

Lokal kafé: Elin elsker å sitte her og nyte livet. Har hun tøffe dager, hjelper det også med en tur hit.



DEN FØRSTE SOMMER-
FERIEN SOM SKILT

- Det var ikke sånn det skulle bli

Dagen etter skilsmissen var et faktum, tok Elin Aamodt (43) med sine to barn og dro på Frognerbadet. Det eneste hun så var alle de lykkelige familiene. De som fikk det til.

TEKST: Lena Ronge FOTO: Charlotte Wiig



Barnefri helg: Elin prøver å snu savnet til å fokusere på alt hun kan gjøre uten barn.

Nå har det snart gått ett år og det gjør fremdeles vondt å snakke om. Selv om Elin er klar på at valget var riktig.

– Jeg fikk ikke til ekteskapet, fikk ikke til voksenalivet, fikk ikke til malen i samfunnet. Jeg vet jo at jeg ikke er mislykket, jeg mestrer masse i livet. Likevel kom følelsen av mislykkethet så sterkt. Å skille seg innebærer jo på mange måter en kjærlighets-sorg, uansett hvor «riktig» bruddet er. Man mister en partner, en venn, en kjæreste. Når man har barn, blir sorgen nesten dobbel, for da mister man jo også denne enheten, familiefellesskapet. Alle de drømmene man har om flokken, om mor, far og barn.

Noen ganger slår alenefølelsen meg. Uansett hvor jeg snur meg, ser jeg vellykkede familier. Jeg glemmer et øyeblikk at vi engang så ut slik, vi også. Det er sjelden fasaden avspeiler hele sannheten, hele historien.

Sorgen ved en skilsmisse er nesten tabubelagt å snakke om.

Elin lar seg intervju om dette såre fordi hun synes sorgen rundt samlivsbrudd er underkommunisert. Nesten tabubelagt. Ved å dele egne erfaringer håper hun å hjelpe

andre som kan føle noe av det samme i en lignende situasjon.

– Vi var enige om at vi ikke skulle fortsette å leve sammen. Da bruddet til slutt var et faktum, kom likevel følelsen av skyld, skam og frykt som en stor tsunami. Jeg må si jeg synes det er rart hvor enormt underkommunisert skilsmisse og sorgen i etterkant er. Det er som en sorg man liksom ikke helt kan snakke om.

Elin tar imot oss i den lyse, nydelige leiligheten sin i Oslo. Fuglene kvitrer utenfor. Det er fredag og barna er levert hos pappaen. Elin synes det er vanskelig å pakke bagen til barna. Når hun kommer hjem fra jobb på disse fredagene, går hun inn og snuser inn lukten av guttene på det tomme barnerommet. Ofte kommer tårene.

Hun tenker tilbake. Det lå mye frykt i det å bli skilt. En frykt som overskygget alt og gjorde det umulig å tenke klart og ta gode valg for seg selv.

– Frykten min for å skille meg var enormt stor. Den frykten sto nesten i veien for meg. I ettertid kan jeg se at mye av den var helt grunnløs. Selvfølgelig er det tøft å ta valget, særlig når man har barn sammen, men det verste er likevel å leve i et vanskelig forhold. Frykten var på tanke-

Lykkeøyeblikk: Elin sitter ofte i vinduskarmen med en tekopp og lytter til fuglene utenfor

planet og den handlet om fremtiden. Men fremtiden kan jo ingen av oss vite noe om uansett. Jeg opplevde at selve frykten i forkant var verre enn å stå i selve situasjonen.

Bytte perspektiv

Du sier at mye av frykten var ubegrunnet. Hva var mindre dramatisk enn det du trodde?

– Flere ting. Både at det faktisk er fint å være alene, bedre enn å leve i et forhold som ikke fungerer. I tillegg har jeg erfart at det er mulig å se en vanskelig situasjon fra flere sider, bytte perspektiv. Det var for meg det forløsende. Det avgjørende var ellers å komme seg ut av offerrollen, den var lammende for meg.

– Nå ser på meg selv som heldig, som kan gjøre gode valg for meg selv. Tenk alle de land og kulturer der man faktisk ikke kan det. Jeg visste jo at det var et riktig valg, og at vi hadde forsøkt alt.

– I tiden som har gått har det vært viktig for meg å være mye alene. Tenke gjennom livet mitt, stoppe opp og kjenne ordentlig etter. Hvem er jeg og hva liker jeg å gjøre? Og så møte de følelsene som dukker opp, akseptere dem og finne ut hva jeg kan lære av dem.

