



FINDES DEN LYKKELIGE SKILSMISSE?

Det er de færreste skilte, der efter et brud kan sige, at det forløb ukompliceret og var det bedste for alle parter. Men det kan godt lade sig gøre at bevare et ordentligt forhold. Mød Camilla Semlov, der gik i parterapi med ekskæresten og formåede at bevare venskabet, og psykologen, der råder til at nedbryde fjendebilledet.

AF CAMILLA KORNTVED. FOTO: CAMILLA STEPHAN, PR

Camilla Semlov

45 år, bor i Haslev på Syd-sjælland med sin kæreste og deres tre sammenbragte børn: Camillas søn på 19 år, hendes mands jævnaldrende søn og deres fælles datter på 11 år.

Camillas ekskæreste og hans kone har ikke nogen børn sammen.



Jeg er så heldig, at han er blevet ved med at være en del af mit liv

Lige over for andedammen ligger et rødt murstenshus. Ligesom mange af de andre villaer på vejen i Haslev emmer Camillas hjem af familieidyl. Huset deler hun med sin mand og deres sammenbragte tre børn. Børnene deler hun med lidt flere. I den nærmeste familie finder man også Camillas ekskæreste og hans nye kone.

”Vi er en patchwork-familie,” siger Camilla, da hun har forklaret de familiære forhold. For selv om det kun er den ene af sønnerne, der biologisk har noget med hendes ekskæreste at gøre, har hele familien ham tæt inde på livet.

– Vores søn har været hovedperson i det fra starten. Det har været fint for ham, at han har en far og en bonusmor, som ses med hans mor og bonusfar. De har også taget hans lillesøster og min mands søn til sig. Vores

søn er så gammel nu, at han ikke altid er med. Så tager min datter på besøg for at hygge sig hos dem alene.

BEDRE SOM ET TEAM

De var kun 19 år, da Camilla og hendes ekskæreste fandt sammen i gymnasiet. De havde været sammen i 11 år, da de gik fra hinanden.

– Jeg har tænkt meget over hvorfor. Vi var ikke enige om bruddet, og det tror jeg tit, at man *ikke* er. Vi var forskellige steder.

I Camillas tilfælde var det en følelse af noget uforløst, som blev den afgørende faktor.

– Jeg holder enormt meget af min ekskæreste, så jeg ønskede egentlig ikke, at vi gik fra hinanden. Der var ikke noget galt med ham, overhovedet! Det var i virkeligheden nogle behov, som viste sig i mig. >

– Det var mere et venskab. Vi var skidegode som et team. Vi tænkte ens om børneopdragelse og var homogene i vores verdenssyn. Nogle gange er det måske dét, der gør, at noget forsvinder. Når der ikke er så meget modstand.

Beslutningen om at ende forholdet var derfor længe undervejs. Frygten for, at venskabet ville slutte, når parforholdet ophørte, fyldte meget for Camilla.

– Men jeg er så heldig, at han er blevet ved med at være en del af mit liv. Det var der en risiko for, at han ikke kunne, da vi ikke var enige om at gå fra hinanden.

Det var ikke kun den smerte, som Camilla ville påføre ekskæresten, der fik hende til at blive i forholdet:

– Det mest smertefulde for mig var, at jeg godt vidste, at jeg ville gøre mit barn rigtig ondt. Det var derfor, det tog mig et par år at tage beslutningen. Jeg blev ved med at finde andre løsninger, for at vi kunne holde sammen. Jeg var i krise og tænkte meget over dét, jeg ville udsætte mit barn og hans far for.

– Til sidst kunne jeg ikke holde det ud mere. På et tidspunkt troede jeg, at jeg aldrig ville blive et helt menneske og lykkelig igen. Jeg gik så meget i stykker over at være i det, at jeg tænkte, at vores søn havde brug for en

mor, der var mere nærværende. Jeg blev ikke lykkelig med det samme. I perioder var jeg nødt til at negligere omkostningerne for at kunne være i det.

