

## **Utroskap og psykisk helse: En undersøkelse av par som går i terapi**

Frode Thuen og Tron Omland

## Utroskap og psykisk helse: En undersøkelse av par som går i terapi

Å oppdage at partneren er utro, kan være en stor belastning og blir ofte en betydelig utfordring for parforholdet. Også den som er utro vil kunne oppleve store problemer dersom utroskapen blir avslørt. Utenomekteskapelige forhold eller sidesprang viser til situasjoner hvor den ene parten i et etablert parforhold inngår en intim, emosjonell og/eller seksuell relasjon til en annen person, uten den andre parts kjennskap til og aksept av denne relasjonen. Slike relasjoner blir som oftest tolket som svik og tillitsbrudd, og omtalt som utroskap. I denne artikkelen har vi valgt å bruke begrepet utroskap' om slike relasjoner, fordi det er dette begrepet som vanligvis brukes av par som henvender seg til familievernet i forbindelse med at den ene parten har hatt et sidesprang. Likeledes skiller vi mellom den utro' og den bedratte', fordi klientene selv beskriver seg i henhold til slike kategorier og begreper. Utroskap kan for øvrig forekomme som en enkeltstående episode, eller som en mer eller mindre varig relasjon til en annen person. Uansett hvordan utroskapen foregår, vil det i mange tilfeller føre til alvorlige samlivsproblemer og konflikter, dersom det oppdages. Som psykologer møter vi konsekvensene av utroskap både i form av par som søker hjelp for sine samlivsproblemer, og kvinner og menn som oppsøker hjelp for sine individuelle problemer.

Fordi utroskap i stor grad er forbundet med løgn, fortielse og hemmeligholdelse, og noen ganger også med skam og skyld, er det vanskelig å få sikre tall på utbredelsen. Likevel er det liten tvil om at utroskap er et nokså utbredt fenomen. Det kom blant annet frem allerede i Kinsey-rapportene fra USA på midten av forrige århundre, hvor 50 % av gifte menn og 26 % av gifte kvinner vedgikk seksuelle sidesprang. Senere amerikanske studier har påpekt enda større utbredelse; med opptil 70 % blant menn og i overkant av 40 % blant kvinner (Kelly & Byrne, 1992). De siste ti–femten årene har man imidlertid funnet lavere tall, og mindre tydelige kjønnsforskjeller, ved at det nå synes å ligge på mellom 20 og 25 % av gifte amerikanere som oppgir å ha vært utro (Atkins, Baucom & Jacobsen, 2001).

Også i norske undersøkelser har man funnet til dels store variasjoner i utbredelsen. I en undersøkelse fra Oslo på midten av 1990-tallet fant Træen (1997) at 42 % av mennene og 34 % av kvinnene hadde hatt sidesprang under samboerskap eller ekteskap. Noen år senere, i 2002, går det frem av tall fra Nasjonalt Folkehelseinstitutt, basert på svar fra et landsdekkende utvalg på 3600 personer i alderen 18 til 49 år, at 29 % av mennene og 23 % av kvinnene har vært utro en eller annen gang i livet. På spørsmål om utroskap i nåværende forhold, er andelen henholdsvis 16 % og 11 % (Træen, Holmen & Stigum, 2007).

Når det gjelder konsekvenser av utroskap, viser undersøkelser i ulike land at andelen skilsmisser hvor utroskap er den direkte årsaken, ligger på mellom 20 % og 50 % (Buss, 2000; Reinisch, 1990). Utroskap er for øvrig ikke nødvendigvis en årsak til samlivsproblemer og samlivsbrudd. I mange tilfeller dreier det seg vel så mye om at utroskap er en konsekvens av eksisterende problemer, eller at forholdet er på vei mot oppløsning (Previti & Amato, 2004). Det innebærer uansett at utroskap er et aspekt ved svært mange samlivsbrudd – et aspekt som erfaringsmessig bidrar til at bruddet blir spesielt sårt og uforsonlig.

Utroskap er dessuten et av de mest rapporterte problemene blant par som søker veiledning eller terapi. Atkins et al. (2001) hevder at opptil 65 % av amerikanske par som går i parterapi, oppsøker hjelp på grunn av utroskap. Vi mangler tilsvarende tall fra norske forhold, men i en brukerundersøkelse fra Grenland familierådgivningskontor fra begynnelsen av 1990-tallet går det frem at 27 % av sakene handlet om utroskap (Okkenhaug, 1992).

Konsekvensene av utroskap blir for øvrig ofte betraktet som vanskelige å behandle. Følgelig fremstår det som noe av det mest ødeleggende et parforhold kan utsettes for (Whisman, Dixon & Johnson, 1997). Til tross for at utroskap er en vanlig problemstilling i parterapi, og at det ofte fører til alvorlige problemer for parforholdet, finnes det overraskende få studier som faktisk har kartlagt psykiske effekter av utroskap på den enkelte part. En av de som har undersøkt visse aspekter av dette, er Feeney (2004), som fant at utroskap ble vurdert som mer alvorlig enn andre vonde og vanskelige opplevelser knyttet til parforholdet, slik som urettmessig kritikk, det å bli lurte, og det å oppleve et samlivsbrudd. De som hadde opplevd at partneren var utro, rapporterte, i større grad enn andre, negative langtidskonsekvenser i form av redusert selvtillit, frykt for å bli såret igjen, og bekymringer for hva andre kunne tenke om en. De opplevde også utroskap som mer ødeleggende for relasjonen til den andre.

