

## Kan man glemme et sidesprang? [1]

Hei på dere,

Jeg skriver et brev til dere for å se om jeg kan hjelpe min kjære venninne som sliter i ekteskapet. De har vært sammen i snart 16 år og passer veldig godt sammen.

For ca. 2 år siden så fortalte hennes mann at han var utro mot henne for ca. 15 år siden og at han ikke lenger orket å gå å bære på denne hemmeligheten, det ble for tøft. Det vil si at han var utro mot henne etter ca 1.år i lag. Dette har skapt store problemer for henne i etterkant, da hun ikke klarer å glemme at han har gjort dette tiltross for at dette er mange år siden.

Saken er at etter at dette kom frem i lyste, så har hun mistet litt av respekten for ham og hun er nedlatende og pirker på ham så fort noe ikke er etter hennes mening. Hun har det helt forferdelig, for hun ser jo at dette ikke er en bra utvikling.

Han sliter og sier snart at han ikke orker å fortsette hvis hun skal fortsette å straffe ham på den måten. De er et par som har vært gjennom mange tøffe tak og de er et par som jeg anser å være veldig riktig for hverandre.

Jeg skriver til dere for å få noen råd for hvordan de bør gå frem. Jeg vet at de har vært i samtaleterapi sammen, dette har det pt avsluttet, men min venninne føler at hun burde fortsette å prate med noen, slik at hun får jobbet mer med det.

Hva tenker dere? Hva kan jeg råde henne til å gjøre? Takknemlig for svar.

Mvh Gro

Takk for din henvendelse. Utroskap er noe som er smertefullt for både den som angrer på "et øyeblikk av svakhet" og den som blir forrådet. Det vi ser er at utroskap ikke kan vurderes alene. Parforholdet er et system som hele tiden endrer seg og har en naturlig utvikling. Det finnes utallige statistikker som sier at utroskap er ganske vanlig, og det er hva vi gjør med dette som sier noe om forholdet.

Når det gjelder din venninne og hennes ekteskap vil jeg råde dem til å være modige og ærlige sammen. Det kreves mye mot å være sårbar, spesielt etter et sånt tillitsbrudd. Vår erfaring er at det kan repareres og til og med føre paret mer sammen om begge våger å være ærlige med hva dette gjør med dem. Denne ektemannen har holdt på denne hemmeligheten i 15 år - hva er det som gjør at han forteller om det nå (for to år siden)? Hva er det han ønsker for forholdet med å fortelle om det nå?

En god plass å starte for paret er å sette av 1 time minst en gang i uken, for å sette ord på følelser, tanker, kroppsfornelemelser og impulser. Det er viktig at de kan snakke uforstyrret sammen. Blir det krangling kan de ha en penn som markerer at den som snakker nå snakker - da skal den andre lytte. Etter at den som har holdt pennen er ferdig, skal den andre si hva han / hun hørte. Det er viktig at den første får kommentere om det stemmer for dem eller ikke. Husk det finnes ingen objektiv sannhet, bare opplevelser. Det er viktig skru ned tempo og lytte innover i denne prosessen.

Å være nedlatende og pirkete er bare en måte å utrykke følelser omkring utroskapet på. Dessverre blir det gjerne til krangler om hverdagslige ting istedenfor om det som egentlig ligger under. En kan aldri løse en sånn floke med å krangle om "oppvasken". En kan heller aldri løse en sånn sak ved at bare den ene får hjelp profesjonelt. Du kan få hjelp til å håndtere dette, men paret kommer ikke noe nærmere sammen. Vi mener at dette skjer i paret og det er paret som har løsningene sammen. Ellers kommer de ikke nærmere hverandre, som ofte er det ubevisste ønske.

Det finnes mange parkurs som kan hjelpe i kommunikasjonen og det finnes mange gode parterapeuter. Vi vil anbefale å gå til noen som har en form for spesialisering i par – siden "vanlige" terapeuter ofte behandler paret som to enkeltindivider istedenfor at det er relasjonen som er klienten – ikke Per og Kari. Denne nyansen forskjellen har stor innvirkning på hvordan de nærmer seg problemene. Hvis de ønsker en anbefaling der de bor kan vi gi det.

Ønsker dette og andre par som sliter med det samme, lykke til. Det går an å komme nærmere hverandre igjen, men den som har vært utro må være villig til å "betale sin bot" og angre, mens den andre må være åpen for å se at det kan være et større bilde i dette. Det vi kan si er at dette ikke vil gå over av seg selv. Problemene kommer gjerne frem i andre former som manglende lidenskap, interesse for hverandres liv m.m. Og det er mulig med mot, ærlighet og et ønske å få dette til å finne tilbake til tillitt og kjærlighet.

**Emner:** [følelser](#) [2]

[utroskap](#) [3]

[kommunikasjon](#) [4]

**Din vurdering:**

Average: 4 (3 votes)

CAPTCHADette er et spørsmål for å teste om du er en menneskelig besøkende og for å hindre automatiserte spammeldinger.

[Tweet](#) [5]

[Sten](#) [6] [7]

**Kilde-URL:** <https://parterapeutene.no/oss/kan-man-glemme-et-sidesprang>

#### **Lenker**

[1] <https://parterapeutene.no/oss/kan-man-glemme-et-sidesprang>

[2] <https://parterapeutene.no/emne/folelser>

[3] <https://parterapeutene.no/emne/utroskap>

[4] <https://parterapeutene.no/emne/kommunikasjon>

[5] <http://twitter.com/share>

[6] <https://parterapeutene.no/users/sten>

[7] <https://parterapeutene.no/javascript%3Awindow.print%28%29>