

Temahefte 1:
Hvordan opplevde
du bruddet?

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



Tema 1

Hvordan opplevde du bruddet?

| | |
|---|----------------|
| Om Fortsatt Foreldre | > 4 |
| Forfattere | > 4 |
| Fagpersoner intervjuet i Fortsatt Foreldre | > 5 |
| 1.1 Det finnes ikke lettvinte samlivsbrudd | > 6 |
| I samtale med Kari Moxnes | |
| 1.2 Følelsesmessige stadier i bruddprosessen | > 10 |
| I samtale med Odd Arne Tjersland | |
| 1.3 Eget toleransevindu | > 16 |
| I samtale med Dag Øystein Nordanger | |
| 1.4 Sorgreaksjoner hos barn og foreldre | > 20 |
| I samtale med Gry Stålsett | |
| 1.5 Samlivsbrudd som risikosituasjon | > 26 |
| I samtale med Frode Thuen | |
| 1.6 Å forstå egne følelser | > 30 |
| I samtale med Gry Stålsett | |
| 1.7 Livskriser - en mulighet for vekst? | > 36 |
| I samtale med Lisbeth Holter Brudal | |

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 familievernnettjenestene. 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.

1.1

Det finnes ikke lettvinte samlivsbrudd

Det er ikke foreldrenes samlivsform som er avgjørende for om oppveksten er god for barna, sier sosiologiprofessor emerita Kari Moxnes. Det viktige er forholdet mellom familiemedlemmene og atmosfæren i hjemmene.

Hun har forsket på samlivsbrudd i et langt forskerliv, men har aldri støtt på et lettvint samlivsbrudd. De fleste tar brudd svært alvorlig.

Moxnes mener ikke at barn *ikke* får merker av samlivsbrudd. - Det er klart man blir skadet av en så vanskelig prosess, men om det blir et lite eller stort arr, er individuelt. For de fleste blir arret lite, men det er selvfølgelig ille for de barna som virkelig blir alvorlig skadet. Svært ofte dreier det seg da om barnemishandling og omsorgssvikt, sier hun.

Dårlige familier er dårlige for barna uansett om foreldrene er samboere eller gift og om det er tredje eller syvende samliv, understreker Moxnes. Gode eneforelderfamilier er akkurat like bra for barna som gode familier med to foreldre. Det er relasjonene, atmosfæren, roen, harmonien og mulighetene barn får i familien sin, som er det viktige for utviklingen deres. Hvordan familien *ser ut*, er ikke avgjørende.

Når den ene har tenkt lenge

Undersøkelser Moxnes har gjort, viser at kvinnen tar initiativet i ca. 75 % av heteroseksuelle skilsmisser. De har ofte tenkt i årevis før de snakker med mannen. Hun har kanskje underveis foreslått at de skal ta kontakt med familievernkontoret,

uten å få respons fra ham. Standardsvaret er ofte: «Hvis vi har problemer, må vi løse dem selv.» Han vil ikke, og hun blir enda mer frustrert, til det punktet hun sier at nok er nok. Dermed blir bruddprosessen faseforskyvet: Ønsket om brudd kommer totalt overraskende på mannen. De store konfliktene oppstår gjerne når faseforskyvningen er stor. Skal man unngå store konflikter, er det derfor viktig at den som tar initiativet, lar den andre få tid til å omstille seg og komme etter i prosessen. Synkron samlivsbruddprosesser, altså prosesser der begge er på samme sted og vil det samme til samme tid, er sjeldne, hevder Moxnes.

I arbeidet med å gjøre prosessen mer synkron, må ikke paret tenke at de skal klare alt alene. De bør få hjelp så han kan forstå at hun har jobbet med dette lenge, og at han har brukt opp sjansen sin. Det er noen som blir aldeles rasende på meklerne fordi de ikke klarer å få den andre til å prøve på nytt, men meklerne kan ikke få en som er følelsesmessig ferdig, til å prøve. Det mekleren kan gjøre, er å få ham til å forstå hvordan situasjonen er.

Mekleren kan hjelpe til så prosessene kan bli mer synkrone, og bidra til å gi ham tid til å komme etter. Det er viktig å gjøre det klart for ham at hun allerede har skilt seg følelsesmessig fra ham. Det samme gjelder om det er han som vil gå.

Falsk virkelighet

- Å få vite at samlivspartneren din har «planlagt» bruddet i et par år, kan oppleves som et like stort svik som når man oppdager at ektefellen har vært utro i to år. Når du lyver, tar du fra folk muligheten til å forholde seg til sin egen virkelighet. Det er det som gjerne er det verste for folk. De opplever å ha levd i en falsk virkelighet, hevder Moxnes.

- Den ene har kanskje hatt et annet forhold i lang tid og tenkt gjennom, prøvd og kalkulert for og imot å gå ut av forholdet, inn i et nytt forhold og så videre, mens den andre ikke har hatt peiling. Da blir det følelsesmessig kjempetøft. I slike situasjoner skal det mye til for å klare å ta igjen de to årene og få til en synkron prosess. Ofte er det også sånn at den bedratte føler seg som en dørmatte – tråkket på og lurt – mens bedrageren har skyldfølelse og angst og argumenterer ofte med at «det burde du ha skjønt» eller «det er din egen feil, du var ikke interessert i meg lenger».

Hjelp til å nærme seg hverandre

Moxnes understreker at det å hjelpe folk til å komme på noenlunde likt nivå faktisk er en forutsetning for å få dem til å kunne snakke ordentlig sammen, slik at de kan lage fornuftige løsninger.

De aller fleste klarer å løse dette her etter hvert, og ofte mye raskere hvis de får hjelp. I de virkelige vanskelige tilfellene, der det for eksempel er langvarig utroskap inne i bildet, bør det være profesjonelle som hjelper til. Den som forlater, har gjerne samlet opp veldig mange gode argumenter, mens den forlatte føler seg helt avmektig og uten evne til å tenke en tanke. Man forhandler ikke godt i en slik situasjon, og man samarbeider heller ikke godt. Desto viktigere blir det at den som forlater, klarer å gi den andre tid til å omstille seg.

Tap for alle

Alle taper noe ved et samlivsbrudd. Man taper i alle fall drømmen om at dette skulle være den livslange kjærligheten og den harmoniske, trygge og varige familien. Man taper det man har bygd opp sammen, og man taper felles historie. Mange synes nettopp det siste er veldig vanskelig. Selv sier Moxnes at hun merker det veldig godt etter at mannen hennes døde. - Vår felles historie blir bare min historie. Jeg har ingen å dele den med lenger.

De fleste taper økonomisk som følge av et samlivsbrudd, men kvinner taper mye mer enn menn. Det handler i all hovedsak om at menn tjener mer, har et sterkere forhold til arbeidslivet, og ofte mer ansiennitet. Man taper også sosialt ved et samlivsbrudd. - Det er selvfølgelig avhengig av hva slags liv man har levd tidligere, men hvis du er en kvinne som har jobbet halv dag for å forsøke å kombinere arbeidsliv og familieliv på best mulig måte – hvilket sosialt nettverk har du da på jobben? spør Moxnes. Menn har som oftest dårligere sosiale nettverk enn

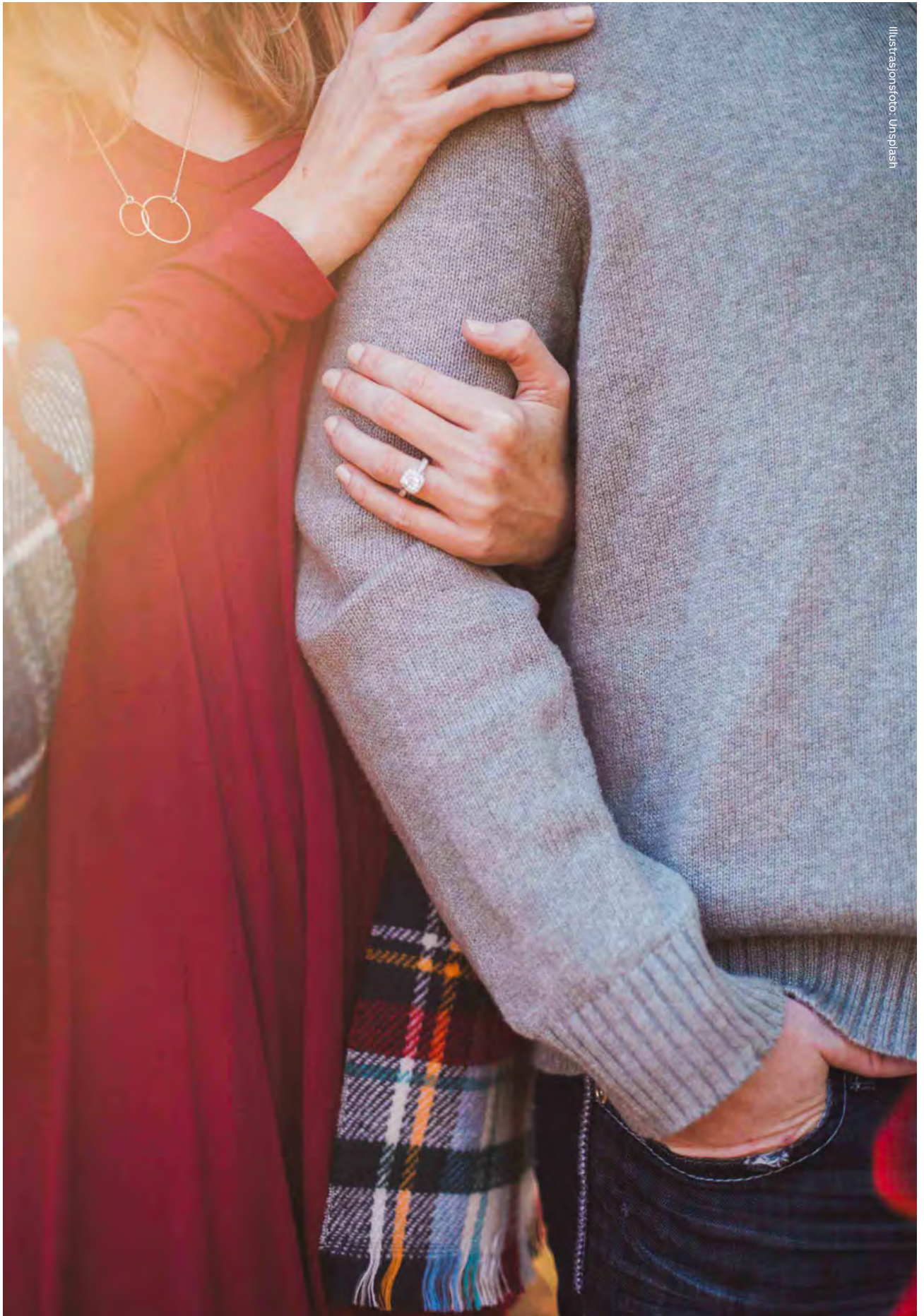
kvinner. Veldig ofte har kona vært mannens beste venn, samtidig som hun har vært den som har bygget nettverket rundt familien. Ved samlivsbrudd taper menn derfor ofte både bestevennen og nettverket sitt.

