

Følelsemessige belastninger ved samlivsbrudd



- 11.11.10. -

Et samlivsbrudd handler både om følelser og "fornuft". Midt i det følelsemessige oppgjøret skal det lages avtaler om barn, hus og hjem.

Når to går fra hverandre.

Et samlivsbrudd innebærer brutte forventninger. Vi har satset følelser og krefter på et forhold vi trodde på, men som ikke ble slik vi håpet. For noen kjennes det som om grunnmuren blir borte, og livet raser sammen. Det kan handle om svik og krenkelse og følelsen av å være vraket. Mens andre kan kjenne lettelse og håp. De har gått og veiet for og imot lenge, inntil de endelig tar avgjørelsen. Samlivet kan ha følt som et fengsel der de har stanget hodet mot veggen.

Et samlivsbrudd involverer følelsene våre, samtidig som det skjer omveltninger både økonomisk og sosialt. Bruddet fører til endringer i forholdet til barn, familie/svigerfamilie og venner. Den økonomiske situasjonen forandres.

Samlivsbruddet gjør oftest vondt - en prosess å arbeide seg gjennom. Det kan være lett gå seg vill, henge seg opp i sinne og bitterhet. Men vi må igjennom, for oss, for å kunne gå videre på en god måte. For andre kan prosessen bety mer lettelse, men også de kan ha følelser/tvil å bearbeide.

Samlivsbruddet.

Det er sjelden at et par samtidig finner ut at de ikke vil leve sammen lenger. Ofte har det startet for lenge siden. Den ene kan ha følt seg utilfreds. Han/hun har prøvd å nå fram, finne forståelse hos den andre uten at det har lyktes. Så har han/hun gradvis gitt opp sine forsøk inntil avgjørelsen om brudd er tatt. Til slutt konfronteres partneren med avgjørelsen. For ham/henne kan det komme som et sjokk. Selv om de hele tiden har visst at den andre var utilfreds og ønsket seg ut av forholdet, har de ikke trodd at det virkelig kom til å skje. Så våkner de opp en morgen og forstår at "toget har gått". Da skulle de gjerne ønsket seg en anledning til å bedre på forholdet.

For andre kommer det som lyn fra klar himmel. De er helt uforbredt.

Noen ganger har den ene funnet seg en ny kjæreste og har startet på det nye forholdet før samlivsbruddet. Det oppleves som et svik både av partneren og barna og familie/venner ellers. Hvordan dette avsløres, og hvem kjæresten er, spiller inn på følelsene etterpå. I noen tilfeller kan den nye være en nær venn/venninne.

Selv om han/hun er enige om at forholdet fungerer dårlig, finner de sjelden ut samtidig at de ikke vil fortsette. Begge kan være enige i at forholdet fungerer dårlig, men ofte vil den ene prøve lenger enn den andre, slik at det lett blir en som "går" og en som "blir forlatt".

Skyldfølelse.

Hvilke følelser vi har etter bruddet, kan også henge sammen med hvilken stilling vi har til samlivsbruddet, om det var mitt eller ditt valg. Den som vil gå, gñages ofte av skyldfølelse. De ser at partneren lider, og tenker på hva som skjer med barna. De føler

seg "slemme" som sårer den andre så ettertrykkelig. Samtidig vet de at de ikke kan gi etter, hvis de skal klare å gjennomføre samlivsbruddet. De gjør seg kanskje hardere enn de egentlig er. De har en følelse av at partneren vil sluke hele dem om de rekker ut så mye som en liten flik av lillefingeren. Utenpå kan de virke uberørte, men innenfor skalleten har de det vanskelig. I tillegg til skyldfølelsen overfor barn og partner har de egne følelser av sårhet, av ting som heller ikke for dem ble slik de ønsket det. Men dette blir følelser må skyves unna i første omgang.

Noen kjenner det som om de bare skal være glad til for å ha klart å komme seg ut av forholdet og føler at de ikke kan stille krav for egen del. De gir avkall på mye mer enn rimelig er. "Jeg klarer meg alltid. Det som skjer med partner og barn er viktigere". I lengden blir dette en dårlig løsning. Livet går videre, og når situasjonen har roet seg ned, kan avtalene virke urettferdige, og de kan komme til å angre seg.

