



# Skilsmisse – eller ikke? Ikke la tvilen **styre livet ditt**

Skal du bli eller skal du gå? Uansett utfall kan du få et lykkeligere liv, sier veileder Line Strandvik.

Av **Marta Holstein-Beck** Foto: **Anne Elisabeth Næss**

♦ – Skilsmisse er så misforstått i vårt samfunn, sier Line Strandvik.

På veggene hjemme hos henne i Halden henger bilder av ”mine, dine og våre” barn, og i stuen har hun dekket på med kaffe, te og ferske rundstykker. Fra skrivebordet som står i hjørnet er hun fullt opptatt med å slutføre utviklingen av kurset ”Bli eller gå?”, et kurs for alle som tviler på om de er i et riktig parforhold. For det er tvilen som er den store faren, mener Line.

– Vi er redd for å se tvilen i øynene. Det vi bør være mest redd for, er at så lenge vi lever i tvil, så blir vi verken lykkelige sammen eller skilt. Den virkelige faren er å forbli i denne hengemyra i årevis, kanskje resten av livet. Men det finnes alltid et bedre alternativ, forklarer hun.

Hun mener vi stagnerer, ikke bare i forholdet, men også i våre liv hvis vi lar tvilen styre. Vi får dårlig selvfølelse og dårlig humør, og

mange kan bebreide seg selv og bli deprimerte. Dette vil igjen gi seg til kjenne i andre livssituasjoner. For eksempel vil man kunne oppleve at

personlige problemer stjeler fokus og energi på jobben, noe som igjen fører til at man står stille i karrieren og dernest føler seg enda mer mislykket. Når vi unngår å gjøre noe med tvilen, risikerer vi dessuten at et forhold som kunne vært kjempebra, ikke når sitt fulle potensial.

– Ofte ligger konflikter over et forhold og sperrer for alt det som er bra. Det er først når vi tør ta tak i dette og løse flokene at vi

kan finne tilbake til kjemien og tiltrekningen, og oppleve at forholdet igjen blomstrer, sier Line.

Hun har bakgrunn som sivilingeniør, men har alltid interessert seg for selvutvikling, psykologi, yoga og meditasjon. Ved selv å ha opplevd en skilsmisse, har hun erfart mye av det kundene hennes går gjennom. Line mener mange styres av frykt og forventninger fra andre, og blir derfor i for-

” Mange styres av frykt og forventninger fra andre, og blir derfor i forhold som kan ligne på tvangsekteskap.



**Flere som har kommet til Line med tanker om å skille seg, har blitt i forholdet fordi de har oppklart en rekke misforståelser hos hverandre, og fått verktøy til å håndtere partneren. Andre skilles som venner fordi de har løst opp i alle problemene de hadde. Uansett utfall er det viktig å jobbe med forholdet først. Det er altså ikke konflikter som skal være en grunn til å skilles. Line vil at man skal utforske alt potensial før man eventuelt går fra hverandre.**

hold som kan ligne på tvangsekteskap – fordi de tror de må.

– Folk blir i ekteskapet fordi de er redd for

økonomien, for andres reaksjoner og ikke minst for barna. Vi tror barna har det best når mor og far bor sammen, men det er ikke

## Line Strandvik

Utdannet sivilingeniør, men har jobbet med velvære og personlig utvikling i mange år. **Aktuell med:** boken ”Slik blir du lykkelig skilt – og får harmoniske barn”, og nettkurset ”Bli eller gå?”.

Line har selv opplevd å være i forhold som ikke har fungert. Hun har vært igjennom skilsmisse og er i et nytt forhold i dag. Hun er opptatt av at vi kan skape oss et bedre liv ved å øke bevisstheten vår rundt hva vi styres av.

Begrensningene sitter først og fremst inne i vårt eget hode.

Les mer om Line på [linestrandvik.no](http://linestrandvik.no).

alltid sant. Barna trenger at vi har det bra dypt inni oss, at vi lever i harmoni med vårt innerste vesen. Det er viktig å tenke på seg selv, for at andre rundt oss også skal få det bedre, forklarer Line.

**IFØLGE LINE LEVER MANGE** med en falsk forestilling om at egoisme ikke er bra. Hun vil ordtaket om at ”livet ikke alltid er rosenrødt” til livs.

– Hvorfor kan det ikke være det? Hvorfor skal vi nøye oss med noe som er halvveis bra når vi kan få det supert hele tiden? Hvor



### Oppsøk inspirasjon

- Hvis det du gjør nå ikke funker, prøv noe nytt. Det er sunt med kontraster i livet. Spesielt hvis du ikke vet hvor du skal eller hva du vil.
- Gå på biblioteket og les en bok, se hvordan andre har det, og hvordan det er mulig å ha det.
- Finn inspirasjon til alternative måter å leve på. Slik kan du finne nye sannheter, og kanskje bedre forstå hva som er riktig for deg.

### Vær tro mot deg selv

- Du må tørre å ta plass i ditt eget liv. Vær tro mot deg selv, og du vil vite hva som er bra for deg og hva som ikke er det.

### Skap god kommunikasjon i forholdet:

- Uavhengig av om du vil bli eller gå, eller om du fortsatt er i tvil, er det viktig at dere jobber med problemene dere har. Da er god kommunikasjon essensielt for å komme til bunns i det dere sliter med.
- Si sannheten din på en mild måte, men si den fullt og helt. Vi har en tendens til å undertrykke det vi mener – eller lage drama. I begge tilfeller skaper vi grobunn for misforståelser. Ved å fortelle sannheten på en mild og rolig måte, skaper vi god kommunikasjon.

