delene av hjernen har kommet til i løpet av evolusjonen, sier Nordanger. - Du har noen grunnleggende områder i bunnen av hjernen som styrer alt som må gå av seg selv for at vi skal holde oss i gang, slik som blodgjennomstrømning, respirasjon og metabolisme. Når du kommer opp i de mer sentrale delene av hjernen, finner du områder som styrer affektive eller følelsesmessige reaksjoner som sinne og frykt. De kognitive og intellektuelle funksjonene finner du enda høyere opp. Resonneringsevnen vår sitter mest i prefrontal korteks (den fremre delen av hjernen), der vi kan gi mening til ting og tenke abstrakt. Dette er evolusjonsmessig sett den nyeste delen av hjernen, forklarer han. Mens et lite barn vil være affektstyrt, vil en tyveåring ha utviklet større evne til å reflektere rasjonelt over det som hender. Det betyr at den øverste delen av hjernen (neo-korteks) blir mer og mer velutviklet jo eldre ungdommen blir.

Følelsesregulering skjer ovenfra og ned
- I prinsippet har de mest moderne delene

av hjernen en kapasitet til å overstyre ting som skjer lenger ned. Hvis vi for eksempel blir urolige, provoserte, eller føler oss avviste i en situasjon, kan vi regulere følelseslivet vårt gjennom måten vi forstår situasjonen på. For eksempel kan vi tenke at dette handler ikke om meg, det handler om noe den andre sliter med.

Han forklarer at vi gjennom prefrontal korteks har en helt unik evne til å forstå våre egne og andres reaksjoner i den konteksten vi er i, og det kan hjelpe oss. Vi regulerer oss ovenfra og ned i hjernen. Det er det vi kaller top-down regulering.

Utvikling av evnen til følelsesregulering skjer nedenfra og opp

Gjennom oppveksten utvikler vi oss imidlertid gjennom prosesser som går nedenfra og opp – altså fra de dypere lagene av hjernen og opp til prefrontal korteks. Den samme utviklingen som skjer gjennom et enkeltmenneskes oppvekst og utvikling, finner man også i menneskets evolusjon generelt sett. – Som små barn har vi ikke så mye kapasitet i prefrontal korteks, fordi det først og fremst er de dypere delene av

hjernene som er koplet ordentlig opp. Det er den regulerende omsorgen bestående av byssing, trøst og sanserike erfaringer som fremmer trygghet og skaper utviklingen nedenfra og opp. Den regulerende omsorgen kalles også «reguleringsstøtte».

- Barn er ikke født med kapasiteten til å regulere seg, eller forstå seg selv og konteksten de befinner seg i. Det trenger de hjelp til fra voksne, og det må det skje gjennom en grunnleggende stimulering og kontakt med de delene av hjernen som ligger lengst nede og dypest inne. Et eksempel kan være å roe ned gjennom å la barnet sitte i armkroken mens man lytter til musikk sammen. Den voksne kan også forsøke å sette ord på det som foregår. Barnet forstår kanskje ikke alt, men stemmen vil kunne virke beroligende i seg selv, samtidig som det gradvis vil få utvidet evne til å sette ord på følelsene og opplevelsene sine selv. Dette handler imidlertid ikke først og fremst om språklig stimulering, men om stimulering gjennom rytme, bevegelse og sanselighet, understreker Nordanger.

- De minste barna og barn som er utrygge, vil derfor først og fremst trenge ikke-språklige former for stimulering. Eldre barn og ungdom vil normalt ha utviklet økt tilgang til å forstå ting, og vil derfor være mer tilgjengelige for samtaler og forklaringer. Får barn og ungdom denne reguleringshjelpen, kan de gradvis utvikle et repertoar på å regulere og forstå seg selv.

Litt etter litt vil det skapes en oppkopling og utvikling av de øvre delene i hjernen.

Den universelle «oppskriften» for barns og unges utvikling

Hvis vi observerer et barn som ikke har det bra, kan vi se at barnet samtidig inviterer til at vi skal gi det en bestemt type omsorg og trøst, mener Nordanger. - Omsorgen og trøsten barn inviterer til berører alle sansene deres. Den er rytmisk, musikalsk og taktil. Dette grunnleggende samspillet mellom barn og voksne er ganske universelt. Når vi skal roe et barn, bysser vi det omtrent i samme takt over hele verden. Gjennom gode samspill stimuleres store deler av nervesystemet vårt. Det blir laget en kopling mellom samspillet og følelsen av trygghet, velvære og fellesskap. Vi ser at barn oppsøker det samme når de er i lek med andre barn.

Det er dette Nordanger mener med den universelle oppskriften for hjernens utvikling, som igjen er hele vår utvikling som mennesker fra barn til voksen.

- Tryggheten som ligger i en optimal omsorgssituasjon, er en viktig drivkraft for at barn utvikler sitt indre system for å regulere følelser. De utvikler også et repertoar for å trygge seg selv når de er utrygge. Dette handler blant annet om at de utvikler evnen til å sortere og plassere ting når de blir redde eller frustrerte. Det kan ikke barn utvikle av seg selv, og det er her omsorgserfaringene er veldig viktige, påpeker han.