Det er videre påvist at utroskap øker risikoen for klinisk depresjon, om enn i et svært begrenset utvalg (Cano & O'leary, 2000). Studien ble gjort på 25 kvinner som hadde opplevd enten utroskap (N=11) eller trussel om skilsmisse (N=14), og 25 kvinner i en kontrollgruppe som ikke hadde opplevd noen av delene. Resultatene indikerte seks ganger så stor sannsynlighet for en alvorlig depressiv episode blant kvinnene som hadde opplevd utroskap eller trussel om skilsmisse. Resultatene var de samme da man kontrollerte for depresjon i familien eller tidligere i livet.

Kliniske beskrivelser av psykiske reaksjoner på utroskap viser ofte til klare likhetstrekk med posttraumatisk stresslidelse, i form av invaderende tanker, fantasier og minnebilder, likeså

innskrenkning i interesser, aktivitet og utfoldelse, som generell uro og hypersensitivitet (Thuen, 2006). Av den grunn har man integrert aspekter fra krisepsykologi i forståelsen av reaksjonene etter utroskap (Glass & Wright, 1997; Gordon & Baucom, 1999). I tråd med Janoff-Bullman (1992) sin teori om at traumatiske opplevelser er så ødeleggende fordi de rokker ved våre grunnleggende antakelser om oss selv, andre og verden, har blant annet Glass og Wright (1997) pekt på en lignende prosess i forbindelse med utroskap. Det rokker ved våre grunnleggende antakelser om parforholdet, om partneren og om parforhold i alminnelighet. Man kan ikke lenger føle ubetinget tillit til partneren, eller noen fremtidige partnere, og man kan aldri lenger føle seg helt trygg på at det ikke skjer igjen. På lignende måte betrakter Couch, Jones og Moore (1999) utroskap som et klassisk eksempel på bedrag. Sentrale normer og forventninger knyttet til et nært, personlig forhold er at man kan stole på hverandre, at forholdet er trygt, og at den andre setter pris på deg. Ved brudd på slike normer og forventninger kan den som blir bedradd, oppleve å miste evnen til forutsigbarhet og opplevelsen av kontroll. Dette kan igjen lede til angst, depresjon og skam.

Også på bakgrunn av tilknytningsteori (Johnson & Whiffen, 2003) kan man forvente sterke psykiske reaksjoner knyttet til det å bli bedratt. Når man anvender et tilknytningsteoretisk perspektiv på voksnes parforhold, understrekes betydningen av å oppleve en trygg tilknytning til partneren – på samme måte som et spedbarn har behov for trygg tilknytning til sine omsorgspersoner. For både små barn og voksne individer har et grunnleggende behov for å oppleve en gjensidig følelsesmessig tilknytning til andre. Når en føler seg usikker på den eller de relasjonene hvor en normalt søker slik tilknytning, skapes en generell utrygghet og sårbarhet hos individet. Og dersom det avsløres at ens partner er utro, er det åpenbart grunnlag for å stille spørsmål ved om relasjonen til partneren kan dekke ens grunnleggende tilknytningsbehov. Liknende betraktninger ligger til grunn for Solomon & Knobloch (2004) sin mer kognitivt baserte relasjonelle turbulensmodell. Her påpekes det at de følelsesmessige og relasjonelle konsekvensene av negative opplevelser i et parforhold, for eksempel utroskap, er avhengig av graden av usikkerhet til seg selv, den andre og parforholdet. Jo mer usikkerhet en føler, desto sterkere vil en reagere på negative opplevelser i forholdet. Og utroskap er nettopp en type opplevelse som i stor grad gir opphav til usikkerhet både i forhold til egne og partnerens følelser og planer for fremtiden, og til parforholdet i seg selv.

I den grad forskningslitteraturen tar opp individuelle reaksjoner i forbindelse med utroskap, er det nesten utelukkende knyttet til den bedratte parten (Gordon & Baucom, 1999). Det er like fullt rimelig å anta at utroskap er forbundet med psykososiale helseproblemer også blant de som er utro.

En slik antakelse bygger på tre ulike forhold: Utroskap er ofte et resultat av underliggende problemer i parforholdet, og disse vil ventelig også bli reflektert i problemer hos den parten som er utro. Videre vil det å være utro trolig kunne innebære en psykisk belastning i seg selv, i form av skyldfølelse og dårlig samvittighet, anger og frykt for konsekvensene hvis det blir oppdaget. Og endelig vil en avsløring av utroskap som regel føre til store problemer i parforholdet, som også vil kunne reflekteres i individuelle problemer hos den enkelte. I tråd med dette har man funnet, i en av de svært få studiene som har kartlagt psykososial helsetilstand blant personer som har vært utro, at depressive symptomer er mer utbredt blant personer som oppsøker parterapi i forbindelse med at de har vært utro, enn blant personer som går i parterapi for andre typer problemer (Beach, Jourils & O'Leary, 1989).

Det er helt klart behov for mer kunnskap om hva utroskap medfører av psykiske problemer for den enkelte part, både den som er utro og den som er bedratt. Ikke minst trenger vi å vite mer om det finnes kjønnsforskjeller i psykiske reaksjoner, og om det finnes noen interaksjonseffekter mellom kjønn og det å være utro/bli bedratt. Data om slike forhold har aldri tidligere blitt publisert, så langt vi kjenner til. Hensikten med studien som den foreliggende artikkelen bygger på, var derfor å kartlegge psykiske problemer blant kvinner og menn som henholdsvis hadde vært utro eller var blitt bedratt. Nærmere bestemt ønsket vi å måle nivået av psykiske problemer og identifisere mulige modererende faktorer, slik som demografiske kjennetegn og egenskaper ved utroskapen og hvordan den ble avslørt. Vi ønsket dessuten å undersøke i hvilken grad partene selv betraktet utroskapen som en følelsesmessig belastning og som en trussel mot parforholdet.

