

Psykolog
Peter Søndergaard
Skive



Om at overvinde utroskab

Autoriseret psykolog
Cand. psyk.
Tilknyttet sygesikringen
og Falck
Tlf. 96 14 70 50
Klinikadresse:
Brøndumvej 43
Hem 7800 Skive
Hjemmeside:
www.ps-skive.dk
Mail:
peter@ps-skive.dk
Fax 96 14 70 58
CVR. 26 59 27 71

Mange af de parterapijer jeg har i klinikken, er begrundet i utroskab, og jeg vil derfor her samle lidt erfaringer og overvejelser, som er relevante for mange par, hvor der har været utroskab. Parforhold er forskellige, og for nogen er utroskab ikke noget særligt, men det almindelige er, at det er et alvorligt sår på forholdet. De fleste kan få det til at læges, men det er alvorligt, og det er vigtigt at såret ikke bliver forurennet og får ro til at vokse sammen.

Utroskabens ophør

Det er helt nødvendigt, at utroskabsforholdet ophører, før I forsøger at genopbygge jeres forhold. Den utro part må afslutte over for den forholdet har været med på en måde som partneren kan se og acceptere – f.eks. en mail eller et brev. Hvis utroskaben fortsætter, er der ingen mulighed for, at I kan genopbygge jeres forhold, og hvis den utro ikke vil afslutte utroskaben, vil jeg formode at begrundelsen er at forholdet faktisk er opgivet; men der mangler mod til at få det sagt. I den situation er det eneste rimelige – og det eneste der holder vand i længden – at snakke om hvordan vi afslutter på en værdig måde.

Sandheden

Meget ofte kommer sandheden i flere doser. Den utro har meget svært ved at tale om det der er sket. Man er bange for at den fulde vægt af det der er sket, vil få den anden til at gå og man kan næsten ikke få sig selv til at påføre den anden så meget smerte, som der er i at fortælle det hele. Man prøver at beskytte sig selv og den anden ved at fortie noget. Og så lover man højt og helligt at man har fortalt det hele, og det hævner sig senere. Ofte vil partneren nemlig opdage at der er mere og så får tilliden endnu et knæk. Derfor må jeg opfordre til at det hele kommer på bordet på en gang, og hvis man som den utro har fortiet noget, at man så selv tager initiativ til at fortælle resten. Det er nemlig meget nemmere med de tilståelser som kommer frivilligt, frem for dem man ikke kan løbe fra på grund af beviser.

Sex

Mange reagerer på afsløringen af utroskab med at ville have sex med det samme. Det kan undre folk senere, men mekanismen er tydelig nok: Forholdet skal bekræftes for det er alvorligt truet. På lidt længere sigt er sexlivet ofte vanskeligt, fordi der er forbundet noget smertefuldt med det.

Hævn

Hævnløst hører ikke til de pæne følelser, og de fleste partnere til utro benægter at have den, men den er ikke desto mindre uhyre almindelig. Ofte er resultatet, at partneren prøver at spille pæn, men hævnfølelsen bobler frem på talløse tidspunkter i skarpe og sårende bemærkninger – som regel netop på de tidspunkter, hvor de rammer allerværst, og hvor det derfor var nødvendigt at holde mund. Lad være med at lade det forgifte jeres samliv. Enhver have bliver en ørken, hvis den er

under konstant forgiftning. Det er ofte et af de områder, hvor det er klart relevant at få hjælp til processen.

Tillid

Utroskab er for de fleste et svigt. Der ligger en aftale om at man ikke gør det - måske udtalt, men begge ved at sådan er det. Derfor er det et svigt og svigtet bliver ofte forværret af at den utro part lyver om det. Det er naturligt nok at lyve når sandheden er farlig, men det forstærker fornemmelsen af svigt. Brug af kondom i utroskabsforholdet er også ofte et emne: Du har ikke bare gjort det, du har også udsat mig for smitte med væmmelige sygdomme.