Vi formåede at bevare venskabet hele tiden, fordi vi skilte tingene ad. Alt det følelsesmæssige, hvor vi ikke forstod hinanden, talte vi om i ét rum hos en parterapeut. Alt det, der handlede om vores søn, i et andet rum.

FÆLLES HÅB OG DRØMME

Camilla var villig til at gøre stort set alt for at bevare ekskæresten i sit liv. De fik begge relativt hurtigt nye partnere, og det medførte, som i de fleste tilfælde nye udfordringer.

– Til vores søns fødselsdag et års tid senere mødte jeg hans kæreste. Men han havde ikke lyst til at møde min nye kæreste.

Der gik knap tre år, før de mødte hinanden. Det respekterede jeg, for det var mig, der havde sluttet noget, som han ikke ønskede skulle slutte.

– Jeg fortalte ham, at mit største håb var, at vi 10 år senere kunne sidde sammen med begge vores partnere og drikke kaffe. Hans svar var, at det også var hans håb. Jeg ville strække mig virkelig langt for, at vi fandt en løsning, som han kunne finde sig til rette i. Jeg vidste, at vi havde samme håb, så jeg ventede bare, til han blev klar.



Camilla understreger, at hun ikke havde noget imod at vente.

– Lige så snart man har overskud til det i det kriseforløb, som et brud er, skal man være rummelige over for hinanden. Man skal ikke holde det imod hinanden, at ”jeg var rummelig sidst, så det er din tur nu.” Der har jo også været tidspunkter, hvor jeg har været urimelig, hvor han har været den rummelige.

I bruddet sørgede Camilla og ekskæresten for at opdele de mange følelser, de hver især havde. Til det fik de blandt andet hjælp ved at gå i parterapi.

– Vi formåede at bevare venskabet hele tiden, fordi vi skilte tingene ad. Alt det følelsesmæssige, hvor vi ikke forstod hinanden, talte vi om i ét rum hos en parterapeut. Alt det, der handlede om vores søn, i et andet rum. Så vi havde ét rum, hvor vi var frustrerede, og ét rum, hvor vi var konstruktive og løsningsfokuserede sammen.

Ønsket om at gå i parterapi var Camillas, og det betydte allerede, da forholdet skrantede.

– Min ekskæreste ønskede ikke at gå i parterapi, for han havde det ikke svært ligesom mig. Han bakkede mig dog op, men syntes, jeg skulle gå til psykolog alene.

– Det var først, da jeg meddelte, at jeg var nødt til at flytte i en periode for at få styr på mine svære følelser,



at han ville i parterapi. Jeg kunne ikke love ham, at jeg kunne finde tilbage til os som par, men jeg tænkte, at det uanset udfaldet ville være godt med parterapi, så vi kunne komme fra hinanden på den bedst mulige måde. Camilla kontaktede en parterapeut, hun havde fået anbefalet. Efter et par måneder hos hende var eksparet godt på vej.

– Jeg tror, det har hjulpet os med sidenhen at få det gode samarbejde. Vi fik ”ryddet op” i nogle af de svære følelser, så vi på sigt fik en bedre forståelse for hinandens perspektiver.

HELE DELEBØRN

For mange familier betyder skilsmisse, at alting deles op. For Camilla og hendes ekskæreste var det vigtigste i bruddet, at deres søn stadig kunne have begge sine forældre tæt på.

– Nogle eksperter mener, at børn kan blive forvirrede af, at forældrene har så tæt et samarbejde, som vi har, men for vores søn har det været naturligt. Da han gik i SFO, skulle vi til et arrangement. Hans far og bonusmor kunne ikke komme, og min mand var syg, så det var bare mig. Han blev ked af det, fordi vi plejede at være mange med ham, og nu var det kun mig, fortæller Camilla.

Selv om det har været naturligt for familien, har det af og til været svært for udenforstående at forstå.

