

Utroskab

Utroskab er mere almindeligt, end vi lige tænker os. Der er netop i denne sommer og i denne ferietid krise i mange hjem, fordi den ene har forelsket sig i en anden end sin ægtefælle eller samlever. Så kan det nok være, at der bliver passet godt på mobiltelefonen, så at ens partner ikke skal opdage sms'er, som er lige kærlige nok.

Skal man så skilles?

Kan utroskab tilgives? Ja, det mener jeg bestemt, det er såre menneskeligt, at det sker. Utroskab kan ske for enhver. Men de fleste vil nok sige nej, aldrig i livet, fordi smerten ved at blive svigtet er så vanvittig stor. Derfor kommer skilsmisse meget let på tale, og det medfører som bekendt afmagt, utryghed og dårlige følelser for begge parter, børn og familie

Utroskab og skilsmissetanker forårsager stærke følelser af svigt og vrede hos den svigtede. Den utro lider til gengæld af svære skyldfølelser og står i konflikt mellem længslen efter en ny spændende kærlighed og samtidig pligten til at værne om sit parforhold.

Hvad med børnene?

De helt store tabere, når der er rod i kærlighedslivet, er selvfølgelig børnene. De har aldrig ønsket det, og de er totalt uskyldige. Det får store konsekvenser for dem, og de kommer samtidig i loyalitetskonflikt. De elsker begge forældre og lider under at høre dårligt om den ene fra den anden. De lider under at se deres forældre være ulykkelige og vrede på hinanden. Børnene kommer måske til at skulle forholde sig til nye familiemønstre med adskilte hjem, og mange kommer til at bo 2 steder. De skal forholde sig til nye familiemedlemmer og nye omgangsformer i en ny familiemæssig konstellation.

Muligvis lærer de, at det er sådan de voksne gør, når der er konflikt, og de vil måske gentage det, når de selv bliver voksne.

Skilsmissebørn bliver rystet i deres grundvold, og det optager meget af deres opmærksomhed og energi, som de ellers skulle bruge til selv at vokse, lære, og blive i balance med sig selv. Skilsmisse er langt mere ødelæggende for børns opvækst, end de voksne er tilbøjelig til at tro.

Hvordan komme videre?

Min erfaring som parterapeut er, at utroskab ikke behøver at blive årsag til så store konsekvenser som skilsmisse. Det er et vink med en vognstang om, at noget er forsømt i forholdet mellem parterne. De ulykkelige par, som kommer her, undrer sig ofte over, når jeg siger, at de begge har bidraget til, at det kunne ske.

Når der kommer for stor længsel efter nærhed, vil man ubevidst begynde at scanne efter en, der kan give den opmærksomhed, som man savner. Det er et tegn på en mangel. Et wake-up-call vil jeg kalde det. En påmindelse om, at der er noget, vi skal tage os af og gøre bedre i forholdet til hinanden.

Hvis det lykkes at forstå parforholdet bedre, kan utroskab være årsag til, at et forhold intensiveres og bevidstgøres efterfølgende. Det er selvfølgelig ikke altid så let. Professionel hjælp hos en dygtig parterapeut kan guide parret i denne proces.

Når par kommer til samtale hos mig i forbindelse med utroskab, kommer de med afmagt, mistillid og løgne. Det er klart, at vi benytter løgne som forsvar, når der er noget, vi skammer os over. Nogle tror, at løgn er tegn på personlighedsbrist, det er en fejltagelse. Nødløgner er noget som naturligt opstår, når sandheden er for svær at forholde sig til.

Så det er ikke svært at forstå, at løgn næsten altid bliver en del af utroskaben. Når løgner tages i brug bringer det afmagt og mistillid hos den anden.

Hvad kan venner og familie gøre?

Samtidig ligger det lige til højrebenet at omgivelserne kan blive fordømmende overfor den utro part, når det sker for f.eks. naboen eller en i familien, er det let at udpege synderen og danne front mod denne sammen med den forsmåede.

Løgner og alliancedannelsen, bagtalelsen og beskyldningerne er stærke kræfter, som gør det meget svært at komme igennem og ud på den anden side af utroskab.

Faktisk er den bedste hjælp fra familie og venner at kunne give det ulykkelige par tryk og forståelse nok til, at vreden, angsten, mistilliden og skammen kan håndteres på en sund og konstruktiv måde.

Kærlighed er hårdt arbejde

Utroskab opstår, når de voksne i familien forsømmer hinanden i hverdagens travlhed og mange krav og gøremål. Det går ud over opmærksomheden på, hvor vigtigt det er at være værdsættende og nærværende overfor sin partner. Hvor vigtigt det er med kærlige blikke og kærtegn. I takt med at årene går, opstår der bestandigt behov for dialoger og omsorg, for at man selv og ens partner kan udvikle sig sundt og tilfredsstillende i forholdet.

Det er en udfordring, fordi forelskelsen, som førte de to sammen, er overstået, og nogen kan føle det som et kærlighedstab og taler om, at de ikke længere har følelser for hinanden. De går ud og finder følelsen igen sammen med en anden. Der sker således en forveksling af, hvad der er forelskelse, og hvad der er kærlighed.

Kærlighed kommer efter forelskelse. Kærligheden er ikke blot en følelse, men er også et valg og en daglig opgave at holde liv i. Også et hus bliver hurtigt grimt, hvis ikke det bliver holdt ved lige, bliver rengjort og passet ordentligt. Sådan er det også med kærligheden. Den skal plejes og holdes ved lige. Det er op til os selv at værne om den og give den næring i livet med hinanden. Med kærlighed kan vi føle os tryk i, at min partner er min bedste ven, og at han eller hun altid er der for mig.

Det er stærkt og rørende, når det lykkes. Det er dybt frustrerende, når det forsømmes.

Når vi finder hinanden igen

Hvis parterne gerne vil genoprette den indbyrdes tillid og omsorg, er det nødvendigt, at der i en periode arbejdes bevidst med parforholdet. Når et par kommer og beder om hjælp til at komme videre, hjælper jeg dem først og fremmest med at forbedre nærværet og intimiteten med hinanden. Der fokuseres på samtalen om parternes længsler og savn. Det kræver tid og tålmodighed - men med muligheden for at genfinde hinanden, er det selvfølgelig det hele værd.

Inger Margrethe Jørgensen

Imago parterapeut og psykoterapeut MPF

Herman Bangsvej 3

6100 Haderslev

www.terapi-haderslev.dk