

# Fortsatt Foreldre

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

**Guro Hansen Helskog,  
Kristin Tafjord Lærum og  
Helle Myrvik**





**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

# 5

Tema 5

## Veien videre

<b>Om Fortsatt Foreldre</b> .....	<b>&gt; 4</b>
<b>Forfattere</b> .....	<b>&gt; 4</b>
<b>Fagpersoner intervjuet i Fortsatt Foreldre</b> .....	<b>&gt; 5</b>
<b>5.1 To grøfter – eller kunsten å vokse på erfaringer</b> .....	<b>&gt; 6</b>
I samtale med Frode Thuen	
<b>5.2 Nytt liv – endrede relasjoner</b> .....	<b>&gt; 8</b>
I samtale med Gry Stålsett	
<b>5.3 Nyfamilien – tøft for barna</b> .....	<b>&gt; 12</b>
I samtale med Kari Moxnes	
<b>5.4 Barn og ungdom i nyfamilien</b> .....	<b>&gt; 14</b>
I samtale med Kirsti R. Haaland	
<b>5.5 Å skape en kjærlighetsfylt nyfamilie</b> .....	<b>&gt; 18</b>
I samtale med Kirsti R. Haaland	
<b>5.6 Selvbevissthet gir valgfrihet</b> .....	<b>&gt; 22</b>
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 Stiftelse.

Kurset er delt inn i fem temaer. Temaene ble valgt ut gjennom fokusgruppeintervju med foreldre som selv hadde vært gjennom samlivsbrudd. Ut fra dette ble det gjennomført intervjuer med fagpersoner om temaene. Intervjuene ble gjennomført og skrevet av Guro Hansen Helskog, Kristin Tafjord Lærum og Helle Myrvik. Fagtekstene er samlet i fem temahefter og utgjør kunnskapsgrunnlaget for kurset.

## Oppdatert Fortsatt Foreldre materiell (2024)

Nåværende kursmateriell baserer seg både på nytt kunnskapsgrunnlag samlet inn fra tidligere revideringsarbeid (2022) og ny innsiktsinnhenting fra familievernet (2024). Innsikten er hentet fra ledere ved alle landets familievernkontorer, nåværende/tidligere Fortsatt Foreldrekursholdere, dialogmøter med erfarne kursholdere, samt innspill fra SKM vold og høykonflikt. I tillegg er det utarbeidet en digital versjon av Fortsatt Foreldre som er tilgjengelig på Bufdir/Foreldrehverdag.no sine nettsider som et åpent tilbud til foreldre. Kurset er tilpasset digitalt format og blir derfor et selvstendig supplement til de fysiske kursene som tilbys ved familievernkontorene. Prosjektgruppen for oppdateringen 2024 har bidratt med faglige innspill til digital versjon.

# Forfattere

**Guro Hansen Helskog** er dosent i pedagogikk ved Universitetet i Sørøst-Norge (USN) og har vært ansatt i fagutviklingsprosjekter, veilednings- og kursvirksomhet ved Modum Bad.

**Helle Myrvik** er lektor, diakon og har vært kurs- og prosjektleder ved Modum Bads kurs- og kompetansesenter.

**Kristin Tafjord Lærum** er sosiolog, familieterapeut, leder ved familievernkontoret Buskerud og har vært ansatt i prosjekt- og lederstillinger innen psykisk helse og familiefeltet ved Modum Bad.

# Fagpersoner intervjuet i Fortsatt Foreldre

**Catharina Boland** er barnepsykolog med lang erfaring fra barne- og ungdomspsykiatrien og som terapeut ved avdeling for familiebehandling ved Modum Bad.

**Lisbeth Holter Brudal** er psykologspesialist med en doktorgrad fra 1981 ved Universitetet i Oslo, forfatter og skribent.

**Trine Eikrem** er psykologspesialist og leder for Bufetats spisskompetansemiljø for familievernets arbeid med vold og høykonflikt i nære relasjoner.

**Jartrud Sofie Frafjord** er psykolog på Tromsø familievernkontor og leder for Bufetat sitt spisskompetanseteam «Barn og unge i familievernet».

**Dag Furuholmen** er lege, spesialist i psykiatri og leder for forskningsgruppa i MannsForum, Norges største mannsorganisasjon.

**Kirsti Ramfjord Haaland** er spesialist i klinisk psykologi med fordypning i familiepsykologi, forsker og driver av Institutt For Familie og Samlivsterapi.

**Katrin Koch** er spesialist i klinisk psykologi med omfattende arbeidserfaring fra offentlig og privat virksomhet, deriblant fra arbeid som sakkyndig i barnevern- og foreldretvistsaker.

**Hedvig Montgomery** er psykolog og spesialist innen familie- og parterapi, forfatter og spaltist.

**Kari Moxnes** er professor emerita ved Institutt for sosiologi og statsvitenskap ved NTNU.

**Dag Øystein Nordanger** er psykologspesialist ved Ressurscenter om vold, traumatisk stress og selvmordsforebygging – region vest (RVTS vest) med en deltidsstilling som professor ved OsloMet.

**Grethe Nordhelle** er psykolog, førstelektor og advokat og har lang erfaring med familie-, barnefordelings- og barnevernsaker.

**Ingunn Størksen** er utdannet psykolog og er professor i pedagogisk psykologi ved Nasjonalt senter for læringsmiljø og atferdsforskning (Læringsmiljøseneteret) ved Universitetet i Stavanger (UiS).

**Gry Stålsett** er spesialpsykolog og førsteamanuensis i religionspsykologi ved MF vitenskapelige høgskolen.

**Frode Thuen** er professor i psykologi ved Høgskolen på Vestlandet, forfatter og spaltist.

**Odd Arne Tjersland** er dr. philos, professor emeritus i klinisk psykologi ved Psykologisk institutt, Universitetet i Oslo, og psykologspesialist i barnepsykologi og familiepsykologi.

**Jesper Juul** er familierapeut, skribent og tidligere leder ved det danske Kempler Instituttet.

**Nick Woodall** er 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.

## 5.1

## To grøfter – eller kunsten å vokse på erfaringer

*Psykolog og professor Frode Thuen snakker her om to store utfordringer mennesker står overfor etter et samlivsbrudd. Det ene er å legge bak seg det som har vært, og det andre er å lære av erfaringene man har gjort.*

Slik Thuen ser det, er det to grøfter man kan falle i etter et samlivsbrudd: Den ene er at man blir værende i fortiden, uten evne til å forsone seg med at det ble som det ble. Den andre grøften er at man ikke vender blikket bakover, men haster videre inn i nye forhold og ikke lærer av sine erfaringer.

