



Ønsker gjenforening etter separasjon

Kjære Eva og Henrik!

Jeg er en separert kvinne med barn som bor annenhver uke hos sin far og meg. Mitt problem er at jeg ikke klarer «å komme over» min tidligere ektefelle, noe jeg vet at han også føler.

Vi har ved flere anledninger forsøkt å finne ut om vi kan gjenforenes, men det har tildels vært halvhjertet og ikke vellykket. Det paradoxale er kanskje at det var jeg som valgte å bryte ut, noe min tidligere ektefelle har stilt seg helt uforstående til. Han er såret og svært bitter.

Etter at jeg flyttet ut, har vi til tider hatt et meget anstrengt forhold. Jeg føler at jeg har prøvd å være hjelpsom og ikke gjøre livet for ham mer komplisert enn nødvendig, men han oppfatter meg som veldig kritisk til alt han sier og gjør.

Før jul konfronterte jeg ham med dette, og sa at dersom han sluttet å ta alt jeg sa i verste mening, ville kanskje forholde ne ligge bedre til rette for å finne ut om det var noen mulighet for å finne tilbake til hverandre. Kort tid etter foreslo jeg at han flyttet inn på giesteværelset hos meg, for at vi skulle forsøke å leve som en «normal» familie.

I et par måneder har vi gått rundt hverandre uten å diskutere noe «problematisk», og uten å ha fysisk kontakt. Han har som alltid vært hjelpsom og oppmerksom, og jeg vil karakterisere forholdet som et noe anstrengt vennskap. Jeg har ikke klart å motivere noen følelser og har følt hans nærvær noe trykkende når vi sitter på tomannshånd om kvelden.

For kort tid siden tok vi opp diskusjonen om vår situasjon, og det ble som alltid tidligere til anklager om uinntredde forventninger og skuffelser. Diskusjonen endte med at han flyttet hjem til seg igjen. Vi har aldri klart å ha en konstruktiv prat om situasjonen vi er i. Det har alltid endt med at vi ikke kan snakke sammen i lange tider etterpå. Jeg er den store syndebukken som har ødelagt familien - han passer på å få sagt det, og jeg føler meg jo også veldig skyldig. Jeg bør nevne at vi aldri kranglet da vi var gift, og jeg føler at dette er noe vi ikke «kan».

Hvorfor klarer jeg ikke å ta følgene av det jeg har gjort? Det har slett ikke vært en enkel tid for noen av oss, og jeg hadde egentlig kommet meg noenlunde over den verste kneiken. Problemet er at når vi ikke er sammen, tenker jeg på alt det hyggelige vi skulle ha gjort sammen, men

når vi er sammen, føler jeg overhodet ikke noe for ham.

Jeg er redd for ikke å komme videre dersom vi ikke finner en nødvendig avklaring på hva som har gått så galt. Min tidligere ektefelle har flere ganger foreslått at vi oppsøker hjelp, men jeg har tidligere vært motvillig, for jeg følte at familierådgiveren som vi gikk til i begynnelsen, nesten gjorde vondt verre. Nå innser jeg imidlertid at vi ikke klarer å finne ut av noe på tomannshånd, og lurer på om det er for sent.

P.S.

Kjære P.S.!

Takk for et modig brev hvor du deler noe av vanslene ved å separeres. Forskning viser at det vanligvis tar tre år før man synes at ting er på plass. Og særlig når det har vært mye godt i samlivet, kjerner man ekstra på motstridende impulser.

Du forteller om et ekteskap med en mann du beskriver som hjelpsom og oppmerksom. I ekteskapet kranglet dere ikke. Du sier ikke noe nærmere om hvorfor det ble brudd, men forteller om skyldfølelse hos deg, og sårhet og bitterhet hos din mann.

Det valget du tok om å bryte ut, synes ikke enkelt å leve med, verken for deg eller din tidligere ektefelle. Det virker også som du gjerne skulle ønske at forholdet kunne gjenopprettes, men du beskriver forsøkene som halvhjertet. Vi undres om det skyldes frykt for å såre, frykt for å oppleve en ny skuffelse, eller om det finns en drøm eller fantasi om en annen. Eller

er det ukjart hva du ønsker å få ut av samlivet? Vennskap er det der, foreldreliket likeså, men pasjonen, lidenskapen, savner du.

En viktig forutsetning for pasjon er åpenhet og nærhet. Det lar seg imidlertid vanskelig kombinere med skyldfølelse og undertrykte følelser. Og vi undres om det ikke har vært slik i ditt forhold.

Så rart det kan høres ut for enkelte, så er det ikke helt enkelt å leve med en ektefelle som bare er hjelpsom og snill. Negative følelser oppstår i ethvert nært forhold. Å kjenne på slike følelser overfor et menneske som bare er snilt og godt, oppleves vanskelig. Å gi direkte uttrykk for slike følelser, er enda vanskeligere, da en helst ikke vil såre den andre.

Skjer det, gir det grobunn for skyldfølelse. Og med skyldfølelse innabords, er det svært vanskelig å oppleve den nærhet og åpenhet som er så viktig for å kunne oppleve den sammensmelting og tilhørighet som det seksuelle samlivet kan gi.

Det er tydelig for oss at det fortsatt er lengsler hos dere begge i forhold til hverandre, altså at den andre har noe som det ville være godt å bli delaktig i. Men når dere kommer sammen, blir det ikke som du hadde drømt om på forhånd. Kan det handle om at dere ikke er åpne og ærlige i forhold til hverandre, og at dere kjenner på forsteinet sinne, som vi skrev om i forrige Heljå.

Du forteller at mannen din har ivret for at dere skal oppsøke hjelp sammen. En gang har dere prøvd, og du opplevde at

det gjorde det vondt verre. Men er det ikke slik på så mange områder i livet, det blir verre før det blir bedre. Det er ikke særlig hyggelig og koselig i hei-

men når rundvask foregår, men ønsker seg gjerne langt vekk da. Men etterpå, når det lukter reint, og ting er på plass...

Vi tror dere trenger en hovedrennjøring, men da må dere utholde det kaos og rot det vil medføre. Vi vil derfor anbefale at dere tar kontakt med familierådgivningskontoret eller andre som kan bistå dere i en slik prosess.

Lykke til!



Eva Handest.
Psykolog
på polikliniken
på Rogaland
psykiatriske
sjukehus
og driver
i tillegg
privat
praksis.
Utdannet
psykolog,
sexolog og
sykepleier.



Henrik
Bjørshol.
Klinisk
sosionom
på
Psykiatrisk
poliklinikk
Sandnes.
Utdannet
sosionom
og familie-
terapeut.

Skriv til Eva og Henrik

Skriv til Eva og Henrik om samliv. Still spørsmål om forholdet mellom enslige, mellom partnere, mellom foreldre og barn, mellom svigerforeldre og svigerbarn, ja om mange former for samliv.

Vi vil også gjerne ha kommentarer fra leserne til det som har stått i denne spalten. Alle innlegg trykkes anonymt.

Postadresse:
Samliv, Heljå,
Stavanger Aftenblad,
postboks 229,
4001 Stavanger.

Telefaks:
51 50 19 42
E-post:
ludvig.lorentzen
@stavanger-aftenblad.no

Hilsen Eva og Henrik.