

Skilsmässa

-

Så går du vidare



Inledning:

Skilsmässa- Så går du vidare

Det finns ingenting som vi har så många föreställningar om som kärleken! De flesta av oss längtar efter att leva tillsammans med en partner. Men när vi väl har hittat personen vi älskar inser vi att det inte är så enkelt att leva tillsammans som vi i början hade trott.

Vissa menar att vi skiljer oss alldeles för lätt idag. Andra påpekar med rätta hur ofria människor var förr när de trots att kärleken och respekten saknades, tvingades leva tillsammans på grund av samhällseliga konventioner eller av ekonomiska eller juridiska tvång.

Det finns många orsaker till varför människor separerar eller skiljer sig. Självklart är pressen och stressen i vår tid en viktig förklaring till att män och kvinnor inte maktar med en parrelation. Men det handlar också om människors rädsla och oförmåga att kommunicera och ta ansvar för sina innersta känslor och behov.

För att komma nära en annan människa måste vi veta vilka vi själva är, vad vi känner och vad vi vill. Skrämmande få vet det. Och så vandrar vi vidare till nästa relation och upptäcker efter ett tag att problemen nästan är desamma. Skilsmässa är ofta en smärtsam process, men det är också en möjlighet till mognad och utveckling. Om man försöker lära sig något om sig själv och det egna ansvaret för att relationen inte fungerade, då är det enklare att bryta gamla mönster och förhindra att problemen som trasade sönder en relation följer med in i nästa.

Kom ihåg att det är de personer som står oss närmast som kan lära oss mest om oss själva. Det är bara genom andra vi kan möta och förstå våra egna rädslor och sårbarheter. Men för att växa göra krävs mod. Modet att våga lyssna och förstå. Ingen människa är perfekt. Vi bär alla omkring på ett bagage som lägger krokben för nära relationer på olika sätt. Vilket bagage bär du?

Många män och kvinnor som skiljer sig lever tyvärr i känslomässiga inbördeskrig.

Istället för att ta ansvar för det som sker lägger man skulden på sitt ex och vältrar sig i självömkan.

Det är väldigt vanligt att man i samband med skilsmässa, när man är sårbar och bräcklig, snubblar över olika tankefällor. Omedvetet drar man slutsatser om saker som man tror är på ett visst sätt och inte som de i själva verket är. Vi generaliserar, tolkar och felbedömer. Det skapar självklart många onödiga gräl

som dränerar kraft och energi. När du blir arg och irriterad, stäm av mot verkligheten: är detta verkligen sant? Skulle det kunna vara på något annat sätt? Jamen, kanske någon invänder; om ens partner varit otrogen, struntat i barnen, vägrat lämna besked i tid och trilskats på alla sätt och vis, så måste vi väl få bli förbannade!

Självklart. Inom oss alla bor drifter som kan löpa amok. Att bli sviken, kränkt och förorättad sätter förnuftet och de flesta hämningar ur spel. Det finns många klassiker på temat. I filmerna "Farliga förbindelser" och "En hondjävuls liv och lustar" lever försmådda och rasande kvinnor ut sina hämndkänslor på de mest brutala sätt. Upprättelsen har inget pris. I chocken över att bli sviken eller lämnad är det naturligt att uppleva ett starkt behov av hämnd. Men det är en sak att tänka på hämnd och en annan sak att leva ut den. Så ett gott tips: hyr filmerna eller läs böckerna istället för att förlora både dig själv och förnuftet. För du vill väl gå vidare i livet? Och du vill kanske möta kärleken igen? I så fall behöver du göra två saker: förstå hur saker och ting hänger samman. Och ta ansvar för ditt liv och hur du vill leva. OM du inte gör det, vem ska annars göra det?

Även om det finns mycket att ondgöra sig över så går livet faktiskt vidare. Ibland måste man acceptera att livet är både orättvist och svårt, men det behöver inte förstöra ens liv. En klok människa har sagt att det är viktigt att förstå livet baklänges, men ännu viktigare är att leva det framlänges. Låter man sitt medvetande år efter år fyllas av destruktiva tankar kan man vara säker på att man blir den största förloraren: tankarna skapar negativa känslor som leder till ett destruktivt beteende.