Når barn har gode omsorgserfaringer og hjelp til å regulere følelser, får de en trygghet i bunnen. Dette får en selvforsterkende effekt. Barnet kan da bruke ressursene sine til å utforske og øve opp reguleringskapasiteten sin, og med

det utvide toleransevinduet sitt – det vil si den aktiveringssonen barnet kjenner seg trygg og komfortabel i. Det betyr at barnet også utvikler en kapasitet til å hente seg selv tilbake i toleransevinduet når det har havnet utenfor.

Konsekvenser av krevende oppveksterfaringer

Mange av våre sosiale, emosjonelle og kroppslige utfordringer, har sitt utspring i det tidlige samspillet mellom barn og omsorgspersoner, hevder Nordanger, med støtte i anerkjent forskning. Omsorgen har ikke vært god nok. - Hvis du ser det i et folkehelseperspektiv, handler det om at barn ikke har fått bygget opp en grunnleggende trygghet. Også i tilfeller der barn i utgangspunktet var trygge, ser en at det skal ikke så mye utrygghet til før det påvirker utviklingen. Hvis barn over tid lever i en situasjon der de ikke føler seg trygge, vil de ha fokus på å skanne sine omgivelser fordi de ikke vet hva som kan skje. Det kan gå ut over evnen til å forstå seg selv og sine egne følelser, fordi de er så orientert mot av å forstå, ta hensyn til eller beskytte seg mot foreldrenes følelser. Vedvarende utrygghet kan få konsekvenser for barns utvikling, selv om det ikke er like alvorlig som traumatisering.

Det samme gjelder hvis de voksne ikke klarer å tone seg inn mot barnet, men har nok med seg selv eller har oppmerksomheten sin et annet sted, forklarer Nordanger. Det vil gå ut over barnets mulighet til fritt å kunne utfolde seg og utvikle ferdigheter. Det skal ikke så mye utrygghet til før barn begynner å bruke ressursene sine til å være vaktsomme og passe på.

Man kan si det som at «læringshjernen» må vike for «overlevelseshjernen».

Her refererer Nordanger til et eksperiment der man ser en 2-3 år gammel gutt som leker og utforsker. Barnet blir blant annet invitert til å putte ting oppi et skrin. Så kommer det en person inn i rommet som i hele sin framtoning er fiendtlig innstilt, og kritiserer det som skjer. Da ser man at barnet helt slutter å utforske.

- Det er særlig konfliktnivået barnet vokser opp i vi må være urolige for, fordi opplevelsen av trygghet blir rokket ved. Det behøver ikke nødvendigvis være slik at barnet selv blir direkte utsatt for konflikten. Ei heller trenger konflikten å være åpen eller utspille seg aktivt i form av voldsomme krangler. Barns trygghet kan bli rokket ved selv om konflikten er subtil og skjult. Barna vil raskt begynne å trene opp overlevelseshjernen, og bli opptatt av å vokte seg og passe på. Dette går på bekostning av opptrening av læringshjernen, som gir barnet frihet til å utvikle seg fordi det føler trygghet. Konfliktnivået mellom foreldrene er derfor noe en skal være veldig oppmerksom på, fordi det kan hindre barns utvikling, mener han.

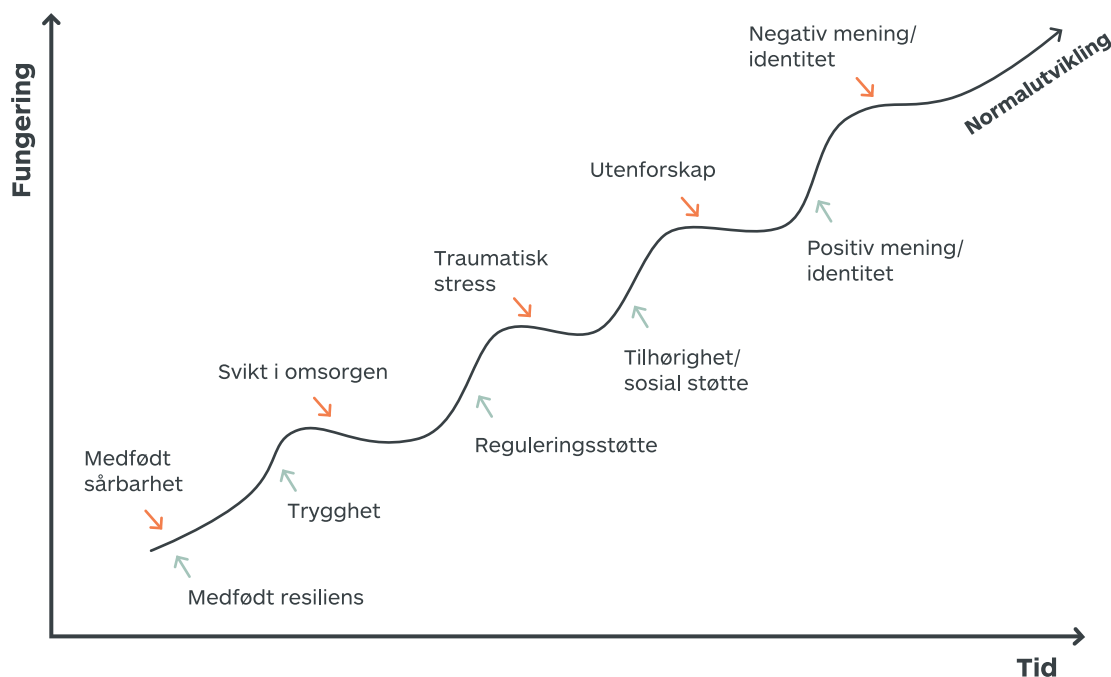
Illustrasjonen på neste side er ment å vise forholdet mellom hendelser og forhold som kan forsterke vår medfødte resiliens (i grønt), og hendelser og forhold som kan forsterke vår medfødte sårbarhet (i rødt). De fleste mennesker opplever elementer av alt dette opp igjennom livet. Hvordan vi takler belastninger som voksne, kan ha sammenheng med graden av trygghet, tilhørighet og sosial støtte, både

