

# To magtfulde S'er - Skilsmisse og Skyldfølelse.



Findes den lykkelige skilsmisse?

Det er utopi at tro at den lykkelige skilsmisse findes, men vi kan vælge at skilles i god ro og orden. Det kræver dog at vi vælger at bearbejde de følelser der kommer i kølvandet af en skilsmisse. Uanset om vi er den forladte, den der forlader, eller skilsmissen er en fælles beslutning, vil der komme en bearbejdningsfase.

Vi hører ofte om følelser som sorg, vrede, forsmåethed, jaloux mv. i forbindelse med en skilsmisse. Det er langt sjældnere, at vi hører om den skyld som mange forældre har efter en skilsmisse.

I går læste jeg et debatindlæg i Kristeligt Dagblad med overskriften: "En mors bekendelse: Undskyld, at jeg ikke slår til" hvor en mor overfor sine børn, undskylder at hun kun kan give dem "det næstbedste liv" efter hun og deres far er blevet skilt.

Laila Dybdal Nørgaard, som moderen hedder, indleder med ordene: *"Jeg er fyldt op af skyld! For jeg er en mor, der kun giver mine børn det næstbedste. Jeg er skyldig i ikke at slå til, i ikke at give dem det allerbedste – nemlig deres mor og far sammen i en lykkelig familie."*

Gennem hele debatindlægget giver Laila D. Nørgaard tydeligt udtryk for at hun har det svært med skilsmissen og er tynget af skyld, fordi hun ikke lever op til de idealer hun har omkring familie, børn og ægteskab.

Jeg tror desværre mange skilsmisseforældre kan nikke genkendende til de svære følelser som Laila D. Nørgaard beskriver.

Det at blive skilt er for de fleste af os forbundet med en følelse af ikke at

lykkes. Det indre billede vi havde af os selv og vores familie er krakeleret og vi skal til at skabe et nyt billede, en anden opfattelse af, hvad en familie er.

Mange oplever at de bliver enten handlingslammet eller enorm praktisk når beslutningen om en skilsmisse er taget. De mennesker der er praktiske og agerende, bliver ofte chokeret når sorgprocessen sætter ind, idet de troede de "klarede skilsmissen fint". Ingen kommer uberørt igennem en skilsmisse – ingen.

Hvad er skyld egentlig for en størrelse?

Skyldfølelse opstår når vi ikke har handlet i overensstemmelse med vores værdier, og ikke gjort det "godt nok", når vi vurderer, at vi har overtrådt en vigtig social norm eller har voldt en anden skade.

Skyldfølelse involverer kolossale mentale og fysiske kræfter. Følelsesmæssigt bliver vi nedtrykthed, har en følelse af at være uværdig, m.v. Fysiologiske aktiveres vores autonome nervesystem, og der sker en udskillelse af stresshormoner, vi får koncentrationsbesvær, søvnbesvær mv. Vores kognitive system rammes, vi angre, har en overdreven fokusering på egen handling og negative konsekvenser. Vi rammes ligeledes på vores motivation – stræben eller det, der med forskellige styrkegrader får os til at udføre nogle handlinger snarere end andre, hvad enten denne stræben er bevidst eller ubevidst.

Hvordan forhindrer vi skyldfølelsen i at styre vores liv?

Skyldfølelsen er noget der ligger i alle mennesker. Moderate mængder skyldfølelse er med til at opretholde en social orden og beskytter individer fra at blive udstødt af gruppen og muliggør opbygning og bevarelse af tillidsbaserede relationer, men hvis man ligefrem dyrker, eller påtvinges, skyldfølelse vil den hurtigt gå hen og blive destruktiv for det enkelte individ.

Vi forhindre skyldfølelsen i at dominere vores handlinger ved først og fremmest skal vi tilgive os selv. Fokuser på alt det vi gør "godt nok". Husk at rose os selv, for alle de ting vi rent faktisk magter i vores nye tilværelse. Vi skal især huske at for vores børn er vi aldrig "næstbedste" – vi vil altid være de bedste forældre i vores børns liv.

Dernæst kan vi udfordre de overbevisninger, normer og værdier vi har om ægteskab, børn og forældrerollen, som gør at vi føler skyld.

Hvilke overbevisninger er det eksempelvis Laila D. Nørgaard, har omkring det at være mor?

Hvilke normer er det hun mener hun ikke lever op til, når hun skriver at hun ikke "slår til"?

Hvilke værdier repræsenterer en mor og repræsenterer hun kun de værdier, hvis hun udover at være mor, også er nogens ægtefælle? Er det hendes egne overbevisninger, normer og værdier, eller har hun ubemærket blot overtaget

andres overbevisninger, normer og værdier?

Sidst men ikke mindst skal vi huske på at børn er fantastiske til at acceptere nye omstændigheder i deres liv. De er desværre også utrolig sensitive ifht. hvordan vi som voksne takler udfordringerne, og hviler vi ikke i de beslutninger vi har taget, så gør vores børn det heller ikke.