Sorgen over drømmene

Jeg har hørt et sted at samlivsbrudd er den eneste sorgen ingen sender blomster til?

– Ja, det utsagnet kjenner jeg treffer meg veldig. Der er jo ingen som er død, selv om det nesten kan føles slik. Det er så mange rare og sterke tanker, som av og til overmannet meg fullstendig. Og midt oppi dette skal jeg være mamma, og så ruller jo livet videre. Plutselig kommer de vonde tankene kastende over meg: Kan jeg tillate meg å sørge over at det ikke ble slik jeg drømte om, når ingen er døde eller syke? Det er dette jeg mener med tabusorg. Så mange skiller seg, og alle ser ut til å fikse det så lett, nytt liv, ny partner, så hva er problemet, liksom?

Jeg måtte sortere for meg selv hva dette egentlig handlet om.

Elin snakker om drømmene hun hadde. I de drømmene var hun en del av en kjernefamilie med mor, far og barn.

– Det var ikke sånn det skulle bli, kan jeg tenke. Men da må jeg stoppe opp litt. For hvem har et liv der de kan si at alt ble som de drømte om? Tenk på hva folk står i rundt omkring. Jeg går forbi kreftsentret på Ullevål sykehus, på vei til barnehagen hver dag. Det er mange brutte drømmer der også. Det har hjulpet meg å skifte fokus, få litt perspektiv.

Elin snakker mye om hvordan hun aktivt jobber med tankene sine. Prøver å se mulighetene, der hun først



«Det er jo ikke alltid fasaden avspeiler hele sannheten, hele historien.»

bare så mislykketheten. Prøver å fokusere på de små øyeblikkene av lykke, i stedet for å la seg overmanne av skam og følelsen av å være utenfor.

– Det er jo heller ikke bra å bli i et forhold som ikke fungerer. Endringer er ofte smertefulle, men de kan også innebærer nye muligheter. Akkurat det kjenner jeg mer og mer på.

– En veldig viktig øvelse for meg, når de vanskelige tankene kommer, er å bringe meg selv tilbake til nå-situasjonen. Ikke tenke på alt som ikke gikk, eller alt som kanskje blir vanskelig fremover. Lukke øynene og kjenne etter eller se de små og enkle gledene, som ofte ligger rett foran meg. De myke gåsungene i vassen, en god kopp varm drikke, fuglenes sang, månelysset over hustakene. Eller det store legotårnet barna har bygget. Å gjøre noe, ➤



«Jeg har ikke lyst til å planlegge når jeg skal se barna mine. Eller forhandle om alle ferier. Det er noe veldig sørgelig ved det, synes jeg.»

Tror på kjærligheten:
En gang i fremtiden ser jeg for meg en mann i livet mitt igjen. Men jeg er ikke klar for det enda.

SKILSMISSE I 2017:

22 111
ekteskap ble ingått

9848
skilsmisser

8830
barn under 18 år opplevde
at foreldrene skilte seg

4284
skilsmisser skjer før parene
har vært gift i 10 år

Kilde: SSB

skape noe, sammen med barna, det er godt i seg selv. Være i deres ubekymrede verden litt. Få det legotårnet enda høyere.

Når jeg skifter til dette fokuset kjenner jeg blaff av lykke. Slike øyeblikk, samler jeg på. Og da oppleves livet godt og meningsfylt. De kommer oftere og oftere, men det er en treningssak. Av og til må jeg tilbake til utgangspunktet og bare la følelsene rase, akseptere og puste og så spørre: hva kan jeg gjøre godt for meg selv akkurat nå, i dag?

Føler du deg utenfor?

– Det er denne ideen om kjernefamilien, som jo hele samfunnet vårt er bygget opp rundt. Bare det å være alene og ta med barna på en chartertur; du må betale mer enn om du er to voksne. Det synes jeg er helt hårreisende. En av tingene man kan være veldig sårbar rundt når man blir skilt, er jo økonomien.

Det såreste er allikevel barna. Den ubegrensede kjærligheten og det sterke båndet. Blir man skilt, får man se barna mindre. Sånn er det bare. Det er vanskelig å takle.

Jeg har ikke lyst til å planlegge når jeg skal se barna mine. Eller forhandle om ferier. Det er noe veldig sørgelig ved det, synes jeg. Det er ikke sånn det skal være! Men fokuset for meg fremover, er at jeg kan få skikkelig god kvalitetstid med barna, i tillegg til en herlig aleneferie for meg selv.

Den første sommerferien

Foreløpig har feriene gått greit, men sommerferien står for tur, den lengste ferien av alle.

Har dere lagt noen planer?