### Når man blir værende i fortiden

Den som blir bitter og opphengt i det som har vært, fokuserer som oftest veldig mye på den andre: «Hvorfor gjorde han det?» «Hva betydde det?» «Hvis hun bare hadde ...» Og hvis ekspartner har ny kjæreste, kan man plage seg selv med tanker og fantasier: «Hvorfor skjedde det?» «Hvor lenge har det pågått?» «Hva gjorde de bak min rygg?» Ofte er det de som ble forlatt, som blir hengende i fortiden. Mange blir gående rundt i en slags fortidslabyrint som de ikke klarer å komme ut av, verken tanke- eller følelsesmessig.

### Når man haster videre uten å lære av erfaringene

Når man blir skilt, er det som regel alltid slik at begge har gjort noen feil, mener Thuen. - Det er ikke nødvendigvis slik at

begge har gjort like mye feil, men begge har uansett et ansvar for at det ble som det ble. Hvis for eksempel en kvinne forlater en mann som har vært dominerende og hensynsløs, er det kanskje nærliggende å tenke at det var han som kjørte samlivet i grøften. Likevel har hun sin del av ansvaret. Hun har bidratt til situasjonen ved ikke å ha stanset ham fra å dominere, eller ved å ha blitt værende i forholdet. I alle fall bør hun i en slik situasjon reflektere over om hun kunne ha vært tydeligere, eller om hun kunne ha stoppet ham på et tidligere tidspunkt.

### Å vokse på erfaringer

Det å reflektere over sin egen rolle og over om det kunne ha vært annerledes hvis jeg hadde opptrådt annerledes, er kjempeviktig, mener Thuen. - For å komme i gang med dette kan man spørre: «Hva er mine ønsker og mine behov nå?» og «Hva skal være min vei videre?» Dette skal man gjøre for sin egen skyld – for å komme videre med eget liv. Det er viktig med tanke på å vite hvordan man skal forholde seg i framtidige forhold. Poenget er ikke å bebreide seg selv, men å bli kjent med seg

selv slik at man kan forholde seg annerledes senere.

De fleste kommer før eller senere inn i nye forhold, og hvis man ikke har gjort en slik selvransakelse og selvrefleksjon, gjentar man lett de samme feilene. Andregangs samliv blir statistisk sett minst like ustabil som første. Det kan ha å gjøre med at man ikke lærer av sine feil. - For eksempel kan man unngå å velge feil partner. Et typisk eksempel er kvinner som går fra den ene «umulige» mannen til den neste.

Thuen snakker også om det å forandre eller ikke forandre seg. - Selv om man ikke velger samme type person som sist, tar man lett med seg sine egne reaksjonsmønstre inn i neste forhold, og særlig dersom man ikke har reflektert over dem, sier han. Da kan man fort havne i samme type samspillsmønstre som i det første forholdet. - Nå er det ikke slik å forstå at refleksjon nødvendigvis fører til at man unngår å gjenta sine feil, men det åpner i større grad for at man kan komme til å endre seg. I alle fall kan man få en bedre evne til å forstå hva som skjer når man havner i vanskelige samspill med den nye partneren.

Thuen mener altså at hvis man har vært veldig dominerende eller utålmodig, oppfarende, sjalu, etc., bør man absolutt gå i seg selv og se at dette har bidratt til å ødelegge det første forholdet. Man kan jobbe med disse trekkene hos seg selv og forsøke å forandre seg. Hvis man derimot ikke gjør noe med seg selv og sine egne reaksjonsmønstre, vil man kunne gjenta væremåtene i neste forhold, selv om dette mennesket er en helt annen type person.

Man skaper nok en gang et destruktivt samspill. Derfor er det så viktig å stikke fingeren i jorden og finne ut hva som har skjedd, hvilke bidrag jeg selv hadde til at det gikk galt, og hva jeg kan lære av det.

Noen klarer dette på egen hånd. Andre kan ha stor nytte av å gå i terapi eller å være med i en gruppe for å få noen til å speile seg. Det er ikke så lett å se disse tingene hos seg selv, men i dialog med andre – enten en psykolog eller en venn som kan stille kritiske spørsmål og være et korrektiv – kan det bli tydelig. Har man fått en ny partner, kan man også gå på samlivskurs for å lære noe om hvilke mønstre man bør unngå å repetere. Hvis man går inn for å lære seg selv å kjenne, kan man komme klokere og mer selvforstående ut av et samlivsbrudd. Men dersom man haster videre, kan man komme ut like uklok som man var før.

#### **Moden for nye forhold?**

På spørsmål om når det er greit å gå inn i et nytt forhold, pleier Thuen å si at det er ikke tiden etter bruddet som er avgjørende, men hvor langt man har kommet i en slik selvreflekterende prosess. - Man bør være mest mulig på plass i seg selv før man går inn i et nytt forhold. Mange kan bruke år uten at de lærer noe som helst, fordi de ikke går inn i en slik prosess. Men de som gjør det, kan være klare for et nytt forhold etter noen måneder. Et slags råd vil være på den ene siden å forsone seg og gjøre seg ferdig med det som har vært, og på den andre siden å sørge for å lære av det.

## 5.2

# Nytt liv – endrede relasjoner

*Spesialpsykolog og førsteamanuensis Gry Stålsett snakker her om at man bør ha kommet seg igjennom den verste sorgen og ha bygd opp en trygghet i det å være alene, før man går inn i et nytt forhold. Hvis ikke, risikerer man å ta med seg ubearbeidede ting fra det gamle forholdet inn i det nye.*

Folk har ulik kapasitet til å være alene, påpeker Stålsett. - Noen klarer seg godt i alenerommet, mens andre synes det er uutholdelig. For å utvikle nye relasjoner er det viktig å være trygg på at man klarer seg alene, og at man tåler å være alene. Å trives i eget selskap er en forutsetning for å leve fruktbart nær andre. En ny kjærlighet vil ellers kunne bli en flukt fra ensomheten. Det er som regel ikke det beste utgangspunktet for å skape et godt samliv. Som voksen trenger vi å takle det å være alene. Det kan være vanskelig. Samtidig er det en av livets grunnbetingelser. Vi er alle i utgangspunktet alene.

Det fenomenet at mange kaster seg ut i sterke erotiske forhold etter et samlivsbrudd, er nok et underkommunisert tema, sier Stålsett. Selv om man opplever å være sterkt tiltrukket av en annen, handler følelsene gjerne mindre om det andre mennesket og mer om sorgen i eget liv – sorgen over det som manglet i samlivet man hadde, eller sorgen over det livet man ikke fikk til. Da kan man fort binde seg til andre på gale premisser, mener hun.

