



Skilsmässor – nu och då!

Att skilja sig är att gå på okänd mark. I alla fall om man inte gjort det förr. För omgivningen ser det ut som det hänt över en natt – för de inblandade har processen ofta pågått under årtal.

Frågorna som par som separerar får kan vara både många och plumpa. Ifrågasättande och kränkande.

Plötsligt kan det kännas som om människor har rätt att ha full insyn i varför. Många börjar nog ifrågasätta sina egna relationer. Har vi det bra?

Vi skiljer oss som aldrig förr, men frågan är har vi lärt oss något. Skiljer vi oss "snyggare" idag än för tio-tjugo år sedan?

ADVOKATEN:

- En skilsmässa är unik i sitt slag. Framför allt är för de inblandade, säger Anders Grahn, advokat hos Hamilton & Co i Falun.

Han menar att det bästa är när paret kan prata igenom det hela och sedan lämna in en gemensam ansökan om äktenskapsskillnad.

Här är några principer att hålla sig till:

Betänketid:

Barn som bor hemma, under 16 år, ger automatiskt betänketid från 6 mån – 1 år.

"Brytdagen" – vad är det?

Den dag äktenskapsskillnaden registreras hos tingsrätten benämns "brytdagen". Det är den dag som sedan gäller för bodelningen, dvs den ekonomiska separationen mellan makarna.

Den egendom man har den dagen ingår i bodelningen. Vinner man t ex på lotto dagen efter så ingår inte den vinsten i bodelningen.

Köper den ena parten en lägenhet efter brytdagen och den ökar i pris, så ingår vinster inte i bodelningen.

Kommer vi överens?

- Ja. Man kontaktar advokat för att få råd och sedan löser man det.

Kan man ha samma advokat.

- I princip inte. Det går att hjälpa till vid rådgivningen, men man företräder dock endast en part om det blir tvist.

Lena G

Söder Mälarstrand 29 ● SE-118 25 Stockholm ● www.lenag.se

Tel +46 70 766 69 16 ● Fax + 46 8 692 65 01



Måste man ha advokat?

- Nej, men man bör söka rådgivning.

Vad tjafsar folk om.

- Småsaker. Hus, sommarstugor och annan egendom kommer man i regel överens om.

Skiljer vi oss värdigare idag:

- Ja, det är mer sansat idag, även om det finns undantag.

När jag kan sluta betala på mitt gamla boende, om jag är den som flyttar?

- Huvudregeln är att varje part ska försörja sig själv efter brytdagen. En man med god inkomst, kan bli underhållsskyldig. Man ska bistå varandra under betänketiden.

Får barn välja själva?

- En sanning med modifikation. Vid 12 års ålder har barn rätt att uttala sitt önskemål. Varannan veckas boende är en vanlig lösning.
- Vid tvist gäller vad som är bäst för barnen och inte för föräldrarna.
- Lagens tanke är att man ska vara förälder även efteråt.

FAMILJETERAPEUTEN:

- En skilsmässa är inte ett misslyckande. Det kan vara det bästa som händer, så att båda parter kan skapa lyckliga liv igen, säger Gertrude Aigner, familjeterapeut i Stockholm.

Många av oss stannar för barnens skull. Gertrude menar att barn vet väldigt tidigt när det är dåligt mellan mamma och pappa. Barn känner av stämningar, känslökyla, de outtalade orden och de läser kroppsspråk.

- Skilsmässor fungerar i regel värdigare idag. Man har inte så mycket fiendskap idag som förr. Man är också medveten om föräldrarollen man har tillsammans, säger Gertrude.

Den som blir lämnad har det dock alltid svårast genom att den andra funderat länge innan skilsmässan blir ett faktum. Idag lämnar både kvinnor och män relationer som inte fungerar.

- När den som vill lämna försöker berätta det för sin partner, visar partnern ofta upp ett oförstående.

De tolkar det som "vad du har sagt menar du inte" och det blir som ett förnekande.

- Att få orden "jag vill skiljas" över läpparna tar ofta flera år, då man resonerar med sig själv. Vantrivs man förlägger man i början allt på sig själv, så småningom kommer man till insikt att relationen är över.
- När man väl bestämt sig och kan man ha ett klart fint resonemang, med sin partner så tar själva separationer i regel ca 1/2 – 1 år innan allt är klart.

