



SKILDA PÅ LÅTSAS

I STÄLLET FÖR SKILSMÄSSA

KRISTINA HAGGÅRD

SKILDA PÅ LÅTSAS I STÄLLET FÖR SKILSMÄSSA

Kristina Haggård

Boken kan beställas från:
Books-on-Demand
tel: 0498-21 33 60
fax: 0498-21 33 29
www.books-on-demand.com

© Kristina Haggård 2009
www.dela-livet.se

Distribution: Books on Demand
Tryck: Books on Demand, Visby
ISBN 978-91-86409-32-6

INNEHÅLL

| | |
|---|-----------|
| Förord | 5 |
| Inledning | 11 |
| Egen tid med gott samvete | 27 |
| Delat vs gemensamt ansvar | 36 |
| Skilda på låtsas – metoden | 40 |
| Enskilt ansvar | 41 |
| Gemensam och planerad kvalitetstid | 43 |
| Gåvor och tacksamhet | 47 |
| Veckoschema | 54 |
| Före och efter | 58 |
| <i>Morgonrutiner</i> | 58 |
| <i>Telefonsamtal från dagis</i> | 59 |
| <i>Middagsbjudningar</i> | 60 |
| <i>Barn som spelar ut sina föräldrar</i> | 61 |
| Förutsättningar för att lyckas | 62 |
| Vanliga frågor | 67 |
| Diagnos familjen Haggård | 73 |
| Bakgrund | 73 |
| Ingångsparametrar | 75 |
| <i>Våra beteenden och egenskaper</i> | 75 |
| <i>Våra behov</i> | 80 |
| Krisen hos familjen Haggård | 85 |
| <i>Vardagslogistiken</i> | 94 |
| <i>Deltidsarbete</i> | 98 |
| <i>Ansvarsöverlämning</i> | 99 |
| Lämning och hämtning på dagis | 103 |
| <i>Variant 1 - Mannen lämnar, kvinnan hämtar</i> | 103 |
| <i>Variant 2 - Mannen lämnar vissa dagar, kvinnan lämnar de andra dagar</i> | 107 |
| <i>Variant 3 - Kvinnan och mannen lämnar olika dagar växelvis på udda och jämna veckor</i> | 111 |
| <i>Variant 4 - Överenskommelse veckovis vem som lämnar och vem som hämtar (med balansräkning)</i> | 117 |
| <i>Variant 5 - Skilda på låtsas</i> | 123 |

UTDRAAG



© Artistan

Kien 7 år: "Det är två vuxna som skriker på varandra. Men de kan inte skrika så bra för kärleken stoppar dem."

UTDRAAG

INLEDNING

För tre år sedan havererade mitt äktenskap. Efter år av kärlekslöshet och neutral stämning, beslutade jag att skilja mig från min man. Jag var less på det liv vi levde och jag hade också hunnit se grönare gräs växa någon annanstans. Jag var fast besluten att bryta upp, eftersom jag inte ville leva med min man, som jag tyckte hade blivit tråkig och trist. Jag gifte mig med en pigg 45-åring och samme man hade efter sex års äktenskap blivit trött, sliten och frånvarande. Han ville inte längre prata när han kom hem och han ville inte längre ha roligt. Hans energi var slut, liksom min.

Idag, flera år senare kan jag äntligen se, att orsaken till den påbörjade skilsmässan var något helt annat. Idag kan jag se och erkänna mitt eget bidrag till tristessen. Jag kan lista dem och jag kan också konstatera att de idag inte utgör samma hot mot äktenskapet, eftersom vi har kommit till insikt och är medvetna om varandras behov och beteenden. Vi vet att vi fungerar och beter oss olika och är medvetna om varför beteendena finns. Vi respekterar varandras behov, eftersom vi känner till dem och vi kan också undvika att hamna i konflikter med varandra av samma orsak.

Vår skilsmässoprocess och det faktum att vi även hade barn i förskolåldern ledde oss till familjerådgivning. Det var min idé. Jag behövde höra av någon förståsigpåare att jag verkligen hade rätt att kasta loss. Familjerådgivningen

bekräftade mina teorier. Min man var verkligen ute och cyklade. Han var så frånvarande, sade de, att han inte förstod att han hade satt sig på fel tåg. Jag körde tåget mot ett håll medan han satt och vinkade åt oss ifrån ett annat, i tron att han också var på väg mot samma destination. Proffset sade att jag körde mitt eget tåg.

Faktum är att mitt tåg åkte kors och tvärs över hela landet, alldeles mållöst, medan min mans tåg åkte raka vägen mot målet. Han var på väg mot lyckan, vår lycka, familjens lycka. Jag var på väg mot min egen lycka och jag hade då ingen aning om hur den skulle se ut.

Hade inte min man varit den han är, stått på sig och övertalat mig till diskussioner, hade jag troligen fortfarande farit land och rike runt och kört mitt tåg tills bränslet tagit slut. Familjerådgivare gav oss det rättframma rådet att skilja oss. Vår dåvarande relation, min starka vilja att bryta upp och hennes erfarenhet med klienter i samma situation, alla de indikerade att vårt äktenskap inte skulle gå att rädda. De flesta par som kommit så här långt skiljer sig, sade hon. Hon uppmanade min man att förlika sig med fakta, att inse vad jag försöker säga och att ta till sig budskapet. Hon bad oss att fundera på hur och när vi skulle berätta det för våra barn och vi fick även papper på praktiska saker att tänka på vad gällde vår kommunikation med omvärlden. Alla skulle ju informeras och informeras på rätt sätt och det skulle komma tuffa tider. Vi var väl förberedda.