Mange sier også at mennene taper barna sine. Men før man kan si at mennene har tapt barna, må man imidlertid spørre seg hvor mye de hadde dem før, sier Moxnes. - Kjønnsrollene kan fortsatt være veldig tradisjonelle. Selv om yngre menn er mer sammen med barna sine, gjør de knapt mer husarbeid enn de gjorde for tretti år siden. Man må heller ikke glemme at det er i den alderen hvor man er småbarnsforeldre, at man bygger opp karrieren.

Sterke reaksjoner

Moxnes har i årevis, med utgangspunkt i sin forskning, påpekt at det går bra med de fleste som er involvert i samlivsbrudd, og at samlivsbrudd i enkelte tilfeller er det beste alternativet for alle i familien. Det kan være langt verre å leve i vonde, destruktive

og konfliktfylte familieforhold, både for voksne og for barn. Disse påstandene vekker fortsatt sterke reaksjoner hos folk, og de har vært politisk betente både i inn- og utland. - Hver gang jeg sier noe bra om barn og samlivsbrudd, eller at det går godt med de fleste, ringer telefonen min og jeg blir skjelt ut. Det er når jeg sier noe pent om skilsmisse, at reaksjonene kommer. Men hvis jeg sier noe negativt om barn og skilsmisser, for eksempel at jeg aldri har vært borti en lykkelig skilsmisse, kommer det ikke én eneste protesttelefon. Da er det helt stille. Sånn har det vært helt siden jeg begynte å forske på dette her, avslutter hun.



Illustrasjon foto: Unsplash

1.2

Følelsesmessige stadier i bruddprosessen

Fornektelse, tap og depresjon, sinne og ambivalens, reorientering og til slutt akseptering, er vanlige følelsesmessige stadier i en bruddprosess, forteller psykologspesialist og professor Odd Arne Tjersland i dette intervjuet.

- Hvordan man reagerer på et samlivsbrudd, avhenger ikke minst av hvilken innstilling man har hatt til samlivsbruddet. Noen har tenkt lenge på det, for andre kommer erkjennelsen av at det ikke er noen vei tilbake, mye senere, sier Tjersland. Vanlige reaksjoner som kan ramme begge er tapsfølelse, sorg, handlingslammelse og passivitet – og noen ganger ledsaget av sinne og ambivalens. Enkelte går inn i dypere depresjoner. De fleste aksepterer situasjonen etter hvert, men noen kan streve med bruddet i mange år etterpå.

Beslutningen om å gå

Reaksjonene etter bruddet kan variere alt etter om man har rollen som den som forlater, eller den som blir forlatt, forteller Tjersland. - Ofte er det mer snakk om hvem som «går mest» og hvem som blir «mest forlatt» – for det er nyanser her, men det er nesten alltid en liten forskjell i avstanden til beslutningen om å avslutte samlivet. Han mener det også er viktig å skille mellom årsaken til bruddet og hvem som går. - Det som ligger bak beslutningen, kan jo være både ignorering, distanse, savn og misnøye

hos den ene eller begge parter over lang tid. Da finner man ikke årsaken til bruddet i den situasjonen som *utløste* bruddet. Årsaken ligger da i samspillet mellom samlivspartene over tid.

Den som forlater

Den som går, kan framstå som umåtelig sikker på at skilsmisse er det rette, sier Tjersland. - Men ofte har beslutningen kommet etter en lang periode med tvil. Det er alltid en historie som ligger forut. Personen har snudd fram og tilbake på spørsmålet om å bli eller gå. Det har vært perioder med håp om at ting skal rette seg, perioder med sinne, perioder med avventende stillstand, perioder med dyp depresjon knyttet til en erkjennelse av at dette ikke går, og perioder med sorg. For skilsmisse innebærer også å miste – ikke bare en samlivspartner, men et dagligliv, felles høytider, livet på hytta sammen, den andres familie som man har blitt glad i, felles venner, osv.

Tjersland forteller at når den som går omsider har tatt beslutningen, kan personen virke både stiv og rigid – ja,

nærmest på vakt. - Det henger ofte sammen med at vedkommende er engstelig for å sende signaler som kan vekke håp hos den andre. Dermed blir personen langt mer formell og avgrensende, eller staere og mer standhaftig enn det vedkommende egentlig kjenner for. Man kan ikke åpne for positive følelser, av redsel for at den andre skal komme løpende og si at «ja men, da kan vi jo prøve da! Nå reiser bare vi to til Mallorca i påsken», eller hva det nå er.

Den som forlater, blir ofte dømt som «den skyldige», selv om begge har ansvar for prosessen frem mot samlivsbruddet. - Det handler som regel om mistriivsel i parforholdet over tid – ikke om en enkelt, objektiv årsak. Og det kan ligge mange opplevelser bak dette, både av å bli ignorert, forsømt, av distanse og ensomhet, eller av å ikke bli forstått og godtatt som den man er.

Den som blir forlatt

Noen ganger har den som blir forlatt, aldri tatt tanken om samlivsbrudd inn over seg. Man har ikke hatt andre tanker enn at de to skal leve sammen «til døden skiller oss ad». Den ene har ikke fanget opp de signalene som den andre mener å ha vært så tydelig på. - Den første reaksjonen har ofte form av benekting: «Hvordan skal du klare deg økonomisk – det er helt urealistisk!» «Hva skal du si til ungene – at du skal flytte sammen med en annen?» Spørsmålene er hypotetiske og kan ofte romme implisitte trusler, sier Tjersland.

Deretter, når den forlatte virkelig begynner å ta inn over seg realitetene, melder andre reaksjoner seg – ofte i form av sinne og sorg. Sinnet kan bidra til handlinger preget av en illojalitet som de aldri tidligere har

hatt mellom seg. - Det som kjennetegner to som lever sammen, er at de beskytter hverandre. De er lojale, de sier ikke alle de tingene som kunne vært sagt. Selvsagt er det unntak. Det finnes dem som spiller ut konfliktene sine i sosiale sammenhenger, men de fleste partnere framtrer med lojalitet til hverandre. Når så den som blir forlatt innser bruddet, kan man observere handlinger som var helt utenkelige tidligere: Den ene kan begynne å legge ut om hvordan den andre har sviktet og forsømt sin familie. Eller man kan fortelle barna historier om den andre som har overnattet hos en fremmed. Og begge to kan plutselig stå og skrike til hverandre utenfor huset uten å ense verken barn eller naboer.

Følelsesmessige stadier i bruddprosessen

En vanlig betraktningsmåte innenfor faglitteraturen om samlivsbrudd er at de følelsesmessige reaksjonene som er mest fremtredende i en separasjonsfase, skjer i stadier som kommer i en bestemt rekkefølge, og der hvert stadium bygger på det foregående, sier Tjersland. - En ganske vanlig inndeling er de fem stadiene fornektelse, tap og depresjon, sinne og ambivalens, reorientering og akseptering.

Selv om mange kan kjenne seg igjen i en slik utvikling, er det viktig å ha klart for seg at forløpet hos den enkelte vil variere. Ofte går man fram og tilbake mellom ulike reaksjoner, og man kan oppleve å bli satt tilbake hvis det skjer noe som gjør situasjonen vanskeligere igjen.

Fornektelse

Begynnelsen på en bruddprosess viser seg på ulike måter, for eksempel i form av at krasse bemerkninger øker i antall,

at en eller begge trekker seg tilbake følelsesmessig eller seksuelt, osv. Samtidig holder partene fast ved et håp om at det nok vil rette seg igjen: «Skilsmisse er ingen løsning for oss, det er jo ikke tilfeldig at vi ble et par.» «Jeg vil ikke klare å oppdra barna alene.» «Jeg vil ikke klare det økonomisk.»

Førnektelsestankene avløses av nye skuffelser, følelser av ikke å være verdsatt, av manglende nærhet, av at livet passerer, sier Tjersland. - Ofte begynner en eller begge å rette energi mot noe annet utenfor parforholdet – mot barna, treningene, jobben, eller de innleder et forhold. I denne fasen kan begge parter være «nærmest til å gå», og på et eller annet tidspunkt tar en av dem det avgjørende skrittet.

I heteroseksuelle skilsmisser har det vært slik at kvinnen oftere har fremstått som initiativtaker. Det betyr ikke at det er lettere for kvinner å gjøre dette. Det er snarere slik at vanskene melder seg på ulike tidspunkter og i ulik form for ulike personer.

Tap og depresjon

Følelser av tap og depresjon melder seg som regel når man begynner å ane at det ikke er noen vei tilbake, sier Tjersland: «Jeg mister samlivspartneren, en venn, en seksuell partner, kanskje barna, svigerfamilie, venner.» Det mest typiske er passivitet, handlingslammelse og en opplevelse av at verden står stille. Noen glir også inn i depresjon: Arbeids- og omsorgsevnen opphører, selvspekt og personlig pleie forfaller, og meningsløsheten råder. For noen vekker møter med ekspartneren drømmen om at forholdet lar seg reparere,

til live – før man igjen forstår at det ikke er noen vei tilbake, og faller tilbake i mørket.