i oppveksten og i nåtiden. Det kan også ha sammenheng med den positive *meningen* vi klarer å gi til det som har skjedd oss gjennom livet, når vi nå ser oss tilbake.

Utrygghet er ikke traumatisering

Nordanger mener traumatisering er et begrep som det har gått litt inflasjon i. Han vil at vi skal være strengere på definisjonene og forbeholde begrepet traumatisering til det som utløser sterke overlevelsereaksjoner, der man på et eller annet vis opplever at man er i livsfare.

- Samtidig kan mye være skadelig for barns utvikling uten at det er traumatisering, selv om det er klart at jo mer i retning av traumatisering hendelser i et barns liv er, dess mer skadelig er det. Det er konsekvensene av totalbelastningen for barn som er det alvorlige. Når det verste skjer innenfor familien eller i en omsorgssituasjon, innebærer det at barn samtidig får for lite av den regulerende omsorgen.



Illustrasjon: Hendelser og påvirkning av utvikling. Dag Ø. Nordanger, 2021.

Effekten blir dobbelt negativ. I tillegg til at barnets alarmsystem stimuleres og styrkes, blir det for lite av den stimuleringen som er helt avgjørende for barns utvikling. Da kan kapasiteten til å regulere aktiveringsnivå eller følelser bli underutviklet, hevder han.

Å ta oss selv og barna inn i noe som er godt for oss

Når vi skal hjelpe mennesker som har fått for lite av omsorgen som bidrar til utvikling av evne til følelsesregulering tidlig i livet, lykkes vi best hvis vi følger oppskriften som ligger der fra menneskenaturens side, påpeker psykologen. - Det er nemlig de grunnleggende tingene, blant annet sanserikdom, også voksne trenger når de skal komme seg videre i livet. Vi blir fort for kognitive og verbale, og utnytter ikke potensialet som ligger i de dypere lagene i hjernen, og som er der fra naturens side.

Det samme prinsippet gjelder hvis vi voksne skal hjelpe oss selv tilbake i balanse. Et godt tips kan være å oppsøke de trygge relasjonene våre. Et annet er å skape sanserike erfaringer som, i alle fall for en stund, kan ta oss ut av det vanskelige og inn i noe som er godt for oss. En sanserik erfaring kan være en erfaring der hørsel (stemmebruk, tonefall, lyd), synsinntrykk, kroppskontakt, atmosfære og lukt og smak kan være involvert. Eksempler kan være den gode samtalen under skogturen eller søndagsfrokosten. Mange tenåringer liker å bli klødd på ryggen eller massert etter en tøff treningsøkt.



Illustrasjonsfoto: Jonhør

3.6

Når barn lever halve liv

Noe av det som har motivert psykologspesialist Trine Eikrem til å holde på med det hun gjør, er at hun synes det er trist med alle barna som lever det hun kaller «halve liv». Det går fint an å ha et helt liv med to hjem, men barn som opplever store konflikter mellom foreldrene har på mange måter halve liv, slik hun ser det.

- Det er hjerteskjærende i de familiene der barna må levere nøkkelen når de bytter hjem, eller at når de er hos den ene ikke skal eksistere i den andres liv. Eller at barna går på kino og ser samme film to ganger, fordi de ikke tør å si at de allerede har sett filmen sammen med den andre. Barn kan også si «jeg vil være mest hos deg jeg, pappa», for i neste øyeblikk å si det samme til mamma. De vet at begge blir glade for å høre dette, men så settes det kanskje i gang voldsomme krangler mellom foreldrene. Det samme kan skje hvis barnet er forsinket fordi det for eksempel må på do før det skal kjøres til det andre hjemmet, slik at de kommer et kvarter etter avtalt tid. Det kan føre til anklager om at «jeg kan jo aldri stole på deg!», og så vet barnet at det er «jeg som har skylda». Små bagateller har lett for å vokse ut av proporsjoner der konfliktnivået mellom foreldrene er høyt.

