

Hvordan skilles man respektfuldt

AF CHARLOTTE HØJGAARD JESSEN FOR TEAMWORK FAMILY APS

Alle vinder ved at skilles som venner. Ingen vinder ved at skilles som fjender. Sådan skriver blandt andet Psychology Today. Så hvordan undgår vi at blive fanget i det net af negative følelser, der næsten uvægerligt opstår? Følelser som tab, bitterhed, skyld, vrede og jalousi. Faktum er jo, at det ind imellem kan føles rigtig godt at være bitter og utilgivende, hævnende og jaloux.

Måske skal vi lægge ud med at acceptere, at kun meget, meget få forbliver venner. Men vi kan vælge at behandle hinanden med respekt. Både for vores egen skyld, for vores omgangskreds og families skyld. Det er i sidste ende lettere at se sig selv i øjnene, når vi har vist sig fra vores pæne side.

Og der er nogle konkrete ting, vi kan gøre for at skilles så konflikt- og stressfrit som muligt. Det handler blandt andet om at finde en måde at håndtere tab og smerte på, så vi kan komme videre – med respekt og selvrespekt i behold.

Nedenfor får du Teamwork Familys bud på de fem vigtigste ting, du kan gøre, så skilsmissen bliver uden konflikter.

1. Find ud af hvordan du bedst kommer gennem dine følelser

For de fleste bliver skilsmisse en livskrise – med et væld af følelser, der skal gennemleves. Og det kan være svært at stå alene med. For nogle er det nok at snakke med familien, eller læse en artikel, mens andre har brug for at tale situationen igennem med en terapeut.

- Den, der bliver forladt, skal finde en accept af at være blevet forkastet – og muligvis erstattet.
- Den, der tager initiativet til skilsmissen, vil ofte føle en blanding af skyld og sorg.
- Der kommer vrede og bitterhed.
- Der kommer tomhed – der tit følges af meningsløsheden.
- Og angsten for om vi nogensinde finder en anden, eller skal forblive alene resten af livet.
- Måske mister vi tiltroen til livet eller kærligheden, andre og os selv.

Nogle gange kan det være vigtigt at minde os selv om, at det vi oplever *bare* er følelser. De kan føles livsfarlige, men det er de ikke. De skal ha' lov til at være der, men de behøver ikke fylde det hele. Hverdagen, fornuften, respekten og selvrespekten må også godt få plads. Når vi har perioder, hvor vi oplever, at vi ikke kan rumme vores følelser, kan vi dele dem med en ven, eller en terapeut. Vi må minde os selv om, at følelser er som skyer, de forandrer sig og forsvinder. Vi må minde os selv om, at vi ikke behøver at stå alene i de sværeste stunder.

2. Undgå grådighed og bitterhed, når I skal dele jeres værdier

Hos Teamwork Family siger vi uden tøven, at den bedste måde at dele bohaver på er at lande et sted mellem fairness og generøsitet. Hvad kan jeg nøjes med for at klare mig videre. Hvis det er vores udgangspunkt hver især, bliver det lettere at respektere hinandens økonomiske usikkerhed, angst for fremtiden, og hvad der ellers emotionelt præger økonomiske forhandlinger. Vi må finde et kompromis, hvor vi hver især kan se hinanden i

øjnene. Hvis det senere viser sig at være helt skævt, er det lettere at justere og genforhandle, når vi har vist hinanden forståelse og respekt.

HUSK der var engang vi elskede hinanden, og det var der en grund til – den må vi finde frem, hvis forhandlingerne går i hårdknude.

List jeres værdier, indtægter og udgifter, så I begge kan overskue og gennemskue, hvad I har. Tilbyd den anden at tage, hvad han/hun vil ha' fra huset. Som regel er det forbavsende lidt. Og tit viser det sig, at vi har en fælles underforstået mit/dit-opdeling, der bliver tydelig, når vi hver især vælger uden at skændes.

3. Har I børn så sørg for at få lavet en fair, finmasket aftale

Vi undgår en lang række fremtidige konflikter, når vi har talt ting igennem på forhånd og aftalt, hvordan vi skal forholde os til spørgsmål som: vores barn i relation til nye kærester; hvordan vi deler uge 53; om vores barn må komme med til mormors fødselsdag, når den ligger i fars uge. Vi undgår på den måde pludseligt at stå i en følelsesmæssig svær situation og skulle tage en fornuftbaseret beslutning, mens vores indre djævel skriger, at smålighed og hævn er helt ok. Og vi undgår at sætte vores barn i en utryk, angstprovokerende situation, hvor barnets loyalitet skal sættes på prøve.