Sinne og ambivalens

Hos noen avløses depresjon av sinne og aggresjon. - Dette kan være en vei ut av handlingslammelsen. Sinnet kan være rettet mot at man mister en som elsket en, og som man selv elsket. Men det kan også være rettet mot alt som nå oppleves krenkende og vondt i parhistorien, mot ekspartneren som aldri greide å frigjøre seg fra sine foreldre, eller som aldri deltok i omsorgen for barna. Man kan bli litt hevngjerrig og tenke at «du skal ikke ha noe å gjøre med barna som du ikke har stilt opp for før». Eller «Du skal ikke bli sittende i huset, mens jeg bor i et kott!» Det kan være vanskelig å skille mellom sinne som knytter seg til å forlate eller å bli forlatt, og sinne forbundet med forhandlingene som foregår om hvordan hverdagen skal være i nåtid og framtid.

Sinne kan uttrykkes på mange måter: Taushet, iskald harme, sarkasme, verbale og fysiske angrep og vold. Måten sinnet viser seg på, kan ha store følger for det videre forløpet i separasjonen. Det er vanskelig å lage gode avtaler når en eller begge er inne i en fase preget av mye sinne og aggresjon mot den andre.

Reorientering

En reorientering etter et brudd representerer som regel noen smertefulle møter med realitetene. Plutselig er man alene om å ordne alt det man tidligere var to om. Det kan handle om hvordan skifte lypærer, om en klesvask som blir rosa, eller om for lange bukser som holdes oppe



Illustrasjonsfoto: Getty Images

av sikkerhetsnåler. Som par hadde de sine måter å ordne disse tingene på som de var rimelig fortrolige med. Plutselig er ikke den andre der. Det kan kjennes ut som en vegg har blitt borte i huset. Dette er aller tydeligst der hvor det har vært en klar arbeidsdeling. Begge blir hjelpeløse, men på ulike områder. Det kan gi seg utslag i at den som ble forlatt ringer hjem til den som gikk, og som har etablert et nytt forhold, og spør om vedkommende kan komme og hjelpe til med pakningene på varmtvannskranen. Dermed kan det bli konflikter med den nye partneren, for det er ikke alltid uten videre

greit å reise tilbake dit og bli borte i noe som for den nye partneren kan kjennes som mange timer.

Og så er det barna, da: Før hadde man den andre å spille på når man skulle organisere livet rundt barna. Det etablerer seg gjerne et rollemønster som preger samspillet mellom foreldre og barn. Blant annet støtter vi oss til hverandre når det skal fattes beslutninger om hva barna får lov til eller ikke. To med ansvar kan gi mer fleksibelt spillerom ved forhandlinger om avgjørelser. Etter atskillelsen er det



Illustrasjonsfoto: Johnér

mange som slutter å spille på hverandre som foreldre. Det er synd, sier Tjersland, for vanligvis er det bare ett menneske som kan ha den samme følelsesmessige investeringen og interessen i barnet som deg selv, og det er den du fikk dette barnet sammen med!

- En annen ting er spørsmål knyttet til hvordan man skal opptre utad som skilte foreldre. Hvordan skal de omgås og forholde seg til hverandre i sosiale sammenhenger? Folk strekker seg utrolig langt for å kunne framstå som gode venner. I det kommende arrangementet for foreldre i skolekorpset, skal begge gå eller bare en av dem? Hvordan skal de bestemme hvem som skal gå, hvis det er vanskelig å komme sammen? Hvis begge kommer, hvordan skal de oppføre seg overfor hverandre?

Akseptering

Det siste stadiet er akseptering. Det er tiden for å ta ansvaret fullt for eget liv og bli såkalt moden for å gå inn i nye langvarige relasjoner. - Aksepteringsfasen kan lett bli en beskrivelse av idealer mer enn realiteter, mener Tjersland. - Mange bruker lang tid på å akseptere den nye situasjonen. Noen fortsetter å tenke at bruddet var feil, men kan likevel akseptere at samlivet ikke kan opprettholdes med en som ikke vil. Det er heller ikke uvanlig at gamle følelser dukker opp igjen innimellom, selv om man har etablert et nytt liv for seg selv og barna. Forskjellen er at man ikke blir værende i følelsene.

1.3

Eget toleransevindu

Psykologspesialist og professor Dag Øystein Nordanger har lenge vært opptatt av en modell som har kommet fra utviklingspsykologien – nemlig toleransevinduet.

Hvordan vi føler oss trygge og avslappet når vi er innenfor - og stresset eller opprørte når vi er utenfor.

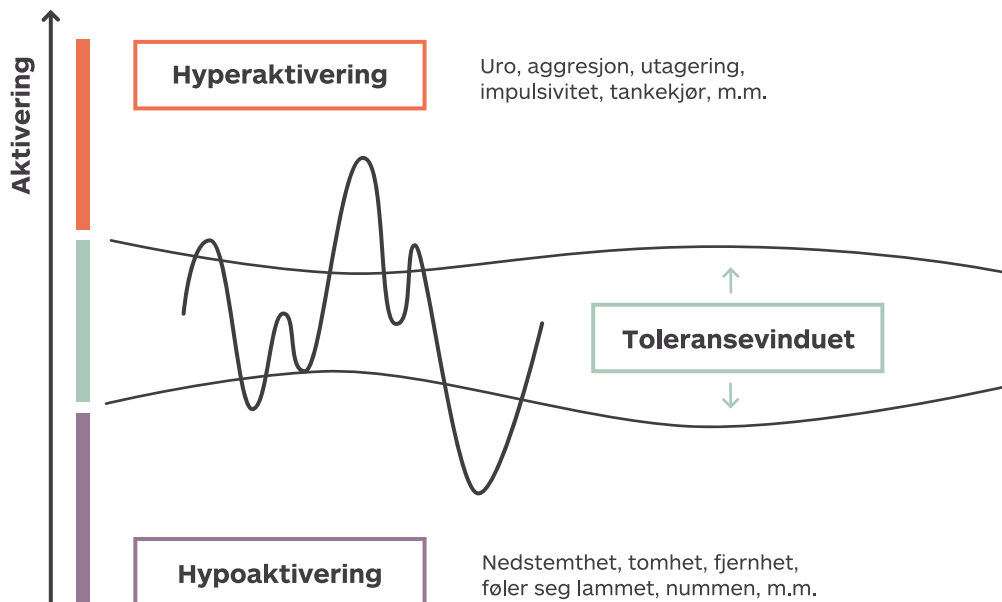
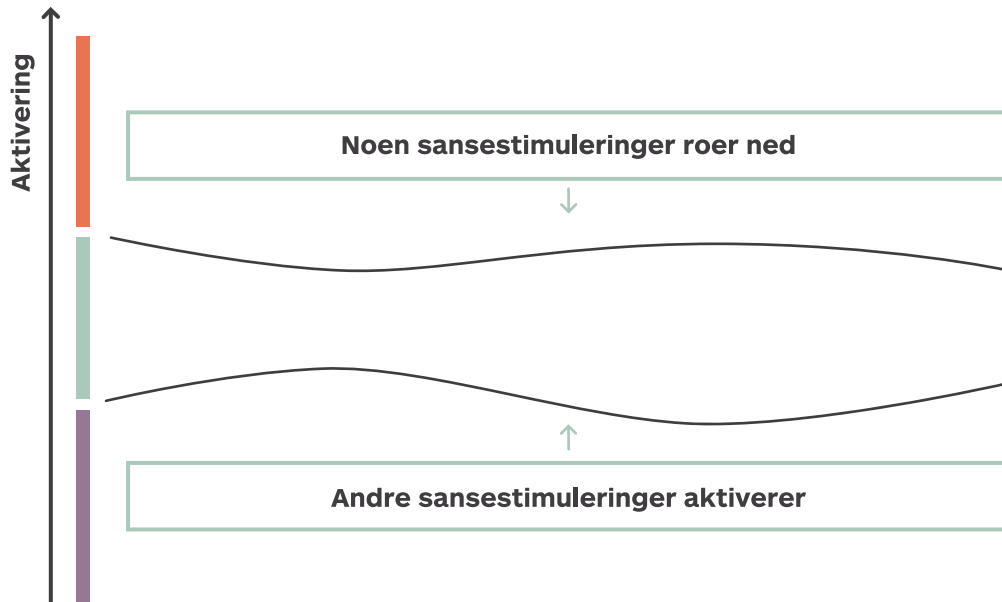
Toleransevinduet er en modell som sier at alle mennesker har et aktiveringsspenn, det vil si en sone det er optimalt å være innenfor, sier Nordanger. - Når du er innenfor denne sonen er du trygg og på plass i deg selv. Da kan du utforske, leke og lære. Men noen ganger blir aktiveringen i kroppen for høy, og du er kanskje sint, opprørt, stresset eller bekymret. Da er du *overaktivert* eller *hyperaktivert*, og inne i det vi kaller *fight-flight-freeze* spekteret. Det vil si at du instinktivt vil ønske å angripe, kjempe eller rømme unna situasjonen, eller du stivner hvis du ikke har mulighet til å kjempe eller komme unna. Andre ganger blir aktiveringen i kroppen for lav, og du havner under optimalt aktiviseringsnivå. Da er du det vi kaller *underaktivert* eller *hypoaktivert*, og du kan være slapp, fjern, tom, uengasjert og ikke helt til stede i situasjonen på grunn av det.

Nordanger mener toleransevinduet er en modell som er allmennmenneskelig, fordi vi alle har et vindu for hva vi tåler før vi blir over- eller underaktivert. Modellen nederst på neste side kan illustrere dette forholdet. Det lilla området representerer

underaktivering, mens det røde representerer overaktivering. Det grønne feltet i midten er toleransevinduet.

I en samlivsbruddsituasjon vil de voksne få et mye smalere toleransevindu enn de vanligvis har. - Mange vil ikke fungere så godt i hverdagen. De vil være mer sensitive, ha et høyere stressnivå, og være mer sårbare. Hvis jeg skal kunne være regulerende for en annen person, for eksempel barnet mitt, avhenger det igjen av at jeg er innenfor mitt eget toleransevindu. Jeg vil ikke kunne være regulerende, skape trygghet eller hjelpe barnet mitt inn i sitt toleransevindu, hvis jeg selv er langt utenfor mitt eget toleransevindu.