## Metode

Dataene som ligger til grunn for denne studien, ble samlet inn som del av en større undersøkelse med fokus på hvordan par forholder seg til utroskap. Spørreskjemaene ble distribuert til par som gikk i terapi med utroskap som et tema. Det vil si der utroskap enten var grunnen til at de søkte hjelp, eller der dette temaet dukket opp i løpet av terapien.

### Utvalg

Alle familiekontorene i Norge ble forespurt om å delta, og 47 av 63 kontorer ble med i undersøkelsen. De fleste familiekontorene som ikke deltok, besvarte ikke henvendelsen om å delta. Men noen kontorer oppga at det ikke ville være par i den aktuelle målgruppen. Det var også noen kontorer som takket ja til å bli med i undersøkelsen, men som likevel ikke distribuerte spørreskjemaene videre.

Grunnen til dette var ifølge tilbakemeldinger vi fikk, at de aktuelle parene var inne i en så dyp krise at terapeutene vurderte det som urimelig å be dem om å besvare spørreskjemaene.

Totalt besvarte 195 personer spørreskjemaene. Hundre av disse var bedradd, mens 95 var utro. Noen av de som var bedratt, oppga at de selv hadde vært utro en eller annen gang, uten at det ble spesifisert om det gjaldt i det nåværende forholdet. Til sammen 19 % av de som var bedratt, hadde selv erfaring som utro.

Av de som mottok spørreskjema, fikk vi svar fra 64 %. Svarprosenten var noe lavere for de som var utro (62 %) enn for de som ble bedradd (67 %). Det var totalt 85 fullstendige par som svarte. Av besvarte skjemaer var 48 % fra menn og 52 % fra kvinner. Blant de som hadde vært utro, var 68 % menn og 32 % kvinner. I gruppen av bedradde var det 28 % menn og 72 % kvinner. Gjennomsnittsalderen for hele utvalget var 42 år ( $SD = 8.1$ . Henholdsvis 39 år og 43 år for kvinner og menn). Alderen på informantene varierte for øvrig mellom 23 år og 65 år.

Utdanningsnivået var noe høyere enn i befolkningen for øvrig, i det 57 % hadde universitets- eller høyskoleutdanning, mens den tilsvarende andelen i befolkningen i aldersgruppen 40–49 år er om lag 30 % (Statistisk sentralbyrå, 2007). Det var for øvrig ingen forskjell i utdanningslengde mellom de som hadde vært utro og de som var bedratt.

Informantene ble bedt om å oppgi hvorvidt utroskapen var hovedgrunnen eller en av flere grunner til at man søkte hjelp i familieverket. Et flertall både blant de utro og de bedratte fremholdt utroskapen som hovedgrunnen (henholdsvis 61 % og 68 %), mens det var en av flere grunner for henholdsvis 30 % og 21 %. I de øvrige tilfellene var utroskapen ikke en av grunnene til å oppsøke hjelp.

Et flertall av de utro informantene hadde erfaring med ett langvarig utroskapsforhold. Det gjaldt for 64 %. De øvrige hadde hatt en tilfeldig, forbigående affære (13 %), flere tilfeldige, forbigående affærer (6 %), flere langvarige forhold (7 %), eller annet (10 %).

Tiden siden utroskapen ble oppdaget av den bedratte parten, varierte fra mindre enn en måned til omkring 14 år. Gjennomsnittstiden var 14 måneder ( $SD = 26.8$ ), mens median var 5 måneder. Avsløringen kom i stand på ulike måter: innrømmelse etter oppfordring (46 %), innrømmelse uten oppfordring (20 %), tatt på fersk gjerning (15 %), avslørt av utenforstående (10 %) og annet (8 %).

I de aller fleste tilfeller var utroskapsforholdet avsluttet på tidspunktet for datainnsamling – 76 % av de utro oppga dette, mens 24 % svarte nei på om forholdet var avsluttet. Også blant den

bedratte parten var det en tilsvarende andel som oppgav at forholdet var avsluttet (77 %), men her var det også en «vet ikke»-gruppe på 10 %. De øvrige 13 % var klar over at forholdet ennå pågikk.

Tiden siden utroskapsforholdet var avsluttet, varierte mellom mindre enn en måned til ca. 12 år. Gjennomsnittstiden var 15 måneder ( $SD = 26.4$ ), mens median var 6 måneder.

### **Prosedyre**

Familiekontorene som ble med i undersøkelsen, fikk tilsendt en pakke spørreskjemaer i forseglede konvolutter, en merket for den utro parten og en for den bedradde parten. Kontorene fikk selv anledning til å bestemme hvor mange par de kunne tenke seg å dele ut til. Hver av konvoluttene inneholdt i tillegg til spørreskjemaet et følgebrev der det ble informert om undersøkelsen, samt en frankert konvolutt til Universitetet i Bergen. Spørreskjemaene med tilhørende konvolutter var påført en kode som gjorde det mulig å koble hver av partene i et par.