Vi kan inte ensamma styra över livet och det som händer oss, men vi kan träna oss på hur vi förhåller oss till det som sker och hur vi hanterar det känslomässigt. Om man har svårt att se sig själv och sina destruktiva beteenden, är det värt att söka hjälp. Det finns en försonande kraft i att nå självinsikt. Man inser att ingen är ofelbar och att det finns en förklaring till smärtsamma känslor och destruktiva handlingar. Genom att öka sin medvetenhet kan man förhindra att lägga över skuld och ansvar på sitt ex. Då kan man förhoppningsvis också återupptäcka de goda sidor och egenskaper som finns hos den person som man en gång älskade och kanske har barn tillsammans med. Den största vinnaren blir du. Och barnen! Forskare är överens om att det som skadar barn mest är inte en skilsmässa, utan konfliktfyllda relationer mellan föräldrarna. Barn mår dåligt och far illa när föräldrar bekämpar och pratar illa om varandra och när de använder barnen i sina inbördes stridigheter. Barnens självkänsla och identitetsutveckling försvagas om de inte får tillåtelse att älska bägge sina föräldrar. För barn är ett förnekande av en förälder också ett förnekande av en del av sig själv. Kom ihåg: Det bästa stridande föräldrar kan göra vid en skilsmässa är därför att söka hjälp så att de kan lämna varandra som två vuxna utan ilska och bitterhet.

Kris och förändring

*”Att sorgens fåglar flyger över ditt huvud kan du inte förhindra
men du kan se till att de inte bygger bon i ditt hår”
Kinesiskt ordspråk*



Skilsmässa är ett exempel på hur förändring påverkar identiteten och självbilden. Man lämnar en roll och går in i en ny. Det är en komplicerad social, mental och känslomässig process.

Förändringar är ofta smärtsamma, men inga förändringar alls kan vara ännu mer smärtsamma.

Den dag man beslutat sig för att lämna det gamla bakom sig innebär en vändpunkt. Oavsett om det sker ofrivilligt eller frivilligt öppnar sig **möjligheter att skapa något nytt**. Men man bör vara beredd på att möta en stor tomhet och en känsla av att inte höra hemma någonstans. Kanske kommer också känslor av misslyckanden, förlamning och skuld.

Det är mycket som påverkar en människas känslor, tankar och handlingar före, under och efter en förändring som skilsmässa innebär. Känslan av tomhet kan bli stor. Men tomheten är förmodligen nödvändig för att du ska kunna ta ett steg framåt. Det är bra att känna till vad som väntar under en förändringsprocess. Det kan minska otryggheten och du kommer att kunna agera mer aktivt och medvetet.

Utveckling följer ingen rak linje utan sker ofta språngvis.

Många psykologers och psykiatrikers erfarenhet är att en kris följer ett visst förlopp. Ibland brukar man uppge en ungefärlig tid för hur länge de olika skedena i krisförloppet varar, men eftersom vi alla är olika och har olika erfarenheter med oss i bagaget är det svårt att generalisera. Vissa följer krisförloppet som en klocka, andra fastnar på vägen. Krisen kan vara ett gyllene tillfälle för utveckling och självkännedom, men den kan också vara vägen till självförnekelse och bitterhet. Det finns ingen naturlag över hur krisen förlöper vid en skilsmässa. Alla individer följer inte samma mönster. Det beror hur krisen utlöses. En person som förberett en separation har oftast kommit en bit på väg i

sin bearbetning, medan en person som inte är förberedd ställs inför helt andra reaktioner.

Ett krisförlopp kan förenklat delas in i fyra olika faser som övergår i varandra: **chock, reaktion, bearbetning och nyorientering**. Kunskapen om de olika faserna kan vara ett hjälpmedel för att förstå och få distans till den situation man befinner sig i.

I den inledande **chockfasen** använder kroppen och psyket all kraft för värja sig mot verkligheten och det som sker. Olika människor gör på olika sätt. Vissa vänder krisen inåt och reagerar med ett skenbart lugn, men under ytan råder förvirring och kaos. Andra blir utåtagerande och har ett stort behov av att gränslöst ventilerar alla starka känslor.