Min man var skeptisk. Han underkände utlåtandet och initierade ännu fler möten mellan honom och mig. Vi satt hemma under många och långa kvällar och förde

diskussioner. Han förde faktiskt protokoll över alla våra samtal, vilket jag tyckte var smått löjligt och jag kände också att det inte var hans hjärta jag talade med utan enbart hans logik. Logiken i mig hade för länge sedan lämnat kroppen, för med ett logiskt tankesätt kan ingen kvinna försvara det jag gjorde – att gå ifrån en man utan att egentligen riktigt förstå varför. Jag stängde nog av. Jag hade ju bestämt mig, så varför skulle jag lägga tid och möda på att öppna mig och kanske låta mig övertalas till ett fortsatt äktenskap. Resultatet av våra möten blev en hel del handgripliga saker som vi gjorde i syfte att testa olika saker och att utvärdera dem på sikt. Jag kan inte påstå att allt skulle klassas som fullt normalt enligt många människor, men för oss var det inte normalt att hålla på med skilsmässa heller. Så alla idéer utvärderades och om vi inte kände alltför stark avsmak eller motvilja, så testade vi det.

Utfallet av våra ansträngningar blev ett helt nytt sätt att leva, som vi kallar "skilda på låtsas", vilket vi valde i stället för skilsmässa. Denna bok beskriver metoden och vägen dit. Senare kapitel ger ett konkret recept på hur metoden fungerar, visar ett schema som gäller i vårt hem och ger jämförande exempel på vår familjesituation då och nu. Om du befinner dig i liknande situation som vi var i, kan du närhelst börja att följa schemat för att därefter anpassa det till ert specifika behov. Metoden fungerar att användas rakt av för de flesta småbarnsfamiljer, där bägge föräldrar heltidsarbetar på vanliga kontorstider. Är du på resande fot eller arbetar ovanliga tider behövs troligen en anpassning redan från början. Jag rekommenderar att ni även gör

de övningar vi gjorde. Gör en ordentlig behovsanalys. Utelämna ingenting, dölj ingenting och värdera inte varandras behov. Det hinner ni göra senare.

För ett par månader sedan besökte jag flera boklådor i ett enda syfte. Jag ville hitta fler böcker, som liksom denna, var personlig och innehöll en konkret lösning på skilsmässoproblem, beskriven i sådan detalj, att vem som helst skulle kunna kopiera den. Jag hittade ingen sådan bok. Det finns gott om böcker i teoretisk självhjälp med praktiska övningar för både far och mor, men inga, eller ytterst få som är på sådan detaljnivå som denna. Har du tid att läsa alla andra böckerna så är det väldigt bra för dig, speciellt om ni bägge läser samma litteratur. Har du inte det, kan du börja med att läsa denna. Följer du dessutom vad boken rekommenderar, kommer du automatiskt att få tid att läsa fler böcker. Om ditt förhållande lider av avsaknad av ett eget vuxenliv, delar du säkert mina tidigare känslor. Våra erfarenheter är säkert helt olika, men känslan av hopplöshet du eventuellt känner har jag också känt. Du är inte ensam och det är inte kört.

Förmodligen eller kanske förstår jag dig bättre än din äkta hälft eller partner gör just nu. Kanske går du och mår dåligt i det tysta, utan att veta hur du ska berätta det för din man eller hustru. Får jag föreslå att du ger den här boken till din äkta hälft tillsammans med tiden det krävs för honom eller henne att läsa den och att ni därefter går igenom era reflektioner? Boken är kort och lättläst vilket betyder, att även om du har ont om tid, så borde du ha en chans att läsa den. Jag vill att människor som du ska

få läsa om människor som jag. Du vill förmodligen ha en lättfattlig bok som du kan läsa på bussen eller när du har en liten stund över. Jag vet hur svårt det är att få tid att läsa en bok. Och jag vet hur svårt det är att få tid att läsa en bok med gott samvete. För om du är som jag brukade vara, så består ditt föräldraskap av att ständigt vara i beredskap för alla eventualiteter. Hade du massor med fritidsintressen innan du skaffade barn eller gifte dig, kan det vara så att du inte har dem kvar, eller så har du lagt dem på hyllan i väntan på att barnen ska bli större. Svarar du att du har lagt dem på hyllan, så är jag här att meddela dig att du kan börja damma av hyllorna.

Metoden i denna bok beskriver en situation som är annorlunda. Vi valde att leva ett annorlunda liv, som helt otroligt gav oss kärleken tillbaka i vårt äktenskap. Jag ber dig att komma ihåg, att alternativet för oss hade varit "Skilda för gott". Skilda på riktigt. Finito. Du måste komma ihåg att hur märkliga idéerna än må verka i boken, så är de noga övervägda och ställda mot alternativet; Skilda föräldrar bosatta på var sitt håll, med barnen växelvist boende hos föräldrarna, kanske till och med i olika kommuner och i olika skolor. Skilsmässan var alternativet med alla de kända effekter en sådan har på barn och vuxna, vad gäller lojalitet och det praktiska livet. Du är förmodligen rejält intresserad av att rädda ditt äktenskap. Eller så har du kanske redan papperna klara och påskrivna. Jag vill be dig att testa denna metod, jag vill be dig att ge den en chans om du så mycket som minsta, *minsta* anar att du kan rädda ditt äktenskap.