Nordanger påpeker at i en krise, eller når man er involvert i store konflikter, kan man oppleve at man ikke klarer å være den kraften i barnas liv som man bør være dersom man skal bidra til å drive barns utvikling. - Dette skjer i større eller mindre grad for alle mennesker, og i alle fall i et samlivsbrudd. Det gjelder å begrense de negative effektene av det så langt det er mulig. Så lenge barn kan få presentert en



forståelig kontekst for det som skjer, at det ikke handler om dem, men om foreldrene, vil det stort sett kunne gå greit.

Det er ikke bare i forbindelse med samlivsbrudd at konfliktnivået mellom foreldre kan være høyt. Det kan også være høyt i et parforhold. Du har et ansvar for å ta tak i situasjonen for barnas del også hvis du lever i et parforhold som gjør det vanskelig for deg å ha det bra, som gjør at du får et smalt toleransevindue, eller som gjør at du går med hevede skuldre og ikke føler deg trygg.

Nordanger forteller at han i sitt yrkesliv har sett flere eksempler på at barn har måttet leve i parforhold som burde vært oppløst, enn eksempler på at barn har lidd av at dysfunksjonelle parforhold har blitt oppløst. Blant annet har han vært nestleder i regjeringens barnevoldsutvalg. De så på 20 av de verste sakene vi har hatt her i landet, der barn har levd under svært destruktive forhold. - Å vokse opp i en familie der foreldrene slåss eller slår hverandre, eller der det er et høyt konfliktnivå hele

tiden, kan være invalidiserende for barn. Partnervoldstatistikken i Norge er dessuten ikke hyggelig. Det er flere som utsettes for vold eller er vitne til vold, enn vi ønsker å tro.

Nordanger er blant dem som ikke er så bekymret for samlivsbrudd i seg selv. Det finnes mange eksempler på foreldre som klarer å gå fra hverandre på en måte som gjør at de fortsatt er venner, og der de klarer å ha fokus på barnets beste. Og mange av dem som ikke klarer det i en periode, klarer det etter hvert. - Der konfliktnivået er høyt over tid, og svært mye av dynamikken i familien skjer i konfliktmodus, er det imidlertid stor grunn til bekymring for barns utvikling, avslutter han.



Illustrasjonsfoto: Johnér

1.4

Sorgreaksjoner hos barn og foreldre

I et samlivsbrudd er det særlig viktig med bevissthet om sorg og hva den gjør med oss. Sorg er en del av livet. Man trenger ikke frykte eller kjempe mot sorgen.

Samtidig skal man passe seg for å overføre sorg til barna, og gi dem ansvar for de voksnes velbefinnende, påpeker spesialpsykolog og førsteamanuensis Gry Stålsett.

- Sorg kan sette seg i kroppen, som en fysisk og psykisk tretthet det kan ta lang tid å komme seg ut av. Mange er ikke forberedt på dette, heller ikke omgivelsene, sier Stålsett. Mange sykmelder seg, eller får medikamenter for å takle følelsene. I slike tilfeller vil det være klokt å bearbeide følelsene hos en psykolog eller sammen med en annen som kan hjelpe til med å sortere, sier hun. Vi lever i en tid hvor idealet er suksess, og der opplevelsen av nederlag lett vil kunne føre til at en skjuler de naturlige sorgprosessene. Mange unngår andre når de er triste. De er redde for at tårene skal komme ut av kontroll. Hvis man imidlertid kan gi sorgprosessen tid og naturlig vise den til andre, vil man fortære kunne komme seg gjennom sorgen og gjenvinne livskvalitet og helse.

Sorgreaksjoner hos de voksne

En livskrise fører ofte til indre kaos, med mye energilekkasje og tretthet. Da blir man ikke like tilgjengelig for andre. Oppmerksomhet og tilstedeværelse blir innskrenket, og man kan få redusert evne til å gjennomføre det man har planlagt.

Dette gjør seg gjeldende både emosjonelt og praktisk. På det indre planet går energien med til å prøve å romme følelser, sortere og regulere dem. Andre ganger skyver man følelsene vekk for kortere eller lengre tid, slik at en kan komme gjennom arbeidsdagen og hverdagen for øvrig. Det kan bli et problem hvis de ikke bare skyves vekk, men også fortrenses og blir til fastfrosset sorg. Da risikerer man å gli over i depresjon.

Stålsett hevder man vil oppleve sorg og skiftninger i følelseslivet etter et samlivsbrudd uansett om man er den som forlater eller den som blir forlatt.

- Alle de grunnleggende følelsene som redsel, sinne, tristhet, skam, misunnelse, skyld og ømhet, ja endog glede og iver kan være involvert i en sorg- og endringsprosess. Det kan være forvirrende og slitsomt. I såkalt jevnbyrdige samlivsbrudd, der begge er enige om at de ikke skal leve sammen lenger, kan nok selve bruddprosessen gå enklere og sorgreaksjonene være noe mindre. Men man skal ikke undervurdere den

sorgprosessen de likevel går igjennom, mener Stålsett. - Det er sannsynlig at også disse to sørger over det tapte – over det som ikke ble.

Når man blir forlatt

Hvis det er utroskap inne i bildet, kan det ta lang tid å komme seg ut av offerrollen, sier Stålsett. - Man er kanskje dypt krenket. Skuffelsen, sårheten og skammen kan føles lammende. Da er det naturlig å bli opptatt av den man føler seg sviktet av. Kanskje blir man besatt av tanken på tredjepersonen som er eller har vært involvert. Mange spørsmål melder seg: Skal jeg tilgi eller ikke? Er det lov å hate? Hvordan skal jeg håndtere sjalusien min? Hevntankene mine? Enn raseriet mitt?».

Barna vil lide hvis foreldrene har store problemer med å komme seg ut av offerrollen og håndtere de negative følelsene sine. Foreldrene kan da etter hvert bli «for mye» for barna sine. Barna kan få behov for å trekke seg unna og beskytte seg selv. Da er det ikke dumt å søke samtaleterapi, eller finne et rom hvor man fritt kan ta ut følelsene slik at de ikke renner over i tide og utide, mener Stålsett.

Når man forlater

Skammen og tristheten ved at man mislyktes med forholdet, kan være der også for den som forlater. Følelsen av skyld kan i tillegg dominere. - Det fører til en annen type ensomhet og smerte enn hos den som blir forlatt. Blant annet erfarer man at man ikke får samme type empati og omsorg fra omgivelsene.

Samtidig kan man ha følt seg følelsesmessig forlatt av den andre i årevis. Hvis man

ikke har klart å formidle det til andre, så får man heller ikke samme respons som den som blir forlatt. Den som forlater, vil sannsynligvis også slite med tvil. «Var det riktig eller galt av meg å gjøre dette? Burde jeg holdt ut? Burde jeg blitt av hensyn til barna?» Hvis beslutningen om å forlate har vokst fram over lang tid, vil disse spørsmålene kanskje være mer ryddet unna før selve bruddet faktisk skjer.

Sorg kan gi kontakt med savn og lengsler

Stålsett mener det positive med å være i sorg er at følelser man vanligvis ikke har kontakt med, kan komme til overflaten. - Når man får kontakt med savn og lengsler, kan man både få minner om savn etter nærhet som man har hatt tidligere i livet, og minner om nærhet som man har opplevd før. Å bruke tid på å få tak i hva man ønsker seg og lengter etter, kan være fint med tanke på å søke det livet man vil leve i framtiden. Ved å identifisere det man savner, vil man konkret kunne sette seg noen mål for hvordan man vil at livet skal være framover. Det kan være på områder som vennskap, fysisk nærhet, praktisk omsorg og tidsbruk, eller det kan handle om lengsel etter tilhørighet i videre forstand. Noen kjenner trang til å søke etter sine røtter, andre får tak i en dypere religiøs lengsel, forteller Stålsett.

Barnas sorg

Fordi det ofte ikke er plass til at alle sørger samtidig innenfor ett og samme familiesystem, kan styrken i barnas sorgprosess komme på et annet tidspunkt enn foreldrenes. Barna kan sette sin sorg delvis på vent. Det betyr ikke at barna ikke har reaksjoner umiddelbart etter bruddet. De kan bli mer oppmerksomhetskreven-



eller få problemer med for eksempel søvn, fordøyelse eller følelssvingninger. Noen ganger får det utslag i tenårene, andre ganger kommer det mange år etter at foreldrene faktisk skilte lag. Men også de som er over 20 når foreldre skiller lag, reagerer følelsmessig. Sorgen har slik sett ingen alder, sier Stålsett. -Som forelder bør man være forberedt på at barn kan streve på skolen en periode ved samlivsbrudd.

Voksne kan sykmelde seg når de gjennomgår store psykiske påkjenninger. Det kan ikke barn, understreker Stålsett. -De skal pendle mellom to hjem, med alt det innebærer av følelsmessige og praktiske omstillinger. De kan bli slitne og lammet av håpløshet og utilstrekkelighet. Trangen til å bli sett kan bli enda større, og de kan bli mer krevende når det gjelder oppmerksomhet og kontakt med foreldrene.

Enkelte barn får det man kan kalle en frysreaksjon. De vil være helt i ro og ønsker ikke andre endringer i livet. De forsøker å få det så forutsigbart som mulig rundt seg og kan bli mer avhengige på noen områder. Andre barn vil kunne føle trang til å rømme unna situasjonen og de vanskelige følelsene. De blir mer aktive med venner eller i idrett, begynner å jobbe og så videre. Da kan det hende at man som foreldre må hjelpe barnet med hensyn til å si stopp for noen aktiviteter, sette grenser og prioritere. Atter andre kan pendle mellom de to reaksjonsmønstrene, sier Stålsett.

La barna beholde sine gode foreldrebilder

Det kan være en utfordring å finne ut hvordan man skal omtale den andre forelderens. -Hvis man er skuffet og rasende over at den andre gikk, kan

beskyldningene hagle, og det kan tegnes mange ufordelaktige bilder av forelderens som omsorgsperson. Eller hvis man er rasende på den andre som har vært utro og nå har dratt sin vei, kan personen renne over med detaljer fra voksenlivet til ungene. Dette skulle barna ha vært forskånet fra. Hatet til ekspartneren har ingenting med barnas egen relasjon til den andre forelderens å gjøre. Det kan ramme barnas grunnleggende trygghet. Dermed kan relasjonen mellom barnet og begge foreldrene bli rammet. Dette handler om barnas behov for ikke å få knust sine egne foreldrebilder, sier Stålsett. - Barna må selv få nyansere sine foreldrebilder og integrere skuffelsene. Barna forguder gjerne sine foreldre uansett hva de gjør, i alle fall før de når tenårene. Det skal de få lov til å gjøre. Jo mer man demoniserer den andre forelderens overfor barna, jo mer svikter man som omsorgsperson. Det betyr ikke at man skal benekte vanskeligheter.

