

Skilsmisse eller dødsfald – hvad er værst?

‘Værre end døden’, hedder det med et udtryk, vi normalt ikke tager bogstaveligt. En psykolog er gået anderledes direkte til sammenligningen mellem tab af ægtefælle ved død og skilsmisse.

Ti teser ■ Af Søren Braskov

■ Statistisk set opløses næsten hvert andet ægteskab ved skilsmisse. Det er så almindeligt, at vi måske af den grund tænker mindre traumatisk om det end for 20-30 år siden.

Mange gifter sig anden gang, men der findes mig bekendt ikke nogen statistik for skilsmisseraten i andet ægteskab. For nylig læste jeg, at skilsmis-sesandsynligheden var højere i andet ægteskab end i første – hvad jeg personligt var forundret over (Haldford et al., 2007). Umiddelbart tænker vi vel, at man var klogere anden gang end første, men livet og kærlighedsrelationerne bliver for-modentlig ikke lettere af, at man i andet ægte-skab ofte har ”dine og mine børn” og måske de fælles.

Det vil være forkert at tale om skilsmisse som et entydigt begreb for et tab eller forandring. Der er selvfølgelig stor forskel på at ”forlade” og ”blive forladt”. Det er to meget forskellige skilsmisser. Den valgte skilsmisse er nok forbundet med tab og mange vanskeligheder, men psykologisk ikke nær så hård ved personens selvværd og selvforståelse som den ikke-valgte skilsmisse. Man skulle hellere tale om den *selvvalgte* og *påtvungne*, når man refererer til, hvad skilsmisse kan betyde for menneskers selvforståelse og for deres liv i det hele taget. At skære alle skilte over én kam, vil være forkert med tanke på, hvad det betyder psykologisk for de involverede.

Jeg har i mit professionelle psykologliv assisteret mange i deres kriser efter skilsmisser og dødsfald. Jeg har tidligere tænkt, at det ultimativt værste må være at miste sin ægte-fælle ved dødsfald, men er blevet langt mere opmærksom på den påtvungne skilsmisse og omfanget af de psykologi-ske tab og traumer, der kan være forbundet hermed.

Her er en ægtefælles død anderledes. Her er ikke tale om et valg, døden vælger din ægtefælle, og du kan ufrivilligt og afmægtigt se til. Døden er skånselsløs og smertefuld for alle de nærtstående – ingen tvivl om det. Jeg har den dybeste forståelse for menneskers oplevelser af det smertefulde tab det må være, at ens ægtefælle dør – men ...

Jeg vil her tillade mig at opstille ti teser om, hvorfor en påtvungen skilsmisse psykologisk er anderledes og måske på nogle områder vanskeligere end tabet af en ægtefælle ved død. Jeg er ikke ude i en konkurrence om, hvad der er mest smertefuldt – men der er nogle væsentlige psykologiske og relationelle problemer, som jeg ønsker at reflektere over. Jeg har personligt haft begge ”kriser” på nært hold og jeg blev inspireret til at nedskrive disse teser efter deltagelse i den 5. internationale kongres om ”Personal Meaning” i Toronto 2008, hvor mange oplæg og workshops tog udgangspunkt i dødens betydning i forhold til meningsfuldhed eller meningsløshed – herunder tab af ægtefælle, og hvad denne sorg og dette afsavn indebærer.





> Lad mig forinden påpege, at der i enhver skilsmisse og dødsfald er idiosynkrasier, som gør mennesker til de personligheder, de er, og hvorfor der altid vil optræde undtagelser. Det er ikke sådan, at jeg, når jeg taler om den påtvungne skilsmisse, så tænker, at den kommer som et lyn fra en klar himmel – selv i den påtvungne skilsmisse har der selvfølgelig været mange hints og ”nærved-skilsmisser”. Nogle gange er det kun en magtkamp mellem ægtefællerne om, hvem der tager det afgørende skridt, måske for at frisætte sig selv fra skyld og ansvar. Reelt kunne det lige så godt være den ene som den anden. Men psykologien i, *hvem* der træffer beslutningen, bliver afgørende. Derfor er der reelt mere tale om et kontinuum – fra ”lidt påtvunget” til ”meget påtvunget”, når jeg taler om den påtvungne skilsmisse.

