



TUNGE VALG. Det er ofte graden av smerte som avgjør om man velger å bli eller gå, sier Lene Lerche Raadal og Frode Voll. Foto: Silje Katrine Robinson [Vis mer](#)

- Manglende bekreftelse er nesten alltid grunnen til at noen er utro

Familieterapeut Lene Lerche Raadal og psykolog Frode Voll samtaler om utroskap, grenser, svik og veien videre.

20. NOVEMBER 2017 KL. 21.53 [DEL PÅ FACEBOOK](#)

 REDIGER

Av Jenny Micko og Silje Katrine Robinson (foto)

 Totalt: **n/a** siste 24h: **n/a** siste 6h: **n/a**

Utroskap er det mange frykter aller mest i parforholdet og er den mest legitime grunnen til et brudd. Å bli ført bak lyset, lurt og og kanskje bli forlatt, skaper uro og frykt. Den sårede part kan miste troen på alt og selve identitetsfølelsen rammes. Terapeut og spesialist i klinisk psykologi Sissel Gran sier at «utroskap er de sterke følelsers arena, ikke rart at den utro er redd for å bli avslørt».

Frode: Utroskap er et svik mot en allianse. Det er ganske enkelt å bryte troskapsløfte. Det første man må finne ut av er hva man er tro mot. Dersom et troskapsløfte er formalisert gjennom for eksempel ekteskap, eller at man har barn sammen, kan utroskap oppleves tyngre.

Lene: Utroskap er at noen har kommet innenfor et sted der de ikke burde ha vært.

Frode: Mener du at noen er blitt sluppet inn?



Lene Lerche Raadal

- 50, gift, to barn.
- Par- og familierapeut, individualterapeut, kurs- og foredragsholder, sykepleier.

- Daglig leder for Lerche Familieterapi Skal forholdet overleve, må det nullstilles.

Lene: Ja, eller truer med å komme inn. Definisjonen av utroskap er individuell, den varierer fra person til person. Det kan handle om sex og erotikk, det kan handle om følelser og nært vennskap. I mitt arbeid er det sentralt at paret finner en felles holdning til hvordan de forholder seg til andre personer. At de lander i en felles forventningsavklaring til hvor grensene går rundt paret, og hvilke avtaler de har seg imellom.

Frode: Faren for utroskap finnes alltid. Det er forskjell på å være utro ved et enkelttilfelle, såkalt «one night stand», og å innlede en relasjon til et annet menneske. Gjør du det, er det ofte uttrykk for noe annet enn bare mangel på oppmerksomhet.

Lene: En relasjon over tid gir en annen tilknytning og skader den opprinnelige relasjonen enda kraftigere. Da blir den romantiske drømmen ødelagt, den som handler om å være unike for hverandre, i tillegg til at vennskapet og tryggheten forsvinner. Utroskap handler svært sjelden om at man bevisst vil såre partneren, det er derfor hemmelighold blir viktig. Man vet hvor mye det kan ødelegge hvis det blir oppdaget.

Frode: Manglende bekræftelse er nesten alltid grunnen til at noen er utro. Vi trenger å bli sett. Blir vi ikke det kan sterke savn komme frem, og vi kan gjøre ureflekterte valg som å være utro. Man har kanskje ikke klart å formidle til partneren hva man trenger.

Lene: Alle liker å få komplimenter, men vanligvis vet vi hvor grensene går. Dersom savnet etter bekræftelse blir stort over lang tid, hvis vi opplever å bli tatt for gitt og ikke få anerkjennelse, skjer det noe og vi kan bli mer mottagelig for interesse utenfra.

Faren for utroskap stiger med alderen. Blant de som er 55 år eller eldre, har 27 prosent hatt samleie med andre partnere. 11 prosent i aldersgruppen 25–34 år svarer det samme. 26 prosent av de gifte oppgir å ha vært utro en eller flere ganger. Tallet for samboere ligger på 13 prosent.

Kilde: Respons Analyse



Frode Voll

- 48, samboer, tre barn.
- Psykolog, privat praksis i Bergen.
- Kjent fra NRKs Anno, sesong 2.

Frode: For at relasjonen skal overleve utroskap må man ta et ganske svart-hvitt valg. Enten klarer du å legge det bak deg, eller så gjør du det ikke. Du må rett og slett bestemme deg for å velge partneren din på nytt, under de rådende omstendigheter. Det går ikke an å posisjonere seg midt imellom.

Lene: Man kan jobbe seg gjennom utroskap og redde forholdet, men det krever struktur og tydelighet. Å oppdage at det finnes en konkurrent, og bli sammenlignet med denne når man trodde man var helt spesiell for sin utvalgte, er den verst tenkelige krisen i et parforhold. Det kan skape kriser på linje med trussel om sykdom og død. Dette er gjengs i alle aldersgrupper. For mange er utroskap grensen som sier at det er over, i hvert fall før det skjer. Det er lett å være bombastisk når det ikke gjelder deg. Mange ganger ser realitetene annerledes ut, det er så mye som står på spill. Det sosiale nettverket være fordømmende og mene at man må forlate vedkommende. Det kan i sin tur bidra til følelsen av ensomhet, både innad i paret og utad.