Det var opp til det enkelte familiekontor og den enkelte familieterapeut å avgjøre når i terapiprosessen man ønsket å dele ut spørreskjemaene. Terapeutene ble imidlertid bedt om å ikke diskutere spørsmålene i spørreskjemaet med paret før partene eventuelt hadde fylt ut og returnert skjemaet. Partene ble bedt om å ta spørreskjemaene med seg hjem og fylle dem ut separat og deretter returnere dem i hver sin svarconvolutt i løpet av en uke. Bare par der begge partene sa seg villige til å delta, fikk utdelt skjemaer.

### **Måleinstrumenter**

Hopkin's Symptom Check List (HSCL-25) (Derogatis, Lipman & Rickels, 1974) ble brukt til å måle grad av psykiske symptomer. Hvor mye hvert symptom har vært til plage den siste uken, angis på en skala fra 1 til 4, og gjennomsnittet for de ulike symptomene blir brukt som en samlet symptomskåre. HSCL har stort sett blitt vurdert ut fra en mer omfattende versjon (SCL-90 eller SCL-90-R). Rapporterte Cronbach's alpha-verdier for denne er 0.77–0.90 (Derogatis, Rickels & Rock, 1976). Det ble i den foreliggende undersøkelsen funnet en indre konsistens på  $\alpha = .93$  for både de utro og de bedradde. Man har funnet støtte for at testen er et bra mål på emosjonelle belastninger (Derogatis et al., 1976). Det ble brukt en gjennomsnittsskåre for de 25 leddene, fordi det da er mulig å sammenligne med befolkningen generelt. Manglende svar på spørsmål som inngår i skalaen, ble erstattet med en gjennomsnittsverdi, beregnet ut fra besvarte ledd, dersom det var valide skårer på minst 15 av spørsmålene. Dette var aktuelt for bare et fåtall informanter.

I undersøkelsen ble utroskap definert som et seksuelt forhold til en annen enn partneren. Det ble benyttet to spørsmål for å måle den direkte belastningen knyttet til utroskapen: «*Det var*

*smertefullt for meg å oppdage utroskapen», og «Utroskapen oppleves fremdeles som smertefull».* Ytterligere to spørsmål ble benyttet for å kartlegge den bedratte partens vurdering av utroskapens konsekvenser for parforholdet: *«Utroskapen vil kunne føre til at vi skilles»* og *«Jeg tilgir ham/henne for det han/hun har gjort mot meg»*. Samtlige spørsmål hadde svarkategorier fra 1 («svært uenig») til 5 («svært enig»). Spørsmålene ble formulert i tilknytning til den foreliggende undersøkelsen. Følgelig foreligger det ikke opplysninger om psykometriske egenskaper fra tidligere studier.

## Resultater

Utvalget i denne undersøkelsen viste en gjennomsnittlig skåre på HSCL-25, som er betydelig høyere enn i den norske befolkningen generelt. Gjennomsnittsskårer over 1.75 (cut-off) indikerer patologi (Barstad, 1997). I følge Rognerud, Strand og Dalsgård (2000) har ca. 8 % av norske menn en gjennomsnittlig skåre over dette nivået, mens tilsvarende blant kvinner er ca. 14 %. I vårt utvalg skåret 62 % av deltakerne over cut-off. Gjennomsnittlig skåre for hele utvalget var 2.04 ( $SD = 0.67$ ). Blant de bedradde skåret 71 % over cut-off, mens gjennomsnittsverdien var 2.25 ( $SD = .06$ ). Her var det ingen signifikante kjønnsforskjeller i rapporteringen. Blant de som hadde vært utro, var gjennomsnittsverdien 1.84 ( $SD = 0.58$ ). Her var det signifikante kjønnsforskjeller ( $F = 6.13$  (2/92),  $p < .02$ ). Disse forskjellene illustreres tydelig i andelen som skårer over cut-off, henholdsvis 72 % av kvinnene og 39 % av mennene.

Vi gjorde videre en univariat variansanalyse for uavhengige grupper med HSCL-skårer som avhengig variabel, og kjønn og bedradd/utro som uavhengige variabler. I denne analysen ble bare par der begge parter hadde svart, tatt med. Forskjellen i symptomnivå mellom bedradd og utro part var signifikant ( $F = 10.75$ , (1/83),  $p < .001$ ). Det var også forskjell mellom menn og kvinner ( $F = 4.57$ ,  $df = 1$ ,  $p < .05$ ). Interaksjonen mellom kjønn og bedratt/utro var imidlertid ikke signifikant.

Videre analyser viste ingen signifikante effekter på HSCL-skårer av alder, utdanningsnivå, sivilstand, hvor lenge en hadde bodd sammen, antall barn, og type utroskap – verken for de som var bedratt eller for de som hadde vært utro. Det var heller ingen sammenheng mellom HSCL-skårene internt i paret. Med andre ord var ikke den bedratte partens symptomnivå avhengig av den utro partens nivå, eller omvendt.

Hvorvidt utroskapsforholdet var avsluttet eller ikke, hadde derimot betydning for de som var bedratt. De som oppga at utroskapsforholdet var avsluttet, hadde en gjennomsnittsskåre på HSCL



på 2.17, mens de som enten benektet at forholdet var avsluttet, eller som var usikker på det, hadde en skåre på 2.46 ( $F = 4.31, (1/83), p < .05$ ). Uttrykt i andelen som skåret over cut-off, utgjorde forskjellen henholdsvis 68 % og 82 %. En lignende tendens gjorde seg ikke gjeldende blant de som hadde vært utro.