– Da vi holdt fødselsdag i børnehaveklassen, spurgte nogle af pigerne, hvor mange senge vi havde, fordi de troede, vi alle sammen boede sammen. Det har været forvirrende og lidt mærkeligt for andre børn, men for vores børn har det været normalt, forklarer Camilla. Sammen med ekskæresten og sønnen fortsatte de deres treenighed.

– Selv lige efter jeg flyttede, lavede vi ting sammen. Vi tog på kanalfart eller en tur i skoven, for at vores søn kunne se, at han stadig havde os begge to.

Sønnen var kun fire år, da de gik fra hinanden. Camilla tror, det har været en fordel for ham, for han kan ikke huske dem sammen. Dermed ikke sagt, at han aldrig har vist behov for en mor og far, der var sammen.

– Engang da han var seks-syv år, var han ked af det og spurgte, hvorfor vi ikke bare kunne bo sammen. Jeg forklarede, at det kunne vi ikke, fordi han havde brug for, at hans far og mor var glade. Hans far var glad, når han boede sammen med hans bonusmor, og jeg var glad, når jeg boede sammen med hans bonusfar. Det har været forklaring nok for ham. >

Camilla Semlov er socialrådgiver for børn og unge samt forfatter til bøgerne ”Det næstbedste” og ”Mine forældre er skilt”. Sidstnævnte er en samtalebog til skilsmissebørn. Derudover holder hun foredrag og har firmaet Hele delebørn, som yder rådgivning til skilsmisseramte familier.



FÅ RYDDET OP

Camilla har i dag sit eget firma "Hele delebørn", hvor hun rådgiver familier i brud. Navnet kommer fra familiens egen historie.

– Jeg tror, at man bliver hel på en anden måde, hvis forældrene får det til at fungere. Vores søn har været delebarn, men hans verden har hængt enormt meget sammen. Der er mange børn, der lever i to meget opsplittede verdener, når forældrene går fra hinanden.

– Jeg tror, at den lykkelige skilsmisse er vigtig, for at man bliver et helt menneske igen. Det er lige så vigtigt for de voksne som for børnene, at man kan fungere sammen efter bruddet. Jeg ser også i min egen rådgivning, at det handler om det følelsesmæssige, de aldrig har fået ryddet op i. Egentlig burde alle, der går fra hinanden, gå i parterapi.

Og Camillas egen store patchwork-familie ses stadig ofte.

– Vi holder altid nytårsaften med nogle fælles venner. Første gang vores søn selv skulle af sted med sine venner, var der egentlig ikke længere nogen grund til, at vi mødtes, men vi har holdt fast i det, selv om han ikke var en del af det længere. Vi mødes også til fødselsdage og spiser sammen af og til, uden at han er der.

Artiklen er læst og godkendt af Camillas ekskæreste.



EKSPERTEN

Bryd fjendebilledet

Man må acceptere, at et brud vil gå ud over børnene – men også, at det ikke behøver at være permanent, siger psykolog Gert Martin Hald, der maner til besindighed, selv om vreden raser indeni.

I de fleste skilsmisser er der en tredjepart involveret – nemlig børnene. At komme godt fra en skilsmisse inkluderer, at man etablerer et godt samarbejde, så man i fremtiden kan tage vare på børnene. Hvis der ikke er børn involveret, kan det være ligegyldigt, men de fleste vil gerne forlade et forhold på en nogenlunde ordentlig måde, fortæller psykolog Gert Martin Hald. I de fleste skilsmisser er det uundgåeligt, at det går ud over børnene.

– Man må acceptere, at det vil gå ud over børnene – men også, at det ikke behøver være permanent. Man kan tale med børnene om situationen og tydeliggøre, at det ikke er deres skyld, og etablere nogle gode rammer; et godt sted at bo og et godt forældresamarbejde. Specielt et godt samarbejde med en lav grad af konflikt er essentielt for børnenes og ens egen trivsel, fortæller Gert.

