



Utroskab kan få store konsekvenser for et parforhold. Foto: Colourbox

**II** Utroskab er den værste enkeltstående krise, der kan ramme et parforhold. Fordi den rammer ind i kernen af det, som næsten alle inderst inde forventer af et parforhold: At være den eneste ene i partnerens kærlighedsliv.

NILS LIND, PARTERAPEUT

# Utroskab – et jordskælv i parforholdets kerne

Utroskab kan lægge et forhold i ruiner, men for nogle lykkes det at opbygge et nyt og mere solidt parforhold med hinanden bagefter. Det er emnet for månedens klumme af parterapeut Nils Lind.

## PARLIV

Nils Lind,  
parterapeut,  
www.nilsind.dk



**KOLDING:** Jeg hilser på parret ude i venterummet. Den ene står med rødsprængte, forgrædte øjne – den anden med stum skyld og skam malet i ansigtet.

Det var i forgårs, jordskælv ramte.

Det var mange små advarselstegn igennem lang tid, der fik den ene til at tjekke den andens telefon. At læse hele tråden af beskeder var som at trække pigtråd igennem hjertet.

Ingen af dem har sovet siden. De har råbt, de har grædt, de har skændtes. Men de har også snakket så inderligt, holdt om hinanden og haft den hedeste sex i mange år. Voldsomme op- og nedture skifter hele tiden. Nu er de totalt udmattede – og har fået en akut tid til parterapi.

## Hvad er utroskab?

Utroskab er den værste enkeltstående krise, der kan ramme et parforhold. Fordi den rammer ind i kernen af det, som næsten alle inderst

inde forventer af et parforhold: At være den eneste ene i partnerens kærlighedsliv, både følelsesmæssigt og seksuelt.

De fleste par har én eller anden aftale om *seksuel* troskab. Men hvad så med den kontakt til andre mænd eller kvinder, som handler om følelsesmæssig fortrolighed eller bare god kemi, fælles humor osv.?

For nogle opleves sådan en ikke-seksuel kontakt faktisk mere som utroskab, end hvis partneren havde haft et tilfældigt one-night-stand efter en aften i byen. Og i en tid, hvor vi på fx Facebook i løbet af få minutter kan komme i kontakt med gamle flammer, klassekammerater osv., er det nemt som aldrig før at finde fortrolighed, forståelse, fællesskab og fristende beundring. Alt sammen uforpligtende – i modsætning til parforholdets hverdag, som nogle gange kan virke ensformig og trist, fyldt med pligter, bebrejdelser og skuffelser.

## Selve parforholdets kerne

Parforholdet kommer i fare, hvis den ene eller begge søger ud for at finde den næring, som først og fremmest

hører parforholdet til.

Misforstå mig ikke. Jeg siger ikke, at to mennesker i et parforhold skal være nok for hinanden i alle aspekter. Tværtimod går mange forhold i stå, fordi den ene eller begge har urealistiske forventninger om, at parforholdet skal opfylde **alle** ens følelsesmæssige behov. Det er vildt vigtigt ikke at sidde lårene af hinanden. At give hinanden frihed til at søge glæde, varme, bekræftelse og fortrolighed hos andre.

Men selve parforholdets kerne skal forblive eksklusiv: "Bare for os to. Dig og mig - og vi to."

Hvis I værner om den kerne og sørger for at holde jeres kontakt varm og stabil, er I meget mere modstandsdygtige over for fremmede fristelser. Og hvis sådan en fristelse så skulle opstå, kan I nå at få snakket om det med hinanden, inden det går galt. Selv om sådan en snak selvfølgelig gør ondt, styrker den også tilliden mellem jer.

## Utroskab handler om andet end sex

Problemet er, at mange par ikke får snakket konstruktivt og kærligt om de svære ting i parforholdet. Som jeg har

skrevet om i tidligere klummer her i Ugeavisen, går uløste konflikter ud over intimiteten, fortroligheden, gavmildheden og sexlivet. Men modsat hvad de fleste tror, er det tit ikke seksuel lyst, der i første omgang driver den utro ind i forbudte favntag med en fremmed.

Når jeg som parterapeut bliver opsøgt af en kriseramte mand eller en kvinde, der er kommet i tvivl om sit parforhold efter at have været utro, lyder det ofte: "Jeg følte mig pludselig hørt og set som den, jeg er. Følte mig speciel. Beundret. Betydningsfuld. I live – helt i live igen. *Det* tændte min sexlyst."

Her er vi igen inde ved kernen, for følelsen af at være den eneste ene i et parforhold handler først og fremmest om at føle sig hørt og set, speciel, beundret, betydningsfuld, i live ... og begæret. Kernekomponenter i et kærlighedsforhold.

I ethvert parforhold er der selvfølgelig svære perioder, hvor man bare bider tænderne sammen som et team, der holder sammen. Men hvis kernekomponenterne forsvinder i lange perioder eller dør helt ud, skal parret gøre noget ved det. Ellers er der til sidst kun

## FAKTA

### SYV HJÆLPESOMME TING I EN UTROSKABSKRISE

1. Når man undgår at tage forhastede beslutninger om skilsmisse, børn, bolig, økonomi osv. Det er fristende at handle resolut ud fra de voldsomme sårede følelser her og nu. Men vent med de vigtige beslutninger til I begge har bedre overblik.
2. Når den utro partner utvetydigt afbryder en evt. kontakt til den tredje og står ved et løfte om at afvise al kontakt fremover.
3. Når den utro virkelig kan sætte sig i sin sårede partners sted og udtrykke oprigtig anger. Uden straks at retfærdiggøre sin sårende adfærd!
4. Når parret efter den helt akutte krise aftaler nogle få, simple spilleregler for, hvordan og hvornår de snakker om det, der har med utroskaben at gøre. Fx "Vi snakker om det én time om dagen, fra kl. ni til ti om aftenen. Så tager vi en timeout til næste dag. Når vi snakker, lader vi hinanden tale ud – og prøver at lytte."
5. Når der bliver plads til andet og mere end vrede udbrud og krydsforhør. Når begge parter kan snakke roligt om hver deres bidrag til grobunden for, at utroskab kunne opstå.
6. Når begge parter giver plads til – som supplement til deres indbyrdes snakke – at finde fortrolige, fx en ven eller et familiemedlem. Det kan være en stor aflastning og hjælp. Men meld tydeligt ud, at I ikke ønsker gode råd eller moralprædikener fra andre om, hvad I bør gøre!
7. Hvis parret vælger at blive sammen: At få en grundig snak om, hvordan Parforhold Version 2.0 skal værne om kærligheden.

Få endnu mere at vide om utroskab på [www.nilsind.dk/parterapi/utroskab](http://www.nilsind.dk/parterapi/utroskab)

pligt og pli til at værne om forholdets grænser i en situation, hvor tre faktorer øger presset på parforholdet:

- Vi lever længere end nogensinde. Hvis et par, der mødes midt i 20'erne, vil leve lykkeligt hele livet, handler det måske om 60-70 års samliv, hvor lysten til at blive sammen skal næres indefra.
- Fristelserne fra Facebook m.m. gør det nemt

at søge uforpligtende kontakt, der kan udvikle sig.

- Vores præstationskrav mht. børn, job, fitness og fritidsaktiviteter får tit førsteprioritet, og parforholdet formodes at klare sig selv som en selvfølge.

Kærligheden kræver næring for at trives. Gør nu noget ved det sammen. Inden det er for sent.