– Det blir en balanse mellom det å legge planer og å bare være i late dager. Med to små blir det jo aldri kjedelig. Jeg tror det er viktig å tørre vende seg mot venner og familie. Spørre om vi kan ta en tur, komme på besøk. Og være klar på at det er lov å si at det ikke passer, at jeg ikke blir lei meg av den grunn.

Jeg er ikke så god til å be om hjelp. Spørre rett ut om jeg kan komme en tur, om du skjønner. Det er ikke så lett. På den annen side, kan jo heller ikke andre lese mine tanker eller forstå mine behov, med mindre jeg ber om det. Jeg må tørre å spørre rett ut.

Når jeg ikke er en vanlig familieflokk, får jeg prøve å skape en annen flokk og nye tradisjoner. Tenk hvilke fine muligheter som ligger her! Jeg har heldigvis mange fantastiske folk i livet mitt. Lykken er, på en vanlig tirsdag, å få tekstmeldingen: «Ta med deg gutta og kom på middag, da vel!» Det ligger så mye kjærlighet i det.

– I vår sammenlikningstid, er det lett å tro at andre har det så fint. Alle ser lykkelig ut, alltid på tur med hele flokken sin. Jeg må snu den tanken og kjenne hvor hyggelig jeg synes det er å være alene med barna mine, ha tid til å være sammen med dem, på deres premisser. Jeg liker heldigvis også å være i eget selskap. Ta en lunsj på kafé, lese en bok, trene. Uten at ungene drar i meg.

Min fine flokk

– For meg har hele denne prosessen alt i alt blitt en balanse mellom å møte følelsene mine, akseptere dem, trene på å skifte fokus og se de små lykkeøyeblikkene hver dag. Og kanskje mye av dette vonde med skilsmisse alltid kommer til å være litt sårt, men at det er slik det er å være menneske. Det er ikke meningen det skal være fint hele tiden.

Jeg skal helt sikkert tilbake til Frognerbadet. Og jeg vet jeg kommer til å møte mange kjernefamilier der. Men i år skal jeg tenke «så koselig». Så skal jeg klemme barna mine og kjenne at vi har det godt, vi også. At flokken, det er oss det nå, og at det er en fin flokk. Det holder i massevis. *

ANDREAS LØES NARUM:

Han er psykolog hos

www.parweb.no



EN ALVORLIG SORG

Psykolog Andreas Løes Narum fra parweb.no har i mange år arbeidet med par og parterapi, og han har hjulpet enkeltpersoner å komme seg videre etter at kjærlighets sorgen har satt seg i kropp og hode. Han anerkjenner skilsmisse som et stort tap i et menneskets liv.

– På såkalte «Life event scales», hvor man prøver å kvantifisere hva som er de mest stressende hendelsene mennesker kan komme ut for, kommer det å skilles fra sin partner helt på topp. På samme nivå som at partneren, eller et annet nært familiemedlem, dør.

Det som skjer ved sorg er helt reelle, fysiologiske prosesser. De er helt naturlige. Alle får sorgreaksjoner ved tap. Det man mister ved en skilsmisse, er et helt kaleidoskop av ting. Man mister partnerens støtte, man mister håpet og drømmene om et lykkelig samliv, man mister kjernefamilien, man mister sine barn (ofte 50% av tiden eller mer), man mister de faste rammene som bolig og nærmiljø, man får dårligere økonomi, man mister felles vennekrets, man mister selvtillit og mange kan kjenne skam ved å mislykkes i å leve sammen med sin partner. Man mister kanskje også noe av sitt selv-bilde hvis partneren har funnet en ny kjæreste.

Det er alltid en risiko for at man ser seg selv som et offer når sorgen tar overhånd, og dermed blir det et viktig, terapeutisk poeng å gjenopprette selvstendigheten og selvkontrollen for å ta seg ut av offerrollen. Min erfaring er at de som opplever seg selv som velgende, raskere takler bruddet og sorgen.

Det er lurt å fokusere på egne tanker. Vær bevisst på at du foretar deg valg hele tiden. Det å være et offer handler om å kjenne seg hjelpeløs og uten valgmulighet. Det kan være konstruktivt å tenke at du også kan påvirke dine følelsesmessige reaksjoner. Forskjellen på å være et offer og på å være velgende kan være nettopp at du velger å gå inn i sorgen, og så velger å gå ut av den.

Men det lureste du gjør i et parforhold, er å sørge for at dere får til en jevnlig service forholdet.

Min erfaring er at de som opplever seg selv som velgende, raskere takler bruddet og sorgen.

Psykolog Andreas Løes Narum