Frode: Som terapeut kan jeg ikke velge kjæreste for noen. Paret må velge hverandre igjen, og det er ofte graden av smerte som avgjør om man velger å bli eller gå. Blir smerten størst av å begynne på nytt med en annen, eller av å tilgi? Samlivet har jo bestått av så mye mer enn utroskap. Men når det først skjer, føler noen at de mister alt – idealismen, tryggheten og tiltrekningen til partneren. Om man har vært gift i fem eller femti år, gjør ikke nødvendigvis noen forskjell.

Lene: Noen tar sin hatt og går, andre klarer ikke å ta valget der og da. Når par kommer til meg, pleier den som har vært utro å være beredt til å gjøre alt for å bli tilgitt. Den krenkede parten er i krise og klarer ikke å ta et valg eller å gi løfter. I slike situasjoner lager vi en strukturert prosess som paret prøver for å se om det er mulig å reparere skaden. Skal forholdet overleve, må det nullstilles. Skjevheten må rettes opp, man må tilgi og slutte å bære nag, ellers vil det ikke fungere.

Det er flere teorier om hvorfor unge er mer trofast mot partnerne sine enn eldre. Noen forskere mener at eldre holder fast ved hippietidens tanker om fri sex, mens andre heller mot at et sidesprang rett og slett er mer spennende og fristende for en som har hatt samme partner i mange år.

Amerikanske undersøkelser indikerer at 15–18 prosent av alle menn og kvinner har hatt sex utenfor ekteskapet, og at det skjer hyppigst under midtlivskrisen.

Kilde: Illustrert vitenskap

Lene: Undersøkelser viser at godt voksne er mer liberale til utroskap. De kan i større grad se på det som en glipp. Kanskje frykter man å bli ensom. Dessuten finnes det andre verdier som barn og barnebarn knyttet til parforholdet. Å ha tilknytning til noen, og føle at man hører til, er viktig uansett alder.

Frode: Utroskap er en egoistisk handling. Bruddet på et troskapsløfte er alltid et svik. Har man lenge vært et par, har man kanskje en bredere plattform. Da mister man ikke alt, man står stødigere og beholder egen integritet.

Lene: Før var menn mer utro enn kvinner. Gifte menn hadde et forhold ved siden av. I dag er det like ofte gifte kvinner som har en elsker.

Frode: Kvinner er mer selvstendige i dag – mindre økonomisk avhengige.



Facebook er det nye leppestiftmerket på skjorten. Det mest vanlige er at folk har upassende samtaler av flørtende og seksuell art via Facebook. I 2010 oppga skilsmisseadvokater i Storbritannia at Facebook spilte en rolle i én av fem skilsmissesaker.

Kilde: The Telegraph

Lene: Seniorene har tatt over Facebook, og kvinnene er mest aktive. Det kan få menn til å føle seg utrygge. Det kan føles sårt når partneren bruke tiden på nettet og har fortrolige samtaler med andre. Dette treffer vennskapsverdien i parforholdet og man kan oppleve seg «valgt bort» og ikke god nok.

Frode: Det skjer mange nestenulykker på sosiale medier. Etter at man har valgt en partner vil det fremdeles finnes andre der ute. Alle kjenner sjalusi. Når man ikke kommuniserer – intellektuelt, romantisk og seksuelt – øker risikoen for utroskap. Det er naturlig å bli utrygg når forholdet ikke er på topp, og det er ikke uvanlig å lage begrensninger for partneren slik at han ikke får lov til å reise, gå på fest eller omgås det annet kjønn.

Lene: Er forholdet inne i en god periode, vil det i større grad tåle en flørt. Da kan man til og med være stolt over at partneren er attraktiv. I en dårlig periode kan samme flørt oppleves som en trussel. Ta kontroll over sjalusien før den tar kontroll over deg. Hvis du lar den legge føringer, blir det raskt usunt og du vil alltid finne noe mistenkelig.

Mens halvparten skiller seg, er det kun et par prosent som søker profesjonell hjelp når de har vanskeligheter, og da først cirka syv år etter at problemene først oppsto.

Kilde: Nils Astrup, samlivsterapeut

Frode: Utroskap kan være en vekker og et tegn på at forholdet ikke fungerer. Man bør vite hva som er eksklusivt i forholdet. Ingen sjalusi kan tyde på manglende forventninger. Lene: Det vanskelige spørsmålet er om man skal fortelle om utroskap. Løgn er farlig, men som terapeut kan jeg ikke si at man alltid bør fortelle. Grunnen til at folk lyver, er at tapet vil være for stort dersom de forteller sannheten. Men dersom man velger ikke å si noe, bør man være sikker på at det ikke kommer frem på annen måte, da vil sviket bli dobbelt. Dessuten kan utroskap som ikke blir tatt tak i, føre til ny utroskap. Utgangspunktet er at det er lurt å være ærlig. Det kan også komme noe godt ut av utroskap om det fører til at man arbeider med forholdet i ettertid.

Frode: Folk må selve velge hvor ærlige de vil være. Min jobb er ikke å moralisere. Mitt tips for å unngå utroskap, er å snakke om nesten-ulykkene. Slik kan paret oppdage hvor attraktiv de er for hverandre.