– Det inkluderer, at man snakker pænt til og om hinanden, viser tillid, at man ikke kommunikerer gennem børnene og forsøger at håndtere uenigheder og konflikter på en ordentlig måde – også selv om man måske brænder af raseri indvendigt. De fleste børn dykker i livskvalitet, lige når forældrene bliver skilt. Efter cirka et år, hvis forældrene formår at samarbejde og etablere ordentlige rammer, ser det ud til, at langt de fleste børn kommer godt videre.

JUSTÉR DIN VREDE

Et af Gert Martin Halds råd i en højkonflikt-skilsmisse er at forsøge at nedbryde fjendebilledet af den anden forælder.

– At kunne få øje på, at den anden kan være en god forælder, selv om han/hun var en elendig partner, kan nuancere vores syn på dem. Man bryder fjendebilledet. Hvis vi har et negativt billede af den anden, har vi en



Gert Martin Hald er autoriseret psykolog, ph.d. og forsker i seksualitet og parforhold ved Københavns Universitet. Han er aktuell med bogen "Kom godt igennem skilsmissten" (Gyldendal), der guider forældre og børn igennem bruddet. Derudover er han ekspert i DR-programmet "Gift ved første blik".

tendens til at selektere det, som bekræfter dette billede, og overse det, der modbeviser det. Har vi et stærkt fjendebillede af én, vi skal samarbejde med, bliver det hurtigt meget svært.

– Det kan være nødvendigt af og til at have en instrumentel tilgang for samarbejdet og børnenes skyld. Eksempelvis at spørge, hvordan den anden har det, selv om man dybest set ikke er særlig interesseret. Du behøver ikke være bedste venner med din ekspartner, men tænk på ham som en kollega: Man opfører sig ordentligt med en respektfuld distance og opmærksomhed på den andens grænser – det gør det nemmere for begge parter at navigere i.

Men hvad gør man, hvis man slet ikke kan se på den anden uden at blive rasende?

– Man er nødt til at forsøge at få en pejling på, hvorfor man bliver vred, og hvordan man praktisk kan håndtere vreden, så den ikke smadrer hele forholdet. Men man kan også udrette utrolige ting gennem vreden.

– Grundlæggende tror jeg, at man først kan se, at vreden er negativ, når man ser konsekvenserne af den. Eksempelvis hvis du er så vred på din ekspartner, at du slet ikke vil kommunikere med ham, råber ad ham eller kalder ham mindre pæne ting. Det føles måske rigtig godt i situationen, fordi du får udløsning for din vrede, men på længere sigt bidrager det ikke konstruktivt til at løse situationen eller fremme forældresamarbejdet.

PROFESSIONEL HJÆLP

Hvis man ikke kan håndtere vreden eller nedbryde fjendebilledet, kan parterapi være en løsning.

– Jeg tror, at en stor del får det til at fungere uden professionel hjælp. Men hvis man har svært ved at samarbejde eller mangler hjælp til at tackle fælles børn, kan det være en mulighed. Der er definitivt flere, som går hos en parterapeut forud for et brud end efter – ofte for at forsøge at redde forholdet.

– Det kan være relevant efter et brud, hvis man stadig ses, eksempelvis gennem fælles børn, og man ikke kan få det til at fungere, eller man er usikker på, hvad der er bedst for børnene. Man kan få afstemt forventninger, få styr på strukturen omkring børnene og de fælles begivenheder med børn og fælles venner.

Og så skal man huske på børnene.

– Nogle børn kan have enormt meget brug for at snakke om skilsmissten og blive bekræftet i, at det ikke er deres skyld, mens andre måske har mindre brug for snak og mere brug for følelsen af, at selv om mor og far flytter fra hinanden, er de nogenlunde de samme, som de har været hele tiden. ■

Du behøver ikke være bedste venner med din ekspartner, men tænk på ham som en kollega: Man opfører sig ordentligt med en respektfuld distance og opmærksomhed.