Om man ser at foreldrebildene er uheldige eller bygger på misforståelser og feilinformasjon, kan man bidra til korreksjon og justeringer. - La oss si at barnet for eksempel tenker at en forelder forlot dem fordi hen «ikke elsker meg». En slik konklusjon kan føre til at barna senere i livet tenker at «ingen kan elske meg på ordentlig hvis ikke forelderens min gjorde det». Det er ut fra de fortellingene vi skaper om våre liv og våre nærmeste at vi også utvikler vår forståelse av hvem vi er. Hvis forestillingene blir rigide, unyanserte og gale fordi de bygger på feil informasjon, manglende innsikt eller feilslutning, kan det få langtrevende konsekvenser for selvbildet, sier Stålsett. - Det kan få store konsekvenser for en persons evne til å

være i relasjon og til å utvikle nærhet til andre i voksenlivet. Derfor er det viktig at de voksne plasserer ansvaret for samlivsbruddet der det hører hjemme: I voksenverdenen og hos seg selv.

La barna få tid

- Det blir ekstra komplisert for ungene hvis en tredjepart er delårsak eller kommer raskt inn i bildet. Det kan føre til at de voksne blir veldig opptatt av egne følelser og ikke klarer å se barna. Barna kan føle seg følelsesmessig forlatt, i tillegg til at de rent fysisk ikke lenger har den ene forelderen i nærheten hele tiden. Sjalusi, lojalitet til en av partene, utrygghet både i forholdet til den nye og til ukjente sider av foreldrene, er følelser som kan dukke opp hos barna i en slik situasjon. I tillegg kan barn oppleve at det de følte var verdifullt i den «gamle» familien, blir devaluert av begge foreldrene. Det kan være tungt for dem å bære.

De voksne kan til gjengjeld oppleve barnas reaksjoner som urettferdige, urimelige og sårende, slik at de reagerer uforstandig tilbake. - Det kan føre til at den følelsesmessige smerten i familiesystemet forsterkes. Derfor er det nødvendig å akseptere at barna eller tenåringene reagerer emosjonelt. Man må ta høyde for det og gi det tid – mye tid.

Å ta tilstrekkelig vare på seg selv

Om den voksne begynner å ta vare på egne behov, betyr det ikke at man kan slutte å ivareta barnas behov. En frigjøringsprosess fra å være partner for den andre forelderen til barna, er ikke en frigjøringsprosess fra foreldrerollen og det å være voksen, sier Stålsett. En annen fallgrube er at man har så dårlig samvittighet for at de har påført

barna sine sorg og smerte at man glemmer å ta omsorg for seg selv. Det er ikke bra, verken for en selv eller for barna. De lærer da ikke å ta adekvate hensyn til andre og kan senere få problemer i kjæresteforhold og samliv. Det kan bli for mye og for lite.

Som foreldre er vi alltid rollemodeller og skal da helst vise hvordan man kan ivareta seg selv og sitt eget liv, samtidig som man ivaretar sine barn. Klarer man ikke å ta vare seg selv på en god måte, vil den følelsesmessige forsyningen plutselig kunne gå feil vei, det vil si fra barna til den voksne: Barna vil få i oppdrag å trøste, lindre og ivareta den voksne. Da vil barna senere kunne føle både skyld og ansvar ovenfor den voksne. Slik skal det ikke være.

Vi leter ofte mer eller mindre bevisst etter å finne ut hva som er vårt eget livsprosjekt knyttet til det å være voksen. Ved et samlivsbrudd kan barna fort ta eller bli gitt for stort ansvar for de voksnes liv. De voksne kan også bruke barna som sitt livsprosjekt. - Gjør vi det, blir vi uvegerlig en følelsesmessig belastning for barna våre. Barna skal også slippe å oppleve at mamma eller pappa er avhengige av dem for å kunne realisere tilværelsesprosjektet sitt. Det må hver enkelt finne ut av selv. Det kan ingen andre – verken en eks-partner, en ny partner eller barna – hjelpe en med.

Å bevare grensene

God livskvalitet handler også om hverdagsrutiner, sier Stålsett. - Ved en krise som det et samlivsbrudd er, er det viktig å etablere gode rutiner raskt. Det vil også gjøre at livet kan oppleves mer forutsigbart for barna. Hverdagsituasjonene er tross



alt det som preger livet mest. Det man skal passe seg litt for, sier hun, er å få så mye skyldfølelse overfor ungene at man blir for ettergivende. Noen abdiserer fra foreldrerollen i det øyeblikk de ikke lenger er samlivspartner, noe som blir en stor ekstra svikt overfor barna. - Det synes ofte lettere å la barna få det som de vil enn å bevare grensene. Man tenker kanskje at man skal være grei og la barna slippe konflikt, eller man tenker kanskje selv at man ikke orker å ta konflikten. Det er dumt, selv om det er forståelig at det skjer. - Grenser gir trygghet og stabilitet og er særlig viktig i en ellers kaotisk situasjon.

Grenser er en del av kjærligheten. Barn og unge trenger å få nei, særlig der de selv har vanskelig for å navigere. Gruppепåvirkning er sterk i ungdomstiden, og da trengs voksne som er på plass i seg selv og på plass for barna sine. Klarer man ikke dette, må man søke hjelp, råd og støtte. Det er en klok erkjennelse og god investering å gjøre nettopp det hvis man har problemer med å få hodet over vann selv, avslutter Stålsett.

1.5

Samlivsbrudd som risikosituasjon

Så mange som 1/3 av psykologiprofessor Frode Thuens informanter strevde fortsatt med store problemer to år etter samlivsbruddet.

Graden av reaksjoner som skyld, skam, svekket selvtillit og anger, i tillegg til omstendighetene rundt bruddet, så ut til å være avgjørende for hvor godt man håndterte situasjonen og foreldresamarbeidet etterpå.

- Det er ikke til å komme fra at et samlivsbrudd er en tøff og risikofylt situasjon for de involverte menneskene, sier Thuen. - Samlivsbrudd kan føre til store psykiske problemer for dem som går igjennom det. Mange føler en enorm fortvilelse. «Hvordan skal dette gå? Hvordan blir situasjonen for barna? Hvordan blir det med huset? Hvordan vil det gå med økonomien?» Den som går, kjenner kanskje på ambivalens: «Gjør jeg det riktige? Har jeg prøvd alt? Hva er det jeg påfører barna med dette?» Den som blir forlatt, kan kjenne på savn, sorg eller bitterhet, og noen ganger selvbebreidelse: «Hvorfor lot jeg det gå så langt? Hvorfor tok jeg ikke signalene tidligere? Hvorfor kom jeg henne ikke i møte?»

Samlivsbrudd kan oppleves som en kaotisk situasjon. Man skal orientere seg med hensyn til mange økonomiske og praktiske utfordringer, og i tillegg takle alle de følelsesmessige utfordringene. - Det er ikke rart folk strever, sier Thuen. - Man skal forsøke å være rasjonell og objektiv i en situasjon der følelsene og det subjektive presser på. På en måte er det ikke annet

å vente enn at det blir konfliktfylt, og vi kan godt snu det på hodet og si at det er overraskende at så mange klarer å skille seg uten at alt kommer ut av kontroll. Samlivsbrudd handler jo om det viktigste i folks liv.

Noen sliter lenge

I flere undersøkelser Thuen og kolleger har gjennomført, har det vist seg at omtrent 1/3 sliter med relativt store problemer så lenge som to år etter bruddet. - Risikoen for innleggelse på psykiatrisk sykehus øker, og vi vet at selvmordsrisikoen er tre-fire ganger så høy blant skilte, sammenliknet med folk som lever sammen.

Samlivsbrudd er ikke nødvendigvis bare en forbigående krise – for mange er tapsopplevelsen ganske vedvarende. Det folk sliter med, er blant annet ensomhet, savn av ungene for den som ikke bor sammen med dem, bekymringer for ungene og konflikter med eks-partneren.

Mange ganger har det vært en historie av problemer og frustrasjoner også forut for bruddet. - I slike situasjoner skal man

bearbeide både ettervirkninger av et turbulent og vanskelig parforhold, og de utfordringene selve bruddet innebærer, både for en selv og for barna. For noen går det riktig ille, men de fleste klarer seg greit. Uansett er samlivsbrudd en helserisiko det er viktig å ta på alvor. For egen del må man kanskje akseptere at det vil ta tid, og at det er naturlig å streve en periode, mener han.

Både positive og negative opplevelser etter et brudd

I Thuens undersøkelser har man blant annet spurt om både negative og positive opplevelser etter samlivsbrudd. Blant de negative var skyld, anger, skam, dårlig selvfølelse og selvtillit, følelse av mindreverd og tap av nettverk. De positive reaksjonene var bl.a. at man ble bedre kjent med nye sider av seg selv. Mange opplever lettelse og en følelse av frigjøring, og at de utviklet nye egenskaper, forteller Thuen. - Det typiske er for eksempel at en forelder som tidligere ikke var så engasjert i ungene, nå har dem alene i perioder, og begynner å følge dem opp på en helt annen måte. Eller det er en forelder som aldri har måttet ta seg av bilen eller vedlikehold, reparasjon og utskifting av ødelagte produkter i hjemmet, og som nå fikser det helt fint.

Etter et samlivsbrudd orienterer man seg gjerne i andre retninger. Noen treffer folk gjennom støttegrupper eller tar opp igjen kontakten med gamle venner, og får nye nettverk og konstallasjoner å spille på. På sikt kan det føre til fornyet selvtillit, mener Thuen. - Samtidig er et av de interessante funnene vi gjorde, at nesten alle informantene var både fornøyde og misfornøyde med bruddet.

