

HVORDAN KOMMER MAN OVER UTROSKAB – SAMMEN

Utroskab, aktuel eller af ældre dato, er måske den største enkeltårsag til at opsøge parterapi. Utroskab påvirker i meget høj grad partnerens oplevelse af om samlivet er trygt og sikkert nok til, at det er muligt at give sig hen. Chok, vrede, tvivl, mistro og følelsen af at være blevet forrådt kan sætte meget dybe spor i forholdet og tage lang tid at hele.

Men – når utroskab nu kan have så væsentlige konsekvenser, hvorfor gør vi det så?
Psykologisk forskning peger på disse væsentlige årsager til utroskab:

- Utilfredshed med det aktuelle parforhold. Det kan f.eks. dække over ikke længere at føle sig elsket/ikke længere at elske, at savne forelskelsen, være usikker på om partneren er den rigtige, eller man har allerede opgivet forholdet
- Utilfredshed med partnerens måde at være på i forholdet, f.eks. at opleve partneren som følelsesmæssigt utilgængelig, ligeglad, eller at energien fortaber sig mellem madpakker, rengøring og sociale medier...
- Ønske om mere nærhed/intimitet/sex end det aktuelle forhold kan tilbyde
- Modstand/hævn/vrede som reaktion på partners reelle eller indbildte utroskab

Langt fra alle forhold kan klare belastningen ved utroskab, og kuldsejler. Andre forhold klarer skærene, og får ikke bare genopbygget noget værdifuldt, men i processen også lært noget vigtigt om sig selv og hinanden.

Hvorfor er mennesker hinanden utro?

I den dagligdags omtale af utroskab lander fokus meget ofte på utroskabens seksuelle aspekter. Men spørgsmålet er hvad utroskab egentlig er. Sikkert er det vel kun, at utroskab opfattes og ytrer sig forskelligt fra par til par. Et bud på en definition af utroskab kunne være:

”At have et seksuelt betonet forhold til andre uden partnerens vidende eller accept”

”Seksuelt betonet” – for utroskab behøver for mange partnere ikke at have involveret et egentligt seksuelt forhold for at man oplever sig forladt og bedraget.

Men andre formål med at være utro gør sig gældende:

- Behovet for at føle sig mere fri/behovet for et særligt rum hvor man kan være sig selv på en anden måde end sammen med den kendte partner
- At føle sig værdifuld og attraktiv, at blive bekræftet – måske for sin evne til at lytte, måske noget helt andet
- At opleve sig selv nærværende og modtagelig med et andet menneske – eller omvendt også behovet for at undgå nærvær med lige netop ægtefællen
- At have adgang til en anden pol i tilværelsen, hvor livet tilbyder spænding og nuancer, modsat en mere ”grå” hverdag derhjemme

Der er forskel på kvinder og mænd – forskningen peger på, at mænd oftere er utro uden at have et klart ønske om at bryde med deres faste partner. Kvinder tenderer mod at være utro, når de allerede på et indre plan har opgivet det faste forhold de er i. Der kan være mange årsager til at en partner er den anden utro, men det er vigtigt at understrege at parforholdet ikke behøver at være dårligt, for at den ene partner alligevel aktivt søger

utroskab, eller lader sig glide ud af en tangent, hvor utroskab bliver et naturligt skridt. Ofte er den utro partner også skamfuld over sine handlinger.

Hvornår man er utro er forskelligt. Som nævnt behøver utroskab måske ikke at være et seksuelt fuldbyrdet forhold – for mange partnere rækker det rigeligt, at der har været flirt på sociale medier eller på sms, for at oplevelsen af at være bedraget indfinder sig. Dermed er porten åben for mistroen, afstanden, utrygheden – og en negativ spiral kan være sat i gang.

Mange føler et stærkt ubehag, eller har et næsten tabuiseret forhold til at tale utroskab, men faktum er, at rigtig mange af os oplever det selv, eller vi hører om utroskab en eller flere gange i vores nærmeste omgangskreds. Pludselig kan man stå der med det eksistentielle spørgsmål, om man skal gå fra sin mand/kone, eller kæmpe for at redde sit forhold/ægteskab.

Parterapiens funktion

Op mod halvdelen af alle henvendelser om parterapi sker på baggrund af utroskab, enten aktuel eller af gammel dato. Hvordan finder man sammen igen? Parterapien gør det muligt at træde tilbage fra de destruktive mønstre som parrets virkelighed kan være fyldt af, og få et overblik over den indbyrdes dynamik som begge partnere er en del af. Det er forudsætningen for at kunne komme videre, og trække vejret mere frit. For den bedragne part er det ofte også forudsætningen for at begynde at kigge på sig selv med den andens øjne.