Derfor er tillid meget ofte en svær størrelse. Partneren har ofte brug for at kontrollere telefoner og mails, og det er stærkt belastende for begge parter. Den utro part beder ofte om tillid – nogen forlanger det endda - men det fungerer ikke sådan. Tillid er en plante som vokser, hvis den får de rigtige betingelser, men det hjælper ikke at rykke i den. I må prøve at finde en balance i kontrollen, så begge parter kan være i det. For lidt kontrol giver for meget angst, og for meget kontrol giver for meget irritation.

Skam

Den utro part er ofte skamfuld og står som regel ved det, for skam er en af de følelser vi gerne må have, men den er sjældent konstruktiv. Den der skammer sig, dukker sig og står ikke ved sig selv. Derfor kommer man til at gå med til nogen ting, som man faktisk ikke kan leve med, og din partner har ikke brug for en skygge af dig, men dig selv. Det er almindeligt, at partneren puster til skamfølelsen for få hævn ("det er fint du skammer dig, det har du også grund til") men det er stærkt nedbrydende for forholdet. Hvis du skammer dig over noget du har gjort, så prøv at komme forbi det og hen til årsagen til at det skete, for det peger fremad. Og hvis din partner bliver ved med at køre på dig, så sig fra. Det er ikke bare legalt, men også nødvendigt, at sige "nu vil jeg ikke høre mere af det der", for ellers slides både du og forholdet op.

Jeg har et par gange set, at den utro part har brug for at dukke partneren, fordi man ikke kan holde ud at være så meget underhund, som man bliver i den situation. Jeg har aldrig set et parforhold overleve den reaktion.

Nogle af partnerne til utro har også skamfølelse. Det kan føles nedværdigende, at den slags bliver begået mod en, og man får tilbøjelighed til at dukke sig og skjule det. Som regel vil omgivelserne dog kraftigt modarbejde den reaktion: "Det er ham der skulle skamme sig. Du har ikke noget at skamme dig over."

Hvem skal vide det?

Lige fra starten har parterne oftest forskellige interesser. Den utro part vil som regel meget nødt, at det fortælles til ret mange, og helst vil man, at ingen ved det. Det er pinligt at fortælle om, og der er et betydeligt æretab forbundet med det. Partneren har det ofte modsat. Det er vigtigt, at så mange som muligt ved det, for når jeg har det dårligt på grund af det, skal de vide hvorfor, og de skal støtte mig. Jeg vil ikke fremstå som nærtagende og sur uden grund.

Det klogeste er derfor at aftale hvem der skal vide det, og så få det fortalt på en klar og afgrænset måde f. eks et brev eller en mail, hvor man fortæller i hovedtræk hvad der er sket, og hvordan man gerne vil have talt om det (eller ikke talt om det). Vær direkte, nøgtern og konkret omkring det. Det betaler sig på længere sigt. Desto flere der ved det, desto flere skal den utro part konfronteres med, og desto færre der ved det, desto mindre støtte får partneren. I skal begge to veje hvor meget I presser jeres partner med det, for på sigt er ingen af jer tjent med at presse den anden for meget. Det ødelægger nemlig bare jeres forhold på en anden måde.

Hvor meget skal vi tale om det?

Igen er der ofte forskellige interesser. Den utro part har brug for at lægge det bag sig, og snakke så lidt som muligt om det. Det er pinefuldt og skamfuldt, at den anden spørger om ting som tydeligt er pinefulde for vedkommende, og man føler, at man udleverer sig selv og sårer den anden, hver gang man taler om det. Partneren har derimod ofte brug for at vide det hele, selv om det gør ondt at høre det. Det som er sket, er taget væk fra det intime rum mellem os, og for at jeg kan overvinde det, skal jeg have det trukket ind i vores intime rum. Jeg skal vide det hele, men jeg kan ikke holde ud at høre om det.

Også her bliver I nødt til at finde en balance, og det er ofte svært. Den utro part er færdig med at snakke om det efter et par timer, og partneren har ofte brug for at vende tilbage til de samme spørgsmål i måneder. Mit bud er, at partneren som oftest har brug for at tale om det 500 gange så meget som den utro part. Nogen aftaler efter en tid, at man kun må tale om det to gange om ugen (f. eks onsdag og søndag) og senere igen kun en gang om ugen. Det nytter ikke at lukke spørgsmålet ned for tidligt, for det betyder, at forureningen i såret ikke kan komme væk, og det derfor bliver mere og mere ømt og betændt. På den anden side kan den utro part ikke holde til, at det kan dukke op på alle tider og ødelægge enhver kontakt.