Måten utroskapen var blitt avslørt på, hadde også signifikant betydning for HSCL-skåren, men bare for den utro parten. Her var forskjellen tydeligst mellom de som ble avslørt av andre og de som ble tatt på fersk gjerning. Blant de førstnevnte var gjennomsnittlig HSCL-skåre på 2.37, mot 1.44 i den sistnevnte gruppen. Den største gruppen – de som selv hadde innrømmet utroskapen etter oppfordring, lå mellom disse ytterpunktene, med gjennomsnittsskåre på 1.79 ( $F = (4/82) 3.82, p < .01$ ). Uttrykt i andelen som skåret over cut-off på HSCL, utgjorde ekstremverdiene henholdsvis 18 % og 80 %.

Tid siden utroskapen ble avslørt, var signifikant korrelert med HSCL-skåre for den utro parten (Spearman  $r = -.31, p < .05$ ), noe som indikerer at nivået av psykiske symptomer sank med tid siden utroskapen ble avslørt. En lignende tendens viste seg også i forhold til tid siden forholdet ble avsluttet. Men her var sammenhengen signifikant bare for den bedratte parten (Spearman  $r = -.21, p < .05$ ).

På spørsmål om i hvilken grad man opplevde det som smertefullt å oppdage utroskapen, og i hvilken grad utroskapen fremdeles ble opplevd som smertefullt, oppgav praktisk talt alle det som smertefullt å oppdage utroskapen (Mean = 4.94,  $SD = 0.28$ ), og et overveiende flertall syntes fortsatt at utroskapen var en smertefull opplevelse (Mean = 4.71,  $SD = 0.63$ ). Fordeling på spørsmålene er vist i tabell 1. Det var relativt sterk sammenheng mellom de to variablene (Spearman  $r = .34, p < .001$ ). Sistnevnte var for øvrig moderat korrelert med skåre på HSCL (Spearman  $r = .24, p < .05$ ), noe som indikerer at det å oppleve utroskapen som smertefullt fortsatt, var forbundet med høy HSCL-skåre. Det var ingen kjønnsforskjeller i rapporteringen på disse to variablene. Variablene korrelerte heller ikke med noen av de andre demografiske variablene, med unntak av sivil status, hvor det var moderate sammenhenger i forhold til om de fremdeles opplevde utroskapen som smertefull. De som var gift, rapporterte mer smertefulle opplevelser enn de som var samboere eller som ikke bodde sammen, med henholdsvis 4.79, 4.40 og 4.25 som gjennomsnittverdier ( $F = (2/98) 3.72, p < .05$ ).

---

**Tabell 1. Gjennomsnittsverdier og standardavvik på HSCL-25, samt andel som skårer over cut-off-verdien på 1.75**

---

Gj.snitt	SD	Over cut-off
----------	----	--------------

**Tabell 1. Gjennomsnittsverdier og standardavvik på HSCL-25, samt andel som skårer over cut-off-verdien på 1.75**

Hele utvalget	2.04	0.67	62 %
De utro	1.84	0.58	51 %
De bedratte	2.25	0.06	71 %

På utsagnet «*Utroskapen vil kunne føre til at vi skilles*» var gjennomsnittsskåren til den bedratte parten 2.33 ( $SD = 1.01$ ), mens tilsvarende på utsagnet «*Jeg tilgir ham/henne for det han/hun har gjort mot meg*» var 2.40 ( $SD = 1.26$ ). Når det gjelder det første av utsagnene, fordeler informantene seg på tre grupper: et knapt flertall som er enige i utsagnet, en noe mindre gruppe som er usikker, og en enda mindre gruppe som tviler på at det vil føre til samlivsbrudd. På det andre utsagnet er vurderingene noe mer homogene – og mer negative: Tre av fire avviser at de tilgir partneren, mens en av tre er usikker.

Utsagnene var moderat korrelert seg imellom (Spearman's  $r = .32, p < .01$ ). Det var en svak tendens til at lang tid siden utroskapen ble oppdaget, var forbundet med størst usikkerhet med hensyn til om utroskapen ville føre til samlivsbrudd (Spearman's  $r = .23, p < .05$ ). Likeledes var det en tendens til at lang tid siden utroskapen ble avsluttet, var forbundet med tvil til om man kunne tilgi utroskapen (Spearman's  $r = .24, p < .05$ ). Videre var det en moderat sammenheng mellom variabelen som målte om utroskapen fremdeles ble opplevd som smertefull, og tilbøyeligheten til å tilgi (Spearman's  $r = .34, p < .01$ ), noe som indikerer manglende vilje til tilgivelse med økende opplevelse av smerte. Det var også en tendens til at de som har opplevd at partneren har hatt ett langvarig utroskapsforhold, var mer tilbøyelige til å tilgi enn de som har blitt sveket gjentatte ganger ( $F = (8/99) 2.34, p < .05$ ).