Parterapi styrker jeres evne til at:

- Genskabe tryghed og nærvær imellem jer
- Kommunikere mere trygt og respektfuldt
- Løse praktiske problemer
- Tale sammen om det der er vigtigt – på en konstruktiv måde
- Skabe klarhed over hvordan tingene ser ud fra den andens side – og holde bolden på egen banehalvdel
- Træne at være sammen på måder, der fremmer samhørighed og tilknytning

De første skridt er som regel de sværeste, men når dynamikken først er blevet tydelig, ligger vejen mere åben for at arbejde med de svære følelser der ligger nedenunder, og møde hinanden der.

Når en sådan proces får lov at folde sig ud, og den enkelte (og det gælder begge parter!) bliver mødt i sin smerte, bliver noget nyt muligt imellem jer. Parterapi tillader den enkelte at bære sit eget ansvar, og forunderligt nok muliggør det bevidste arbejde med utroskabens følger ofte en dybere tillid, end parterne oplevede før krisen.

Behovet for tryk tilknytning...

Vores parforhold er den sfære i livet, hvor de fleste af os henter den nødvendige tryghed og sikkerhed til at kunne møde verden udenfor med. Det er en biologisk nødvendighed for mennesker at søge tryk tilknytning, og den faste partner er i det voksne liv, for langt de fleste af os, den største umiddelbare kilde til tryghed. Når denne tryghed pludselig udstilles som en illusion, eller gradvist eroderes med stadig større utryghed i sit kølvand, aktiveres vi typisk meget kraftfuldt i forsøget på at genskabe mest muligt af den tabte tryghed. Der

er gode grunde til at vi taler om at være ”i følelsernes vold” eller om ”voldsomme følelser”. Ordet vold deler rod med ord som vælte og vældig, og følelser der har at gøre med vores tilknytning kan i den grad være overvældende.

Lykkefølelsen kan være stor i begyndelsen af et forhold, men over tid kan hverdagen blive lidt for hverdagsagtig, lidt for grå – de frie, legende stunder kan, som tiden går, være svære at finde plads til.

Beslutning og ansvar

Måske fordamper intimiteten gradvis, og det bliver sværere at mærke samhørigheden. Umærkeligt begynder måske nu en proces, der kunne se således ud: Du begynder at betro dig til tennispartneren eller arbejdskollegaen, som jo faktisk viser sig at være et lyttende og opmærksomt menneske, og egentlig ret charmerende... Måske bliver det til, at I hænger ud med et ekstra glas vin efter et firmaarrangement, eller sludrer lidt længere ved kaffeautomaten. Du begynder at gøre lidt ekstra ud af dig selv, og kommer overfor dig selv til at fnise lidt af det, føler dig let og glad – du opdager, at du har fået følelser for den anden, måske er blevet lidt forelsket. Herfra og til firmafrokosten, kurset eller sportsturneringen, med gode muligheder for at blive bekræftet som attråværdig og alt hvad det kan medføre, er der ikke langt.

Pointen er, at hele denne vej er fyldt med små og med store beslutninger – en del af dem sikkert ikke særligt bevidste. Hver af disse er en mulig skillevej: Vil jeg undlade at tage ansvar for det jeg mangler derhjemme (og hvor kan det dog være fristende at hente bekræftelse hos en anden) – eller vil jeg gøre hvad jeg kan for at gøre mig tydelig, investere af mig selv med muligheden for at vokse i samlivet med ham/hende jeg engang valgte?

Konsekvenser for partneren

Utroskabens eftervirkninger kan for partneren, alt efter parrets øvrige omstændigheder, være barske:

- Særlig hvis der har været skjult utroskab over længere tid med løgne og forlielser.
- Nagende tvivl, selvbilledet bliver rystet: ”Er jeg sådan én, man bare kan forlade”, ”er jeg ikke længere noget værd/attraktiv nok?”, ”var det min skyld/har jeg selv en del af ansvaret?”, ”hvorforså jeg ikke de tegn på utroskab der var?”.
- Utryghed – fundamentet føles usikkert, særlig hvis partneren ikke har haft nogen mistanke. Og kan det ske igen?
- Tilliden til den anden lider skade: ”Hvorfor så jeg det ikke?”, ”har der været flere end den ene?”, ”hvordan skal jeg nogensinde kunne stole på min ægtefælle igen?”