Det viste seg også at *graden* av negative reaksjoner i stor grad var avgjørende for om man fikk psykiske problemer. At man hadde mange positive reaksjoner på bruddet, veide altså ikke nødvendigvis opp for de negative reaksjonene, forteller Thuen. Noen kan altså gi inntrykk av å være relativt tilfreds med bruddet, og si at det var en lettelse å komme ut av forholdet, men likevel ha store psykiske problemer som følge av det. - Utad vil de fleste av oss framstå som mer vellykkete og mer mestrende enn det vi er. Derfor kan det skjule seg dype avgrunner under overflaten, sier Thuen.

Grad av konflikt

Skilles man i stor konflikt, er det fort gjort å bli værende i konfliktene, understreker Thuen. - En av bøkene mine, *Livet som deltidsforeldre*, bygger delvis på en undersøkelse som viser at nesten 60 % har til dels store konflikter i perioder etter bruddet. Mange av konfliktene går over etter noe tid, men for ca. 10 % av dem som deltok i undersøkelsen, er konfliktene mer eller mindre permanente over mange år. Det er ofte disse som bringer sakene inn for domstolen. En slik situasjon er ikke minst svært belastende og skadelig for de involverte barna. Dette vet de fleste foreldre, og de kommer i et stort dilemma med tanke på hva de skal gjøre.

Kjønnforskjeller og omstendigheter rundt bruddet

Når man skal forstå reaksjonsmønstrene sine i en bruddprosess, er det viktig å forstå omstendighetene rundt bruddet. - Hvordan bruddet skjedde, er av avgjørende betydning for hvordan man håndterer situasjonen etterpå. Hvis man for



eksempel gradvis har glidd fra hverandre og har en delt opplevelse av at samlivet ikke gir så mye lenger, kan man ofte skilles som venner og samarbeide greit etterpå.

Motsatt ser utroskap ut til å være et dårlig utgangspunkt for et brudd, fordi det skaper mye bitterhet. - Brudd der utroskap er en del av bildet, blir ofte uforsonlige. Den ene føler seg sveket og det blir på en måte dobbelt opp: Først skal man bearbeide en utroskapsaffære, og så skal man bearbeide et brudd.

For noen kommer bruddet som et sjokk, kanskje selv om den ene parten har sendt signaler i lengre tid, sier Thuen. I to av tre heteroseksuelle skilsmisser er det kvinnene som går. - Menn erkjenner som regel problemene og konsekvensene av dem mye senere enn kvinner. Signalene har gjerne blitt stadig tydeligere, sterkere og mer desperate, men han fanger dem ikke opp før han har kniven på strupen. Da skjønner han det, og da kan han være både veldig angrende og villig til å gjøre mye, men da har det ofte gått for langt, forteller Thuen.

-Dessverre er det også slik at man oftere ser de virkelig store personlige katastrofene etter et samlivsbrudd hos menn enn hos kvinner. Det er gjerne slik at menn utløser mindre sosial støtte fra omgivelsene enn kvinner. Det kan skyldes at menn er mindre åpne, og dermed får de ikke sjansen til å bearbeide sinne, sorg og fortvilelse. Så kan det plutselig rakne.

Hvem klarer seg best gjennom et samlivsbrudd?

Den som blir forlatt, forteller mer om sorg, savn og fortvilelse, og er dermed mer utsatt, enn den som forlater. - Men dette betyr ikke at den som velger å gå ut av parforholdet, alltid er bare lykkelig. Mange blir overrasket over hvor tøft det er. Én ting er utfordringene som oppstår i kjølvannet av bruddet. En annen ting er at de kan føle sorg over at det gikk som det gikk. De føler seg kanskje ukomfortable med å skulle leve alene eller plutselig å måtte stå på egne ben. Forskjellene mellom dem som går, og dem som blir forlatt, er ikke alltid så tydelige som man kanskje skulle tro, avslutter Thuen.

1.6

Å forstå egne følelser

Økt kunnskap og bevissthet om følelser vil kunne føre til at vi mestrer belastende situasjoner bedre, hevder spesialpsykolog og førsteamanuensis Gry Stålsett i dette intervjuet.

Vi kan unngå å bli fanget i følelsene, og heller få utvidet livsrommet, valgmulighetene og friheten vår, mener hun.

Stålsett forteller at forskere i dag regner med at vi er født med ti grunnleggende følelser. I norsk sammenheng var det Jon Mosen og hans kolleger som først satte dette på dagsordenen. Litt grovt kategorisert er følelsene *interesse, glede, angst, sinne, tristhet, skam, sjalusi, skyldfølelse, ømhet og forakt/avsky*. For å kunne forstå seg selv, sin væremåte og sine reaksjoner, er det nødvendig å kunne skjelne følelsene fra hverandre. Imidlertid er det mange mennesker som av ulike grunner ikke kan kjenne forskjell på følelser, eller som ikke har tilgang på enkelte følelser. Mange er ikke klar over at de ulike følelsene kjennes forskjellig i kroppen, sier Stålsett. - Vi tenker at uro er uro, og ser ikke at noen ganger kan uro dreie seg om tristhet, noen ganger sinne, andre ganger sjalusi eller engstelse. Når vi ikke klarer å kjenne forskjell på følelsene, klarer vi heller ikke å beskrive dem.

Stålsett hevder at det alltid er grunner for at vi føler og reagerer som vi gjør. - Reaksjonene og følelsene våre har sammenheng med tidligere erfaringer, og de styrer forventningene vi har til

framtiden. Savn og sår hos begge i et forhold kan føre til konflikter som blir destruktive og ødeleggende, og i siste instans skaper et samlivsbrudd. - Dersom du ikke følte deg tilstrekkelig sett og anerkjent av dine egne foreldre da du var barn, vil du kunne ha behov for at samlivspartneren din ser og anerkjenner deg, mens vedkommende kanskje ikke klarer å se hva du trenger. Kanskje har partneren din selv barndomserfaringer som gjør det vanskelig å klare det. Når noe blir vanskelig mellom mennesker, for eksempel mellom deg og din (eks)partner, kan det handle om mange ting. Kanskje bærer dere begge på såre erfaringer, og i møtet mellom dere trigges ømme punkter og måter å beskytte seg på, som i sin tur gjør at dere havner i ødeleggende konflikter. Kanskje fører det til at dere lukker muligheten for at dere kan møtes i enkelte følelsesmessige landskap, sier Stålsett.

For å forstå og håndtere det som skjer, er det derfor viktig å kunne lese følelser og reaksjoner, først og fremst hos deg selv. Når du lærer deg det, kan følelsene vise vei til viktige sammenhenger i livet ditt

og relasjonene dine. Ved å få øye på disse sammenhengene kan negative mønstre brytes, og du kan bli fri til å forandre deg. Når du forstår hvorfor du reagerer som du gjør, kan du få frihet til å reagere annerledes og dermed styre livet ditt i en annen retning.

Følelshistorier

Det å kunne skjelve mellom ulike følelser og kjenne at de kjennes ulike ut i kroppen, for eksempel at skyldfølelse er helt forskjellig fra skam, og at interesse, glede og ømhet er forskjellige følelsetilstander, kan gi deg en bedre forståelse for hva som foregår mellom deg og et annet menneske. Forsøker du å få innsikt i følelseslivet ditt, kan det åpne et nytt indre landskap og gi kontakt med følelsene som du eventuelt har stengt av for.

Etter hennes oppfatning er det to hovedprosesser som gjør at man kan miste kontakt med følelsene. Den ene prosessen er *dødgjøring*, det vil si at en beskytter seg mot smerte ved *ikke* å oppleve en følelse, og den andre er kriminalisering, det vil si at følelsen oppleves, men kjennes «forbudt» og havner i det vi kan kalle *skyldsekken*. Da føler vi skyld (noen ganger også i kombinasjon med skam) for at vi føler det vi føler.

Dødgjorte følelser

Dødgjøring av følelser skjer som følge av at erfaringen med en følelse gjentatte ganger har vært for smertefull, forteller Stålsett. – Ta for eksempel gleden. Mange jakter etter å oppleve gleden, men klarer likevel ikke å finne den. Så lurar de på hvorfor de ikke gleder seg, selv om de opplever og gjør

ting som burde fått dem til å kjenne seg glade. Svaret er da kanskje at de har mistet kontakt med følelsen. Sett at du gjentatte ganger som barn gledet deg og ventet med iver og spenning på at foreldrene dine skulle komme hjem. Så kom de ikke. Eller de kom, men da var de fulle og ikke det spor opptatt av deg. Du ble så skuffet og lei deg, og det gjorde vondt langt inn i sjelen. For å beskytte deg mot skuffelsen sluttet du kanskje å glede deg. Du ble altså redd for gleden, for det var så vondt hvis den isteden ble til skuffelse.

- Hvis man vet med seg selv at man sjelden opplever bestemte følelser, kan en tenke tilbake på om man har hatt erfaringer som gjør at enkelte følelser ble for vanskelige å ha kontakt med. Hvis man sjelden føler sinne, kan man spørre seg om man som barn ble redd for sinne. Kanskje hadde man en forelder som var oppfarende og uforutsigbar, og som plutselig og uten forvarsel kunne bli rasende uten at man som barn forsto hvorfor. Som barn fikk man kanskje ikke lov til å være sint eller til å reagere mot den uretten forelderen begikk i sine raserianfall. Så *dødgjorde* man kanskje gradvis følelsen hos seg selv, og kan i dag ikke vedkjenne seg sitt eget sinne.

Slike gjentatte erfaringer eller såkalte nøkkelerfaringer i livet kan gjøre at man stadig trekker feilaktige konklusjoner i livet som voksen, sier Stålsett. – La oss si du har hatt erfaringer som gjorde at du begynte å tenke at «jeg er ikke verdt å elske» eller «jeg er ikke god nok for andre». Senere i livet fortsetter du å trekke samme konklusjon i alle mulige små og store situasjoner, ikke minst i samlivet. Det kan fort bli en



selvoppfyllende profeti. Det blir vanskelig å etablere gode og varige relasjoner senere i livet, både vennerelasjoner og samlivsrelasjoner. Man kan bli en veldig sjalu og/eller veldig krevende og utrygg partner, og man kan legge seg til en oppførsel som gjør at man ubevisst skyver folk fra seg fordi man ikke selv tror at man har verdi. Dette kan ha vært en medvirkende årsak til bruddet, sier Stålsett. Hun anbefaler at man søker hjelp hvis man oppdager slike repeterende mønstre hos seg selv.