- Mange blir lettere forelsket når de er triste. Man er sårbar, og trenger og ønsker oppmerksomheten fra andre. Da leter man gjerne etter «tvillingsjelen» - og kanskje vil opplevelsen av samhørighet være sterk fordi man finner en annen som også er i en krise. Etter en stund kan det vise seg at man har mye mindre til felles enn man trodde, og det er kanskje ikke grunnlag for å skape en bærende og varig relasjon. Den andre er mer et selvobjekt som man speiler seg i og «bruker» til å løfte seg selv opp, eller en overgangsperson i en pågående sorg- og endringsprosess.

### «Nissen på lasset»?

Stålsett påpeker også at det eksistensielle grunntema som vi kaller forgjengelighet – sorgen over at alt bare varer en stund og så er det hele over – kan gi trang til å leve mer intenst.

Søken etter intensitet kan gjøre at man drives inn i usunne besettelsesforhold. - Dette er imidlertid vanlige reaksjoner på tap og atskillelse. Å få kunnskap om dette vil kunne gjøre at man forstår seg selv, sine





handlinger og reaksjoner bedre. Dermed kan det også bli lettere å forsone seg med seg selv.

Samtidig kan innsikt i dette bidra til å forhindre at man foretar dramatiske livsvalg midt i en krise eller sorgprosess. Mange har angret på at de giftet seg for fort igjen og har erfart at «nissen» (det vil si alt det ubearbejdede) fulgte med på lasset. Mange har involvert familien altfor tidlig og oppdaget litt for sent at de ikke passer sammen med den nye likevel. - Da kan man spørre seg hvilke krefter som er på gang, og hva man ikke har sortert. Er det frykten for å være alene? Et forsøk på å reparere avvisningen man har opplevd? Handler det om følelsen av ikke å være god nok som menneske? Ikke god nok som partner? Kan det handle om at man fysisk prøver å

rense vekk minner av eks-partnere med nye kroppslige erfaringer?

#### **Endrede familierelasjoner**

Sorgen over det tapte, at en tid er over, og at familiekonstellasjonene har endret seg, involverer hele familiesystemet. Når man går fra hverandre etter lengre tids samliv, et samliv som også involverer barn, er ikke det en beslutning som bare gjelder de to i paret. Derfor er det viktig at man forsøker å ha god kontakt med eks-partnerens familie, fordi de fortsatt er barnas familie. De er besteforeldre, tanter, onkler, fettere og kusiner. Men man må erkjenne at relasjonen til familiene på begge sider vil endre seg, sier Stålsett. - Man kan kanskje fortsette å ha kontakt, men ikke regne med at det vil bli på samme måte. Man må finne nye måter å forholde seg til hverandre på.



Dette er selvfølgelig ikke ukomplisert. Eks-svigerforeldre kan for eksempel ønske kontakt, men barna kan ha doble følelser om du tar kontakt med dem. På den ene siden er det ok fordi det er kjent, nært og trygt, og på den andre siden kan barna bli engstelige for at det skal bli mer komplisert. De kan føle at de kommer i en «lojalitetsklemme». Svigerforeldrene kan også sørge over tap av kontakt med svigersønn eller svigerdatter, og de kan være fylt av skuffelse og sinne.

I en aktiv sorgprosess er det ofte slik at partene i skilsmissem er nærsynte i forholdet til den mer utvidede familie. Da kan det hende at man må hente seg inn igjen og ta den telefonsamtalen, sende det brevet, eller dra på besøk for å snakke ut om den endrede situasjonen. Det er best hvis man da kan være noenlunde «avgiftet» i forhold til eks-partneren, slik at man ikke lekker ut bitterhet og vonde følelser til eks-partnerens foreldre. Man kan i stedet konsentrere seg om ens eget forhold til disse personene, og hvordan det skal være framover – særlig med hensyn til barna.

Et godt utgangspunkt for relasjonsbygging, sier Stålsett til slutt, kan være å gi uttrykk for gode minner og takke for det verdifulle som har vært der på tross av alle vanskelighetene. Man trenger både å løsrive seg fra den øvrige familien

til eks-partneren, for situasjonen er faktisk endret, og man trenger å finne en balanse slik at man ikke helt kutter ut kontakten. For barna betyr det ofte mer at man er sannferdig enn at man forsøker å tvangsharmonisere. Å finne dialogsituasjoner der barna ikke er tilstede, for eksempel ved overleveringer, foreldremøter eller liknende, kan være nødvendig for å unngå at barna kommer i «klemme» mellom foreldrene sine, og blir en del av voksenkonflikten. Samtaler de voksne imellom kan avgrenses og gjennomføres på nøytral grunn, slik at en forbygger eskalering og uttrøtting av hverandre ved å «gå i loop» over gamle hendelser. Man kan lettere konsentrere seg om å fokusere på barna i nåtid. Man kan bli enige om å anstrenge seg for å være gode «fortsatte foreldre», for eksempel ved å søke hjelp av en tredjeperson, eller ved å gå på Fortsatt Foreldrekurs for å ivareta barnas behov på best mulig måte.

## 5.3

## Nyfamilien – tøft for barna

*Sosiologiprofessor Kari Moxnes problematiserer her forestillingen om at de negative konsekvensene av et samlivsbrudd repareres, og at alt nesten blir normalt igjen hvis foreldrene går inn i et nytt forhold. Slik er det vanligvis ikke, mener hun. For barn kan det å få en «ny» familie være svært tøft.*

- Jeg tror at minst like mange barn blir skadet av de nye samlivene og de store forandringene som følger med det, som de blir skadet av selve samlivsbruddet. For barna er det slett ingenting som repareres, men snarere enda mer som forrykkes, når foreldrene etablerer seg i nye forhold.

**Skånsom overgang?**

For å gjøre overgangen til en ny familie så skånsom som mulig er det viktig å gi barna tid og opplevelsen av å bli tatt med på råd, mener Moxnes. - Jeg har vært borti flere tilfeller hvor den ene forelderen har truffet en ny og flyttet sammen med vedkommende med en gang. Dermed blir alle muligheter for å få barnet med seg i prosessen ødelagt. Barnet føler seg kanskje dobbelt sviktet. Først går det gjennom en skilsmisse mellom foreldrene, for så å oppleve en eller begge foreldre går rett inn i noe annet. Dette er et dårlig utgangspunkt for at steforelderen skal kunne bygge opp et godt forhold til barnet, og det er heller ikke det beste utgangspunktet for at forelderen skal bevare en god relasjon til sønnen eller datteren. I denne situasjonen er det veldig

lett å skylde på den stakkars steforelderen. Skal man lykkes, må man gi barnet mulighet til å forstå hva som skal skje, mener hun. - Barnet må få en følelse av å ha litt kontroll over prosessen, og det må tas med på råd. Det dreier seg om barnets hjem, og det er barnets familie som skal endres. Derfor bør man forsøke å ta alle med inn i prosessen med å etablere en ny familie.

