



Från kaos
till samarbete

när skilda
föräldrar
vill mötas

MARITA
LYNARD

Från kaos
till samarbete

när skilda
föräldrar
vill mötas

MARITA
LYNARD

 SAGA
EGMONT

Marita Lynard

Från kaos till samarbete
När skilda föräldrar vill mötas

SAGA Egmont

Från kaos till samarbete: när skilda föräldrar vill mötas

Copyright © 2020 Marita Lynard och SAGA Egmont

All rights reserved

ISBN: 9788726694666

1. E-boksutgåva, 2020

Format: EPUB 2.0

Denna bok är skyddad av upphovsrätten. Kopiering för annat än personligt bruk får enbart ske efter överenskommelse med Saga samt med författaren.

Till min familj
m m f s j

I min första upplaga av "Från kaos till samarbete - när skilda föräldrar vill mötas" skrev den danska familjeterapeuten Jesper Juul förordet. Han gick bort 2019 och i samarbete med hans företag Family-Lab Sverige finns hans kloka ord med i även denna reviderade nyutgåva.

Förord

Vi har lärt oss mycket av vår generation där skilsmässor ökat. Vi har lärt oss en stor del av hur det är för de vuxna och ännu mer om hur det är för barn när föräldrar separerar. Där finns också mycket vi inte lärt oss och det kommer realistiskt sett att ta några generationer till. Än en gång är vi viktiga förebilder för kommande generationer, kanske särskilt när det gäller att ta ansvar även för våra misstag. Många av dessa misstag kommer vi kanske först att upptäcka när våra barn är 40 år.

Marita Lynards bok beskriver och sammanfattar alla de viktigaste aspekterna på bästa sätt och utan moraliska värderingar. "Det är barnen som betalar priset" hör och läser vi ofta i medierna och från barnvänliga experter, som har bestämt sig för att fungera som barnens advokater. Det är både sentimentalt och delvis felaktigt. Alla betalar priset. Barn, föräldrar, mor- och farföräldrar, vänner och släktingar. Det är en stor summa av avsked, smärta, separationer och sorg som alla betalar av på i många år efter en skilsmässa. Så har det alltid varit. Även förr fick de drabbade leva med tystnaden, kylan, våldet, bitterheten och de eviga konflikterna.

Vi talar gärna inte om skilsmässa. Antal skilsmässor växer dramatiskt och har kommit för att stanna. Då jag själv skilde mig efter 18 års äktenskap skämdes mina föräldrar, och den kritiska inställningen från resten av samhället var tydlig. Barnen gjorde som alltid, det samma som de vuxna. Retade och mobbade de barn vars föräldrar skilt sig. De vuxna visste om detta och försökte att skydda

barnen så bra som möjligt. Nu känner barn flera vänner i förskolan vars föräldrar är skilda eller i process att göra det. Det har skapats en stor social acceptans. Samtidigt har det också medfört en stor existentiell ensamhet. Barnen ser att kamraterna inte gråter offentligt och därför kommer de till slutsatsen att de är den ende som lider.

Denna boks upprepade uppmaning till att vuxna ska samarbetar så mycket som möjligt och vara så känslomässigt tillgängliga för barnen som möjligt är utan tvivel det bästa man kan göra. Ett bra samarbete ska dock inte få någon att tro att de basala omkostnaderna för alla partner förblir det samma, även om de vuxna eventuellt går glada och lättade ur sitt parförhållande. Båda föräldrarna får kämpa med kvalitén i sina relationer till barnen i flera år efteråt.

