



Eva Handest.
Psykolog på poliklinikken 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 familierapeut.

Har ikke følelser for ham lenger

Kjære Eva og Henrik

Jeg er en kvinne på godt 40 år, er gift og har to barn. Nå har de forlatt redet, og jeg sitter igjen med fryktelig dårlig samvittighet for at ting ble som de ble da de var små.

Min mann har alltid vært en ivrig fotballspiller, men på hobbybasis. Da vi giftet oss var det ikke store problemene, men da barna ble født, ble alt annerledes. Før kunne jeg også gå på kampene, eller gå ut med venninner. Men da familien økte, hadde jeg en følelse av å ha kommet i fengsel. Mannen min fortsatte å pleie sin hobby, og ingenting var annerledes for ham. Jeg satt hjemme og følte stort ansvar, men var fryktelig sliten og ensom. Vi snakket om det, og mannen min forsto meg svært godt, men ingenting forandret seg. Jeg gråt mye i den tida.

Han sa at dersom han ikke fikk trene og pleie sin hobby, hadde han ingenting å gi til meg heller. Da kom jeg til å ta i fra ham noe av det som betydde svært mye for hans livskvalitet. Jeg opplevde at han sjelden hadde tid til meg. Kun da han kom hjem etter trening, var det min tur. Følte meg nokså sekundær og lurte på om han var glad i meg siden det kjekte for han var utenfor hjemmet.

Jeg var veldig irritabel overfor barna. Var så trett, så trett, og ønsket avlastning av faren. Sa det til ham, men han mente at kvaliteten var viktigere enn kvantiteten. Siden dette var vår hverdag i mange år, sliter jeg med skyldfølelse overfor barna, og bitterheten overfor min mann.

Nå merker jeg at fotballen ikke betyr alt, men er framdeles viktig. Det er greit. Men hvorfor i all verden så sent, når barna har flyttet ut. Det var da de var små de trengte ham. Jeg har blitt så vant med skuffelser at jeg holder avstand. Jeg merker at jeg har problemer med kommunikasjonen med min mann. Han har skuffet meg så mye at jeg orker ikke nærme meg ham. Han vil ha i pose og sekk, og nå er følelseslivet mitt overfor

ham ødelagt. Jeg har ikke følelser for ham lenger. Dette gjør meg fortvilet. Har lyst til å få gode følelser igjen, men det er så mye vonde minner som jeg skulle ønske var borte.

Er det noe håp for at det skal la seg gjøre, eller er det bare en utvei for dette, nemlig et overlevingsnivå som jeg har vært i de siste årene. Bruker mye tanke og energi på dette. Har vurdert å gå i fra ham. Har ingenting igjen. Vil gi ære til dem som velger familien først. De setter i banken til senere. Her er kontoen tom.

«Fortvilet».

Kjære fortvilet!

Barna er voksne, flyttet hjemmefra, du ser på ditt liv, fortvilet, har vanskelig med å få overblikk på situasjonen i en livskrise. Når vi er i en krise konfronteres vi med store følelsesmessige påkjenninger. Slike er vanskelige å håndtere, og vi må finne nye veier og strategier. I forløpet vil vi oppleve en vekslende mellom oppgitthet og forsøk på å komme videre. Vi svinger fram og tilbake mellom

beslutninger, erindringer, tanker og følelser. På veien i denne prosessen kommer nye erkjennelser, erkjennelser av oss selv, våre liv, sammenhenger og muligheter. Til denne erkjennelsesprosess er det ofte knyttet mye sorg, men også lettelse og opplevelsen av at det ligger nye muligheter foran oss.

Å være i en slik prosess er vanskelig og krevende. Det kan være viktig å ha noen å dele tankene og følelsene med i dette forløpet. Det er dessuten viktig å bli møtt med vennlighet og imøtekommenhet. Du gir i brevet ditt uttrykk for at du ser på deg selv med anklager og bebreidelser. For å komme videre er det viktig at du ser på deg selv med en viten om at du hadde dine grunner til å velge som du gjorde gjennom livet og at du ønsket det beste. Muligens vil du sitte med en følelse av at du aldri hadde valgt – og det kan bli en del av din pro-

sess å finne svar på dette. Vi velger ofte mindre bevisst eller ubevisst, og det kan da bli vanskelig å forstå siden at vi også valgte, at det ikke bare ble valgt for oss.

Du har tatt vanskelige valg. De har rommet et ønske om å skape godt liv for familien, og det har ikke vært enkelt for det har rommet opplevelsen av avvisning og ensomhet. Å forkaste de valg du gjorde vil være å forkaste deg selv, og det kan hindre deg i å finne en forståelse, se sammenhengene. Når noe er veldig vanskelig ønsker vi å gjøre det helt riktige, finne det rette svar, gjøre de rette valg. Men spørsmålet er: Fins det helt riktige valg? Det vanskelige ved valg er at ikke noe er rett eller godt. Når du valgte som du gjorde, må det antas at det også var noe positivt ved dette. Noe du ikke ser nå midt i din fortvilelse.

Det er mulig at dine barn ønsket å være mer sammen med sin far, men når du påtar deg skylden for dette legger du tunge byrder på deg. Det må i stedet være en sak mellom barna og deres far. Han tok også sine valg og må selv møte deres konsekvenser og ta sitt ansvar.

Ditt brev rommer bitterhet. Bitterhet er ofte er forsteinet sinne, et sinne som ikke får uttrykk og ord. Et sinne som hos deg synes å være knyttet til opplevelsen av urettferdighet og av å være følelsesmessig utsugd. Faren ved bitterhet er nettopp at den er fastlåst. Hvis du ikke får funnet fram til og gitt uttrykk for det den rommer, så vil det bli vanskelig for deg å komme videre i prosessen og finne svar. Sinne rommer en kraft, et ønske om endringer. Ditt brev viser en mulighet for å bruke denne kraften til å få sett på de drømmer, ønsker og krav som var før og de som er i dag – og ut fra dette se på din framtid. Inn under dette ligger også å se på det positive som var selv om du savner mye av det du valgte bort. Velger du å bli, forsøke å få kontakt, fellesskap og nærhet i forholdet, står dere begge overfor en utfordring. Det blir vanskelig, men når noe er vanskelig i et forhold er begge ansvarlig for at det blir bedre. Endringer kommer ikke av seg selv, men krever at både du og din mann tar ansvar og arbeider for dette. Dere må være villig til å endre dere for at forholdet skal kunne endre seg.

Eva og Henrik

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