Moxnes sier hun ganske mange ganger har støtt på en form for urealistisk romantisering av nyfamilien: «Vi skal bli så lykkelige med mine, dine og våre barn.» Realiteten er at i en nyfamilie skal mange mennesker leve sammen og tilpasse seg hverandre. Tilpasningen skal skje i en situasjon som allerede kan være følelsesmessig vanskelig for ungene. De skal kanskje tvinges til å forholde seg til nye søsken, som de også forventes å skulle like. Dette er store forventninger å stille til barn, mener Moxnes. - Tenk på hvor selektive vi er når det gjelder venner, og tenk på hva slags forhold vi har til våre egne søsken, sier hun. Man bør bestrebe seg på å finne løsninger som gjør livet mest mulig

greit og levelig for ungene. Kanskje er det ikke realistisk å skulle gjøre stesøsken til «ordentlige søsken».

#### **Steforeldres rolle**

Barna vil at foreldrene skal være lykkelige, så de tolerer den nye familien, men ofte er de bare passe fornøyd for egen del. Moxnes forteller at hun har intervjuet unger som har opplevd fem-seks samlivsbrudd. - De er helt forvirret og gjør sitt absolutt beste for ikke å bli følelsmessig involvert i noen av mors eller fars nye partnere. Og jeg har hørt foreldre si: «Å, her er det så fint – du skal se hvor fint vi har det når vi sitter og spiser søndagsfrokost.» Da er det «hans tre barn og mine fire» eller «mine to og det nye barnet», «vi er storfamilie», og «han er jo så elskelig, min nye mann, og ungene elsker ham». Dette er foreldrenes versjon. Så intervjuer jeg ungene og finner kanskje ut at de egentlig ikke synes det er så greit. Det er lett for de voksne å romantisere dette her, mener Moxnes. - Det er jo så viktig for dem at det skal være bra.

Steforeldre var like vanlig før i tiden, men da kom de gjerne inn i familien fordi den andre forelderen døde. Da ble det forventet at man skulle være forelder, ikke bare en steforelder. I Norge forventer vi nå at foreldre fortsetter å være foreldre til barna sine hele livet, mens vi ser på

steforeldre som et tillegg. Steforeldre skal holde seg på sidelinjen, og det vet ungene. Derfor tolererer de ikke nødvendigvis at steforeldre prøver å innta foreldrerollen. De er gjerne lojale overfor sine biologiske foreldre og vil av den grunn kanskje ikke akseptere at steforelderen tar for stor plass i livet deres, mener Moxnes.

#### **Balanskunst**

En steforelder kan ha som mål å bli en voksenperson barna kan søke hjelp og støtte av, foreslår hun. - Om steforelderen kan introdusere barna for nye felt som fotball, sjakk, musikk eller tegning eller hjelpe til med lekser osv, er det fint. Men de fleste barn setter opp klare grenser. Det er med andre ord en balanskunst å få livet i nyfamilien på skinner. Det krever sine kloke voksenpersoner, avslutter Moxnes.

## 5.4

# Barn og ungdom i nyfamilien

*Psykologspesialist Kirsti R. Haaland peker her på at barn er følsomme for hva foreldre trenger, og dette kan forhindre dem i å forholde seg fritt til nyfamilien. Etableringen av en ny familie går i mange tilfeller for fort for barna. At det i tillegg går for fort for den forelderen som føler seg forlatt, kan også bidra til barns motvilje mot den nye partneren og dennes eventuelle barn. Ulikheter i tempo kan føre til komplikasjoner og misforståelser.*

I SAMTALE MED KIRSTI R. HAALAND

### Reaksjoner på nyetablering

Den av de voksne som ikke har ønsket bruddet kan i noen tilfeller bli overveldet av smerte og nederlagsfølelse når den andre etablerer seg i et nytt kjæresteforhold. Da kan det være vanskelig å akseptere det hvis barnet reagerer på en måte som ikke harmonerer med den voksnes egne følelser. Dette kan for eksempel skje om barnet liker de nye som kommer inn. Da er det viktig, understreker Haaland, at voksne i så høy grad som mulig skiller mellom sine egne følelsesmessige reaksjoner og barnets signaler. Dette er krevende og kanskje umulig å få helt til i følelsesmessig svært belastende situasjoner. Hvis voksnes reaksjoner ikke harmonerer med det barnet opplever, skaper dette lett forvirring hos barnet.

### Barnas plass

Barn som har fått mye oppmerksomhet av en eller begge foreldre etter et samlivsbrudd, kan føle seg tilsidesatt når den voksne finner en partner. Det kan være nærliggende å la barnet ligge i dobbeltsengen eller sitte i forsetet – men det kan oppleves som vondt og vanskelig for

barnet den dagen det må vike plassen for en ny partner, påpeker Haaland.

Når den ene av foreldrene får ny kjæreste, kan barn kjenne seg forpliktet til å ivareta den andre forelderen. Barn og unges plass i bruddprosessen, etter bruddet og ved dannelsen av en ny familie, har betydning for hvilken frihet de opplever når det gjelder å beholde tilknytningen og lojaliteten til begge foreldre. Barna står i fare for å kjenne seg utenfor, og vil derfor kjempe for plassen nær foreldrene sine. Ingen vil være alene, og en viktig oppgave blir derfor å sørge for at den nye familien har plass til alle, fremhever Haaland.

### Signaler fra to hjem

Barn kan ikke forholde seg fritt til et utvidet familiesystem når konfliktene mellom foreldrene er store. Konfliktene kan bli enda mer intense når det kommer en ny voksen inn med andre verdier og synspunkter. Haaland betegner det som typisk for systemer i konflikt at det raskt etableres rigide mønstre og at motsetninger polariseres. Slik er det også ved konflikter i forbindelse med samlivsbrudd og



Illustrasjonsfoto: Johnér

etablering av nye familier. Personer i konflikt knytter seg ofte til meningsfeller og inngår allianser. Når man har inngått i en allianse, er man ikke lenger like fri til å skifte mening i konflikten som man ellers ville vært. Ved samlivsbrudd er det barnets lodd å forholde seg til personer på begge sider av rigide konflikter, sier Haaland. Ved etablering av nyfamilier vil alliansebyggingen kunne forsterkes ytterligere. Signaler som sendes fra de to hjemmene kan virke forvirrende for barnet – spesielt hvis det er stor konflikt.