De samme nuancer gør sig tilsvarende gældende, når vi taler om dødsfald hos ægtefælle. Kontinuummet fra ”langvarigt sygeleje” til ”pludselig død” og fra ”elendigt ægteskab” til ”godt ægteskab”. Derfor beder jeg om, at mine teser bliver taget med et vist forbehold!

Læsevejledning: Teserne er ikke i prioriteret rækkefølge.

For nogle vil nogle teser være mere vigtige og afgørende for deres selvopfattelse og for deres relationer ud i verden. Når jeg nedenfor taler om skilsmisser, mener jeg den påtvungne skilsmisse, medmindre jeg eksplicit skriver noget andet.

1: Det er *din* skyld!

For de fleste skilte optræder tanker om – hvorfor? Når andre kan, hvorfor kan jeg så ikke? Vi har stadig et iboende imperativ om, at livslange ægteskaber er godt, og skilsmisser er ... Derfor bliver skyld og skam en følgesvend for de fleste efter en skilsmisse. Hvad er der med mig? Hvad gør jeg galt? Hvorfor elsker hun/han mig ikke mere? Eller selvransagelser som: Jeg skulle nok også ... I bagklogskabens lys skulle jeg ... Hvorfor insisterede jeg også på ...? Osv.

Et hyppigt anvendt udtryk er, at der skal to til en skilsmisse – underforstået, at ingen kan være uskyldsrene. Det er jeg enig i, men det betyder også, at den fraskilte ledes til selvransagelse og efterfølgende selvbebrejdelser: ”Var jeg for kedelig?” ”Var jeg for dominerende?” ”Jeg burde nok også...” Alle udsagn, der puster skyldfølelsen hos den fraskilte



En kollega og jeg har i en anden sammenhæng skrevet om skyld og skam, hvor jeg blot herfra vil citere: ”Til skylden knytter skammen sig. Skam handler i modsætning til skyld om en stærk følelse af at være uværdig og i vanære og ikke være et fuldgældigt medlem af det menneskelige fællesskab. Skam handler om ”det, man er”. Skyld er bevidstheden om at have gjort/handlet forkert eller have undladt at gøre noget påkrævet, som krænker en norm, værdi, en aftale eller et andet menneske. Altså ”det, man gør”. Skamfølelse er en psykologisk smertelig oplevelse, som vi som mennesker vil forsøge at undgå.” (Braskov & Neumann, 2009).

Den efterladte til den afdøde kan fastholde sin uskyld – ”Det er ikke min skyld, at min kone fik cancer” etc.. – selv om nogen selvfølgelig kan føle skyld over ikke at have været nok til stede, bidraget nok, udtrykt sig nok i tide inden dødsfaldet. Det er skyld over noget, som er foregået, men som ikke udspiller sig længere, og som du ved med dig selv at du ikke kan gøre noget ved længere. Det er overstået, ægteskabet er slut, døden er indtrådt.

I skilsmissemis kan du lige til det sidste og et stykke tid efter forestille dig, at du kan reparere på, hvad der er sket: ”Jeg skal nok lade være med at gå alene i byen igen.” ”Jeg skal nok tage mig noget mere af børnene ...” osv. Og hvis man gør noget ved det lige nu og her – kan det så redde ægteskabet? Eller få ham/hende tilbage, der allerede er rejst?

2: Halvdelen af boet forsvinder

Ved en skilsmisse skal boet gøres op imellem de skilte. For de fleste betyder det mere eller mindre en deling af fællesboet. Derfor vil du som skilt opleve, at indbo, som du holder af, ”går til den anden”, hvad du ikke oplever ved et dødsfald. Den gode lænestol får du måske ikke – selv om det var dig, som altid holdt mest af læse avis i netop den lænestol. Bøgerne skal deles, så halvdelen af de mange bøger, du holder af, forsvinder. Malerier, som du igennem årene måske har købt, skal deles. Familiealbummet skal reduceres til halv størrelse. Og i hvert fald en af parterne vil opleve at skulle forlade det hus eller lejlighed, som man havde sammen. Den tryghed, som huset, naboerne og omgivelserne gav dig, forsvinder med ét. Du skal bo et nyt sted, med nye naboer, nye lugte og nye nærbutikker – og oftest inden for kort tidsfrist.

