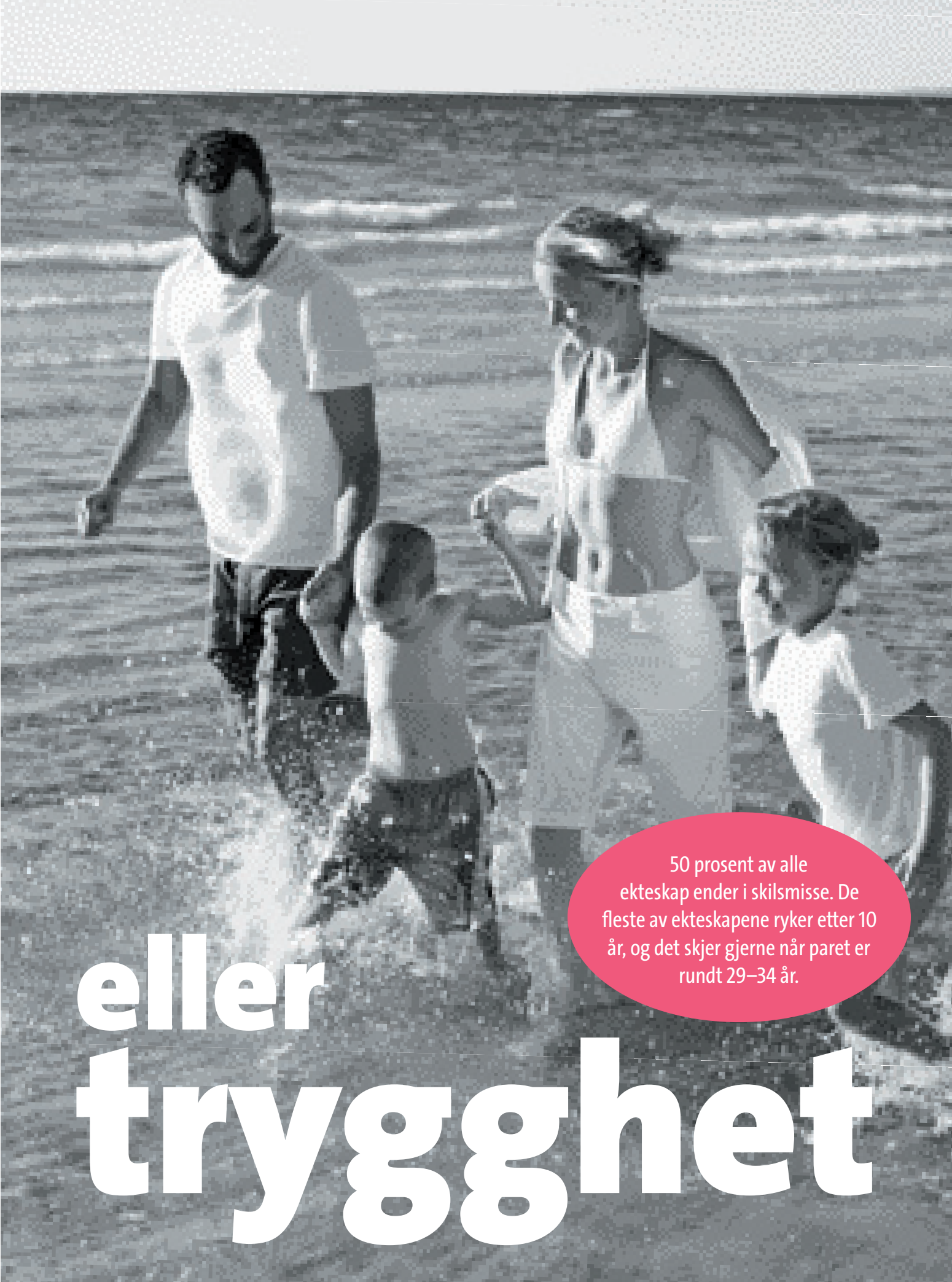


Står du og vakler mellom ditt trygge, men kanskje litt forutsigbare ekteskap og familieliv på den ene siden – og på den andre siden den hete, nye lidenskapen som stormet inn i livet ditt og fikk deg til å føle deg som kvinne igjen? Les hvordan du tar det beste valget i livets store dilemma.

2 eksperter
om det
sunneste valget
– før du splitter
opp familien

Lidenskap



50 prosent av alle
ekteskap ender i skilsmisse. De
fleste av ekteskapene ryker etter 10
år, og det skjer gjerne når paret er
rundt 29–34 år.

eller trygghet

Du bor i et nydelig hus med nytt kjøkken og bad og god plass til både barn og kontor. Du er gift med din snille mann, som også er din beste venn og verdens beste far. Barna kjenner alle i området og har flust med lekekamerater. Du har ikke langt til jobben. Pensjonssparing, egenkapital i huset, to biler, to ferier i året og en god jobb. Fint forhold til alle i familien. Dere driver med hver deres ting og ser ikke mye til hverandre, men ungene trives og det er penger på kontoen. Du er vel egentlig ganske lykkelig ...