#### **Vedvarende foreldrekonflikter**

Hvis det er store konflikter mellom de voksne, kan barnet oppleve at familietilknytningen blir forstyrret. Det blir en belastning for barn når foreldre i konflikt ikke tåler at barna fortsatt bekrefter og har en nær relasjon til dem begge. Som en respons på dette, vil barnet foreta seg noe for å øke sin trygghet og for å beholde tilknytningen til de voksne. Barnet kan søke trygghet ved å gå over til å fungere i dyader, det vil si at de enten forholder seg til den ene eller til den andre forelderen. Jo større behov foreldrene har for bekreftelse av seg selv, og jo større konflikten er, desto sterkere blir oppfordringen til barnet om å fungere i dyader, understreker Haaland.

Dette forsterkes enda mer når en av de voksne kjenner seg vraket og opplever et tap. De voksne vil, i likhet med barna, manøvrere for å beholde tryggheten. De kan bli ekstremt opptatt av å styrke forholdet til barna, som på sin side kan kjenne seg fanget og oppleve at foreldre klamrer seg til dem. Når det i tillegg er sterke konflikter mellom foreldrene og de ikke makter å støtte hverandre, vil barn kunne etablere

parallele måter å fungere på i to ulike verdener, med sterke skott imellom. De kan dermed ha vanskelig for å utvikle en identitet hvor de ulike sidene harmonerer med hverandre.

Etter hvert kan barnas erfaring bli at de bare er trygge sammen med en av gangen. I verste fall kan erfaringen generaliseres til også å gjelde andre relasjoner. Foreldre som er i store konflikter, kan gi barn signaler om at de ekskluderes hvis de holder med den andre forelderen. Dette vil ytterligere forsterke opplevelsen barnet har av at det er tryggest å være på parti med en av gangen. Barn som står mellom foreldres konflikt kan derfor bli ufrie og engstelige når de er sammen med flere. De kan selv søke trygghet i en-til-en-relasjoner og være den som ekskluderer andre, sier Haaland.

#### **Vurderinger og karaktersetting**

For unge er det viktig at det er trygt å kunne prøve ny adferd og gjøre feil. I nyfamilier kan det lett bli slik at barn og unge opplever at de stadig vurderes, hevder Haaland. Rommet for å kunne gjøre feil, kan oppleves som svært lite. De to husholdene kan komme til gjensidig å vurdere hverandre og karaktersette både barns og voksnes atferd. Barna kan bli redde for å bringe materiale til slike vurderinger og velge taushet, advarer Haaland. Det er derfor så viktig at de voksne makter å informere hverandre.

Barna i nyfamilier kan passe mer eller mindre godt sammen ut fra temperament og stil. Spesielt hvis barna i de to opprinnelige familiene er nær i alder, kan de voksne ivre for at barna skal bli venner. Haaland understreker at barn vil ha sitt eget tempo og gå fram på sine måter.



Det er ofte smertefullt for voksne å se at «dine barn» og «mine barn» ikke passer sammen. Dårlig samvittighet over bruddet vil også kunne vekkes til live igjen, hvis man ser at barna ikke har det godt. Noen barn kan utvikle et fiendtlig forhold til den andres barn og nekte å være sammen med forelderen hvis de andre barna er tilstede. Dette kan også på tildekkede måter støttes av den andre biologiske forelderen. I nyfamilier vil det kunne oppstå sammenlikninger mellom hvem som har de beste og verste barna.

#### **Hvem blir jeg i den nye familien?**

Vi lever i våre relasjoner og utvikler vår oppfatning om hvem vi er, gjennom respons fra dem som betyr mest for oss. Små barn etablerer sin identitet ut fra hvordan sentrale voksne i familien benevner og omtaler dem. For eksempel kan barnet få benevnelsen «den greie». Barnet utfordrer eller bekrefter betegnelsen, som over tid utvikler en stabilitet. Når familien omstruktureres gjennom et samlivsbrudd, utfordrer dette barnets oppfatning om hvem det er. Når nye voksne kommer inn i bildet og betegner barnet, vil det kunne utfordre både karakteristikkene og adferden til barnet. Det er de voksne som har definisjonsmakten – de kan dermed uroe barnets syn på seg selv.

Både barn og voksne vil ønske å beholde beskrivelser av seg selv som de liker og er komfortable med. Det kan være utfordrende hvis nye familiemedlemmer kommer inn med nye definisjoner og stemmer, sett i forhold til hvordan barnet har etablert sin identitet. Dette kan også slå positivt ut. Både steforeldre og eventuelle

stesøsken kan berike og utvikle et barns bilde av seg selv.

Der forholdet mellom de to familiene barnet hører til er konfliktfylt, kan barnet få ulike betegnelser og leve opp til dem. Reaksjonene til besteforeldre og andre viktige personer i barnets liv kan også «forstyrre» barnet. Besteforeldre kan mislike at det kommer nye familiemedlemmer, og velge ikke å forholde seg til for eksempel nye samboere og deres barn. I besteforeldregenerasjonen kan det være liten erfaring med nyfamiliedannelse. Det passer ikke med bildet av kjernefamilien, som ofte er deres familiemodell.

Barn kan være sensitive for oppfatninger voksne har, og reagere på dem på åpenbare eller mer skjulte måter. Haaland anbefaler en nøytral holdning hos medlemmer av den utvidede familie, men sier også at det ikke alltid er så lett å etterleve dette. Hvis barnet føler seg utenfor og oversett, kan besteforeldre og andre nære voksne ha en viktig rolle i å bekrefte barnet og motvirke opplevelsen av ensomhet. De kan bekrefte at man er den man er – selv om verden rundt forandres.

## 5.5

## Å skape en kjærlighetsfylt nyfamilie

*Psykologspesialist Kirsti R. Haaland er opptatt av hva slags spesielle utfordringer den såkalte nyfamilien står overfor. Ut fra tidligere, ofte dårlige erfaringer, ønsker nok de voksne å få oppleve mer kjærlighet og harmoni, og at barna skal leve i en familie som har det godt sammen. Det krevende for nyfamilien er at parforholdet og foreldreskapet skal utvikles samtidig. Den nye voksne skal skape sin rolle overfor barna, mens personens primære tilknytning er som partner til barnas forelder. Barna vil også bidra med sine innspill til utformingen av den nye familien.*

### **Fra det kompliserte til det mer oversiktlige**

Når de voksne etablerer en ny familie er det viktig at de ser realistisk på hvor komplisert det er å få den til å fungere godt, sier Haaland. Barn har stor tilpasningsevne når de opplever oversikt og trygghet. Barn og unge forsøker på sine måter å skape forutsigbarhet og kontinuitet i relasjoner. Hvordan de voksne makter å møte barnas behov i denne omformingsfasen, blir avgjørende for det videre familielivet. Barn er sårbare hvis de ikke opplever en ivaretagende gjensidighet. Denne gjensidigheten utfordres når en av foreldrene etablerer et nytt familieforhold. Det er sentralt at det gjensidige samspillet ikke brytes, men utvikles.