Den efterladte til en afdød kan ofte blive i samme bolig. Boet er intakt. Familiealbummet er ikke revet op. Bøgerne

står, hvor de altid har stået. Malerierne hænger, hvor de altid har hængt osv. Ikke at det ikke er smertefuldt at gå i de vante omgivelser og savne sin mand eller kone, men det er forskelligt fra den fraskiltes dagligdag, hvor man er tvunget ind i nye omgivelser med kun halvdelen af det, som man holder af – og her taler vi kun om det rent materielle.

Hvis også vi taler om mistet samvær med børnene, bliver det endnu værre. Pludselig skal parterne deles om samværet med børnene – et forhold, man slet ikke skal forholde sig til som efterladt.

3: Børn og familier skal forholde sig

Børn og familie er et kapitel for sig selv. Ved en skilsmisse skal børnene og samværet deles med den anden i et eller andet forhold. Det siger sig selv, at det ikke er nogen let opgave. Det kan ikke gå op – børn kan ikke deles, som Kong Salomon demonstrerede for mange år siden. Det kan lykkes mere eller mindre godt – og heldigvis lykkes det for de fleste at gebærde sig ud dette dilemma uden alt for store omkostninger for børnene – hvad det jo primært skal handle om. Men du vil som deleforældre fremover altid (som udgangspunkt) have dine børn halvtid – til jul, påske, ferier.

Eksfamilien mister man som oftest også kontakten med. Det er hårdt at miste en god svigermor eller -far. Eller en svoger eller tante på eksægtefællens side. De fleste kan opretholde nogen kontakt i nogen tid, men det er min erfaring, at når en ny kæreste eller ægtefælle kommer til, så bliver det svært (og måske uhensigtsmæssigt) at fastholde en kontakt med ekssvigerfamilien.

Samme dilemma og fravalg oplever efterladte ikke. De er eneforældre – på godt og ondt selvfølgelig. Men måske knyttes båndene endnu stærkere til børnene. Højtider, traditioner etc. kan forblive intakte – i hvert fald indtil svigerbørn kommer på banen. Den efterladte kan oftest uden problemer fastholde kontakten til svigerfamilien. Måske opleves der en masse omsorg og støtte fra netop den gren af familien – idet man kan samles om ”mindet om den afdøde”. For den fraskilte er det lige modsat.

4: Vennerne skal forholde sig

På samme måde som familien bliver også vennerne i en skilsmisse involveret. Igen er der forskel på, hvor konfliktfyldt skilsmissemis har været, men alle skilte oplever ændringer i



- > vennerelationer. Nogle venner forsøger selvfølgelig at gebærde sig i dette emotionelle vand – men det er nemt for den fraskilte at læse for og imod én – når det uddeles invitationer, eller når man hører, at vennerne har haft en fantastisk hyggelig aften med eksen forleden.



Nogle venner fordeler sig meget naturligt – typisk sådan, at de venner, som den ene havde med ind i relationen, tager han også med ud igen. Men jo ikke altid. Nogle af eksens venner blev måske mere den anden ægtefælles nære relation og går over ”på den anden side” – hvad der selvfølgelig er smertefuldt, om end forståeligt. Nogle venner forsvinder helt, måske fordi skilsmisser er ubehagelige og sætter spørgsmålstegn ved deres eget ægteskab, og det kan det måske ikke helt bære? Pludselig bliver man også en single, en mulig ægtefællerøver – hvad jeg især har hørt fraskilte kvinder beskrive som meget belastende.