**Tabell 2. Gjennomsnittsverdier og standardavvik på HSCL-25, samt andel som skårer over cut-off-verdien på 1.75 for den utro parten beroende på hvordan utroskapen ble avslørt**

	Gj.snitt	SD	Over cut-off
Tatt på fersk gjerning	1.44	0.51	18 %
Avslørt av utenforstående	2.37	0.64	80 %
Innrømmelse etter oppfordring	1.78	0.55	51 %
Innrømmelse uten oppfordring	1.92	0.55	50 %

## Diskusjon

Det mest fremtredende funnet i denne undersøkelsen var den høye andelen som rapporterte psykiske problemer, spesielt blant den bedratte parten. Dette er i tråd med funn fra de få studiene som tidligere er gjennomført (Feeney, 2004; Gordon & Baucom, 1999; Whisman, Dixon & Johnson, 1997), og understreker kanskje enda tydeligere de psykiske konsekvensene av utroskap, i og med at vi fant omkring fem til syv ganger så høy risiko for psykiske problemer sammenlignet med den norske normalbefolkningen. Og i likhet med Beach et al. (1989) fant vi også at den utro parten rapporterte om betydelige psykiske problemer. Som nevnt innledningsvis kan det tenkes å være et resultat av skyld, skam og angre forbundet med at man har vært utro (Gordon & Baucom, 1999). Eller det kan skyldes konsekvenser forbundet med avsløringen av utroskap, slik som alvorlige samlivsproblemer og konflikter i parforholdet. Alternativt kan en tenke seg at forutgående problemer i samlivet kan ha vært en årsak *både* til at man var utro (Previti & Amato, 2004), og til at man i neste omgang rapporterer psykiske problemer.

I analyser av parene viste kvinnene høyere symptomskåre enn mennene, både blant de som var bedratt og de som var utro. Denne forskjellen reflekterer sannsynligvis en tendens i samfunnet for øvrig, nemlig at kvinner generelt rapporterer mer angst og depresjon – som er det som måles i denne studien (Corey & Goodman, 2006). Det faktum at interaksjonen mellom kjønn og bedradd/utro ikke var signifikant, til tross for at det var signifikante kjønnsforskjeller blant de som var utro, men ikke blant de bedratte, kan skyldes at utvalget var for lite til å fange opp en reell interaksjonseffekt. I denne analysen inngikk bare de av informantene hvor også den andre parten hadde svart, det vil si 85 par.

Man har tidligere funnet forskjeller i de emosjonelle reaksjonene menn og kvinner rapporterer etter partnerens utroskap. I en studie rapporterte kvinnene mer av enkelte negative emosjonelle reaksjoner enn mennene, mens mennene rapporterte mer av positive emosjonelle reaksjoner enn kvinnene (Shackelford, LeBlanc & Drass, 2000). Det faktum at de utro kvinnene hadde betydelig mer psykiske problemer enn de utro mennene, kan skyldes at kvinner gjerne føler mer ansvar for utroskapen og mer skyld enn menn. Menn synes for øvrig å ha en tendens til å vurdere kvinners utroskap som mer intensjonell enn menns utroskap (Mongeau, Hale & Alles, 1994). Det er også mulig at kvinnene som har vært utro, i større grad enn mennene har levd i et forhold som de ikke er tilfreds med. Dette er tidligere påvist av Glass & Wright (1985), og kan være med på å forklare de utro kvinnenes høye nivå av psykiske problemer.

Motsatt kan det tenkes at mennene som er utro, har færre psykiske symptomer fordi deres utroskap i mindre grad har sammenheng med hvordan de har det i ekteskapet. Enkelte studier tyder også på at mennene ikke knytter seg så sterkt emosjonelt til den de er utro med (Glass & Wright, 1985), men dette er omdiskutert (DeSteno, Bartlett & Salovey, 2002; Harris, 2003). Dersom menn ikke har sterke emosjonelle bånd til den de er utro med, vil en avsløring av utroskapen ikke i samme grad som for kvinner bety at de må velge mellom ektefelle og tredjepart. Og dersom mennene i størst grad er utro av seksuelle årsaker, vil det gjerne ikke anspore samvittighetskvaler i samme grad. De kan for eksempel skylde på at de ikke har fått tilfredsstilt sine behov av ektefellen, og på den måten gi utroskapen en form for legitimitet i egne øyne. Kanskje møter de også mindre fordømmelse fra samfunnet ettersom det har vært mer vanlig at menn er utro enn kvinner, men disse forskjellene synes etter hvert å jevne seg ut (Wiederman, 1997). Det ser likevel ut til at kvinner fortsatt har mindre toleranse for menns utroskap enn omvendt, ettersom de oftere velger å avslutte forholdet hvis mannen er utro (Harris, 2003).

Det var videre et sterkt funn at en stor andel av de som var bedratt, anså det som sannsynlig at utroskapen ville føre til samlivsbrudd, og at et klart flertall var i tvil om de ville kunne tilgi partneren. Dette må imidlertid tolkes i lys av at utvalget besto av par som hadde oppsøkt hjelp fra familievernnet, og at flesteparten hadde gjort det nettopp på grunn av problemer i kjølvannet av utroskap. Det er likevel ikke utenkelig at lignende resultater ville vise seg i et mer representativt utvalg av par som har opplevd utroskap. I alle fall har Buss (2000) påpekt at utroskap synes å føre til samlivsbrudd i omkring halvparten av de tilfellene hvor utroskapen blir avslørt. Dette skjer enten ved at den utro parten velger å avslutte sitt parforhold til fordel for sitt utroskapsforhold, eller ved at den bedratte parten ikke er villig, eller i stand til å akseptere sviket og av den grunn avslutter parforholdet. Det finnes imidlertid få studier som faktisk har kartlagt hvorvidt man er villig til å tilgi en reell episode av utroskap. De studiene som har undersøkt tilgivelse av utroskap, har i all vesentlighet vært basert på individer som er i et parforhold og som blir bedt om å forestille seg at partneren er utro. Fra slike studier går det frem at viljen til å tilgi jevnt over er lav (se for eksempel Cann & Baucom, 2004). At det samme kom til syne også for de som reelt sett var blitt bedratt i denne studien, understreker bare betydningen av utroskap som en alvorlig trussel for stabiliteten av parforhold.