Det är svårt att själv inse att man är i chock. I den här fasen kan man bli stängd och ha svårt att ta in kunskap från omgivningen, man har fullt sjå med att överleva. Det är också vanligt att man förlägger ansvar utanför sig själv och projicerar sin smärta på andra. I den akuta fasen behöver man känslomässigt stöd. Krissamtal kan därför vara ett bra sätt att dämpa den värsta chocken och oron.

Medan vissa fastnar i chocken och behöver mycket längre tid att hämta sig, tar sig andra snabbt vidare till **reaktionsfasen**. Under denna fas börjar man sakta reagera och krampaktigt söka mening med det som sker. Man tvingas att konfrontera verkligheten och upprepar ständigt frågan: Varför sker detta just mig?

Under denna period aktiveras också olika typer av försvar som kan vara både primitiva och skrämmande. Känslor av ilska och vrede föder längtan efter hämnd. Upptagenheten av det som skett kan skapa besatthet. Vissa drabbas av psykosomatiska åkommor under just den här fasen, det är symtom som tar tid på sig. Ju svårare man har att förstå och hantera sina känslor, ju kraftfullare kan kroppen reagera. Huvudvärk, hjärtklappning, mag- och sömnbesvär är några exempel på hur kroppen vill göra dig påmind om det som sker inombords. Det kan också finnas en rädsla för det okända och otrygga. Förändring innebär att ta ett steg från ett tillstånd till ett annat. Varje steg innebär inslag av ovisshet eftersom man inte säkert kan veta vad som kommer att ske. Många tar därför aldrig steget och fastnar därför i ett psyksikt lidande. Om man i månader fortfarande ältar det förflutna och fylls av känslor nedstämdhet och ilska och tankar på hämnd, är det klokt att söka professionell hjälp.

Vissa män och kvinnor uppslukas av hämnden som ett sätt att skaffa sig upprättelse. Kanske ligger man vaken på nätterna och funderar ut olika sätt att sabotera för sin expartner. Men den man vill hämnas på mår ofta förträffligt och går vidare i livet. Den största förloraren blir du själv! Det är ett destruktivt sätt som leder till självförakt.

När man inte längre är lika fullt upptagen med att älta och fokusera på förgångna oförrätter och svek, kan man börja se sin del i det som har hänt.

Bearbetningsfasen kan vara i några månader, men också pågå i flera år. Man kan vara oerhört medveten om sin historia och vad man har varit med om, och ändå fortsätta i gamla hjulspår. Trots att man har en intellektuell medvetenhet upprepar man samma gamla mönster om och om igen. Förklaringar och analyser räcker inte alltid för att förändring ska ske.

Ibland lägger man all energi och tid på att hitta mönster och förstå sin historia, men lyckas inte komma vidare. Det viktiga är att ställa sig frågor om hur man vill leva sitt liv och vad man måste göra för att komma dit. Frågan HUR är mycket mer meningsfull än VARFÖR i denna del av förändringsprocessen.

Kom ihåg att om du är stressad och spänd kan det vara svårt att arbeta med de olika delarna. Risken är stor att du istället rusar iväg och fattar förhastade beslut eftersom du inte är trygg och balanserad. Klassikern är att för snabbt och omedvetet rusa in i ett nytt förhållande, eller att begrava sig i arbete av rädsla för att känslomässiga dammluckor ska öppnas.

Bearbetningsfasen är en förutsättning för nyorienteringsfasen. Det förgångna ställer sig inte i vägen, utan är värdefulla erfarenheter som du kan använda dig av för att utvecklas och mogna. Det som har hänt finns kvar inom dig, kanske i form av ärr, men som en viktig del av livet.

Nyorienteringsfasen har inget slut, personlig utveckling är en ständigt pågående process.

Vill man ha förändring måste man tänka och handla annorlunda. Första steget att bli medveten handlar om att stanna upp och reflektera. Kom ihåg, det finns många olika vägar som leder till ökad medvetenhet och självkänedom: samtalsterapi, meditation, mindfulness, yoga, kurser i personlig utveckling. Du får pröva dig fram och se vad som passar dig bäst!