### **Familieendringer øker sårbarheten**

Noe som kan komplisere utviklingen av nyfamilier, er at en av foreldrene ofte allerede før samlivsbruddet har etablert et nytt parforhold, sier Haaland. Den andre forelderen kan ha sterke reaksjoner på eks-partnerens nye partner. Barns rettferdighetssans og vurdering av skyld og årsaker til bruddet, kan virke sterkt inn på

om de aksepterer den nye familieformen eller ikke.

De voksne som tidligere forhandlet om posisjoner innen samme hushold, skal nå utarbeide nye ansvarsrelasjoner i to hushold, og inkludere nye partnere og eventuelle barn i det. Det må med andre ord utarbeides et nytt familiesystem. Barn forsøker å løse vanskene de står overfor på en måte som ivaretar deres egne behov. Deres måter å handle på, kan stå i motsetning til voksnes ønsker om å utvikle en ny familieenhet. Hvis barn ikke opplever at de blir skikkelig ivaretatt, eller at foreldrene forandrer sin væremåte i en grad de ikke liker, forsterkes ønsket om å komme tilbake til slik familien var før, forteller Haaland. Barn kan på åpne eller tildekte måter forsøke å få foreldrene sammen igjen, selv om foreldrene har etablert nye forhold.

Fra barnets perspektiv er det naturlig å fortsette å bekrefte relasjonen til foreldrene som én familieenhet. Ved samlivsbrudd uten for store spenninger kan de voksne gi barnet anledning til å fortsette å forholde



Illustrasjonsfoto: Getty Images

seg til at det er en relasjon mellom foreldrene. Dette forutsetter at de voksne makter å se familien som et utvidet system og at de klarer å etablere et foreldreforhold som fungerer under de nye betingelsene som samlivsbruddet har skapt.

Selv om foreldrene legger vekt på fortsatt å fungere som foreldre sammen, kan det likevel være vanskelig for storfamilien å støtte og bekrefte den nye foreldrerelasjonen i et utvidet system. Besteforeldre kan ønske å støtte sine egne barn og glemme at for barnebarna ville det representere en trygghet hvis de forholdt seg mer nøytralt. Hvis de voksne klarer å la barnas kjærlighet flyte fritt og hjelpe dem til å beholde sine relasjoner, vil samlivsbruddet kunne oppleves som en forandring av familien og ikke en oppløsning, understreker Haaland.

### **Frykten for å være utenfor**

Det er de voksne som har valgt medlemmene til den nye familien. Barna kan akseptere valget eller forsøke å sabotere. Det viktigste for barn er at foreldre ikke forandrer seg for mye, mener Haaland. Dette kan være utfordrende for en som er forelsket og sprekkeferdig av gode intensjoner, sier hun. Når barn ser kjærtegn mellom de voksne kan det naturligvis vekke redsel for å bli holdt utenfor.

I nyetablerte familier oppstår konstallasjoner omkring hvem som er utenfor og hvem som er innenfor. Søsken kan oppleve at forholdet mellom dem blir utfordret gjennom hvordan de passer inn overfor nye familiemedlemmer. Realistisk sett må nye voksne være forberedt på å føle seg utenfor til tider, mener Haaland. Foreldre og barn har en historie og kultur



Illustrasjonsfoto: Pexels

sammen som steforeldre ikke er en del av. Tar man egne barn inn i familien, vil situasjonen både kunne bli mer trygg og mindre trygg på samme tid: «Vil jeg være innenfor og barna utenfor? Hvem kan bestemme det?» Opplevelsen av å komme til et fremmed land er ikke uvanlig, forteller Haaland. Voksne kan få reaksjoner og følelser som er vanskelige å akseptere. Stebarn kan vekke følelser som kolliderer med synet på en selv som et godt og sjenerøst menneske. Voksne kan bli sjalu på småbarn, på måter de ikke ville drømt om. Da kan den voksne begynne å anklage seg selv og få dårlig samvittighet over egne reaksjoner. Dette igjen kan føre til at man lukker seg og at evnen til å løse problemer blir svekket.

Hvis egne barn ikke bor fast i nyfamilien, kan savnet etter den daglige omgangen

gjøre den voksne sårbar og gi en opplevelse av å være utenfor. Det kan også bidra til at man for eksempel gir egne barn forrang når man først er sammen. Haaland understreker viktigheten av å være realistisk i møte med egne negative reaksjoner når man etablerer en nyfamilie. Rollen som steforelder har ikke et bestemt innhold, men må få utvikle seg etter hva som er mulig i den aktuelle familien.

Foreldre kan lett kjenne seg tynget av dårlig samvittighet for å ha satt barna i en vanskelig situasjon. De kan da komme til å gjøre alt for at barna skal få det bra og ikke være utenfor — noe som igjen kan bli en form for overbeskyttelse. De stiller kanskje ikke krav til barna, eller lar være å ta ubehagelige avgjørelser. Barna får da en sjefsposisjon, som de ofte er lite villige til å gi fra seg. Hvis en steforelder forsøker

å forandre balansen eller reglene, vil hun eller han lett bli oppfattet som kritisk. En vanlig respons på slik kritikk er å forsøke å kompensere med å ta på seg enda flere oppgaver, sier Haaland. Det er viktig å være klar over at det er duket for en del onde sirkler i en slik etableringsfase, understreker hun. Det er ikke uvanlig at når begges barn er tilstede kan turbulensen og spenningene virke overveldende. Det vil hjelpe om de voksne forstår hvor forskjellig det er å være for utenfor og for innenfor, og kan støtte hverandre på at dette er overgangsfaser, som altså vil gå over.

### Regler og normer i nyfamilien

For å bygge bro mellom ulike kulturer, regler og normer, kreves et overskudd av diplomati og konfliktløsningsevner. Barn i nyfamilier er ofte vant til å forholde seg til ulike regler og normer. Når nye regler skal utformes, har de voksne også eks-partnere(n)s familiesystem å forholde seg til, i og med at barna forholder seg til disse systemene. Barna sammenlikner rutiner, holdninger og standarder. De voksne må avtale ferier og barnas aktiviteter med eks-partnere. Slik kan vi si at barnas andre foreldre er tilstede i nyfamilien på en indirekte måte. Dette kan i neste omgang gjøre at man kjenner seg kontrollert eller bundet av sin eks-partners ønsker, behov og meninger.