Og likevel. Plutselig skjer det noe som slår bena fullstendig vekk under deg. Du møter en fantastisk mann som du ikke klarer å få ut av hodet, uansett hvor mye du prøver. Han gir deg hjertebank og får deg til å le, gråte og skjelve på en helt ny måte. Han ser alle lengslene dine, tankene, håp og drømmer. Dere kan snakke sammen i dagevis, fullstendig oppslukt av hverandre. Han sniker seg inn i hjertet ditt, og det er på en og samme tid irriterende, foruroligende, men også livgivende og deilig. Ett blikk fra ham, og du kjenner det i magen. Den ellers så solide tilværelsen din vakler som et skrøpelig blikkskur.

Du føler at du går rundt i en nesten sinnssyk tilstand. Vilt forelsket på grensen til å være besatt. Samtidig plaget av skyld og dårlig samvittighet i forhold til den snille og intetanende mannen din. Og i tillegg til det alle de tunge spørsmålene, kvale og bekymringene: Hva skjer hvis jeg går? Hva med ungene? Kan jeg leve uten dem i flere dager om gangen? Hva er best for dem? Hva er best for meg? Klarer jeg å forlate lidenskapen? Er han bare en wake-up call, eller den nye mannen i livet mitt?

Når du gjennomlever det som kan føles som et helvete på jord, kan det kanskje være noe trøst i at du ikke er alene. Stort sett alle par som har vært gjennom den første forelskelsen og har levd sammen i mange år, opplever dette.

Man snakker om at forelskelsen ligger latent. Dere har glidd langt vekk fra hverandre, og savnet etter nærhet med partneren er så stort at du beveger deg inn i risikosonen for stormende forelskelser. Da er det viktig ikke å ta forhastede beslutninger, men heller ikke føre partneren bak lyset på lang sikt.

Våre eksperter råder til langsiktig tenkning og klokskap hvis du befinner deg i en situasjon der du føler at du må ta en beslutning snart. Vær tro mot deg selv, og ta hensyn til partneren din og de andre som er involvert. En vanskelig balansegang hvis du ser verden gjennom rosa forelskede briller. Vær djevelens advokat, og prøv å se den nye lidenskapen med kritiske øyne. Er gresset virkelig grønnere på den andre siden? Les videre om hva parterapeutene sier.

Hva hvis du blir værende?

Bruk parkrisen konstruktivt, og benytt anledningen til å lære deg selv (og partneren) bedre å kjenne – hvorfor var du utro, hva savner du og hvilke ting betyr noe for deg? Plei forholdet, snakk sammen, lytt til hverandre og vær tålmodige. Kanskje bringer denne krisen dere enda nærmere hverandre og blir det som til slutt kan redde familielivet og parforholdet.

Livets store dilemma

– Hva er bedre med det nye?



Kari E. Holter er familierapeut og klinisk sosionom med tilleggsutdanning i jus og økonomi. Privatpraksis på Smestad i Oslo. keholter@online.no

Hva er ditt første råd til en person som står oppe i dilemmaet: Skal jeg bli hos familien

eller velge den store lidenskapen?

Tenk nøye gjennom hva et slikt valg innebærer. Vei fordeler og ulemper ved valgene, og spør deg selv hva det er ved ditt gamle parforhold som du ikke liker. Hva er annerledes ved det nye? Hvor lenge har du kjent på

– Bruk din egen klokskap



Tone Grøver er utdannet klinisk familierapeut og har magistergrad i utviklingssosiologi. Hun er foredragsholder, jobber med lederutvikling og er skjønnlitterær forfatter. www.tgdialog.no

Hva er ditt første råd til mennesker i denne situasjonen?

Råd kommer sjelden fra meg, jeg prøver heller å hjelpe folk til å finne egne svar. Å ha et etablert familieforhold og oppleve en stor forelskelse, fører mange ut i nagende tvil og uro. Jeg tror en viktig erkjennelse er at vi må leve med en del smerte i perioder av livet, uansett hvilke valg vi gjør. Det er en erkjennelse som kan gi smerten litt tid til å lære oss noe

2 eksperters nyttige erfaringer

denne misnøyen, og hva har du gjort for å endre på det? Hvor tydelig har du vært overfor partneren din om det? Still deg også spørsmål om hva det er ved den personen du har forelsket deg i, som gjør ham eller henne så attraktiv. Husk at det ofte følger "nisser" med på lasset. Spør deg selv hvilke negative sider dette mennesket har. Hvilke kvaliteter og verdier bygger det nye forholdet på? Er disse verdt å ofre familielivet for?

Bør man fortelle om forelskelsen hjemmet?

Snakk med partneren din før andre forteller det! Du bør ha tenkt godt gjennom situasjonen og hva det innebærer før du sier noe, og du må da være klar til å ta imot partnerens reaksjoner. Når du forteller partneren din at du har forelsket deg i en annen, så gjør det noe med både forholdet og med partneren. Partneren kan reagere med sinne, sorg, tristhet og sjokk. Du bør derfor være varsom med å fortelle

partneren om den andre før du er sikker på hva forelskelsen og det nye forholdet betyr. Av og til kan det være et blaff som går over. Forteller du om forelskelsen, må du være forberedt på å fortelle "alt". Partneren vil ha behov for å vite hvorfor, hvor lenge, hvordan osv. Vær tålmodig og la partneren få stille spørsmålene sine.