Hvis vi ikke kan blive enige om samvær, må vi bruge en mediator. At være voksen betyder samarbejde og at sætte sit barns velbefindende først. Ved vi ikke, hvad der er den rigtige samværsordning, må vi prøve frem. Finde ud af, hvad der fungerer for os som familie – med de forskelligrettede behov vi har.

4. Genfind dig selv som individ

I lang tid har vores identitet været bundet op på at være et par. Nu skal vi genfinde og acceptere vores identitet som enkeltindivid. I nogen tid vil vi måske stritte imod og føle ulyst ved at være individuel. Vi vil beholde den tryghed, der ligger i at være en del af et par. Det kan også være, at vi føler lettelse. Under alle omstændigheder, har vi brug for at skabe nye rutiner, tillægge os nye vaner og bygge vores sociale liv op omkring det at være én.

Et godt sted at starte er at gennemtænke, hvad vi egentlig kan lide at lave, og hvad vi længe har villet, men ikke har fundet tid til. Vi kan tænke i, hvad vi aldrig før har turdet, eller gjort og gøre noget nyt, der udfordrer, hvem vi tror, vi er. En del af udfordringen består selvfølgelig i at gøre disse ting alene, eller finde andre end ens tidligere partner at gøre det med.

I det at genfinde sig selv som individ hører også med, hvordan vi nu skal adressere vores ekspartner – især hvis vi har et barn, vi jævnligt skal nå til enighed omkring. *Skat* er næppe passende længere og skældsord nok ikke konstruktive. Så et godt udgangspunkt kan være at tænke i forretningspartner. Det vil sige, én man drøfter vigtige sager med, skal nå til enighed med – på et neutralt og respektfuldt niveau. Det gør også eventuelle forandringer og genforhandlinger lettere at håndtere.

5. Accepter at ikke alle venner bliver

Når vi bliver skilt, hører det nogle gange med til processen, at vi mister en del af vores venne- og omgangskreds. Det tab er vi nødt til at bearbejde oven i alt det andet.

Vi er også nødt til at huske, at en skilsmisse påvirker mange andre end os selv og vores eventuelle børn. Familie, svigerfamilie, venner og fælles venner bliver alle påvirket af vores skilsmisse. De kan også føle tab, sorg og

forvirring. Som i punkt 2 vil det tit vise sig, at der er en naturlig, udtalt opdeling i din/min familie, dine/mine venner. Men hvordan deler vi fælles vennepar? Det gør vi ikke. Det er venneparrenes proces, om de kan håndtere at se begge parter, eller hellere vil se den ene fremfor den anden.

Det kan være svært at føle sig valgt fra i forhold til venner. Og vi kan synes, de burde være der, nu hvor vi har det svært. Samtidig kan det også være svært at se fælles venner uden at få ribbet op i sit tab. At se sine venner på et nyt plan og at miste nogle, vil nok desværre være uundgåeligt – men måske også vejen til at genfinde sin individualitet, som beskrevet i punkt 4.

Siden 1973 er antallet af skilsmisseforældre, som søger hjælp i Statsforvaltningen steget fra ca. 3.000 til over 28.000. Det betyder, at mere end hver syvende skilsmisse er tynget af konflikter. Og som Statsforvaltningen melder ud, er vi nødt til at finde redskaber, der gør, at vi kan se os selv udefra og flytte os fra følelser til fornuft. Dermed ikke sagt, at det er let. Når vi er i livskrise, har vi ikke meget overskud til at være fornuftige og 'voksne'.

Når en skilsmisse er konfliktfyldt, er problemet flerfold – en skilsmisse går ud over mere end blot de to parter, der skal skilles. En skilsmisse påvirker forældre og svigerforældre, øvrig familie og venner – og ikke mindst børn. Det Nationale Forskningscenter for Velfærd (SFI) har lavet en undersøgelse i 2015, der viser at i takt med, at konflikterne mellem skilsmisseparter stiger, vokser antallet af skilsmissebørn med lavt selvværd og andre problemer eksponentielt.

Det gode er, at der kun skal én til at stoppe konflikten. Man kan altså selv og alene tage ansvar for, at følelserne ikke får lov til at bestemme den måde, man kommunikerer med sin ekspartner på.

REFERENCER & LITTERATUR

Eric Jaffee (2013). "Why Love Literally Hurts". Artikel, psychologicalscience.org

Mette-Line Thorup (2015). "En skilsmisse er to børn, der slås om et tredje". Artikel, Information

Tammy Nelson (2014). "Conscious Uncoupling" Artikel, Huffington Post

Paul K. Maciejewski, PhD et al. (2007). "An Empirical Examination of the Stage Theory of Grief". Undersøgelse for American Medical Association

Diverse artikler på PsychologyToday.com

SFI-rapport (2015). "Unge i Danmark – 18 år og på vej til voksenlivet. Årgang 95 – Forløbsundersøgelsen af børn født i 1995"