Den efterladtes venner behøver ikke i samme grad at vise sin solidaritet. Der er ingen konflikt. Selvfølgelig forsvinder nogle af de efterladtes venner også, fordi kontakten ikke er stærk nok (enkelte gange for smertefuld). Men der er ikke i samme grad tale om valg eller fravalg.

5: Økonomisk er der ingen kompensation

Der er dyrt at bliver skilt, det ved alle, der har prøvet det. Foruden diverse regninger fra diverse ”hjælpekonsulenter” (psykologer, revisorer, advokater, ejendomsmæglere) så indbefatter en skilsmisse en reetablering af et halvt nyt hjem. Det være sig bolig, møbler, seng, børneværelser, gryder, tv, computer og bil – oven i at der ingen økonomisk kompensation finder sted. Der udbetales ingen livsforsikring. Der kommer ikke nogen ægtefællepension, men derimod børnepenge og måske ”hustrubidrag”.

For den efterladte – og jeg ved godt, det gør sig ikke gældende for alle – udbetales forsikring for den efterladte og måske ægtefællepension, herunder ydelser til børnene indtil en vis alder. Hjemmet skal ikke (nødvendigvis) deles, og selv om der måske er udgifter til ”hjælpekonsulenterne”, er det, som om du i højere grad er herre over omfanget af bruget af dem.

6: Ingen begravelse – ingen ritualer

For nylig er man i kirkelige kredse begyndt at diskutere, om man i lighed med bryllupsritualet også skulle have et skilsmisseritual. Jeg morede mig herligt, da dagbladet Politikens *At Tænke Sig* gjorde sig munter over, hvordan sådan et ritual kunne lyde – men da latteren havde lagt sig, tænkte jeg: Der mangler et ritual for skilsmissen?

I psykologien omkring tab og sorg er vi meget opmærksomme på vigtigheden af ritualer som en af måderne, hvorpå man kan komme igennem tabet. Men hvem kan forestille sig et lille tableau i det nye hjem, hvor der hver aften brænder et levende lys ved siden af billedet af den fraskilte!!! – Nej vel, det ville virke patetisk og suspekt. Ingen ville dog på nogen måde rynke på næsen af, om et lignende tableau ville være at finde i den efterladtes hjem i en vis periode.

Det er også min oplevelse, at de fleste begravelser har været smukke og betydningsfulde i form af at ”begrave” og dermed virkeliggøre, at den afdøde ikke eksisterer mere. Begravelsen indeholder muligheden for, at præsten og andre betydningsfulde og nærtstående kan udtrykke, hvad afdøde har betydet for verden og for én selv og oftest indeholder disse taler også ord til den eller de efterladte. Den efterladte har ligeledes mulighed for at fremføre i offentligheden, hvad pågældende person har betydet – og ikke mindst, hvad man nu mister.

Hvem kan forestille sig det ved en skilsmisse? Jeg kan ikke selv se det for mig – og de nok ganske få, der ville møde frem til en sådan forestilling, ville formodentlig have deres egen dialog kørende i hovedet: ”Jeg kan godt forstå, hun er gået fra ham – han er da også ynkelig.” ”Der kommer altid en sporvogn og pige til.” ”Jeg har aldrig fattet, hvad han så i hende” osv. Måske pænere og værre varianter, end hvad jeg giver smagsprøver på her.

Skilsmisseritual? Jeg ved det ikke. Men jeg ved, at der er en forskellighed i, hvad den efterladte oplever.

7: Der er ikke noget at græde over

De fleste kan godt sætte sig ind i, at en skilsmisse er en psykologisk hård omgang. Alligevel er det min oplevelse, at det vækker irritation hos de fleste, hvis den fraskilte ”tuder” alt for meget. Den fraskilte tuder (eller råber og skriger), hvorimod den efterladte ”lader en tåre falde” eller hulker. De fleste vil kunne forstå og have empati over for, at den efterladte viser megen sorg og ”opløsning”, hvis der har været tale om meget stor kærlighed. Det er lige før det er smukt, hvis den efterladte taber sig ti kilo og har sorte og forgrædte øjne.