De unge voksne Eikrem intervjuet i forskningen sin uttrykte at det var vanskelig å aldri kunne si alt. Når foreldre er i konflikt, kan du verken si at du har hatt det kjipt, eller at du har hatt det bra. Uansett blir det feil, og det blir som å bevege

seg i et minefelt hele tiden. Barna har ikke rom for å spille ut det de opplever og bærer på hjemme. Noen spiller det ut på skolen eller blant venner, andre blir innadvendte eller selvdestruktive. Uansett får barna problemer, og en slik livssituasjonen vil naturligvis prege deres utvikling og personlighetsforming.

Konsekvenser for barns voksenliv

En vet at barn som vokser opp i hjem preget av store konflikter kan bli dårligere på konflikthåndtering som voksne, påpeker Eikrem.

- De vokser opp uten rollemodeller på konfliktløsning, og lærer seg ikke å si unnskyld, for eksempel. Andre barn kan også oppleve heftige krangler mellom foreldrene, men lærer konfliktløsning ved se hvordan foreldrene blir venner igjen.

Mange barn som vokser opp i livssituasjoner preget av store konflikter, utvikler depresjon og generelt dårlig psykisk helse. Det kan blant annet gå ut over skoleprestasjonene og generell selvfølelse. Særlig skadelig er det når barna

vokser opp med opplevelsen av at det er de som er årsaken til at foreldrene krangler. Det gir en veldig sårbarhet, og er et stort samfunnsproblem, mener Eikrem.

- Barna får ofte problemer med å finne ut hva de selv føler og mener. All oppmerksomhet går utover mot omgivelsene og foreldrene «hvordan har de det», framfor innover i bearbeiding av opplevelsene sine «Hvordan har jeg det». Det krever trening å få tak i egne stemninger og følelser. Det er livslang læring. Hva er vitsen med å kjenne etter hva du egentlig tenker, føler og vil, hvis du verken kan fortelle noen om det, eller har mulighet til å gjøre noe med det? Barna kan bli veldig dårlige til å stå opp for seg selv.

Når konfliktene er store

I situasjoner der konfliktene mellom foreldre er store, handler det ofte om manglende tillit til den andres foreldrekompentanse, kanskje fordi han eller hun i liten grad har deltatt i omsorgen og oppfølgingen av barna før bruddet, mener Eikrem.

- Det kan også handle om alvorlig vold, eller at den ene synes den andre drikker for mye i helga. Det er også ofte mye psykisk vold. Spennet kan med andre ord være stort. Det typiske i slike tilfeller er at den ene er mer bekymret for barna enn den andre. Det kan handle om personligheten til forelderen, eller i hva man har opplevd i forholdet, slik at man har god grunn til å bekymre seg.

Dette er den store utfordringen for familieterapeuter som skal mekle, fordi det er så kort tid. I verste fall har man bare den ene timen hvor man skal finne

ut hva konflikten handler om, og for å hjelpe foreldrene til å finne de best mulige ordningene for barna sine, forklarer Eikrem.

- Foreldre i høykonflikt har gjerne sluttet helt å skjerpe seg. Folk flest skjerper seg, biter seg i tunga, holder inne, svelger kameler og så videre, rett og slett for å holde konflikten nede. I høykonfliktsaker, derimot, oppfører folk seg ofte ekstremt dårlig mot hverandre. I alle andre relasjoner oppfører de seg kanskje helt normalt, så når barnevernet er hjemme hos dem, ser de kanskje bare den hyggelige personen og gode forelderen alle andre ser.

Hun tror ikke domstolen nødvendigvis ser hva konflikt og krenkelser kan sette i gang hos folk.

- De fleste er bare vanlige folk som har mistet hodet i denne ene relasjonen, og på dette ene området i livet. Slik sett er det fint at meklere møter folk sammen først, og så hver for seg. Mange oppfører seg ille mot hverandre, men fremstår som helt normale mennesker når man møter dem alene. Det forferdelige er at barna ser og opplever foreldrenes dårlige oppførsel mye oftere enn alle andre, både i overleveringer, ved overhøring av telefonkrangler og så videre. Dette er helt fryktelig for barn.

Belastende runddanser

Hvert år tar nærmere 3000 foreldrepar saken til retten og slåss om barna der. Mange av foreldrene kommer tilbake til familievernet etterpå, forteller Eikrem.

- Det finnes folk som konsekvent bestiller ny mekling hvert halvår, når forrige

mekling har utløpt. Plutselig skal de bytte tidspunkt for overlevering av barna fra klokka 20 til klokka 19 på søndagen, og så er det ny runde i en nærmest evigvarende konflikt. Dette får ikke rettsapparatet med seg. Når retten har laget en avtale, har de løst saken for sin del, inntil det eventuelt blir en ny rettsrunde. Poenget mitt er at når dette foregår i en kontekst med mye annet i tillegg, blir det en stor ekstrabelastning, både for barna og foreldrene.