Tips:

”Kris och utveckling” av Johan Culberg (Natur och Kultur)

”Hälsans mysterium” av Aaron Antonovsky (Natur och Kultur)

”Förälskelse och kärlek” av Francesco Alberoni (Bokförlaget Korpen)

”Kärlekens konst” av Erich Fromm (Natur och Kultur)

”Prinsessan och Grodan” av Hanne Hostrup (Månpocket)

”Konsten att hantera stress och möta förändringar” av Bosse Angelöw (Natur och Kultur)

”Träna mentalt och förbättra ditt liv” av Bosse Angelöw (Natur och Kultur-
finns i pocket och på CD)

Visst kan du bli lycklig!



Kan man träna sig på att bli och vara lycklig? Absolut! Lyckokänslor är ingen slump. Ju mer vi satsar på nära relationer och tränar oss att hantera våra känslor ju större är chansen att vi känner oss harmoniska och tillfreds.

En grundregel för att uppnå större lycka i livet lyder: gör mer av det som skapar meningsfullhet och som får dig att må bra och uppleva glädje och lust. I de nya forskningsrön som växer fram, verkar det vara alltmer självklart att vi kan lära oss att vara lyckliga. Det kan man väl inte! kanske någon invänder och tycker att det snarare låter som påståenden från en hjärntvättad sektledare. Men det finns mycket forskning idag som visar att vi med ganska enkla medel kan påverka upplevelser av lycka i vardagen. Genom att medvetet påverka attityder och förhållningssätt i positiv riktning kan man se till att må riktigt bra.

Vi behöver dock lära oss och lägga märke till vad som fungerar, då kan vi bli bättre på att uppnå det vi längtar efter och drömmer om. Lyckokänslor är ingen slump, utan en följd av konstruktiva tankar och handlingar. Lycka är en väldigt subjektiv upplevelse och handlar om den enskilda individens upplevelse av välmående. Men det finns två olika typer av välmåenden, kortsiktigt och långsiktigt.

Den kortsiktiga lyckan ger oss välmående i stunden; korta och tidsbegränsade upplevelser som fyller oss med häftiga känsloupplevelser. Det kan vara alltifrån att snabbt hoppa in nya passionerade förhållanden, testa bungyjump, köpa ny motorcykel eller åka iväg på en efterlängtdad resa. Högst på listan över kortsiktig lycka hamnar sex. Män och kvinnor som har sex ofta känner sig lyckligare än andra. I alla fall om man skulle mäta lyckan utifrån vad som sker i kroppen. Kopplar du upp dig mot olika mätapparater när du har sex så kommer du att se hur mycket som händer i kroppen. Det sker en kaskad av kroppsliga kemiska reaktioner då ämnen som adrenalin, endorfiner och serotonin frisätts. Det framkallar starka känslor av välmående och välbehag. **MEN** den kortsiktiga lyckan hänger inte så mycket ihop med den långsiktiga lyckan. Så att ha sex ofta är ingen väg till långsiktig lycka. I vårt land är vi duktiga på att fylla våra liv

med korta och snabba lyckorus, kanske byter vi partners ofta eller går in och ut ur olika relationer. Det skapar inte den långsiktiga lyckan.

Det finns en grundlycka, en slags grundtillfredsställelse med livet som vi behöver bemöda om oss att kämpa för och som gör dig lycklig på lång sikt:

- Känslan av meningsfullhet, att vara på rätt plats i livet
- Ett starkt socialt nätverk med nära och kära relationer
- Ett förhållningssätt som gör att du kan hantera problem, svårigheter och hinder i livet, (på forskningsspråk: copingstrategier). Då minskar risken för man att blir offer för omständigheter och man kan istället påverka livet på ett meningsfullt sätt.

Checka av listan, investerar du mest i kortsiktig eller långsiktig lycka?

Efter en skilsmässa är det nära till hands att man söker snabba kickar och glömmer bort att stanna upp och fundera över hur man kan bli lycklig på lång sikt.

Det finns människor som lider av allvarliga sjukdomar, men ändå upplever sig som lyckliga. Och det finns andra som är helt friska, men som ändå känner sig djupt olyckliga. Hur kommer det sig?

Jo, det är inte hur vi har det utan hur vi tar som har en avgörande betydelse för hur vi ser på oss själva och vår livssituation.