Lena G

Söder Mälarstrand 29 ● SE-118 25 Stockholm ● www.lenag.se

Tel +46 70 766 69 16 ● Fax + 46 8 692 65 01



Är man den som vill skiljas ska man ta steget och tala om det. Inte dra ut på lidandet,

- Man tror att man tar hänsyn till sin partner men det är precis tvärtom.

Tänk inte att "den andra behöver tid att vänja sig". Det är att underskatta sin partner.

- Den som vill lämna behöver föra ett logiskt resonemang tillsammans med sin partner, ett resonemang som bygger på att vi måste inse att vi växt ifrån varandra. Vi har ingen attraktion emellan oss längre. Vi plågar oss själv och den andra. Vi behöver tala om att vi faktiskt inte vill inte komma nära varandra längre. Vi vill inte kyssas, hamna i säng och ha sex.

Gertrude menar att den tiden för länge sedan förbi när den ena parten tar bladet från munnen. Och självklart är den andra också medveten om detta.

- Att träffa en ny partner kan vara det som får oss att snabba på beslutet om att skiljas. När man lämnar sin relation för att man träffat någon annan, så är man redan på väg. Man har kanske inte tidigare låtit skilsmässan komma upp så medvetet och konkret i sitt tankesätt tidigare.

När man ska tala om att man vill skiljas, tänker noga efter vad man säger.

- Man ska ha respekt för sig själv, sitt val och sitt liv. Man ska vara noga med att inte skuldbelägga sig själv eller sin partner. Det gäller lika mycket för båda.

I en relation där den ena partnern säger "jag tar livet av mig", börjar hota eller köra med utpressning ska man aldrig stanna. Den relationen är inte frisk och sund.

- När man lugnat sig talar man tillsammans med barnen i termer som "Mamma och pappa fungerar inte tillsammans längre, det har ni märkt och det innebär det här och så här kommer vi att bo". Det vet redan hur det är ställt och ska inte behöva leva i ovisshet, säger Gertrude.

Slutligen, varför skiljer vi oss?

- Det är inga konstigheter när vi väl förstår våra mönster och beteenden. Vi träffas unga och vi har vårt familjesystem från vår egen uppväxt med oss. Vi möter då en människa som har ett system som passar vårt. Ett system där vi kan ta en invand roll av att vara en omhändertagare eller att behöva bli omhändertagna.

Gertrude menar att just då är det attraktivt och vi fyller vår roll väl. Men sen kommer tiden ikapp oss.

De systemen vi har med oss hemifrån förändras när vi utvecklas, vi blir av med dom och då blir det ett hinder i relationen. Det som fört oss samman, blir det som får oss att separera.

Där har vi alltså det så det logiska svaret på den gamla klyschan – vi har utvecklats åt olika håll!

Lena G

Söder Mälarderstrand 29 ● SE-118 25 Stockholm ● www.lenag.se

Tel +46 70 766 69 16 ● Fax + 46 8 692 65 01



LÄSTIPS:

Tomas Böhm. Efter förälskelsen
 Rollo May Kärlek, och vilja och makt.
 Brenda Shosanna., Zen och konsten att älska
 Relationsakuten, Phillip McGraw

Omgivningen:

Man blir inte bjuden till kalasen. Det kan bli tyst. Det är bättre med de unga generationerna, de har en vana vid separation.

Svar i beredskap: Det är mycket vi inte vet om varandras liv.

Den känslomässiga processen:

Hur mår du?
 Hur vill du må?
 Lista det positiva och det negativa
 Vad är bra?

Vad som du inte står ut med?
 Vad vill du ha mer av?
 Vad gör dig lycklig?

Den ekonomiska processen

1. Hur ser ekonomin ut
2. Ägandet
3. Tänk igenom lösningarna, man ska ha framförhållning
4. Ta kontakt med advokat, familjeterapeut
5. Planera boendet så att barnen kan ta sig emellan.

MYTER

MYT 1: Kvinnan lämnar – mannen förstår inte! FEL!