Eikrem ser på slike runddanser som en type vold. Det er ekstremt belastende for barn å vokse opp i situasjoner som dette. De har ikke frihet til å si hva de tenker, mener og føler.

Når det handler om makt og vold

Eikrems ideologiske ståsted er at vi fremdeles oppdager for lite vold, og at vi generelt forholder oss for lite til makt og maktstrukturer. I voldssakene foregår volden mest mellom partnerne, der barn blir vitne til volden, og ellers må leve med og tilpasse seg foreldrenes adferd. Når foreldrene ikke bor sammen er det lett å tenke at det ikke er noe problem lenger. Det blir imidlertid altfor enkelt å tenke at volden forsvinner når barna skal frem og tilbake. Hun mener det er altfor mange saker der man ikke ser etter vold og derfor heller ikke oppdager volden, fordi foreldrenes rett til samvær står så sterkt.

Når det har skjedd feil

Psykologen har selv erfart tragiske eksempler på at det har skjedd feil, og hvor et barn har mistet kontakt med en av foreldrene.

- Vi har blant annet hatt en del saker som ble sendt tilbake fra retten, hvor samvær hadde opphørt i en lang periode. Foreldre skulle nå ha veiledet samvær for å få ting i gang igjen. Etter første time ble det klart at det var forelderen som hadde barnet som var problemet, og som ikke turte å gi slipp på barnet. I denne situasjonen var det bare samværsforelderen som ble dømt til veiledning, og da var vi like langt. Vi ønsker derfor at dommerne i slike situasjoner dømmer begge foreldrene til foreldreveiledning. Det er viktig, for det å miste kontakt med den ene foreldrene, når denne forelderen er GOD NOK, er slik jeg ser det også en form for vold mot barn. Når barnet mister kontakt med den ene forelderen, mister de ofte også kontakt med hele denne siden av familien sin. Det betyr at de kan miste kontakt med viktige andre i livet sitt.

- Barn trenger mange GODE NOK voksenpersoner og rollemodeller i livet sitt, uten at de trenger å være perfekte. Besteforeldre, tanter og onkler er alle en del av kabalen omkring barnets liv.

Konfliktskapende begreper

Trine Eikrem er skeptisk til begrepene samværs sabotasje og foreldrefiendtlighet. De skaper store konflikter innad i familiene, mener hun.

Psykologen mener ordene samværs sabotasje og foreldrefremmedgjøring viser hvor politisert dette feltet er. Det handler om mye mer enn barns beste. Samtidig understreker hun at hun er klar over at fenomenet med at barn tar avstand fra en forelder eksisterer, og at det noen ganger handler om manipulasjon fra den andre



Illustrasjonsfoto: Getty Images

forelderen, men hun er skeptisk til å plassere merkelapper på barnet for noe som handler om foreldrene.

Problematiske diskusjon

Eikrem forteller at når foreldre med store samspillsproblemer kommer til mekling på familievernkontorene, har de ofte lest seg opp på temaer som samværssabotasje og foreldrefremmedgjøring på forhånd. Disse begrepene løftes ofte opp når den andre forelderen sier hen er bekymret for omsorgssvikt og argumenterer ut fra det. En mekler har i disse sakene ofte bare den obligatoriske timen på å bli kjent med foreldrene og å finne ut hva som ligger bak påstandene om at barnet ikke vil til den ene forelderen. Er det grunnlag for en reell bekymring, handler dette om hevn eller psykiske problemer hos en av foreldrene, eller handler det om dynamikken mellom foreldrene. Det sier seg selv at i slike saker er en time ikke nok. Dette er saker som ofte er i systemet i årevis, og som veksler mellom rettsapparatet, barnevern, familievern og ofte også barne- og ungdomspsykiatrien.

Hun legger til at måten temaene diskuteres på i offentligheten, kan virke forstyrrende på enkeltfamiliens konkrete brudd, noe hun finner problematisk. Selv er hun uenig med dem som bastant mener de kan si at 50-50 fordeling er det beste for barn. Det å ha en modell som skal gjelde alle barn, samtidig som vi fokuserer på at barn skal bli hørt og si sin mening, går i mine øyne ikke helt opp. Hvert barn og hver familiesituasjon er unik, og foreldre må lage avtaler som er best for akkurat deres barn.

Det hun har sett i forskningen er at det anbefales «mye og jevn kontakt med begge», men ikke at det må være prosentdelt helt likt. Hun understreker imidlertid at det er sjelden man møter barn av 2021 som ikke vil bo like mye hos begge foreldrene. Eikrem er mer bekymret for barn som vokser opp med vold eller som vitner til vold, enn barn som vokser opp med litt ulik tid sammen med mor og far.

- Det eneste vi kan være sikre på, er at langvarige konflikter mellom foreldre om barna er svært skadelige for barna.

