

## **Skilsmissebarnets skruestik**

Ingen forældre ønsker at se deres barn lide på grund af de voksnes indbyrdes problemer; men når skilsmissen bliver uundgåelig kan det være svært at skærme barnet for dens virkninger. Det er heller ikke nødvendigvis en katastrofe for et barn at opleve forældrenes opbrud og nye liv – opbruddet kan sagtens åbne nye og gode perspektiver for barnet. Dette er skrevet for at sætte ord på noget af det, som mange børn før, under og efter skilsmissen oplever som belastninger, og som ikke altid er lige synligt fra et voksenperspektiv.

Det er så aldeles forståeligt, at voksne mennesker giver op efter virkelig at have anstrengt sig for at få forholdet til at lykkes. Og intet barn har gavn af at se sine forældre synke ind i en glædesløs og grå hverdag, hvor det at være spontan og vise følelser er ukendt. Eller opleve forældre, der kommer til at afsky eller foragte hinanden, og hvor vrede og bitterhed farver hverdagens stillingskrig.

Forskningen peger ret entydigt på, at børnenes trivsel efter skilsmisse afhænger af, hvordan livet bliver efter skilsmissen.

### **Tab i skilsmissehvirvlen**

Åbenlyst kan der for alle parter være meget store følelsesmæssige omkostninger forbundet med det at skulle skilles. De voksne må bære deres del. Men for barnet er der en række mulige tab, som midt i hele skilsmissehvirvlen let kan gå under radaren. Barnet kan tabe "det normale" på mange områder – hjem, tilknytning, status... men tungest bliver det måske, hvis barnet skal bære følelsen af ansvar for den af forældrene, der har det værst? Ikke så få voksne har i terapi fortalt mig om, hvor "voksne" de var nødt til at blive i forbindelse med deres forældres skilsmisse.

### **Barnet skal ikke vælge side**

Årene inden en skilsmisse har ofte været præget af tiltagende afstand mellem de voksne, måske endda med skænderier, dramatiske følelsesudbrud og sårende og negativ omtale indbyrdes. Det der er opslidende for de voksne er det i lige så høj grad for barnet – særligt hvis den ene eller begge forældrene forsøger at få barnet på sin side, eller forsøger at gøre barnet til sin fortrolige. Hvordan mon det påvirker et barn, der danner sine indre rollemodeller efter sin mor og sin far, at høre dem nedgøre hinanden?

### **Behov for en neutral voksen?**

For barnet er begge forældre vigtige, på hver sin måde. Begge forældre tilbyder barnet ubevidste, indre rollemodeller omkring det at være menneske her i verden, og tilbyder grundlæggende vigtig erfaring om sig selv som køn. Derfor er det så smerteligt, når barnet risikerer at ende i midten mellem de to voksne, enten som en slags præmie, eller i de værste tilfælde som en ulykkelig menneskelig slagmark, som de voksnes kampe bølger igennem.

Senest her bliver barnets behov tydeligt for at have en neutral, lyttende voksen at tale med... De voksne har ofte andre voksne at tale med om deres problemer, men det har barnet ikke, selv om en neutral voksen kan være den enkeltfaktor, der i svære tilfælde kan hjælpe barnet bedst.

### **Ingenmandsland**

Ingen kan som børn ønske at "passe på" forældrene, med alle de omkostninger det har. Herunder også den byrde det er ikke at sige noget til den ene forælder, som ville kunne være problematisk for den anden... igen, barnet vil ikke at udlevere nogen. Og kommer barnet til at sige noget til far, risikerer man at stå i en krydsild hvor han begynder at skælde ud på mor, og vice versa. Barnet kommer til at bære et ansvar for, at

mor eller far bliver ked af det. Det bliver en tung, indre byrde, som et barn gladelig og ubevidst bærer i sit inderlige ønske om at hjælpe så godt som muligt. Men det er samtidig en slags "ingenmandsland" af ensomhed og ansvar.

Ingen voksne ønsker at belaste deres børn på den måde, men er selv ofte tyndslidte af alt det der førte frem til skilsmissen, og ofte med en følelsesmæssig baglast, der skal fordøjes.

### **Barnet suger forældrenes følelser til sig**

Måske værst af alt, kommer barnet nemt til dybt i sig selv, at bære forældrenes følelser af sorg, vrede, skam og skyld. Og barnet kan tage de følelser på sig i en meget ensom position, uden at have de voksnes netværk. Hvor hjemløst, med alle sine forvirrende følelser, kan barnet ikke føle sig? Det mister gennem en skilsmisse på den måde dobbelt, ved ofte at måtte tumle med svære følelser i sig selv – og samtidig miste tilknytning og tryghed.

Forvirring og utryghed er måske de følelser der fylder mest for mange børn i en skilsmissefase, og hvad sker der hvis far eller mor hurtigt finder sig en ny kæreste, der måske oven i købet selv har børn? De nye kontakter og relationer kan sagtens vise sig at være en gave, men for mange børn er det først og fremmest forvirrende (og nej – de nye kærester skal ikke være barnets nye forældre!). Og måske kommer der en hel serie af nye kærester... Det kan være et stort indre arbejde for et barn at få balanceret relationerne, så det stadig oplever sig loyal over for begge forældre.

### **Ubevidst læring for livet**

Men - det der ikke slår os ihjel, gør os bare stærkere! Ja da, sikkert rigtigt, og barnet skal nok komme videre; men hvad vil stærkere sige? Betyder det at barnet må leve videre med en internaliseret, dyrekøbt erfaring af at skulle overvåge sig selv minutiøst - for ikke at træde forkert i minefeltet af følelser.

Eller betyder det måske at gøre sig selv hård og se den ene eller den anden forælder som svag og foragtelig, og dermed miste dem dobbelt? Noget sådant påvirker vores indre følelseskompass, og det farver ubevidst vores udsyn, også som voksne!

Arbejdet for os som voksne handler om hurtigst muligt at lære at slippe vreden og bitterheden – ikke bare for vores egen skyld, men måske endnu mere for vores børns. Kan vi komme dertil at vi kan udtrykke agtelse for vores eks, giver vi både os selv en stor gave, og vores børn i den situation måske den største. For så ved barnet, at det godt må være til stede med hele sig.