Hvordan kunne du gøre det mod mig?

Partneren er ofte plaget af spørgsmålet om hvordan den utro kunne finde på det. Hvordan kunne du gøre noget, som du vidste, ville være så ødelæggende for mig? Svaret er som regel, at det ikke skete efter moden overvejelse. Jeg formoder, at nogen har et forhold ved siden af og tænker at ”det må ægtefællen bare leve med og jeg er ligeglad”, men de kommer ikke til mig. De der kommer her, er alle ulykkelige over hvor meget ondt de har gjort den anden, men da det skete, tænkte de ikke på det. Det ligner mekanismen i spil eller drikkeri eller andre misbrug. Man tager et lille skridt ud i det – man flirter lidt, kysser lidt. Og så giver det bare en følelse som skubber alle andre følelser væk. Man skal bare have mere. Og mere. Og så bliver man nødt til at lyve, for nu er man ude hvor man ikke kan bunde, så der er ikke andet at gøre end at svømme. Og jo længere man kommer ud, jo sværere er det at vende om. Nogen opdager hvor langt de kommet ud og vender om. Andre vender først om når de bliver opdaget. Nogen vender slet ikke om, men forlader deres forhold, men dem ser jeg af gode grunde ikke så meget til.

Hvorfor skete det?

Den utro part vil ofte sige, at ”det skete bare”, og det svar kan partneren ikke leve med, for når det bare sker, hvornår sker det så igen? Svaret er heller ikke rigtigt, for utroskab kommer ikke bare ud af det blå. Hvis der er plads til at en anden kan komme ind mellem os to, så har vi været for langt fra hinanden. Derfor er det et meget vigtigt spørgsmål, hvad der bragte os så langt fra hinanden, at det kunne ske.

Det spørgsmål er ofte lige så pinefuldt for partneren som for den utro, men det er meget vigtigt, at I ikke bruger det til slå hinanden i hovedet med. Det hænder ikke så sjældent, at partneren har kørt så meget på den utro, at vedkommende har brug for noget at slå igen med, men lad være! Det fører intet konstruktivt med sig. Derimod er det vigtigt, at I har et fælles ansvar for, at det kom så langt ud, og et fælles ansvar for, at få konstrueret en ny fremtid sammen.

Hvor lang tid tager det?

Et løst gæt er at det tager 2 år før jeres forhold er helt stabilt i det nye leje, dvs. at partneren igen hviler i at alting er OK, og der er ingen grund til at blive bange. Mange ønsker sig at komme tilbage til det punkt hvor alting var godt, men tilbage kommer I aldrig. Sket er sket, og det kan ikke gøres

ugjort. Men det almindelige er faktisk, at par kommer et bedre sted hen efter utroskab, hvor der er mere opmærksomhed og taknemmelighed for det gode man har, men vejen derhen er både vanskelig og smertefuld.

Stilstand i processen

Det er selvfølgelig muligt at leve videre sammen uden at et sår efter utroskab får mulighed for at hele, og utallige par har gjort det. Men det bliver derefter. Tiden læger ikke alle sår. Der vil ligge et ømt og sårbart punkt i jeres samliv og områder af jeres samliv vil visne – tillid og sex er udsatte områder i den sammenhæng, for det er der de fleste er ramt. Desuden vil der være et sårbart punkt som nemt springer op i åbent sår igen, hvis der sker noget som rammer de samme områder.” Nu har du løjet for mig igen, og det var lige som dengang du var sammen med Irene” (for 11 år siden). Man kan selvfølgelig lære sig ikke at sige det højt, men tanken og følelserne lever bare indeni alligevel og forgifter livet.

Processen efter utroskab er oftest meget dynamisk og meget smertefuld, men den skulle gerne give fornemmelse af fremskridt. Hvis der går længere tid uden fremskridt, er processen gået i stå, og der er alvorlig risiko for, at såret er ved at lukke sig for tidligt, og derfor ikke heler i dybden.