3.7

Konstruktiv kommunikasjon og konflikthåndtering

Psykolog og advokat Grethe Nordhelle gir i samtale med oss konkrete råd til hvordan man kan oppføre seg for å møte et menneske man er i konflikt med. Hun mener det er viktig å være konkret og tydelig og å snakke for seg selv. Det innebærer at man uttrykker seg i et ydmykt «jeg-språk» i stedet for i et anklagende og bebreidende «du-språk».

I SAMTALE MED GRETHE NORDHELLE

- Å snakke for seg selv handler om at begge parter konsentrerer seg om å gi uttrykk for egne følelser, behov og opplevelser, sier Nordhelle. - I en konflikt er det imidlertid vanlig å anklage den andre for å ta feil, ikke skjønne noen ting eller være hensynsløs eller uansvarlig. Dette gjør vi uten å forstå hva den andre faktisk mener. Vi er opptatt av det vi *tror* den andre mener. Samtidig er vi ofte mest opptatt av det vi selv skal si, og av å overbevise den andre om at vi har rett. Men ingenting av dette handler om å snakke for seg selv eller å bruke jeg-språk, sier hun.

- Når jeg bruker jeg-språk, sier jeg for eksempel at «jeg opplever (føler) meg ikke respektert når du gjesper mens jeg snakker». Da er jeg konkret. Du får mulighet til å forstå hva det er som gjør at jeg ikke opplever (føler) meg respektert. Hvis jeg sier at «jeg vil at du skal respektere meg» blir det for generelt. «Jo, men det gjør jeg jo» sier du. «Nei, det gjør du ikke» svarer jeg. Så blir det gående slik fram og tilbake. I stedet kunne jeg si at «jeg opplever (føler) meg ikke respektert når du ...», og så presiserer jeg det i et konkret

adferdsspråk: «... når du sitter og gjesper og ser opp i luften når jeg snakker til deg». Da fokuserer jeg på hvordan jeg selv opplever situasjonen, istedenfor å *beskyld* deg for tingenes tilstand.

- Man bør så langt det er mulig unngå å kritisere den andre, sier Nordhelle. - I stedet for å påpeke feil bør jeg helt konkret peke på det jeg reagerer på: «Jeg ble litt oppgitt da Kine kom hjem med det skitne gymtøyet på søndag kveld. Tror du at du kan huske på å få vasket det neste gang?» Dette er en mye bedre måte å takle konflikt på enn å anklage den andre ved å si at «du er håpløs, ikke bare i dag, men sånn gjorde du i fjor, og sånn er mora di, og du blir mer og mer lik faren din». Problemet kan vokse seg kjempestort, og man kan bli veldig usaklig. Dessuten provoserer slike anklager fram sterke reaksjoner fra den andre. Det blir veldig lite konstruktivt og vil sannsynligvis bare gjøre vondt verre.

Å snu beskyldninger til bekymringer

Nordhelle mener det kan være en god strategi å forsøke å snu beskyldninger til bekymringer. - Det er lov å være bekymret,

men jeg må være *konkret* bekymret. Istedenfor å si at «du lar alltid ungene være altfor sent oppe», kan jeg si at «jeg blir bekymret når ungene får være ute helt til klokka 23 på en vanlig hverdag når de er hos deg». Da er jeg konkret. Jo mer spesifikk man klarer å være, jo bedre er det.

- For de fleste er ikke dette en naturlig måte å snakke på, så derfor må man trene for å få det til på en god måte, sier Nordhelle. Jo mer emosjonell man er, desto vanskeligere å holde seg til en bevisst kontrollert måte å snakke på. Derfor viktig å vente med samtalen til emosjonene er kjølnet noe.

Å ta opp ting etter hvert

Videre er det viktig ikke å snakke om alt som skjedde i fjor. - Man husker så dårlig hvis man går langt tilbake i tid. Jo større konflikten mellom partene er, jo viktigere kan det være å unngå å ta opp ting som skjedde for lenge siden, eller å samle opp ting som man vil ta opp ved en egnet anledning. Gjør vi det, er konflikten nesten nødt til å bli verre. Derfor er det lurt å ta opp ting så snart som mulig etter at de har skjedd. Samtidig kan det være dumt å ta det opp i selve situasjonen hvis temperaturen er høy. Da er det lurt å la være å reagere, ikke si noe og heller vente til situasjonen har roet seg. Man bør rett og slett ha en «time out» mener Nordhelle.

- Hvis følelsene er sterke, blir fornuften tilsvarende matt og lammet. Derfor bør man ta opp problemer når man er ganske rolig følelsesmessig, slik at man kan tenke seg om før man snakker eller handler. Det handler altså om å ta én situasjon om gangen, og helst en situasjon som ikke ligger langt tilbake i tid, men likevel så langt

tilbake at de sterkeste følelsene har lagt seg. Av og til kan man for eksempel vente et kvarter eller gå seg en tur først og tenke gjennom hvordan man skal si det. Noen ganger kan man klare å si det med en gang, uten å miste hodet.