En skilsmässa är aldrig bara den enes fel. Även om den ene parten kanske uppfört sig "fel" rent moraliskt, får båda dela på ansvaret för att deras relation utvecklades i destruktiv riktning. Det är heller aldrig barnens fel att de förhåller sig som de gör, utan även här är det de vuxnas ansvar. Då min första fru och jag skildes var vi båda ledsna men lättade, att vi lyckades att få en "förnuftig" skilsmässa utan krig och maktkamp. Vår 16 åriga son fick trots vår förnuftiga skilsmässa utslag på benen för han inte upplevde det fanns plats för alla hans rationella känslor. "Det är det sätt som medelklassens barn reagerar på nu för tiden", sa vår familjeläkare. Vi kan inte förhindra eller förebygga barnens smärta. Vi kan endast försöka hantera vår egen smärta så reellt och öppet som möjligt och därmed kvalificera oss till barnens tillit och öppenhet.

Uppgiften med att samarbeta om barnen efter en skilsmässa ställer de vuxna inför ett paradoxalt krav. De ska utveckla en ny typ av dialog och konfliktlösning som möjligt hade kunnat rädda deras kärleksförhållande.

Att ta hand om sitt barn handlar i hög grad om att ta bra hand om barnets far eller mor och sin egen relation till denna. Allt vad föräldrarna inte tar ansvar för känner barnen skuld för.

Denna bok väcker många viktiga frågor för reflektion. Och det lönar sig att ägna tid åt dem. De viktigaste svaren ligger ofta gömda inom oss och djupt begravda under våra inställningar och politiskt korrekta svar. Denna livsfas handlar inte om vem du borde vara utan om din vilja till att hitta svaret på vem du faktiskt är.

Jesper Juul
Family-lab.se

Introduktion

Snön singlar sakta ner och lägger sig som ett täcke på marken. Hon tittar på klockan för tredje gången på bara någon minut.

- Var fan är dom? tänker hon.

Hon stampar i snön för att hålla värmen och gnider händerna mot varandra. Det bildas små moln framför henne när hon andas ut. Mössan är djupt nerdragen över öronen och fastän hon har vinterrocken på sig fryser hon. Detta är priset hon får betala för att de inte kan komma överens efter skilsmässan.

Överlämningen sker alltid på parkeringsplatsen utanför matbutiken. Vår som sommar. Höst som vinter. Så har det varit i snart två år. Och det blir inte lättare med tiden, som hon trodde det skulle bli. Hon önskar det var annorlunda. Men aldrig i livet vill hon sätta sin fot i hans nya bostad. Hon vill inte ens vara i närheten av området dit han flyttade. Och han är absolut inte välkommen hem till henne heller. Över hennes döda kropp han får sätta sin fot där. Aldrig!

Var är dom? tänker hon igen och tittar på klockan än en gång.

Ska hon vända om och gå hem? Ringa honom vill hon inte. Hon ringde honom vid ett tillfälle då deras dotter försvann från skolan. Hon hade undrat om hon gått hem till honom. Det hade hon inte. Hon hade gått till mataffären och satt sig. "Jäkla unge, vad hon är besvärlig ibland."

Nu ser hon bilen komma. Lyktorna lyser upp den skymmande parkeringsplatsen. Där finns ett fåtal bilar

parkerade och butikens entréskylt lyser upp dem med sitt vita sken.

Bilen bromsar in nära och passagerardörren öppnas där bak. Ut hoppar en sexårig flicka, full av energi. Hon kastar sig i armarna på sin mamma.

- Hej älskling, som jag saknat dig.

- Jag har saknat dig också.

De kramas en stund, sedan vänder sig flickan om och sträcker sig efter väskan i baksätet. Väskan som är hennes närmsta vän på söndagar när det är överlämning. Mamma är snabbare och sträcker sig in för att ta den istället. Hon tittar mot backspeglarna för att se om han möter hennes blick. Det gör han inte. Han sitter stel i kroppen och med blicken stirrande rakt framför sig. Båda händerna är knutna runt ratten i greppet "tio i två-läge" och knogarna vitnar av kraften. Han rör inte en min.