Generna spelar roll för vår upplevelse av lycka, men hur stor betydelse de har vet ingen idag. Forskare menar idag att man kan bemästra även depressioner och nedstämdhet som bottnar i ärftlighet, med hjälp av våra copingstrategier. Genom att förändra sin attityd och sina tankevanor så förändrar man kemin i kroppen och skapar nya nervkopplingar i hjärnan.

Många hjärnforskare menar att själen formas av erfarenheter. Den som njuter så mycket han kan av de sköna stunderna i livet präglar sin hjärna i en positiv riktning.

Vad gör du för att må bra?

Tidigare trodde man att det var bra att leva ut ilska och smärta. Men företrädare inom den positiva psykologin menar att vi inte har något att vinna på det, snarare skadar det oss. Det finns självklart ett värde att ventilera och tala om det som är svårt. Men det finns en gräns för hur länge vi ska göra det. Om man tycker att man ofta ältar det som har hänt och inte kommer vidare är risken stor att man fastnar i smärtsamma tankar och känslor.

Vad gör man då om man är negativ och uppgiven? Man ändrar attityd. Alla kan vara optimister om de vill. Det är en fråga om inlärning. Det menar den amerikanske psykologen och forskaren Martin Seligman. Han har jämfört optimistens positiva inställning med pessimistens negativa fokusering på misslyckanden.

Medan optimisten uppfattar motgångar som tillfälliga och fortsätter att tro på sina möjligheter, ser pessimisten dem som lagbundna; har man misslyckats en gång kommer man alltid att misslyckas och därför är det lika bra att ge upp. Så här illa behöver det inte vara! Ingen föds till världen som pessimist, tvärtom föds vi med ett lyckosystem; i våra hjärnor finns kopplingar för glädje, lust och eufori. Redan från början har vi alltså förmågan att uppleva positiva känslor. Vi kan alltså lära oss nya känsloreaktioner, menar Martin Seligman och andra forskare. Men som med så mycket annat, det krävs träning och ansträngning. Ju mer övning i att uppleva lustfyllda och glädjerika händelser, ju större är chansen att erövra lyckan.

Vi är experter på hur vi inte vill ha det, men är inte särskilt bra på att uttrycka hur vi vill ha det. Att veta vad man inte vill är lika meningsfullt som att gå till ICA och handla efter en inköpslista på saker du inte vill ha.

Så bestäm dig för vad som ska stå på din lista över det liv du vill leva. Och kom ihåg maximera det som gör dig glad och tillfreds!

Övning: 100 års kalaset

- 1) Föreställ dig att du fyller 100 år och du vill ha ett stort kalas. Tänk på att det omöjliga är möjligt och att alla som du vill ska vara där är där, barn, vänner, man, hustru, arbetskollegor, arbetsgivare, svägerskor, svågrar...
- 2) En efter en reser sig dessa personer och håller ett tal för dig. De berättar vem du är och ger en beskrivning av dig.
- 3) Vad vill du att de säger om dig? Skriv ned. Vilka egenskaper tillskrivs du? Vad säger dessa personer att du har gjort? Tänk efter och skriv ned vad du vill att dina viktigaste relationer ska säga om dig när du fyller 100 år.
- 4) Om du inte är nöjd så gör om övningen, men då kan du fantisera om hur du levtt det liv du vill leva och bemött människor såsom du skulle vilja bemöta dem

Den här övningen hjälper dig att beskriva vem du vill vara. Vilka värderingar har du? Vilka värderingar skulle du vilja ha?
Gör övningen tills du hittar de värderingar och egenskaper som du vill tillskriva dig själv.
Lev dem!

Övning: Skifta fokus

Kan du inte förändra ditt ex- förändra dig själv! Hur du använder ”The work”

Den amerikanska författarinnan Byron Katie har lanserat en metod som hon kallar ”The Work” och som består av fyra centrala frågor.
Ända sedan 1986 har Byron Katie rest jorden runt och berättat om sin metod och hur man frigör sig från ilska, sorg, smärta, skuld och skam. Hon håller både korta och längre seminarier världen över för människor som på djupet vill lära sig och använda sig av de fyra frågorna. Hon har också grundat två utbildningscentra i Tyskland och Belgien.
Alla kan göra The Work, menar hon, men det kräver ett tålmodigt inre arbete. All oro, ilska, sorg och smärta har ett syfte, menar Byron Katie, nämligen att vi ska lära känna oss själva. Ofta är vi en del av de konflikter och besvikelser som uppstår. Så länge vi tror att våra problem orsakas av något i yttervärlden, eller att någon borde ställas till svars för våra problem, är situationen hopplös.

