

Når skilsmisse er valget



Parvis har spurgt psyko-, par- & familieterapeut Gitte Lykke om at reflektere over emnet 'Når skilsmisse er valget' og besvare spørgsmål. Hun erfarer, at skilsmisse er et vilkår, der skal snakkes om.

Af Gitte Lykke, 4. december 2012

Respekt for andres afgørelser

Som psyko-, par- & familieterapeut er det vigtig for mig, at mennesker selv træffer deres valg. Nogle gange er valget at skilles fra hinanden.

Det sker, at valget er truffet af den ene part, når de besøger mig. Den anden part har måske stadig håb. Andre gange kommer det til syne i løbet af nogle samtaler, at den ene eller begge vil skilles. Sjældnere er det, at parret gerne vil snakke om, hvordan de kommer fra hinanden på en så ansvarsfuld og værdig måde som muligt.

Jeg har altid respekt for andre menneskers afgørelser og tager en skilsmisse som pålydende. Alligevel kan det godt vække en tristhed hos mig, når par vælger at gå fra hinanden. Jeg sidder ofte med en følelse af, at parret har gået for længe med deres uhensigtsmæssige måder at være sammen på, og det synes jeg er synd for dem. Min

erfaring er, at par der kommer til mig og ikke har meget håb kan opleve at kærligheden vækkes igen.

Terapi: Også tale om det gode

Parvis: Kan skilsmisse blive en ansvarsfuld beslutning, når en familie er i krise?

Gitte Lykke: Det tror jeg, og det er også min erfaring, når parrene kan tale om det på en ordentlig måde. Det er her, jeg kan være med ind over, så samtalen ikke udvikler sig til et skænderi uden udbytte. Jeg ser det som min opgave at støtte og anerkende hele familien, og give hvert medlem af familien plads til at udtrykke sig.

Parvis: Hvad skal de voksne sætte ord på?

Gitte Lykke: Jeg synes ikke vi kun skal fokusere på elendighed, skyld, skam og nederlag. Jeg tilbyder også, at de kan tale om det, som var og er godt, så de også kan få sat ord på det og måske for sagt tak til hinanden. Måske slippe hinanden i kærlighed.

Børn har aldrig skyld

Parvis: Er børnene med ved samtalerne?

Gitte Lykke: Ja engang imellem, for hvad børn ikke ved, *har* de ondt af. Det kan være vigtigt, at de er med ved en eller flere samtaler. Især hvis de voksne ikke kan tale med børnene om det, når de kommer hjem. Det for at få sat ord på deres tanker og følelser. Børnene skal ikke overtage de voksnes roller og ansvar – det er ting de voksne skal klare alene.

Parvis: Er det muligt for parrene at tale fremadrettet?

Gitte Lykke: Jeg ser det vældig vigtig at få talt om fremtiden. Det er den vi skal ind i, og fortiden vi skal lærer af. Det er godt at blive så konkret som muligt, så evt. børn ikke skal påtage sig ansvaret især i den første sårbare periode efter skilsmissen. Samtaler om fremtiden kan handle om hvor de skal bo og hvornår de skal flytte. Det er også godt at tale om ferier og højtider, som ofte er sårbare perioder for børn, når de skal deles mellem mor og far.

Parvis: Hvad er vigtigt, når parrene ikke kan tale sammen, og børnene bliver usikre?

Gitte Lykke: Der synes jeg, det er vigtig, at de hver især forholder sig til sin virkelighed. At de udtrykker sig på egne vegne og *aldrig* om eller på den andens vegne. At de er med børnene i deres virkelighed og smerte. Dette ved at lytte til dem og anerkende deres smerte.

Parvis: Hvad så, når der er forskellige virkeligheder fra mor og far

Jeg tror på, at børn kan klare, at forældre er uenige. Men det kan være svært for børn at tackle situationer, hvor forældre ikke formår at være uenige på en ordentlig måde. Når voksne tager ansvar, anerkender børns smerte og giver dem mulighed for at tale om deres tanker og følelser, fratager de dem deres evt. påtaget skyld.

Jeg er med på, at en skilsmisse kan være vældig traumatisk og blive til en stor sorg, men ved at forsøge at skilles fra hinanden på en god måde behøver den måske ikke at udvikle sig til et reelt traume.



Gitte Lykke, familie-, par- og psykoterapeut

www.gittelykke.dk

gitte@gittelykke.dk