Hon suckar en djup suck och drar ut väskan. Sedan smäller hon igen dörren allt vad hon kan. Det går inte att ta miste på ilskan i hennes rörelse. Hon tar väskan i ena handen och flickan i andra. Omedveten om det krampaktiga greppet om flickans hand. Omedveten om rädslan och sorgen i flickans ögon. Hon hör hur bilen rivstartar och kör iväg. Hon vänder sig inte om. Det gör inte flickan heller. Nu är hon hos mamma. Då ska hon inte vinka till pappa. Det blir bäst så.

Bokens uppkomst

Boken i sitt ursprung, det vill säga i sin första upplaga, började växa fram 2013 då jag började arbeta med samarbetsamtal inom familjerätten. Jag träffade många föräldrar vars samarbete var dåligt. Många av de föräldrar som kom för samarbetsamtal ville ha hjälp med att lösa en direkt situation, som hur dagarna mellan föräldrarna skulle delas upp, var barnet skulle bo eller hur man skulle kunna dela ekonomin så rättvist som möjligt. Man kan naturligtvis prata om detta och lösa just den situation de söker för. Men detta är inte lösningen över tid. Som skild förälder kommer du alltid att hamna i nya situationer där du och den andra föräldern inte kommer överens. Man kan inte söka sig till familjerätten för varje enskild situation som måste lösas. Därför behöver man lära sig kommunicera bättre. Genom att kunna kommunicera och samarbeta bättre kan man lösa situationer som uppstår. Och genom att vara föräldrar som kan samarbeta och lösa situationer ger man sitt barn den bästa möjliga uppväxten. Boken baseras på den kunskap som jag fått under mitt arbete med samarbetsamtal.

Den baseras också på min erfarenhet som socionom. Det är många familjer som söker stöd hos socialtjänsten för deras barn inte mår bra, för att barnet visar symptom för familjen mår dåligt. Jag kan ofta se att problem uppstår för att föräldrarna inte kan samarbeta och för det finns olösta konflikter mellan de vuxna i familjen. När föräldrarna börjar ta sitt föräldraansvar lugnar barnet ner sig. När föräldrarna börjar ta sitt för-äldraansvar läks familjen.

Boken baseras även på mina erfarenheter som psykosyntesterapeut. Att möta vuxna i kris, vuxna som har ångest eller depressioner, vuxna som vill göra förändringar i livet, har gjort mig övertygad om att vår historia spelar större roll i nuet än vad vi tror. Genom att göra vår historia medveten och se hur den påverkar oss idag kan vi göra medvetna val som för oss framåt i livet på det sätt som vi vill leva. Som terapeut fick jag också förmånen att arbeta med metoder som hjälpte klienten med förändringar här och nu. Vi kan inte ändra vår historia, vi kan bara ändra vårt sätt att förhålla oss till den. Vi kan arbeta med att vara ödmjuka mot vad livet gett oss och synliggöra vår vilja så att vi kan göra medvetna val inför framtiden.

Jag har även inkluderat mina erfarenheter som behandlingspedagog och alla de år jag arbetat som familjebehandlare. Många är de barn som får agera syndabock i familjen, där föräldrarna vill att barnet ska ändra på sig. Man tror då att allt ska bli bra i familjen. Man väljer som förälder att lägga skulden på sitt barn istället för att titta närmre på vilken del man själv har i den destruktiva utvecklingen som blivit. Som familjebehandlare har jag många gånger arbetat med familjer som ändrat sitt sätt att se på familjens problem och blivit villiga med att arbeta med sitt föräldraskap istället för att kräva förändring hos sitt barn. Det har blivit fantastiska resultat.

År 2016 skrev jag min första bok i serien som handlar om våra personlighetstyper introvert och extrovert. Genom att medvetandegöra vad du själv är för personlighetstyp och vad din partner eller före detta partner är för personlighetstyp kan du också se behoven bakom era beteenden och du kan förstå både dig själv och den andra bättre. Detta leder i sin tur till att det är lättare att samarbeta. Det var därför självklart att jag skulle inkludera den kunskapen i den reviderade nyutgåvan av boken.