Hvis jeg forandrer meg, kan den andre forandre seg

Nordhelle påpeker at man ikke kan forandre den andre, men man kan forandre seg selv. Den andre vil sannsynligvis forandre sin væremåte overfor meg hvis jeg forandrer min væremåte overfor ham eller henne. Det er alltid mulig å gjøre noe med konfliktsituasjoner og å komme ut av dem. Oftest er problemet at vi følger noen mønstre og ikke er villige til å gi oss. Eller vi handler først og tenker etterpå. Begge tenker at den andre skal gi seg. Men da kan man tenke at den som begynner med å gi seg, er den som tar mest hensyn til barna. Det å kunne løfte opp barna og virkelig se hva som er best for dem, er en viktig egenskap. Det gjør man ikke hvis man for enhver pris skal vinne konflikten.

Verdikonflikter og interessekonflikter

Nordhelle skiller mellom interessekonflikter og verdikonflikter. - De siste er de vanskeligste. Disse konfliktene handler om følelsen av ikke å bli verdsatt for det vi står for og den vi dypest sett er. Det er vanskelig å forhandle om grunnleggende verdier og verdensbilder. Hvis vi er veldig forskjellige på slike områder, må vi lære oss å tolerere den andres annerledeshet og leve med forskjellene. Men likevel bør vi gå inn for å forstå mest mulig av den andres virkelighetsforståelse. Jo mer vi forstår, jo lettere kan vi tolerere. Toleranse kommer når vi blir vant til å være i en situasjon med



Illustrasjonsfoto: Pexels

tålmodighet. Toleransen fører til forståelse og forståelse er forutsetningen for aksept. Når vi har lært å akseptere den andre (også følelsesmessig) som den er, er vi kommet langt i et forhold. Og vi må vise at vi godtar at vi er forskjellige. Konflikter om slike grunnleggende verdier kan være de aller tøffeste og vanskeligste konfliktene, mener Nordhelle.

- Interessekonflikter, derimot, er mye mer håndgripelige og håndterlige. De kan gjøres til gjenstand for forhandlinger. Det betyr at vi må si noe tydelig og velbegrunnet om hva vi mener er best. Det vi ofte gjør er imidlertid at vi framsetter krav, eller inntar en posisjon: «Sånn skal det være.» - Hvis den ene inntar en bestemt posisjon, må den andre være flink til å se og spørre «hva er det som gjør at du mener Ole skal være i seng klokka ni?» Sier den ene: «Han må legge seg klokka ni, det er det eneste akseptable. Hos deg får han være oppe altfor lenge, men det er klokka ni som er klokkeslettet han skal legge seg på. Noe annet vil jeg ikke diskutere engang.» da har man inntatt en posisjon, og er ikke åpen for den andres syn på saken. I et slikt tilfelle bør ikke den andre begynne med å si «Nå er du helt urimelig. Han er så gammel nå at han fint kan legge seg senere.» og «De andre i klassen er oppe til klokken elleve, hvert fall på lørdager.» Da blir det bare å krangle om den andres posisjon. Man går ikke bakenfor og undersøker hva slags argumenter og begrunnelser som ligger under denne posisjonen. I stedet kan vi spørre: «Hva er det som gjør at du mener at han skal legge seg klokken ni?» Da går vi bak posisjonen. «Jo, ellers blir han så trøtt om morgenen» sier mor. «Han skal

på skolen» eller «han får ikke sove» svarer kanskje far. Det er ønskene, interessene eller behovene som ligger bak posisjonen, vi skal diskutere eller forhandle om, ikke konkret om han skal legge seg klokken ni eller klokken halv elleve, sier Nordhelle.

Av og til er det reell uenighet, og andre ganger kan begge få oppfylt sine ønsker. - For eksempel kan Ole legge seg ned på en halvtime rett etter skolen så han blir opplagt. Man kan med andre ord finne noen kreative løsninger som ivaretar begge interesser, behov eller ønsker. Dette er en viktig del av alle typer konflikthåndtering.

Du velger hvordan du reagerer

- Min erfaring er at enkelte blir provosert når jeg sier at «du velger å bli svak», «du velger å bli såret» eller «du velger å bli sint» mens for andre er det en aha-opplevelse at det faktisk ligger et valg her, sier Nordhelle. - Når du går bort fra å handle automatisk og over til å handle bevisst, får du en valgmulighet. Det betyr at du kan velge å trekke deg ut av en situasjon hvor du blir behandlet på en dårlig måte. Du kan velge å reagere med likegyldighet i stedet for å bli sint. Og det er når du oppdager at du har et valg, at du kan frigjøre deg fra personen. Da har du gjort halve jobben, sier hun

- Hvis du føler deg totalt hjelpeløs, ser du ennå ikke godt nok det som skjer. Kanskje bunner det i fortvilelse og hjelpeløshet hos den andre også, kanskje i et behov for å heve seg selv opp, kanskje for å dominere og ha kontroll. Jo mer du forsøker å forstå hvorfor den andre oppfører seg som hen gjør, jo mindre lammet og bundet blir du i det. Først da kan du ta bevisste, voksne valg.

