



## Den lykkelige skilsmisse er en saga blot

En samtale om bogen *Myten om den lykkelige skilsmisse, en kilde til forståelse af skilsmissebørns vokseliv* af Judith S. Wallerstein m.fl., Forlaget Aschehoug.

**Tekst: Katinka Hyllested**      **Foto: Carsten Lauridsen**

I 2002 udkommer en amerikansk bog på dansk. Det er *Myten om den lykkelige skilsmisse* af blandt andre den amerikanske psykolog og forsker Judith Wallerstein. Den danske psykolog Margrethe Brun Hansen, som de fleste af os bedst kender fra bogen *De kompetente forældre* og TV2's udsendelser *Forældre forfra* skrev forordet tilbage i 2004. *Myten om den lykkelige skilsmisse* var skelsættende i måden vi opfatter skilsmisse og skilsmissebørn på. Og den er stadig aktuell. Her fortæller Margrethe Brun Hansen hvorfor.

-Der findes ikke en ideel skilsmisse, siger Margrethe Brun Hansen meget klart denne sommeraften, men hvis der gjorde, ville den handle om børnene. Som for Judith Wallerstein og hendes forskerhold er skilsmissebørnene i centrum, når det handler om at tage hånd om far og mors skilsmisse. Masser af mennesker i krise besøger hver uge psykologen for at få hjælp til det, der måske er den største krise i deres voksenliv. Mange af disse mennesker er selv skilsmissebørn. Og heldigvis har vi rykket os, siden den amerikanske forskning nåede danske boghandlere. Børn i dag og deres forældre er blevet meget bedre til at tale om det, der er svært.

### BARNET SOM SELVSTÆNDIGT INDIVID

Det er netop det, det handler om: At tale, forstå og sætte sig i børnenes sted. Og når man så selv står i ægteskabsforlis til op over begge ører, så kan det altså være lidt af en mundfuld. Derfor forklarer Margrethe Brun Hansen også, at det gode ved bogen om myten er, at den både behandler barnet adskilt fra de voksne og samtidig gør op med, at skilsmissen er en midlertidig krise. Det er ikke rigtigt, at barnet også bliver glad, når far og mor er videre i livet med nye kærester. Det gør barnet ikke!

-Det kan sagtens gå rigtig fint og nu ligger ham mors nye, sjove kæreste inde i sengen. Men når han så stadig gør det 2 måneder efter, begynder de at forstå, at han ikke er på besøg længere, og så begynder problemerne, siger hun.

Margrethe Brun Hansen fokuserer på, at når vi netop ser barnet som et selvstændigt tænkende individ - og hvilke forældre tror ikke de gør det, men dér er bogen stof til eftertanke - så tager vi også skilsmissen som psykologisk krise alvorligt og giver barnet den plads det fortjener. Børnene bliver altså skilsmissebørn for livet - de er det også, når de selv bliver voksne, gift, får børn og måske skilt, finder en ny kæreste med flere børn og måske får nye børn.

### BØRN ER LOYALE - VOKSNE SKILSMISSEBØRN SKAL KÆMPE

Det, der er så vigtigt at forstå hos børnene ligger i loyaliteten og dét at elske. For når for eksempel far får en ny kæreste, så forventes barnet at elske hendes børn, fordi det vil far så gerne. Så bliver han glad. -Og se hvor går det også bare godt, tænker far og hans nye søde kæreste, børnene traller rundt ude i haven og senere kan de voksne kigge på hinanden og sige: -Ja, hun fik jo også en fin uddannelse, vi klarede det godt. Men børns lykke er meget naiv. Og det rigtige er, at far og mor bliver sammen, og når det så ikke lykkes, så vil der være en smerte. Hvis der så oveni købet forties mange ting, fordi det gør så ondt at tale om med sine børn, så sidder de voksne skilsmissebørn ofte i situationer, hvor det er så svært med kærligheden generelt. Hvis de finder en de virkelig elsker, skubber de dem ofte ud, fordi de næsten ikke kan have al den kærlighed, der lykkes. Det så de jo ikke som børn. Og de er bange for at miste igen, fortæller Margrethe Brun Hansen.

### SE DIT BARN

Hvad er det så vi kan gøre for at hjælpe børnene igennem det, der ikke bare er en forbigående krise, men rettere et livslangt forløb? Margrethe Brun Hansen er meget klar i mæglet:

-Man skal prøve at se barnets adfærd, for de kan ikke selv sige, at de er kedede af det. De kan kun gøre det med grove ord. Og kan man have overskud til at lade barnet ringe og sige godnat eller andet er det fint. Prøve at følge barnet, men samtidig forsøge at tage lederskabet, og selvom barnet bliver ved med at græde, så kan man give det vikarierende håb, at man håber, man en dag finder ud af, at det her er godt nok. Hjælp dem i den fase! Ofte overser vi denne fase, fordi vi måske i den periode bliver forelskede igen, og så mister man fodfæstet og synes det hele er så godt. Og der er bogen god, fordi den illustrerer, at din forelskelse jo ikke er dit barns forelskelse. Og det er derfor fars og mors brud altid vil være en smerte hos barnet.