Forbudte følelser

Kriminalisering av følelser skjer når omgivelsene eller en selv ikke aksepterer eller godtar visse følelser. Ulike følelser kan være oppfattet som «forbudte» i forskjellige oppvekstmiljøer, avhengig av religion og

livssyn, tradisjoner og andre kulturelle faktorer, forteller Stålsett.

- Uttrykk som «hver gledesstund du fikk på jord, betales må med sorg» og «den eneste sanne gleden er arbeidsgleden» er uttrykk for holdninger til følelsen glede. Hvis man har det morsomt, men egentlig skulle gjort sin plikt, kommer gjerne skyldfølelsen isteden. De sier noe om at det er forbudt å føle glede (gir skyld), eller at man også burde skamme seg over å føle glede. Stålsett framhever at skyldfølelsen kan være en markør for at andre følelser, i dette tilfellet gleden, er kriminalisert og forbudt. Skammen kan gi følelsen av «jeg ER feil», fordi jeg føler meg feil.

Samliv og den enkeltes forhold til følelser

Både dødgjøring og kriminalisering av følelser gjør at vi mister kontakt med sider av oss selv. I samliv kan den enes eller begges manglende kontakt med sider av seg selv være en stor utfordring for forholdet. I mange sammenhenger er det en viktig årsak til at samliv bryter sammen og partnere forlater hverandre. – To mennesker med ulike erfaringsbakgrunner og følelshistorier, to ulike sett av dødgjorte og forbudte følelser, har skullet leve sammen. Kanskje har de verken forstått seg selv eller hverandres forhold til følelser. Dette kan ha skapt store vanskeligheter i samlivet og ha bidratt til at bruddet kom. Etter bruddet blir det kanskje enda vanskeligere, og det som burde tatt form av et samarbeid mellom likeverdige foreldre, blir isteden en følelsesmessig kamp mellom eks-partnere, sier Stålsett.

- For eksempel kan jeg ha et komplisert forhold til ømhet og glede, mens du kanskje ikke klarer å føle sinne. Begge har vi hatt ulike forventninger til forholdet og framtiden, basert på de erfaringene vi hadde med oss inn i forholdet. Det kan dreie seg om at vi har ulik grad av kroppslig bevissthet om følelser, ulik grad av toleranse for følelser, og ulik grad av kontakt med følelser. En situasjon kan dermed utløse forskjellige følelser hos oss, slik at vi forstår situasjonen helt forskjellig. Hvis jeg reagerer med sinne på noe, er det et eller annet både i situasjonen som utløser sinnet, og noe i meg som gjør at jeg svarer med å bli sint. Du forstår kanskje ikke hvorfor jeg blir sint, og tenker at jeg er helt urimelig. Selv ville du kanskje ikke blitt sint av samme grunn i samme situasjon. Det kan være at det er betimelig at jeg blir

sint på deg her og nå, men det kan også være en overreaksjon som handler om at jeg egentlig er sint på en annen for noe helt annet. Dette kan enten ha utviklet seg til en sårbarhet hos meg, som gjør at jeg overreagerer, eller det kan være feilplassering av sinnefølelsen. Den rettes rett og slett mot feil person, i dette tilfellet mot deg.

Fordi vi har så forskjellige forhold til følelser, er det også lett å misforstå hverandre. Et eksempel: Du har vokst opp i en familie der det å heve stemmen og gi uttrykk for så vel glede og iver som sinne og irritasjon, er naturlig og normalt. I familien har det vært stor takhøyde og stor grad av toleranse for følelsesutbrudd, men samtidig mye avstand mellom familiemedlemmene. Du har derfor problemer med å forholde deg til nærhet. Jeg har vokst opp i en familie der man gikk stille i dørene, og der det var en skam å vise så vel sinne som engasjement og glede. Hvis vi to danner et par, er det stor sannsynlighet for at vi vil komme til å feiltolke og misforstå hverandre. Hvis vi ikke er oss disse forskjellene bevisst, kan det bli vanskelig å utvikle og bevare et godt forhold over tid.

Hvis vi kjenner hverandres historie, er det lettere både å forstå hverandres reaksjoner og å kunne møte hverandre med alle forskjellene, mener Stålsett. - Når vi opplever at nærheten og ømheden i et forhold har blitt borte, kan det henge sammen med begges livshistorier. Hvis jeg for eksempel har et følelsesmessig problem med nærhet, vil jeg kunne overføre problemet til deg. I stedet for at jeg forholder meg til at jeg selv har et problem med nærhet, vil jeg kunne si at det er noe

galt med deg, og at følelsene mellom oss oppleves som «døde».

Følelser er logiske

Når vi reagerer på noe, gjør vi det som regel instinktivt, sier Stålsett. - Følelsene sitter i kroppen, og kroppen husker selv om bevisstheten ikke husker. Selv om følelsesmessige reaksjoner virker helt uforståelige og irrasjonelle, er det likevel en form for logikk som ligger bak. Hvis jeg for eksempel har vonde erfaringer med å bli såret, skuffet eller sviktet tidligere, vil jeg kanskje forsøke å unngå situasjoner der jeg kan risikere å oppleve det samme nå. Sett at jeg som et ivrig og engasjert barn ikke fikk respons på det jeg ville dele med foreldrene mine, og jeg ble avvist, og ikke sett eller bekreftet når jeg ivret for noe. Det kan ha ført til at jeg har begynt å avvise følelsen av iver og engasjement hos meg selv, fordi det er så vondt å bli skuffet i møte med foreldrenes avvisning. Derfor er jeg i tilfelle sjelden ivrig og engasjert som voksen. Slik sett er det altså en logisk forklaring på at jeg sjelden våger å vise interesse eller engasjement for noe eller noen. Hvis jeg oppdager at jeg stadig prøver å unngå visse situasjoner eller visse følelser, kan jeg spørre meg selv hva slags logikk som ligger bak den reaksjonen. Er det noe jeg har opplevd tidligere? Kan det ha sammenheng med erfaringer jeg gjorde med foreldrene mine? I forholdet til andre?

Sammenhengen mellom nåtid, fortid og framtid

Hvis jeg har en forventning om at alt vil gå galt i framtiden, basert på erfaringer med ikke å ha kontroll i fortiden, vil dette styre atferden min her og nå. Kanskje er jeg ikke klar over at jeg tar bekymringer

på forskudd, og hvordan dette styrer stemningen jeg er i og atmosfæren jeg skaper rundt meg. Dette kan igjen framprovosere det jeg frykter skal skje. Fordi jeg forventer at det skal skje, bidrar jeg selv til at det lettere skjer. Tidligere erfaringer ligger i bunnen, og hvordan jeg forestiller meg framtiden, virker inn på situasjonen her og nå. Jeg kan tro at det handler om forholdet mellom meg og deg, selv om det kanskje egentlig handler om mitt forhold til en av eller begge foreldrene mine, og at jeg f.eks. ikke ble sett og bekreftet da jeg var barn.

Å avgrense og sortere følelser

Jo bedre kontakt jeg har med mitt eget følelsesliv, jo lettere vil det være å skille mellom mine egne og andres følelser, hevder Stålsett. - Da blir jeg ikke så lett smittet av andres stemninger, og jeg klarer å la være å overta eks-partnerens eller barnas følelser. Er den andre for eksempel tung til sinns, forstår jeg at det er en stemning som tilhører ham eller henne.

Når jeg klarer å avgrense meg fra andre, kan jeg samtidig få noe mer kontroll på de følelsene jeg selv slipper ut i familiesystemet. Det jeg måtte lekke ut av sinne, skuffelse og bitterhet, kan smitte over til andre i familien. Ikke bare til barna, men også til andre lenger ute i familiesystemet - til foreldre, søsken og svigerforeldre. De kan overta følelsene som egentlig hører til forholdet mellom meg og den andre forelderen til barnet mitt. Så begynner alle disse forskjellige medlemmene i systemet å ta parti og være advokater på de ulike sidene i konflikten mellom eks-partnere. De kan få behov for å straffe, forklare, rettferdiggjøre eller stenge

ute. Jo mer jeg lar andre familiemedlemmer bli en del av konflikten, og jo mer jeg tillater at de tar parti for meg eller den andre, jo mer komplisert kan det bli. Derfor kan det være lurt å forsøke ikke å blande andre for mye inn i parkonflikten. Jeg kan si at jeg er trist, lei meg og strever, men jeg trenger ikke anklage den andre part overfor barna eller nødvendigvis fortelle alle mulige detaljer fra bruddet og konflikten, foreslår Stålsett.

Når barn blir bærere av foreldrenes følelser

Et samlivsbrudd er en situasjon der barna er sårbare for å bli bærere av foreldrenes følelser. Barna kan komme til å leve ut sinne, sorg eller skam «på vegne av» den ene forelderen, eller de kan ta på seg «skylden» og ansvaret for foreldrenes følelser. Det er ikke godt for noen, heller ikke for de voksne.

Forskning på barn av foreldre som har opplevd ekstremisituasjoner, for eksempel krig, viser at mange av barna får store problemer. Dette gjelder selv om foreldrene klarer seg i hverdagen og sågar kan oppleve at de lever greit med traumet sitt. Det ser ut til at barna overtar de følelsene foreldrene «skulle hatt». For eksempel har barn av foreldre som har sittet i konsentrasjonsleir, oftere angst og depresjoner enn barn av foreldre som ikke har opplevd slike ting. Foreldrene, derimot, kjenner ofte ikke disse følelsesmessige reaksjonene selv, fordi de har dødgjort følelsene sine. I stedet er det altså barna som får problemer.

Så konsekvensen av at man ikke klarer å avgrense seg og sortere ut sine egne følelser, eller at man ikke har kontakt med

følelser hos seg selv, kan bli at barna bærer følelsene videre. Dette er enda en grunn til å arbeide for å få kontakt med nyansene i følelsesregisteret sitt, hevder Stålsett.