Selv om det fremkommer en del sterke funn i undersøkelsen, er det nødvendig å være forsiktig med konklusjonene. I og med at det er en tverrsnittsstudie, avdekkes det ingen kausale sammenhenger. Det høye symptomnivået trenger følgelig ikke å være et resultat av utroskapen. En

kan også tenke seg at store psykiske problemer hos den ene eller den annen part kan ha bidratt til at man har innledet seksuelle relasjoner utenfor parforholdet. Mangelen på sammenlignbare data fra par som går i parterapi uten at det er foreliggende utroskap, gjør også at en må være forsiktig med å knytte det høye symptomnivået utelukkende til utroskaps erfaringene.

Utvalget var for øvrig begrenset til par som har oppsøkt hjelp fra familievernnet. Informantene er derfor heller ikke representative for populasjonen av par som har opplevd utroskap. Sannsynligvis utgjør de en gruppe som har hatt relativt store samlivsproblemer, ettersom de har oppsøkt profesjonell hjelp av parterapeuter. Og det er påvist at store samlivsproblemer er korrelert med individuelle psykiske problemer (Whisman & Uebelaker, 2006). Ut fra et slikt resonnement kan en gå ut fra at våre informanter har hatt uforholdsmessig store psykiske problemer sammenlignet med hva som er vanlig blant par som har opplevd utroskap.

På den annen side vet vi at en del av terapeutene vegret seg for å distribuere spørreskjemaet til aktuelle par, angivelig fordi det ble oppfattet som ubehagelig å bringe dette på bane til par som sto midt oppe i en alvorlig livskrise. En kan kanskje tenke seg at dette har vært en større barriere jo større problemene har vært. I så fall er det rimelig å anta at terapeutene systematisk har valgt bort parene med størst problemer, slik at det har blitt en overrepresentasjon av relativt velfungerende par i utvalget. I henhold til et slikt resonnement kan en tenke seg at funnene utgjør et underestimat av psykiske problemer blant par som oppsøker familievernnet i forbindelse med utroskap.

Utvalget er også relativt lite og svarprosenten ikke høyere enn 64. Også dette tilsier at man må ta resultatene med forbehold. Men til tross for usikkerhet med hensyn til utvalgets representativitet og generaliserbarhet av funnene gir undersøkelsen likevel klare holdepunkter for at utroskap som blir avslørt, utgjør en betydelig risikofaktor for å utvikle psykiske problemer, både for den som er utro og for den bedratte parten. I og med at dette i liten grad er påvist tidligere – og det gjelder særlig blant de som har vært utro, bidrar funnene, slik vi ser det, til verdifull kunnskapsutvikling på dette feltet.

Ikke minst er det viktig kunnskap å ha med i møte med par som oppsøker terapi i forbindelse med utroskap. Det at psykiske problemer synes å være svært utbredt blant begge parter, tilsier at man som terapeut bør ha et separat fokus på partenes psykiske helsetilstand, i tillegg til å fokusere på spesifikke problemstillinger og utfordringer knyttet til utroskapskapen. Behovet for en slik tosporet prosess kan være noe av forklaringen på at følgene av utroskap ofte er så vanskelige å behandle (Whisman, Dixon & Johnson, 1997). Fordi man som terapeut lett kan undervurdere klientenes psykiske problemer og ty til terapeutiske strategier som forutsetter en rasjonalitet og følelsesmessig

kontroll som kanskje i liten grad er til stede. Eller like gjerne omvendt: at man fokuserer for mye på de generelle psykiske problemene, på bekostning av det som handler om selve utroskapen. I fremtidig forskning på helsemessige og kliniske implikasjoner av utroskap vil det i så måte være viktig å kartlegge hvordan en faktisk møter disse parene, og prøve å identifisere metoder og strategier som ivaretar både de utroskapsspesifikke forholdene og de mer generelle psykiske problemene som mange sliter med.

Frode Thuen  
Hemil-senteret  
Universitetet i Bergen  
Christiesgt. 13  
5012 Bergen  
Tlf. 55 58 32 50  
E-post frode.thuen@psych.uib.no

### Referanser

- Amato, P. R. & Previti, D. (2003) People's Reasons for Divorcing. *Journal of Family Issues*, 24, 602–626.
- Atkinson, D. C., Baucom, D. H. & Jacobson, N. S. (2001). Understanding infidelity: Correlates in a national random sample. *Journal of Family Psychology*, 15, 735–749.
- Barstad, A. (1997). Psykisk helse: Fortrolighet forebygger? Tilgjengelig på: [www.ssb.no/samfunnsspeilet/utg/9702/5.html](http://www.ssb.no/samfunnsspeilet/utg/9702/5.html)
- Beach, S. R. H., Jourils, E. N. & O'Leary, K. D. (1989). Extramarital sex: Impact on depression and commitment in couples seeking marital therapy. *Journal of Sex and Marital Therapy*, 11, 99–108.
- Buss, D. M. (2000). *The dangerous passion. Why jealousy is as necessary as love and sex.* New York: The Free Press.