Skyldfølelsen er en følelse vi kan arbeide oss igjennom. Vi blir ikke kvitt skyldfølelsen ved å skyve den over på partneren. Da vil skyldfølelsen til stadighet dukke opp som troll i eske. De færreste kan si seg fri for ønsket om å ha gjort ting annerledes. Det er bedre å innrømme at skyldfølelsen er der, og heller prøve å tilgi seg selv at man ikke alltid strakk til. Hadde vi visst eller følt at vi kunne ha handlet annerledes, ville vi ha gjort det. Det å bestemme seg for et samlivsbrudd er et valg, en måte å løse en vanskelig situasjon på.

Den som blir forlatt.

Hva skjer med den som blir forlatt, når han/hun har kommet seg over sjokket, kaoset, og begynner å ta inn over seg at det er slutt. Først og fremst er det smerte, fortvilelse, maktesløshet, sinne. Noen blir værende i sinnet og prøver på alle måter å søre sin partner. Noen starter en foreldrekrig for å ramme partneren. Det er bare så synd at det er barna det går utover først og fremst.

Andre gir seg over i sorg og sårhet og glir inn i en slags depresjonstilstand. Livet føles ikke lenger er verdt å leve. Vi er blitt forlatt, vraket og kjenner oss verdiløse. Mange blir hengende fast i bitterheten og tenker selv mange år etter samlivsbruddet på sin partner med hat og bitterhet.

Følelsene av tap, sorg, raseri, skyld, lettelse hører med til en et samlivsbrudd. Det å gå gjennom en brudd kan være som å oppleve en sorg med den forskjell at den andre lever, men allikevel ikke kan nåes. Det blir som et sår, og så må renses. Hvis ikke alle urenheterne blir fjernet, vil det sette seg verk i såret. Det vil kanskje danne seg en skorpe, men så lenge verken er der, vil såret fortsette å sprekke opp og ikke gro skikkelig. Det kan være nyttig å søke hjelp til dette f.eks. ved et familierådgivingskontor.

Striden om barn og hjem.

Midt oppe i alle følelsene skal det lages avtaler om barn, om hus og hjem. Dette er avtaler som får en stor betydning for livet etter samlivsbruddet. Det kan være svært vanskelig å holde hodet kaldt. På den ene siden er det fornuften. På den andre siden er det følelsene og ønsket om å ramme den andre.

Mange klarer ikke å bli enige. De fortsetter å stride om hvem som skal ha ungene, om hus og hjem, innbo. Familien og venner blir trukket inn i kampen på den ene eller andre siden. Så drar vi i hver vår retning, og spørsmålet blir hvem som er sterkest i stedet for å finne en best mulig løsning for hele familien. Resultatet blir paradoksalt nok at alle blir tapere, både foreldrene og barna.

Å kjempe om barn og ting kan være en måte å fortsette et "samliv" på. Hat kan være en

like bindende følelse som kjærlighet. Så lenge vi er bundet opp i noe som har vært, vil det være vanskelig å åpne opp for det som kommer og begynne en ny tilværelse uavhengig av den andre. Vi lever på et vis baklengs med blikket rettet bakover, i stedet for å se framover.

Avtale etter bruddet.

Samtidig som det er viktig, er det også svært vanskelig å lage gode avtaler. Familievernkontoret kan være til hjelp i en slik situasjon. Vi sitter inne med kunnskaper om samlivsbrudd, de følelsesmessige reaksjonene og kan også tilby juridisk bistand.

Vi hører om den ideelle skilsmisse der alt skjer i fred og fordragelighet, og han og hun fortsetter å være gode venner. Som regel er dette ikke så enkelt. Det er naturlig at en skilsmisse gjør vondt, og det er naturlig til å begynne med å ha avstand til hverandre for å klare å bygge opp et liv for seg selv. Det viktigste, i alle fall så lenge vi har barn, er å holde en samtale i gang. Vi opphører ikke å være foreldre fordi om vi skiller oss. Vennskapet kan komme siden, når vi har fått gjennomarbeidet følelsene ved skilsmissen.

En god rettesnor kan være uansett å forsøker og opptre slik at selvrespekten opprettholdes både i egne og sine barns øyne. Barnas situasjon omhandles i en egen artikkel. [**Hva skjer med barna når foreldrene går fra hverandre**](#)

Dagny Rygh