Istället bör vi helt och hållet koncentrera oss på den vi kan påverka, nämligen oss själva!

Byron Katie vill inte rättfärdiga grymma handlingar eller oförrätter. Men genom att förlåta och försonas med det som inträffat, kan man få frid och harmoni i sig själv. Det handlar inte om att acceptera oacceptabla gärningar. Man kan förlåta, menar Byron Katie, och samtidigt anse att det man varit utsatt för inte är acceptabelt. Förlåtelse är viktigt och något vi ger till oss själva, menar hon.

Ta fram några ark med papper. Skriv ned en mening om det som plågar dig. Använd de fyra frågorna och skriv ned svaren. Så här kan det gå till:

”Jag är arg och besviken på min man (eller kvinna) som varit otrogen och som lämnat mig. Jag kan aldrig förlåta honom (eller henne)”.

Fråga 1: Är det sant? (Hur ser verkligheten ut? Händet det?)

”Ja, min man har varit otrogen och bor nu tillsammans med en annan kvinna . Det är sant!”

Fråga 2: Kan du verkligen veta att det är sant?

”Ja, jag vet att det är sant och det gör ont i mig”.

Fråga 3: Hur reagerar du när du tänker den här tanken?

”Jag känner mig sviken och övergiven . Jag känner att jag vill hämnas på honom och har svårt att möta honom utan att bli arg och anklaga honom”.

Fråga 4: Vem skulle du vara om du inte trodde på den tanken?

”Jag skulle släppa min ilska och viljan till hämnd. Jag skulle känna mig fri och inte så fylld av bitterhet”.

Vändningen

När du ställt de fyra frågorna ska du göra en vändning och på olika sätt pröva påståendet på dig själv: Tillämpa sedan de fyra frågorna.

”Jag är arg och upprörd på mig själv för att jag har varit otrogen och för att jag lämnat mig själv. Jag kan aldrig förlåta mig själv”

Fråga 1: Är det sant? (Hur ser verkligheten ut? Händet det?)

”Nej det är inte sant. Jag har aldrig varit otrogen ”.

Fråga 2: Kan du verkligen veta att ditt påstående är sant?

”Nja, det beror förstås på vad man menar med otrohet, men visst har det väl hänt att jag i tanken önskat att jag fått vara med andra män/kvinnor. Någon gång har jag kanske också gått över gränsen om jag tänker efter. Och kanske hade även

jag kunnat vara otrogen om tillfället hade varit det rätta. Och visst, jag kan också se att jag lämnat mig själv och mitt eget ansvar för mitt liv och istället ägnat all min kraft åt att äta och vara arg på min man/kvinna”.

Fråga 3: Hur reagerar du när du tänker den här tanken?

”Jag skäms och känner mig generad när jag inser att jag själv varit otrogen i mina tankar och längtan efter andra män/kvinnor. Jag känner också ett slags självförakt för att jag inte kan ta hand om mitt eget liv och lita på att jag klarar mig på egen hand. Jag inser också att jag varit ett offer som lagt allt ansvar på min man/kvinna. I ärlighetens namn kanske det som har hänt är det bästa i det långa loppet. Jag behöver förlåta mig själv för att jag inte lyssnat på vem jag är och mina behov”.

Fråga 4: Vem skulle du vara om du inte trodde på den tanken?

”Jag skulle vara glad, full av energi och lust att göra saker som gagnar mig och mitt liv. Jag skulle också bli mer ödmjuk och mindre dömande. Både mot mig själv. Och mot andra.

Läs mer:

I boken ”Älska livet som det är”, av Byron Katie (Richters förlag) kan du läsa mer om The Work och hur du kan använda dig av de fyra frågorna och vändningen.