Betydningen av å akseptere følelsene sine

- Hvis jeg vedstår meg mine egne følelser og ikke skammer meg, men erkjenner at følelsene og følsomheten er en del av vår felles menneskelighet, kan jeg utvikle et språk for nyansene i mine egne opplevelser. Jeg kan bli bedre i stand til å beskrive og forstå mine egne opplevelser. Da kan jeg bli mer robust når det gjelder å håndtere livets opp- og nedturer. Det kan også hindre feilslutninger, som for eksempel at jeg har mistet evnen til å elske fordi det er lenge siden jeg har kjent ømhet eller interesse. Følelsen er der, jeg har bare ikke tilgang til den. Ved å oppdage historien om hvordan følelsene mine har gått under jorden, og hvilke strategier jeg bruker for å holde dem unna, kan jeg gjenvinne evnen og motet til å utvikle nærhet til nye mennesker igjen.

Når jeg forstår og aksepterer at alle mennesker har et følelsesregister, kan jeg våge å sjekke ut hvordan andre har det, hvordan de oppfatter meg som person, og hvordan det jeg sier og gjør, oppfattes av andre. Jeg kan bygge opp tillit til andre mennesker, og relasjoner kan utdypes, mener Stålsett. - Således har jeg alt å vinne på å gjøre et arbeid for å forstå og regulere mine egne følelser. At jeg gjør det, er rett og slett en forutsetning for å skape gode relasjoner både til barna og en ny partner, og det er en forutsetning for å få til et godt nok samarbeid med eks-partneren min.

1.7

Livskriser - en mulighet for vekst?

En livskrise som det et samlivsbrudd kan være, går som regel over, er psykologspesialist og dr. philos Lisbeth Holter Brudals positive budskap i dette intervjuet. Livet kan til og med bli bedre enn før.

Ved et samlivsbrudd vil alle familie-medlemmene kunne føle at hele sammenhengen de sto i, bryter sammen, sier Brudal. - Livet er ikke til å kjenne igjen. Både voksne og barn kan tenke at «Jeg forstår ikke hva som foregår. Vi som var så glade i hverandre, og her er vi nå.» Og barna forstår slett ingenting. Plutselig står de midt i en situasjon der de skal pakke bagene sine og flytte fram og tilbake mellom foreldrene. Alle tenker kanskje hver på sin kant at «Hvordan i all verden skal jeg takle dette? Hvordan skal jeg mestre det?» De voksne lurer kanskje på hvordan de skal klare å gå på jobb, mens barna kanskje lurer på hvordan de skal klare å følge med på skolen når det er så mye kaos inni dem.

I begynnelsen mestrer man det kanskje ikke i det hele tatt. Det kan føles som om tilværelsen er blitt helt meningsløs. «Dette var ikke det jeg hadde tenkt meg med livet.» En ungdom i puberteten kan ha problemer med å forstå at voksne kan gjøre noe så vondt med hverandre. En forelder som har opplevd at partneren har funnet seg en annen, synes at livet faller helt sammen. - Det er jo det som er spørsmålet,

ikke sant, sier Brudal. -Hvordan kan man forstå og mestre det meningsløse, det at sammenhengen i livet er brutt?

Den første fasen etter vendepunktet

Veldig mange sterke følelser og rare tanker er normale i den første kritiske fasen etter et samlivsbrudd. Å være nedfor eller rasende er vanlig i denne fasen. Det hører med til det å være midt inne i slike store livshendelser, forteller Brudal. Da er man ofte mer selvsentrert enn normalt. Man er i kaos og ser verden med et annet blikk, og dette gjør det vanskelig å oppfatte andre riktig. Da kan det være godt å vite at kriser går over. Uansett vil et samlivsbrudd alltid være et vendepunkt i livet, og det er utrolig hva vi klarer å mobilisere av mot og energi i slike situasjoner. Vi må hente opp det vi har i bagasjen for å klare å komme igjennom det, selv om noen kan kjenne seg veldig nede og forlatte en periode. Man må gi seg selv tid til å tilpasse seg og hente opp krefter.

Krise som farefull sjanse

- En krise er vanskelig og farefull, men åpner samtidig opp muligheter for noe nytt.

Vi kan få kontakt med ukjente sider av oss selv, lære noe av erfaringene, og utvikle oss som mennesker. Derfor går det an å se på det å være i en krise som en sjanse til endring, sier Brudal.

- Midt i krisen opplever vi kanskje at vi ikke lenger har fast grunn under føttene, og at veggene i livet har falt ut. Krisen innebærer mange sterke følelser – sorg, aggresjon, sinne, fortvilelse og oppgitthet. Følelsene våre blir mer ustabile. Vi kan plages av vonde drømmer om natten. Vi blir urolige og kjenner ikke oss selv igjen. Men alt dette er normale reaksjoner i den første fasen i en krise. Mange får det nærmest på hjernen og klarer ikke å snakke om annet enn det som har skjedd. Utenfra kan det vi sier og gjør, se helt urimelig ut – men sett innenfra har det en egen logikk.

Når vi handler ut fra en følelsesmessig logikk

Når vi handler ut fra en slik følelsesmessig logikk, handler vi på bakgrunn av følelser vi kanskje ikke er klar over, sier Brudal. - Sett at en forelder stadig formaner barnet om å være forsiktig i trafikken. Folk utenfor kan kanskje si at barnet allerede er nærmest unormalt forsiktig, og at forelderen er overbeskyttende. Men forelderens logikk baserer seg på sin egen erfaring av å ha vært utsatt for en trafikkulykke, og frykt for at det samme skal skje med sønnen. Denne følelsesmessige logikken er forelderen kanskje ikke er klar over selv. Det er en blind flekk.

Når vi er i en slik livskrise, er det viktig å prøve å tenke framover. «Jeg kommer til å komme meg igjennom dette. Jeg forstår det ikke nå, for nå er alt forferdelig. Men

etterpå blir alt kanskje bedre.» Det er derfor vi ikke bare bør se bakover mot det som har vært. Vi bør også forsøke å forestille oss et liv som skal komme. Mange har motstand mot dette, men i det øyeblikket vi klarer å gjøre det til et tema, kan smerten lindres noe.

Hvordan møter jeg det ukjente?

Når vi står i vanskelige situasjoner og konflikter, reagerer vi vanemessig, sier Brudal. - Vi vil ha kontroll, og vi vil at ting skal være som de pleier, og vi strever med å tilpasse oss en ny og kanskje skremmende situasjon. I slike situasjoner gjør vi ting på den måten vi er vant til. Kanskje er det å gå i forsvar, kanskje er det å gå til angrep, eller kanskje er det å trekke seg unna. Det som for den ene er et forsøk på å få kontroll over situasjonen, kan av den andre bli oppfattet som svært aggressivt. - Hvis jeg for eksempel forsøker å presse fram svar og reaksjoner fra den andre, kan det oppleves både truende og invaderende. Hvis jeg trekker meg tilbake og lukker meg inne, kan jeg bli oppfattet som likegyldig og arrogant. I virkeligheten kan tilbaketrekkingen være et panisk forsøk på å beskytte seg selv. Ofte tar den ene rollen som den som presser, mens den andre trekker seg tilbake for å beskytte seg. Begge deler kan gjøre at konflikten blir sterkere.

Det kan derfor være lurt å spørre seg hvordan man vanligvis møter det ukjente: Blir jeg redd? Blir jeg sint? Trekker jeg meg unna? Går jeg til angrep? Sannsynligvis reagerer man på samme måte som man vanligvis gjør, men i forsterket form.

Brudal peker også på at i svært stressende og konfliktfylte situasjoner kan folk



Illustrasjonsfoto: Janhør

få problemer med å kjenne hverandre igjen: - «Jeg ante ikke at du kunne være så aggressiv.» «Jeg ante ikke at du kunne være så passiv.» Vi presser på en måte fram disse sidene hos hverandre, og bidrar til å få fram det verste i den andre.

Å finne tilbake til meningen og livet

- Man skal se bakover og bearbeide det som er skjedd, men for å komme videre er det nødvendig å løfte blikket og se framover, sier Brudal. Det kan gi en viss optimisme å forestille seg hvordan livet skal være om ti år. Hvordan kan jeg bidra til at det faktisk blir slik? Det er nødvendig å finne troen på at det er mulig å påvirke sin framtid, og etter hvert også begynne å handle deretter.

Når man er tynget av sorg og smerte, kan man også tenke på gylne øyeblikk i livet. - Ved å trekke fram minner om at det skjedde noe godt, kan man oppleve at smerten blir lindret, og at man bringer et litt mer positivt skjær inn over den tunge virkeligheten man sitter i akkurat der og da. Det kan være øyeblikk der man opplevde noe sammen med egne foreldre, med egne barn, med venner eller alene.

Nytt liv – nye muligheter

- Mange vil sannsynligvis ikke tro deg når du sier at det kan komme noe godt, og kanskje til og med en bedret situasjon, ut av krisen, mener Brudal. - Men vi som

har jobbet en del med mennesker i denne situasjonen, vet at det kan ligge et nytt liv der framme. Det nye livet kan for eksempel innebære at man har lært å forholde seg til andre mennesker på en ny måte.

Det er et gode å få lov til å bli kjent med seg selv. Dessuten er det en verdi i seg selv at vi av og til spør oss hva meningen med livet er. Det er ikke så ofte vi gjør det, og det må gjerne slike alvorlige vendepunkt som samlivsbrudd eller sykdom til for at vi skal gjøre det. I det øyeblikket vi spør oss selv hva det er vi vil med livene våre, tror jeg vi er i ferd med å finne svaret.

- Mange vil komme ut som mer modne og hele mennesker etterpå, forteller Brudal. - De vil kunne få bedre kontakt med andre og bedre kontakt med seg selv. De vil kunne få større innsikt i det å være menneske, og de vil kunne få større raushet. Mange blir rett og slett mer empatiske etter en kriseerfaring. Men det krever en egeninnsats. Klokskap kommer ikke av seg selv. Det er som regel frukten av et skapende og langvarig skapende indre arbeid.



Bufdir

Postadresse:
Postboks 2233
3103 Tønsberg

Besøksadresse:
Fredrik Selmers vei 3
0663 Oslo

Sentralbord:
466 15 000