Hvem har ansvaret for utroskab

Utroskab er handlinger. Kun én er ansvarlig for selve den handling, som selve utroskaben er, og det ansvar må hun eller han bære. Utroskab går ud over partneren – men ansvaret for hvordan han eller hun vælger at leve videre med det der er sket, ligger til gengæld hos partneren selv. Måske kan parret finde frem til et fælles ansvar for at afdække grundlaget for at det gik som det gik? Måske kan de blive enige om at kæmpe sammen og genfinde tiltrækning og tilknytning?

Utroskab kan skabe, eller fordybe allerede eksisterende, sprækker eller brudflader mellem parterne. Meget ofte har den bedragne part et stort behov for at tale om det, der er sket, mens den utro part ofte trækker sig og kan have vanskeligt ved at forstå behovet for – endnu engang – at gå igennem det der er sket: ”jeg har jo indrømmet, og jeg er ked af det der er sket. Er det virkelig nødvendigt at tale om det igen, skal vi ikke bare se at komme videre?”

Troldsplinten

Men for at kunne komme videre, er det nødvendigt at den bedragne part får mulighed for at gøre sig tryk igen – ellers vil utroskaben ligge som en troldsplint mellem dem. Opstår der krise i forholdet, kan smerten ved den ikke-forarbejdede utroskab kun alt for let blive den prisme, som den bedragne ser tingene igennem – ”en gang utro, altid utro”.

Stivnede offerroller

Når tingene ikke løftes ud i lyset, har de tendens til at stivne. Hos den utro part kan en dårlig samvittighed meget let farve den måde vedkommende bliver i forholdet på fremover – i det taget er utroskab noget der i den grad skubber til balancen i et parforhold. Mange scener fra litteratur eller film viser den forsmåede mand eller kvinde, der finder udløb for sin angst eller bitterhed på forskellig vis, måske ved at forsøge at vende børnene mod partneren, eller leve sin offerposition ud på andre måder.

Den utro derimod, lever måske videre med fornemmelsen af aldrig at kunne komme ind i varmen igen, og at det derfor i sidste ende er ligegyldigt hvad man gør – der er alligevel intet at tabe. Afstanden mellem parterne bliver større, og måske bliver de kun sammen ”for børnenes skyld”. Man kan spørge sig selv, hvordan det er for børnene at skulle bære den byrde...

På den måde taler begge parter ud fra en offerposition. Herfra plejer tingene kun at blive værre.

Den nødvendige smerte

I virkeligheden kan det være lige så nødvendigt for den utro part ikke bare at gøre rent bord, men at tage det på sig at høre og se den andens smerte. Det giver værdighed at tage sit ansvar på sig, og stå ved det. Samtidig hjælper det den bedragne part til at mærke at partneren faktisk er der, at der er nogen. Den bedragnes smerte handler basalt og konkret om den mistede nærhed (og om sårede følelser).

Smerten taler sit tydelige sprog om behovet for igen at finde tryghed og tilknytning – og første skridt mod heling er når den utro part kan blive i kontakten, også når den kontakt til en start er fuld af smerte – udtrykt som vrede, fortvivlelse, bitterhed – og sorg.

Disse følelser kræver nærvær, kalder på at blive mødt. Når de bliver det, bliver smerten ikke større – i stedet kan den nu begynde at forandre sig, og derefter at fortage sig. Det betyder at andre følelser og andre udsigter begynder at kunne få plads.

Tilgivelse af utroskab?

Oftentimes I hear the question: How do I save my marriage? and Am I forced to forgive my partner's infidelity to move forward? The only somewhat clear answer I can give is, that if the very fact of forgiveness should be able to come into play, it must be on the basis of, that the pain that has been done has been allowed to be expressed and heard.

Because infidelity tears such deep cracks in our trust, the betrayer often sits back with a heavy heart, with painful feelings of suspicion, anger and doubt and accusations. Often there are also feelings of shame, self-hatred, self-loathing and unworthiness – and from such a place every talk about forgiveness is meaningless, no matter if there in some circles can be an ideal of quick forgiveness "for your own sake".

Truth and lasting forgiveness, and thereby inner growth and the possibility of learning from the infidelity, presupposes that the pain has been allowed its place and has been acknowledged by the betrayer – which often is hindered by shame. So first it must be possible for the betrayer to forgive the pain that has been done: "It was wrong, but I can see that you know that, and now I begin to be able to let it go and forgive". From here trust in the other – and in oneself! – can begin to grow, and it becomes possible not only to survive, but to live – together.