

Stå sammen om at gå hver for sig

De fleste kender eller har oplevet par, som pludselig fortæller, at de skal skilles. Parret kan reagere på vidt forskellige måder. Nogle er fattede og forsøger i nogen grad at fortsætte med deres liv på samme måde som før. Andre er helt slået ud og kan intet overskue.

Selv om det er forskellige reaktioner, kan der meget vel være samme kaos hos begge. Den, som virker fattet, kan være lige så rystet i sin grundvold, som den der er synligt rystet. Eller også ligger kaos lige under overfladen og er endnu ikke brudt ud.

En anden mulighed er, at den fattede rent faktisk tager situationen i stiv arm. For måske har han eller hun gennemlevet en stor del af kaos, inden beskeden om skilsmisse blev meldt ud til omgivelserne.

Krisens faser

Der er mange facetter, i virkeligheden omtrent lige så mange som der er skilsmisser, fordi hver situation er unik, og vi som mennesker fungerer forskelligt. Og alligevel er der netop udviklet en kriseteori, fordi nogle særlige reaktionsmønstre som udgangspunkt udspiller sig, når vi som mennesker bliver rystet i vores grundvold.

Krisen forløber i fire faser:

- Chokfasen – varer fra et kort øjeblik til flere dage.
- Reaktionsfasen – varer op til nogle måneder.
- Bearbejdningsfasen – varer omkring et halvt års tid.
- Nyorienteringsfasen – indfinder sig efter et års tid.

Faserne er ikke klart adskilt, og de bliver ikke gennemlevet slavisk. Nogle faser bliver måske endda sprunget over.

Den akutte krise rummer chok- og reaktionsfasen. Nogle genoplever den del af krisen flere gange, ligesom man nemt kan bevæge sig frem og tilbage imellem faserne.

Chokfasen

Man er forvirret, tom indeni, kan ikke finde mening med situationen og vil ikke se virkeligheden i øjnene.

Verden bliver holdt ude. Indtryk og følelser bliver ikke taget ind og bliver ikke bearbejdet. Mange virker beherskede udadtil, men indeni hersker kaos.

Det er svært at registrere, hvad der bliver sagt, og hvad der sker omkring én.

Reaktionsfasen

Forsvarsmekanismerne bliver mobiliseret, og derfor bliver man nu i stand til at tage indtryk og følelser ind. Man er i et stort kaos af følelser af for eksempel vrede, afmægtighed, ulykkelighed, meningsløshed og sorg. Men forsvarsmekanismerne hjælper med at sløre følelserne, så truslen virker mindre.

Eksempler på forsvarsmekanismer, som forsøger at passe på én i denne fase:

- Regression: Adfærd og måder at tænke på, som hører til tidligere udviklingstrin, aktiveres.
- Fornægtelse: Situationen negligeres.
- Projektion: Ansvar for situationen lægges hos andre, trods egen skyldfølelse.
- Rationalisering: Situationens alvor mindskes med fornuftige argumenter.
- Fortrængning: Nogle situationer kan pludselig ikke huskes.

Bearbejdningsfasen

De traumatiske følelser fylder efterhånden mindre, efterhånden som de bliver bearbejdet – blandt andet ved at man igen og igen taler om sin situation, som man nu tør se i øjnene.

Man kan kende sig selv lidt mere og kan igen foretage sig nogle af de ting, man før kunne. Dagligdagen hænger nemmere sammen, og man kan så småt tænke på fremtiden.

Det ansvar, man tidligere fralagde sig, begynder man at kunne bære at tage på sig. Man bliver mere nuanceret og realistisk.

Nyorienteringsfasen

Man accepterer sin nye livssituation. Sorgen er ved at være bearbejdet, men den kan sagtens dukke op indimellem. Livet går videre, og man er fortrøstningsfuld i forhold til fremtiden. Selvfølelsen er genetableret, man er blevet styrket som menneske, men man bliver aldrig mere den samme igen.

Sorgarbejdet

Krise er ensbetydende med sorg. Opgaverne i forbindelse med bearbejdning af sorgen er følgende:

- At erkende forandringerne, og hvad man har mistet.
- At mærke sorgens grundfølelser, det vil sige smerte, ulykkelighed og vrede.
- At gennemleve en forandring og lære nye færdigheder.
- At adskille sig fra det tidligere "os" og i stedet kunne investere sine følelser i et nyt liv.