Skritt for skritt

Nordhelle forteller at når hun veileder personer som utsettes for manipulasjon og maktmisbruk, har hun satt opp helt konkrete trinn de kan gå for å mestre situasjonen sin på en ny måte. Dette er en prosess som må tas skritt for skritt.

- Kanskje skal ikke eksen din komme inn i huset, for da mister du grepet igjen. I den første fasen er det ofte hensiktsmessig å holde seg til sms eller mail. Da kan du tenke deg om og skrive bevisst saklig og kontrollert istedenfor å forsvare deg og forklare mye, eller angripe den andre verbalt. En kort telefon, der alt du skal si er skrevet ned på en lapp, kan også fungere. Slik mestrer du kanskje situasjonen én gang. Etter hvert får du en styrke i deg selv: «Jeg klarte jo det, da klarer jeg kanskje noe mer». Hvis dere må møtes, kan dette skje på et nøytralt sted hvor du kan gå fra situasjonen hvis du mister grepet eller det skjer noe som du ikke kan finne deg i, foreslår hun.

Vær konsekvent

- Når du jobber med én ting om gangen, er det lettere å være konsekvent på hvordan du takler situasjonene som oppstår. For eksempel kan du takle stadige beskyldninger ved konsekvent ikke å gå i forsvar. Du kan være stille, selv om du kjenner inne i deg at du får lyst til å si noe. Du vet at dersom du gjør det, kommer skuddet tilbake igjen fra den andre. Når du ikke reagerer, må den andre spørre: «Hva er det som har skjedd? Du blir ikke sånn lenger.» I stedet er det den andre som begynner å reagere.

Hvis man har levd lenge med å bli nedvurdert av en person som virkelig er

avansert på å bruke makt og manipulasjon, trenger man gjerne støtte i prosessen for å komme seg ut av grepet og for å få tilbake kraften man en gang hadde. Det beste vil kanskje være å søke støtte hos en profesjonell terapeut, sier hun. - Men er det ikke så alvorlig, kan du fint klare å hente kraften i deg selv etter hvert som du klarer å identifisere og analysere det som skjer. Du kan ikke analysere og samtidig føle deg liten, svak og hjelpeløs.

Kreative og overraskende løsninger

Nordhelle mener man ofte havner på en kompromissvariant hvor begge to gir og tar litt og møtes på halvveien. Men av og til kan vi finne en konfliktløsning som er mer kreativ, og hvor vi finner et nytt resultat som ingen av oss hadde tenkt oss på forhånd. Kanskje kan begge bli fornøyde, og kanskje barna også. - For å få til det må vi finne de egentlige interessene og behovene som ligger under. Hvis for eksempel den ene forelderen er opptatt av at barna skal være veldig mye hos hen på ukedager fordi hen skal følge opp lekselesingen, og den andre er opptatt av at de skal sove i den samme sengen, har de forskjellige interesser. Hvis vi får fram interessene, kan vi også se at begge kan få dem gjennomført. Det krever bare at man tenker ut over den vanlige A4-boksen. Hvis de bor i nærheten av hverandre, kan de være hjemme hos den ene hver ettermiddag til leksene er gjort. Og så er de hjemme hos den andre og tar kveldsmaten og godnattstunden der. Det kan være en måte å imøtekomme begges behov på, foreslår Nordhelle.

Å legge bort konflikter

- Veldig mange konflikter ulmer en stund, og så legger vi dem på is. Vi sier kanskje:



«Vet du hva, nå gidder vi ikke snakke mer om det.» Men skal man klare å «legge bort» en konflikt, krever det at man har jobbet seg igjennom den på en slik måte at begge faktisk er fri fra den. Hvis ikke, ligger den kanskje der og ulmer og popper opp innimellom, for eksempel ved at den ene stadig trekker fram igjen gamle hendelser som inngår i konflikten. Så fortsetter rundene med opptrapping, anklager, beskyldninger og negative fortolkninger. Noen ganger kan den ene være mer ettergivende enn den andre og ha en tendens til å «gi seg» uten egentlig å ville det, for husfredens skyld. Hvis man gjør det og kan bli rolig av det, er det fint, mener Nordhelle. - Men gjør man det med

en forventning om at den andre skal gjøre det samme tilbake igjen en annen gang, kan konflikten bli enda verre.

Skal man legge bort konflikter, krever det av begge at de faktisk klarer å gi slipp på det som holder konflikten gående. Som regel løses det best ved at begge går inn for å forstå den andres opplevelse av situasjonen og gir uttrykk for respekt for den andres syn, selv om man ikke er blitt enige, avslutter hun.



Bufdir

Postadresse:
Postboks 2233
3103 Tønsberg

Besøksadresse:
Fredrik Selmers vei 3
0663 Oslo

Sentralbord:
466 15 000

Barne-, ungdoms- og familiedirektoratet