Å få den nye enheten til å fungere krever åpenhet og forhandlinger, understreker Haaland. Skuffelsen over at problemene dukker opp umiddelbart, kan føre inn på

gale spor. En ny familie må regne med at det starter med konflikter, og at det går bedre etter hvert.

### Steforeldre

Et kjennetegn ved steforeldre som får nyfamilielivet til å fungere på en god måte, er at de klarer å la barna forholde seg til nyfamilien på sin egen måte og i sitt eget tempo, sier Haaland. Det går dårlig å forsøke å presse seg inn på et barn. Barn vil bli interessert i den nye voksne hvis han eller hun stiller opp, viser respekt for barnets grenser og gir barnet tid til å knytte seg. Haaland mener at steforeldre på den måten vil kunne oppnå barnets kjærlighet når barnet er rede for det.

Det er også steforeldre som aldri vil oppleve et nært forhold til stebarn, men som allikevel kan bo sammen på en god måte i et felles hjem. Generelt kan sies at det er lettere å etablere et godt forhold jo yngre barna er. Men med de eldre barna kan det være lettere å forhandle seg fram til hvordan man skal ha det sammen, sier Haaland. Steforeldre er valgt av en annen voksen og ikke av barnet, og barnet må selv velge den nye voksne inn i sin verden. Når barnet aksepterer den nye voksne skjer det på bakgrunn av et fint avstemt samspill som består av mange utfordringer. Disse utfordringene er det verken lett for voksne eller barn å møte, men lykkes de kan nyfamilien bli den kjærlighetsfylte familien man ønsket å skape, tror Haaland.

## 5.6

# Selvbevissthet gir valgfrihet

*- Før vi forstår noe med fornuften, har vi ikke valgmuligheter, sier psykolog og advokat Grethe Nordhelle. Da er vi spontane, automatiske og instinktive – akkurat som dyrene. Vi handler uten å tenke, og er fanget. Det er bevisstheten som gir oss frihet.*

- Det er selvbevisstheten min som gir meg evnen til å justere min kommunikasjon med andre, sier Nordhelle. - Når jeg har gjort noe på en negativ eller konfliktforsterkende måte, kan jeg etterpå spole tilbake og tenke over hva jeg kunne gjort annerledes. Når jeg vet hva som sårer den andre, kan jeg velge å si eller gjøre noe annet. Heldigvis er det de aller færreste som ville si at «dette gjør jeg selv om det skader barna mine». Når en del barn blir skadet i konfliktsonen mellom foreldrene, er det fordi en eller begge foreldrene er hjelpeløst fanget av konflikten. De har ikke tatt et bevisst valg når det gjelder å håndtere situasjonen, og drar ungene med seg i dragsuget.

### Selvrefleksjon

Som mennesker har vi evnen til å reflektere over oss selv. Denne evnen er vi født med, og den utvikles gjennom barne- og ungdomsårene. Når vi blir voksne er evnen til å reflektere blitt stor. Det betyr at vi både før, under og etter en situasjon kan tenke igjennom hva vi sier og gjør, og hvilke reaksjoner vi skaper hos andre. Med denne bevisstheten kommer valgmulighetene, og

med valgmulighetene oppstår kontrollen over oss selv.

- Til syvende og sist betyr dette at vi til en viss grad kan påvirke hvordan andre skal reagere overfor oss. Hvis jeg vil at en annen person skal være hyggelig eller blid, kan jeg velge å oppføre meg på en slik måte at personen blir slik jeg ønsker meg. Men det som ofte skjer, er at vi reagerer spontant, kritiserer og blir sinte når noen oppfører seg dårlig mot oss. Da er det lite sannsynlig at jeg får det jeg har behov for fra den andre. Hvis jeg i stedet klarer å være hyggelig og imøtekommende, er sannsynligheten større for at jeg får det jeg trenger. Nøkkelen ligger rett og slett i å utvikle selvbevisstheten, slik at man kan velge sin egen væremåte og reaksjonsform, sier Nordhelle.

### Frihet til å velge

- Mange sier: «Må jeg alltid tenke meg om før jeg sier noe, da?» Men det behøver vi ikke. Det er først i situasjoner hvor det holder på å gå galt eller allerede har gått galt, at vi må kople inn bevisstheten og la være å handle på autopilot. Vi har

evnen til å tenke og handle på to nivåer: et automatisk, spontant nivå og et bevisst, kontrollert nivå. Noen situasjoner kan kreve at vi klarer å skifte mellom å være på begge nivåene samtidig. For eksempel kan vi registrere de automatiske reaksjonene våre, og samtidig analysere dem og velge ikke å handle spontant. Hvis min eks-partner for eksempel anklager meg for noe, kan jeg velge å forholde meg rolig og spørrende til anklagene, i stedet for å gå i forsvar og trappe opp konflikten, foreslår Nordhelle.

- Etter hvert kan vi bli så vant til å være på to nivåer at vi ofte svitsjer mellom de to nivåene mens vi snakker med andre mennesker: «Hvordan virker jeg på ham eller henne nå?» «Hva er lurt å si nå for at han eller hun ikke skal bli opprørt?» Vi er med andre ord både umiddelbare og selvbevisste på en og samme tid. Dette gir frihet. Bevisstheten gjør at vi kan se at «jeg kan velge å bli sint», «jeg kan velge å si det på den måten», eller «jeg kan velge å gå og ta det opp i morgen». Da får vi et repertoar av handlingsalternativer. Jo større bevissthet, jo større forståelse, jo større repertoar og flere valgmuligheter.

#### **Øvelse gjør mester**

Utfordringen er å kople inn fornuften når vi er i en situasjon hvor vi begynner å bli emosjonelle. - La oss si at dere er ganske hissig og røde i toppen begge to. Da kan det være lurt å prøve å få temperaturen til å synke litt før man går videre. Man kan gi seg litt tid ved å hente seg et glass kaldt vann, trekke litt frisk luft eller liknende. Man kan si at «tror jeg setter opp vinduet litt, det blir så dårlig luft» eller «jeg må en tur på toalettet nå» eller «skal vi ta en kopp

te først og så snakker vi litt mer etterpå». Da har forhåpentligvis temperaturen sunket, man klarer å tenke litt klarere og gjenvinner kontrollen. Man må ta så lang «avkjølingstid» som er nødvendig for å tenke klart.