### Vær tydelig på hva som er viktig for deg:

- Savner du sex i forholdet, kan du si nettopp det. Føler du at du blir oversett, så si det. Hvis partneren din virkelig ønsker å være sammen med deg, vil han/hun ønske å gjøre noe med det.
- Ikke samle på irritasjon over tid. Det er et naturlig uttrykk som bør komme ut. Øv deg på å si det som irriterer deg til partneren din på en rolig og grei måte.

Har du vanskelig for å uttrykke deg? Skriv det ned. Har dere en konflikt gående, eller har dere nettopp kranglet? Det hjelper å skrive ned samtalen dere hadde. Se etter hva du kan gjøre annerledes, i stedet for å fortelle hva han/hun burde gjort annerledes. Etter hvert vil du se at et mønster går igjen, og det vil bli lettere for deg å kommunisere tydeligere, samt avkrefte eventuelle urimelige anklager. Når hjernen raser av sted, kan vi ikke kontrollere tankene, men ved å skrive dem ned, fryser vi dem og kan identifisere hvilke av dem som er sanne og ikke. Vi lyver ofte for oss selv, og skaper da unødige problemer.

### Redd for barna ved eventuell skilsmisse?

- Husk at hvordan vi har det, smitter over på de rundt oss. Om vi trives vil det smitte over på barna, og om vi vantrives



vil de også merke det. Vi er rollemodeller, og modellerer også kjærlighets- og familielivet for våre barn. Spør deg selv: Lever jeg det livet jeg ønsker at barna mine skal leve? Løft andre ved å løfte deg selv.

- Å late som om alt er bra når det ikke er det, kan forvirre barna. De lærer på den måten å ikke ta følelser på alvor. Det kan gi dem psykiske problemer senere i livet. Vi må også bruke følelsene til å navigere oss igjennom livet. Hodet og logikken er ikke nok. Skilles dere som venner, vil dere kunne samarbeide bra, og barna vil ikke ta skade av bruddet.

Alle tankene blir skrevet ned, systematisert og analysert. Hvorfor vil du bli og hvorfor vil du gå? Og hva bunner i frykt og hva er rasjonelt?

– Å bli kvitt tvilen for godt er en målstyrt prosess. Da jeg selv skulle skille meg, laget jeg en oversikt over hva som kunne gå galt med barna og med min økonomi, og la en plan for hvordan jeg kunne unngå uønskede opplevelser. Det er viktig å ikke frykte en skilsmisse på generelt grunnlag, men å gå inn i det med åpne øyne. På den måten lærer du å håndtere frykt, og først da klarer du å se tydeligere hvorfor du er redd. Du oppdager at tåken letter, og du har et klinkende klart valg

### Lurer du på om du skal bli eller gå?

#### GJØR DET AV DE RIKTIGE GRUNNENE:

##### Du bør jobbe med forholdet hvis:

- Det fortsatt finnes en kjemi mellom dere.
- Partneren din har en negativ innvirkning på deg.
- Dere har problemer med å samarbeide.

##### Du bør vurdere å gå videre alene hvis:

- Det ikke er noe som tiltrekker deg ved ham/henne.
- Du føler at det ikke er mer å hente, og at dere ikke har mer å gi hverandre.
- Du føler det innerst inne. Den følelsen kommer ofte når et forhold ikke er riktig.

Husk at utroskap kan være et tegn på at par er ferdige med hverandre, men det kan også være et tegn på at partneren som er utro, ikke blir tilfredsstillt i forholdet.

fremfor deg som fremstår riktig, og som ikke lenger virker så vanskelig å gjennomføre. Du vil oppleve en stor lettelse, glede og få bedre selvtilit når du kommer dit, sier Line.

#### SAMTIDIG ER DET HELT

essensielt at partneren er med på hva som er den riktige løsningen, slik at det blir et felles prosjekt for å enten utvikle seg sammen i forholdet eller å avvikle det. Likevel jobber Line bare med én til én-rådgivning.

– Det er mange som trenger hjelp til å finne sin egen sannhet før de involverer partneren i tankene sine. Vi har en tendens til å tro at den andre har helt eller delvis skylden

for at forholdet er dårlig. Hadde vi visst hvor mye vi selv betyr, hadde vi nok handlet annerledes tidligere, forklarer hun.

Dessuten mener hun at de to partene i et forhold alltid vil påvirke hverandre, akkurat

” Du oppdager at tåken letter, og du har et klinkende klart valg fremfor deg som fremstår som riktig.



– Tvilen kommer ofte til uttrykk når man tar sine indre behov på alvor. Da oppdager man at trygghet og konformitet, som kanskje hittil har vært ledende verdier, blir skjøvet vekk til fordel for en indre lykke som presser seg frem, og et ønske om å stå frem som den man er, forklarer Line.

som yin og yang. Dermed holder det at én endrer seg, ettersom det vil føre til endring hos den andre også.

Line råder alle uansett til å gi forholdet en sjanse, og være åpen om dine behov overfor partneren.

– I stedet for å si: ”Jeg flytter ut”, bør du gi den andre mulighet til å finne ut om han eller hun har mer å gå på eller ikke. Dette er essensielt, fordi hvis den ene ikke henger med i prosessen, kan det bli vanskelig å samarbeide om det praktiske og om å gi barna en trygg og god fremtid. Når begge ser at det er riktig å skilles, og det er en felles beslutning, blir det lettere å samarbeide godt, avslutter Line. ♦