- > Nærtstående til den efterladte kan trøste og holde om ham eller hende. Den efterladte vil blive mødt med ord som ”Jeg kan godt forstå, at du er ulykkelig”; ”Det er godt, at du giver efter for dine følelser”; ”Han/hun var også en dejlig person” – hvorimod der i mindre grad vil være empati over for den fraskilte. Dette knytter sig (igen) til skyldsspørgsmålet (Hvad var din rolle i skilsmissen?), og den fraskiltes gråd og sorg vil i højere grad blive mødt med en intellektuel respons som: ”Der er nu også fordele ved at være alene”; ”Jeg kunne nu godt selv engang imellem drømme om at være helt mig selv igen”; ”Så bliv dog vred på den skide-rik, han fortjener ikke andet” – hvor budskabet i højere grad er, at nu skal den fraskilte til at komme videre.

Det er mit indtryk, at hvis man analyserede de film, som arbejder med temaerne skilsmisser eller død, så ville ovenstående blive bekræftet. Jeg mindes at have set adskillige film, hvor hovedpersonerne i film om skilte ofte bliver gjort grin med, eller man oplever en proces, hvor manden (især) går fra at være kejtet og håbløs i forhold til daglig husførelse og børn til at udvikle sig til en ”spændende” mand og

med et nyt liv – underforstået, at han ikke begræder, hvad han har mistet.

Den efterladte bliver portrætteret med empati og nænsomhed, hvor man måske enten ser og udforsker den psykologiske smerte eller skildrer, hvordan den efterladte langsomt kommer tilbage til verden igen og med en forståelse for den smerte, som den efterladte har været igennem. Den efterladte har fået ”bearbejdet” sin sorg – den fraskilte skal til at komme videre og forholde sig realistisk til hvem eksen var, og hvad den fraskiltes egen rolle i skilsmissen handlede om.

Tidligere var det almindeligt, at enken eller enkemanden bar et ”sorgbind” eller gik i sort i en længere periode. Sådan gør vi ikke mere. Men på mange måder har det jo været et klart, tydeligt og respekteret signal til omverdenen om, at personen var i en sorgproces med al den sårbarhed og skrøbelighed, som døden medfører. Noget lignende har aldrig været opfundet til efterladte ved skilsmisser – men tabet og sorgen kan absolut være lige så voldsom og dybfølt.

8: Nu må det snart være slut

’Nu må det snart være slut’ knytter sig til ovenstående tese nr. 7, men fortjener alligevel sin egen plads. Der er lavet mange studier over, hvor lang tid det tager at komme over en ægtefælles død. I dag tænker vi oftest et til to år – snarere to end et år.

Der er sværere at gøre op, hvornår den fraskilte er ovre sin skilsmisse – og forståeligt nok, fordi en skilsmisse ikke er nær så ren og *clear cut* som dødsfaldet. Den fraskilte kan blive ved med at have mere eller mindre kontakt med den anden. Mere eller mindre tvunget (fx på grund af børn) og mere eller mindre destruktivt. Der kan hele tiden spilles nye kort i de fraskiltes relation, direkte eller indirekte igennem børn, familie og venner.

Hos den efterladte kan man lettere beregne, hvor vedkommende befinder sig på en ”sorgskala”. Det er sværere hos den fraskilte, fordi der stadig er en dynamisk proces i gang – også selv om de fraskilte ikke har nogen direkte kontakt med hinanden. Hvis vi skulle forsøge at måle ”skilsmis-sesorgen”, vil spørgsmål rejse som: Er det et psykologisk sundhedstegn, hvis den fraskilte næsten ingen kontakt har med eksen – eller gør det modsatte sig gældende? Skal den fraskilte kunne tåle at se eksen med en ny kæreste og ikke lade sig mærke af det? – Vanskeligheder og dilemmaer, som ikke optræder hos den efterladte.

Jeg ved heller ikke, i hvor lang tid man kan gøre sig ”fortjent til” at kunne titulere sig selv som ”fraskilt” i forhold til, om man er ”enlig” eller ”single” (som det hedder på nu-dansk). At være enke eller enkemand har ikke den samme nødvendige tidsbegrænsning – enke kan man være i mange år, uden at nogen ville synes, at den beskrivelse vil være susppekt. Er man fraskilt på 10. år, hænger man så ikke fast i noget?