Tenk nøye gjennom hva du sier og vær så ærlig du kan. Fortell ikke uoppfordret om seksuelle intimiteter, og blir du spurt om det, bør du be partneren tenke seg om igjen om han/hun virkelig vil vite det.

Når det er fortalt, må du være forberedt på et oppgjør med partneren. Det er få som vil akseptere at man fortsetter i sitt nye forhold uten at det tas et oppgjør med det gamle. Det går gjerne kort tid fra du har fortalt om forelskelsen til partneren din, til andre vet om det. Vær forberedt på ulike reaksjoner fra barn, foreldre, svigerforeldre, søsken, venner, naboer, kolleger osv.

Hvor viktig er barn, trygghet og familie i forhold til et nytt forhold ved et eventuelt samlivsbrudd?

Forholdet til barn, trygghet og familie veier nok tungt for de fleste, men i forelskelsens rus ser man ikke de realistiske konsekvensene. Sett opp en liste med punkter for og punkter mot et brudd. Ranger punktene, f.eks. fra 1 til 10, og sett ring rundt punktene som skårer høyest. Det vil gi deg et bilde på hva som betyr mest for deg i valget.

Kan et langt samliv overleve en forelskelse utenfor parforholdet?

Ja, utvilsomt, dersom forholdet til den nye avsluttes og kontakten brytes helt. Utfordringen blir å håndtere tillit/mistillit og ta et oppgjør med det som har vært, uten at det trekkes frem i lyset når det oppstår en uenighet eller misstemning. Greier dere å bruke erfaringen og vise interesse og nysgjerrighet for hva som gjorde at den ene søkte ut, kan dere også få et mye sterkere og nærmere forhold enn før.

viktig: Hva prøver smerten å si meg? Og hvilke verdier bærer jeg med meg som kan hjelpe meg i valget? Kan jeg forankre mitt nåværende forhold i dybden, og tåle og orke å finne nye sider ved meg selv og partneren, slik at jeg får ny tro på forholdet? Eller ønsker jeg å gå videre i et annet liv, fordi det å tåle, orke og jobbe videre ikke er det jeg skal eller kan i det forholdet jeg har?

Skal man bli bare fordi man "bør"?

Det er ikke først og fremst et spørsmål om moral eller å gjøre "det riktige", men om egen livsorientering. Å ta egen livsorientering på alvor er noe av det viktigste vi gjør – det handler om å være deltaker i eget liv. Når du møter en annen, har du en gyllen anledning til å ta opp viktige spørsmål med deg selv. Det ser jeg også at folk gjør. I kriser kan vi lodde dypt og lære oss selv bedre å kjenne. Det er krisens gode side.

Bør man fortelle om det hjemmet?

Det finnes ingen regel for når det er riktig å fortelle, og når man skal holde skjult. Noen par tåler større belastning

ger enn andre. Noen par ønsker å dele alt, mens andre lever med respektfull avstand. Hva er viktig for deg i forhold til dine verdier som menneske og partner? Hva kan du gjøre og samtidig bevare selvrespekten, verdigheten og livskraften? Hvis det er barn i familien, må du **alltid** tenke på dem først. Bruk det du har av klokskap og kunnskap om deg selv og partneren din, og handle så humant du kan ut fra din egen overbevisning.

Når er det riktig å gå?

Når det er riktig for deg, slik du vurderer det, fordi du må. Jeg erfarer ikke at mange danser lett ut døren, ei heller sleper seg ut, før de kjenner at de må. Men noen kan angre og gå glipp av muligheten til å bli klokere på seg selv når ekteskapet settes på prøve. Da må man eventuelt leve med angeren. Det er en illusjon at harmoni kan bli en permanent tilstand i livet, og at brikker faller på plass for å bli der. Valg gjør vondt, slik livet gjør vondt innimellom. Forsøk å bruke tvil og dilemmaer til å bli klokere på deg

selv og dem rundt deg. Terapeutisk arbeid med par i krise handler om å få frem hver av personenes egne verdier og sannheter, slik at begge kan leve i pakt med dem, og samtidig oppnå kontakt som gir ekte og gjensidig sympati og respekt. Dette er grunnleggende enten paret går fra hverandre, eller holder sammen. Men innimellom kan det være hardt arbeid å oppnå. En del sider i oss mennesker skaper iblant lyst til å ta igjen, klage, påføre smerte og tillegge skyld. Det er forståelig, men skader oss gjerne i lengden.

Kan et langt samliv overleve en forelskelse utenfor parforholdet?

Ja. Se deg rundt, lytt, de er overalt, de tretter og elsker, de lever med sine skavanker og sår, de forguder og hater hverandre, riper opp i sjalusi og tilgir. Kort sagt, de lever livene sine fortsatt. Og noen tåler det ikke. Vi er sammen-satte, og vi kan aldri helt forstå oss selv eller kjærligheten. Men som den svenske forfatteren Per Olov Enquist sier: Hvem var vi, om vi ikke forsøkte?