#### **Time-out**

Vi kan ikke være både i følelsen og i hodet på en gang. Når vi begynner å analysere, dempes følelsene av seg selv eller omvendt: Når vi får dempet følelsene kommer muligheten til å analysere situasjonen. Man kan dempe følelsene ved å jogge en tur, bake, vaske huset eller andre ting. Utfordringen videre er å kople inn bevisstheten i flere og flere situasjoner på større og større områder. Det er rett og slett en treningssak, påstår Nordhelle. - Vi kan ha som mål at neste gang det og det skjer, skal jeg gjøre sånn og sånn. Men selv om vi har det som et mål, skal vi ikke bebreide oss selv for at vi ikke får det til. Om man ikke klarer det med en gang, er man i samme båt som mange andre mennesker. Men likevel: Øvelse gjør mester også i denne sammenhengen.

#### **Å forebygge konflikter**

Man kan gjøre mye for å forebygge konflikter. Det innebærer at man bruker alle sine kommunikasjonskunnskaper, før en mulig konfliktsituasjon oppstår, sier Nordhelle. - Da er det lettere å håndtere situasjonen enn om man bruker kunnskapene først etter at alt er blitt vanskelig. I en konkret situasjon betyr det at jeg vet når jeg er inne på et minelagt område eller et sted hvor det fort kan skje et eller annet. Jeg vet det fordi jeg kjenner personen og hva han eller hun reagerer på, eller at jeg ikke er så god til å kommunisere

det jeg ønsker på en diplomatisk måte. Da vet jeg også at jeg bør forberede meg og snakke om ting på en skikkelig måte. Jeg vet at jeg må passe meg vel for at noe av det jeg sier, kan bli oppfattet som kritikk. Jeg vet også at jeg må være veldig tydelig og konkret på hva jeg har behov for, sier hun. - Hvis begge to kan tenke på denne måten, er det selvfølgelig aller best. Når vi vet hva vi tidligere har kranglet om, kan vi forebygge nok en krangel ved å tenke over hva vi begge kan gjøre for å unngå å havne i samme situasjon igjen.

Gode og tydelige avtaler med mange detaljer kan forebygge en god del konflikter, men en avtale kan ikke regulere alle uoverensstemmelser. Tydelige avtaler kan imidlertid regulere måten vi snakker om ting på, hevder Nordhelle. - Hver av partene kan si hva de har behov for fra den andre når det gjelder dette. Hvis man har hatt mange konflikter, kan man fort bli en konfliktvegrer: «Huff, det er så ubehagelig og jeg orker ikke.» Men det å vike unna konflikter gjør det ofte mye verre senere. Det er bedre å ta konflikten når den oppstår, og heller godta at det er slitsomt, enn å la det balle på seg slik at det til slutt blir helt u håndterlig.

Det kan også være en god ting å jobbe med konflikter man har bak seg, foreslår hun. - Når man får litt avstand, kan man se på dem på nytt og undersøke hva man kan lære. Da må man ikke henge seg opp i hva den andre burde gjort annerledes, men se på hva man selv kunne gjort annerledes i konflikten. De fleste undervurderer dessverre sitt eget bidrag inn i konflikten.

### Negativ fortolkning

Når vi er i konflikt med noen, tolker vi ofte personen i verste mening. Vi tillegger også mer negative årsaker til det han eller hun gjør. Derfor er det viktig å huske på at personen i seg selv ikke nødvendigvis er vanskelig, men at det som oftest er situasjonen som gjør ham eller henne vanskelig fordi vi er i konflikt.

Andre mennesker oppfatter ikke den personen som så vanskelig som det jeg gjør. Vi oppfatter det vi vil oppfatte ved andre mennesker også til vanlig, men i konflikter oppfatter vi mye mer det som støtter min sak. Jeg legger merke til det negative og overser det positive eller det som kan bidra til å nyansere oppfatningen. Dette er mye av forklaringen på hvorfor vi har hver vår versjon av et hendelsesforløp eller en situasjon. Når to parter snakker om hva som har skjedd, sitter de på hver sin klode og forteller to vidt forskjellige historier om en og samme sak.

### Fiendebilder

Når oppmerksomheten er selektiv, er hukommelsen også selektiv. Selv husker du noen brikker av puslespillet, mens den andre husker noen andre brikker. Ingen av dere har helheten. Så krangler dere om hvilke brikker som utgjør puslespillet, i stedet for å sette sammen brikkene og kanskje få et riktigere og større bilde. I tillegg forenkler vi virkeligheten når vi er i konflikt. Vi tenker mer i svart-hvitt. En slik negativ dreining skaper fiendebilder. Videre aktiveres følelsene, og det gjør at intellektet blir tilsvarende redusert. Vi tror vi vurderer bedre enn vi gjør, men følelsene tåkelegger virkeligheten.





Illustrasjonsfoto: Johnér

Når man vet alle disse tingene, kan man kanskje ha litt overbærenhet med hverandre. «Du opplevde det slik, og jeg opplevde det sånn – og det er helt naturlig at dette skjer med oss i konflikter», sier Nordhelle.

### **Romslighet og raushet**

- Ofte er det viktig å tenke gjennom hva som er hensiktsmessig å gjøre i en gitt situasjonen. Det kan være lurt å legge en strategi. Da velger du å gjøre noe, istedenfor noe annet. For eksempel kan du bestemme deg for at det går an å føye seg etter den andre av og til. Du må ikke alltid ha rett, og du kan av og til gjøre noe for å glede et annet menneske. Og hvis du gleder din ekspartner, kan du faktisk få tilbake igjen et bedre samarbeid om ungene, noe som vil være det beste du kan gi ungene dine.

Nordhelle tror at vi i vårt samfunn er for lite opptatt av hva vi kan gi. Vi er så opptatt av det vi kan få og kreve fra andre. Hvis vi gir litt mer til andre, gir vi også noe til oss selv. Her er det med andre ord en type valg vi kan gjøre. Det skal ikke være som en selvutslettelse, men som et aktivt valg hvor jeg ikke mister meg selv. Jeg gir noe av meg selv fordi jeg faktisk har muligheten, og jeg har romslighet nok til å gjøre det. Det er det som er paradokset, avslutter hun:

Vi mennesker vokser ved å kunne være litt romslige og rause og gi litt mer til andre. Da blir det på en måte mer av oss selv også.



**Bufdir**

Postadresse:  
Postboks 2233  
3103 Tønsberg

Besøksadresse:  
Fredrik Selmers vei 3  
0663 Oslo

Sentralbord:  
466 15 000