9: Hvad skal du fortælle ”den nye”

Formodentlig og forhåbentlig kommer der på et tidspunkt en eller flere potentielle kæresten ind i billedet, og hvad er det så lige, man skal sige om, hvorfor man blev skilt? Og én skilsmisse er ligesom accepteret, men to skilsmisser, så må der jo være noget galt? Det er måske ikke lige til at se, men det må jo være der et eller andet sted? Er man valgt fra – hvorfor så det? Har man selv valgt fra – hvad kan den nye kæreste stole på?

Den efterladte – enken eller enkemanden – har ikke på samme måde et forklaringsproblem. Det kan give den nye kæreste præstationsangst, fordi den afdøde måske bliver idealiseret og ægteskabet idylliseres, men det er en anden problematik. Der er som udgangspunkt ikke noget susppekt hos den efterladte. Der er ikke nødvendigvis skjulte sider, som skal graves frem.

10: Alt håb er ikke ude

En ikke uvæsentlig forskel på skilsmisse og dødsfald er den fortsatte mulige relation. Eksen lever jo lige ”derovre” – måske ser man ham eller hende i bybilledet eller til bestemte lejligheder. Er man fravalgt, er det selvfølgelig rigtig hårdt. Det river i såret at se den anden. Måske ser eksen endnu bedre ud end nogen sinde og udstråler, at det går storartet i det nye liv. Ordsproget ”Så længe der er liv, er der håb” gælder også i kærlighedsrelationer. Alle fraskilte kender til historier, hvor fraskilte igen har fundet hinanden ”og nu har det så fantastisk.” Sådanne forestillinger giver næring til håb og gør det vanskeligere for den fraskilte at slukke lyset helt. Derfor kan det også være vanskeligere at involvere sig i nyt forhold, idet man jo her signalerer, at man har opgivet troen på en genforening.

Den efterladte ved, at lyset er slukket. Han eller hun kommer aldrig mere tilbage – det er slut, slut og slut, hvor smerteligt det end måtte være. Men sorg og savn lettes måske

(trods alt) af, at den efterladte ved, at han ingenting kan gøre. Der er heller ikke små glimt af den anden – højest i vedkommendes egen fantasi eller i albummet fra ”dengang”.

Jeg forestiller mig ikke, at de ti teser er fyldestgørende i beskrivelsen af forskellen på en ufrivillig påtvungen skilsmisse og et dødsfald af en ægtefælle. Hertil er området for kompleks og nuanceret. Men de kan måske nuancere forståelsen for den fraskilte og belyse, hvorfor en skilsmisse er eller kan være en meget svær belastning for den berørte person. Måske sværere på nogle områder end det at miste en ægtefælle ved dødsfald. Og atter med streng under: at tesserne *ikke* er i en konkurrence om, hvad der er værst, og hvem man skal have mest ondt af.

Livet er hårdt, og når man først har indset det, er det lidt lettere! En grundantagelse, jeg ofte gentager for mig selv og for mine klienter. Ikke som kynikeren, men som pragmatikeren og som et psykologisk værn mod idylliseringen af det perfekte liv. Heri ligger også beskyttelsen imod bitterhed og selvmedlidenhed.

Søren Braskov, *cand.psych.*,
specialist og supervisor i psykoterapi



LITTERATUR ■

Braskov, Søren & Neumann, Asger: Om skyld, forsoning og tilgivelse. *Erhvervspsykologi*, vol. 7, nr. 1, 2009, p. 52-64.

Danmarks Statistik – www.dst.dk, 2008.

Braskov, Søren & Neumann, Asger: Om skyld, forsoning og tilgivelse. *Erhvervspsykologi*, vol. 7, nr. 1, 2009, p. 52-64.

Haldford, K.; Nicholson, J. & Sanders, M: Couple Communication in Stepfamilies. *Family Process*, 46(4), 471-483, 2007.