## BARNET BLIVER IKKE SKILT, DET BLIVER DELT

-Når vi bliver skilt, gør vi op med den kvinde eller mand, vi var gift med. Men det gør børn jo ikke. Et barn vil aldrig gøre op med sin far eller sin mor. Det er det, der er så fantastisk ved børn. De elsker deres forældre og er så fantastisk solidariske. Det er helt utroligt, og vi burde være dem dybt taknemmelige. Fordi en far og en mor får virkelig noget forærende fra deres børn.

-Derfor er det også svært, når man to år efter skilsmissen møder kærligheden igen. Så bliver det hårdt, for så kommer der jo en ny situation. Nu ligger der en anden far derinde, og et andet barn kommer ind, alle er så venlige. Men når de begynder at tyrannisere hinanden, forveksler man det ofte med, at der er stødt noget nyt til. Jeg vil nærmere sige, at det er en never-ending-story. For i hver livsfase ser børnene deres forældres adfærd. Det slutter aldrig. Jeg vil så nødig gøre det trist, for mange børn kommer godt ud af det.

Men man er nødt til at leve efter, at børnene er delt mellem deres forældre for livet. De vil stå overfor udfordringer hele livet igennem. Mens de er børn må man hjælpe dem ved at anerkende det ofte svære i deres dele-tilværelse. Når de er hos mor savner de far og omvendt. De mangler et bestemt stykke legetøj, og lige gyldigt hvad, kan man ikke komme alle de behov i møde. Det eneste er, at man kan lade dem vide, at man forstår deres frustration og stille sig til rådighed ved bare at være der, lytte, se, læse dem. I den anerkendelse viser man dem, at man respekterer dem som enestående, selvstændige individer.

## GENKEND - ANERKEND

Margrethe Brun Hansen er klokkeklar, når hun forklarer, at voksne skilsmissebørn ikke altid har nemt ved at håndtere deres egne skilsmisser, selvom man kunne tro, at de om nogen skulle vide, hvilke fejl de ikke vil begå.

-Det er forståeligt nok rent psykologisk, fordi det, der er blevet fortiet i ens barndom, og som man ikke har lært at tale om, kan man jo ikke gøre bedre. Man kan ikke give noget, man ikke har fået. Hvis man ikke er blevet set, læst og forstået som et individuelt menneske og har hørt far og mor sige "jeg kan se du er vred eller ked af det", så har man ikke lært at håndtere sine følelser. Derfor søger man eksperthjælp, når man bliver skilt, for hvordan får jeg det her sagt? Det er noget, jeg har oplevet i min egen barndom, og det var noget, jeg dengang ikke kunne snakke om, så enten bliver det fortiet, fordi de ikke kan finde ordene - ordene er uudsagte og de skal gennem deres egen sorg for at kunne hjælpe deres eget barn i sorg, eller også bliver følelserne overset eller ment som irrelevante, og så er det svært at genkende dem, og så bliver det næsten helt "over overdrevet og talt og talt om", fordi nu kom følelsen, og så skal barnet hjælpes. Men i det øjeblik det voksne skilsmissebarn selv skal skilles, og følelserne fra dengang ikke er bearbejdet, så bliver det svært. Som en lille pige engang sagde til mig: "Jeg løber lige ind og mærker, når jeg kommer hjem til mor sammen med far, om mor er i godt humør" og ellers spiller hun glad og trallalala. Den der omstilling til, hvordan de voksne har det, er hård for ungerne.

Det vil med andre ord sige, at vi kun kan hjælpe vores skilsmissebørn, hvis vi kan genkende følelserne og anerkende dem ved at magte at hjælpe børnene med at håndtere de kriser, der unægtelig vil blive ved med at opstå gennem hele deres barndom grundet det tillidsbrud, vi har påført dem i form af vores egen skilsmisse. Samtidig skal vi være gode til at værne om vores eget nye kærlighedsliv med eller uden ny partner. Og det er en saga blot at det er nemt. Men det er en udfordring, der uanset hvad skal tages med kampgejst og oprejst pande. Det skylder vi vores børn, for det er ikke deres skyld at far og mor ikke elsker hinanden mere!

Margrethe Brun Hansens seneste bøger er udgivet hos forlaget Høst & Søn:

*Forældreguiden - Sådan tackler du hverdagen med børn* (2008) og

*Guide til Bedsteforældre - og deres børn* (2009).