- Cann, A. & Baucom, T. B. (2004). Former partners and new rivals as threats to a relationship: Infidelity type, gender, and commitment as factors related to distress and forgiveness. *Personal Relationships, 11*, 305–311.
- Cano, A. & O'leary, K. D. (2000). Infidelity and separations precipitate major depressive episodes and symptoms of nonspecific depression and anxiety. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 68*, 774–781.
- Corey, L. M. & Goodman, S. H. (2006). *Women and depression : a handbook for the social, behavioral, and biomedical sciences*. Cambridge: Cambridge University press.
- Couch, L. L., Jones, W. H., & Moore, D. S. (1999). Buffering the effects of betrayal: The role of apology, forgiveness, and commitment. I J. M. Adams & W. H. Moore (red.), *Handbook of interpersonal commitment and relational stability* (ss. 451–469). New York: Plenum Press.
- Derogatis, L. R., Lipman, R. S. & Rickels, K. (1974). The Hopkins Symptoms Checklist (HSCL): A measure of primary symptom dimensions. *Modern Problems in Pharmacopsychiatry, 7*, 79–110.
- Derogatis, L. R., Rickels, K. & Rock, A. (1976). The SCL-90 and the MMPI: A step in the validation of a new self-report scale. *British Journal of Psychiatry, 128*, 280–289.
- DeSteno, D., Bartlett, M. Y. & Salovey, P. (2002). Sex differences in jealousy: Evolutionary mechanism or artifact of measurement? *Journal of Personality and Social Psychology, 5*, 1103–1116.
- Feeney, J. A. (2004). Hurt feelings in couple relationships: Toward integrative models of the negative effects of hurtful events. *Journal of Social and Personal Relationships, 21*, 487–508.
- Glass, S. P. & Wright, T. L. (1985). Sex differences in types of extramarital involvement and marital dissatisfaction. *Sex Roles, 12*, 1101–1119.
- Glass, S. P. & Wright, T. L. (1997). Reconstructing marriages after the trauma of infidelity. I W. K. Halford & H. J. Markman (red.), *Clinical handbook of marriage and couple intervention*. New York: Wiley.
- Gordon, K. C. & Baucom, D. H. (1999). A multitheoretical intervention for promoting recovery from extramarital affairs. *Clinical Psychology: Science and Practice, 6*, 382–399.
- Harris, C. R. (2003). Factors associated with jealousy over real and imagined infidelity: An examination of the social-cognitive and evolutionary psychology perspectives. *Psychology of Women Quarterly, 27*, 319–329. Universitetet i Tromsø.

- Janoff-Bullman, R. (1992). *Shattered assumptions: Toward a new psychology of trauma*. New York: Free Press.
- Johnson, S. M. & Whiffen, V. E. (2003). *Attachment processes in couple and family therapy*. New York: The Guilford Press.
- Kinsey, A. C., Wardell, B. P. & Martin, C. E. (1948). *Sexual behavior in the human male*. Philadelphia: Saunders.
- Kinsey, A. C. (1953). *Sexual behavior in the human female*. Philadelphia: Saunders.
- Mongeau, P. A., Hale, J. L. & Alles, M. (1994). An experimental investigation of accounts and attributions following sexual infidelity. *Communication Monographs*, 61, 326–344.
- Okkenhaug, J. L. (1992). Utroskap som samlivskrise. *Fokus på Familien*, 20, 242–248.
- Previti, D. & Amato, P. R. (2004). Is infidelity a cause or a consequence of poor marital quality? *Journal of Social and Personal Relationships*, 21, 217–230.
- Rognerud, M., Strand, B. H. & Dalsgård, O. S. (2002). Psykisk helse: Helse- og levekårsundersøkelsen i 1998. Sosioøkonomiske forskjeller i psykisk helse og livsstil. *Norsk Epidemiologi*, 12, 239–248.
- Shackelford, T. K., LeBlanc, G. J. & Drass, E. (2000). Emotional reactions to infidelity. *Cognition and Emotion*, 14, 643–659.
- Solomon, D. H. & Knobloch, L. K. (2004). A model of relational turbulence: The role of intimacy, relational uncertainty, and interference from partners in appraisals of irritations. *Journal of Social and Personal Relationships*, 21, 795–816.
- Statistisk sentralbyrå (2007). [www.ssb.no/emner/04/01/utniv/tab-2007-08-27-04.html](http://www.ssb.no/emner/04/01/utniv/tab-2007-08-27-04.html).
- Thuen, F. (2006). *Utro. Om kjærlighetens bakgater*. Oslo: Gyldendal Akademisk.
- Træen, B. (1997). *Seksuallivet i Oslo*. Oslo: Statens Institutt for Folkhelse/Nasjonalt folkehelseinstitutt.
- Træen, B., Holmen, K., T. & Stigum, H. (2007). Extradyadic sexual relationships in Norway. *Archives of Sexual Behavior*, 36, 55–65.
- Whisman, M. A., Dixon, A. E. & Johnson, B. (1997). Therapist's perspectives of couple problems and treatment issues in couple therapy. *Journal of Family Psychology*, 11, 361–366.
- Whisman, M. A. & Uebelacker, L. A. (2006). Impairment and distress associated with relationship discord in a national sample of married or cohabiting adults. *Journal of Family Psychology*, 20, 369–377.



Wiederman, M. W. (1997). Extramarital sex: Prevalence and correlates in a national survey. *The Journal of Sex Research, 34*, 167–174.