Att kvinnan står med resväskan i hallen och mannen inte förstått något är en myt. Idag är det lika vanligt att mannen lämnar och kvinnan inte sett eller förstått hur äktenskapet utvecklats sig.

MYT 2: Du kan inte lämna den gamla relationen för en ny partner! FEL!

Om du träffar en ny man/kvinna som är gift och vågar kliva ur, lyckas den relationen i regel fint.

De kvinnor och män som segar eller fegar kvar i en relation, är inte förenligt med själv respekt, varken för sig själv, sin "f d" partner eller den nya partner man träffat..

MYT 3: Vi väljer fel partner igen, igen och igen....FEL!

Idag är det många som gör upp med sig själva och skapar goda relationer. Kvinnor och män som går i terapi eller utvecklar sig på annat sätt blir medvetna om det som satt krokben för dom i tidigare relationer.

Lena G

Söder Mälarstrand 29 ● SE-118 25 Stockholm ● www.lenag.se

Tel +46 70 766 69 16 ● Fax + 46 8 692 65 01



Fall: Annika, 40 år:

Att skiljas är att dö en smula, heter det som bekant. Det får vi betrakta som en sanning med modifikation. För vi både "dör" och "återuppstår" i olika faser under en skilsmässoprocess.

- Hade jag vetat det jag vet idag, hade jag oroat mig mindre, säger Annika 45 som just genomgått en separation.
- Däremot känns det som att jag måste förklara mig, varför jag gjort detta val. Det känns som om jag straffas av omgivningen.

Många frågar varför.

- En väninna sa; "vad hade behövts för att ni skulle få det att fungera. Det är ofta så lite som behövs". Det kändes som ett slag i ansiktet, säger Annika.

Annika menar att skiljas ingen kort process man gör. Hon visste att det var fel från början. Det var något som inte stämde, ändå så genomförde hon ett åtagande.

De senaste två åren har hon funderat mer allvarligt på varför det inte fungerar.

- Jag erkände för mig själv att jag inte var lycklig. Jag kunde inte längre acceptera vad som helst. Jag såg vad som gjorde mig förbannad och så började gå hos psykolog. Det var en stor hjälp, säger hon.
- Den absolut jobbigaste fasen var när jag väl hade sagt orden. Jag vill skilja mig. Det kom det som en blixtnedslag från en klar himmel för min man. Trots att vi haft det urjobbigt, var han inte beredd.

Att tala om det för barn och närmaste omgivning, upplevde hon också svårt.

- Man sårar väldigt många och man komplicerar omgivningens relationer. De umgängen som var invanda är inte längre självklara. Det får man bara ta, säger hon.

Sedan kommer fasen att vidhålla sitt beslut.

Den man ska skilja sig från visar plötsligt sidor som man längtat efter. Då kommer tankarna; har jag verkligen gjort rätt. Då gäller det att hålla huvudet kallt. Fortsätta sin process.

När det gamla mönstret dyker upp, så blir det tydligt att man ska fortsätta sin process.

- Från mitt perspektiv tycker jag att vi skilt oss värdigt. Vi har hållit det på en bra nivå, kunnat prata med varandra.

Annika menar att man får lyfta sig och plocka fram sitt vuxna jag. Bli logisk och strukturerad. Inte bli ett litet barn, då är det kört.

- Att var vuxen har hjälpt mig. Nog har jag velat sätta mig i en hörna och gråta, men det får jag göra sen.

Lena G

Söder Mälarstrand 29 ● SE-118 25 Stockholm ● www.lenag.se

Tel +46 70 766 69 16 ● Fax + 46 8 692 65 01



Annikas råd till både kvinnor och män är att gå till en advokat och att lösa det tillsammans.

Som kvinna ska man själv ta reda på vad har jag för tillgångar, vad tror jag min man har för tillgångar, hur vill jag bo, hur vill jag dela på det vi har tillsammans.

- Man ska inte förlita sig på någon annan utan ta reda på fakta. Och så ska man komma ihåg hur mycket bra man haft, men att den tiden är förbi.

Praktiska råd:

- Innan man talar om det, ha koll på din ekonomi
- Man behöver ta hand om sig själv under tiden. Unna sig massage, kroppslig beröring
- Att tro på sig själv, våga stå för sitt beslut.