**Nytænkning af utroskab, en tale til alle der har elsket**

00:04 Hvorfor er vi utro? Og hvorfor er lykkelige mennesker utro? Når vi siger utroskab, hvad mener vi så helt præcist? Er det tilfældig sex, forelskelse, betalt sex, et chatroom, intimmassage? Hvorfor tror vi, at mænd er utro pga. kedsomhed og frygt for nærhed, og kvinder er utro pga. ensomhed og længsel efter nærhed? Betyder en affære altid afslutningen på et forhold?

00:44 De sidste 10 år har jeg rejst over hele verden og arbejdet grundigt med hundredvis af par, der er blevet ødelagt af utroskab. Der er én eneste overtrædelse,  som kan frarøve et par deres forhold, deres lykke og hele deres identitet: en affære. Og alligevel er denne yderst almindelige handling meget dårligt forstået. Denne tale er for alle, der har elsket.

01:21 Ægteskabsbrud har fundet sted lige siden ægteskab blev opfundet, og ligeledes tabu'et omkring det. Faktisk har utroskab en vedholdenhed, som ægteskabet må misunde, så meget, at det er det eneste af de ti bud, som er gentaget to gange: én gang for at udføre det, og én gang bare for at tænke på det. (Latter) Så hvordan forener vi det, der er forbudt overalt med det, der praktiseres overalt?

01:56 Historisk set har mænd haft licens til at være utro med kun få konsekvenser og støttet af biologiske og evolutionære teorier, der retfærdiggjorde deres behov for utroskab. Så dobbeltmoralen er ligeså gammel som selve ægteskabsbrudet. Men hvem ved, hvad der virkelig foregår under dynen? For når det drejer sig om sex, er mænd pressede til at prale og overdrive. Kvinder er pressede til at skjule det, gøre det mindre og fornægte. Det er ikke overraskende set i lyset af, at der stadig er ni lande, hvor kvinder kan blive henrettet for utroskab.

02:41 Monogami plejede at betyde én person hele livet. I vore dage betyder det én person ad gangen. (Latter) (Bifald)

02:55 Måske har mange af jer sagt: "Jeg er monogam i alle mine forhold." (Latter)

03:04 Vi plejede at gifte os og have sex for første gang, men nu gifter vi os og slutter med at have sex med andre. Faktum er, at monogami har intet med kærlighed at gøre. Mænd stoler på kvinders troskab  for at kunne vide, hvis børn det er, og hvem skal have køerne, når jeg dør?

03:27 Alle vil gerne vide,  hvor stor en procentdel, der er utro. Jeg er blevet stillet det spørgsmål, siden jeg ankom til denne konference. (Latter) Det gælder også jer. Men definitionen af utroskab bliver ved med at udvide sig: Sende sexbeskeder, se porno, hemmelig aktivitet på datingsider. Fordi der ikke er nogen generel enighed om definitionen af utroskab, hvad der overhovedet kan kaldes utroskab, vurderes det meget bredt: fra 26 % til 75 %. Derudover er vi omvandrende modsætninger. 95 % af os synes, at det er forkert af vores partner at lyve om at have en affære, men det samme antal af os vil sige, at det er præcis det, vi selv ville gøre, hvis vi havde en. (Latter)

04:23 Min yndlingsdefinition på en affære,  kombinerer de tre nøgle-elementer: Et hemmeligt forhold, som er kernestrukturen i en affære, en følelsesmæssig forbindelse i større eller mindre grad, og en seksuel kemi. Kemi er nøgleordet her for det erotiske sus virker sådan, at et kys, man kun fantaserer om kan være ligeså livgivende og fortryllende som en timelang elskovsakt. Marcel Proust sagde: "Det er vores fantasi, der er ansvarlig for kærlighed, ikke den anden person."

05:09 Det har aldrig været lettere at være utro og det har aldrig været sværere at holde på en hemmelighed. Og aldrig tidligere har utroskab kostet så dyrt, rent psykologisk. Da ægteskabet var en økonomisk forretning, truede utroskab vor økonomiske tryghed. Men nu hvor ægteskabet er bygget på romantik,  truer utroskab vor følelsesmæssige tryghed. Ironisk set plejede vi at ty til utroskab for at finde ægte kærlighed, men nu hvor vi søger kærlighed i ægteskabet, bliver det ødelagt af utroskab.

05:50 Der er tre måder, hvor utroskab gør anderledes ondt i vore dage. Vi har et romantisk ideal, hvor vi vender os mod ét menneske for at få opfyldt en uendelig række behov: At være min bedste elsker, min bedste ven den bedste forælder, min fortrolige, min følelsesmæssige følgesvend, min intellektuelle ligemand. Og jeg er det; Jeg er udvalgt, jeg er unik, jeg er uundværlig, jeg er uerstattelig. Jeg er den eneste ene. Og utroskab afslører, at det er jeg ikke. Det er det ultimative bedrag. Utroskab ødelægger den store ambition ved kærlighed. Historisk set har utroskab altid været smertefuld. I vore dage er det ofte traumatisk, for det truer vores selvfølelse.

06:48 Min patient Fernando er martret. Han siger: "Jeg troede, jeg kendte mit liv. Jeg troede, jeg vidste hvem du var, hvem vi var som par, hvem jeg var. Nu stiller jeg spørgsmål til alt". Utroskab -- et tillidsbrud, en identitetskrise. "Kan jeg nogensinde stole på dig igen?" "Kan jeg nogensinde stole på nogen?" spørger han.

07:12 Min patient Heather fortæller det samme om sin oplevelse med Nick. Gift, to børn. Nick er lige taget på forretningsrejse, og Heather spiller på hans Ipad med drengene, da hun ser en besked på skærmen: "Glæder mig til at se dig". "Besynderligt," tænker hun, "vi har lige været sammen." Og så en ny besked: "Glæder mig til at holde dig i mine arme." Og Heather indser at beskederne ikke er til hende. Hun fortæller mig også, at hendes far havde affærer, og hendes mor fandt en regning i hans lomme. og lidt læbestift på hans krave. Heather begynder at lede, og hun finder i hundredvis af beskeder og udvekslede billeder og udtrykt begær. De levende detaljer fra Nicks to år lange affære udfolder sig for hende lige der. Det fik mig til at tænke: Affærer i den digitale tidsalder er døden ved tusind knivstik.

08:19 Vi har også et andet paradoks at slås med i vores tid. På grund af disse romantiske idealer stoler vi loyalt på vor partners troskab. Men samtidig har vi aldrig været mere tilbøjelige til at være løse på tråden, ikke fordi vi har nye begær i vore dage,  men fordi vi lever i en tid, hvor vi føler en ret til at forfølge vores begær. For dette er en kultur, hvor jeg fortjener at være lykkelig. Hvis vi plejede at blive skilt, fordi vi var ulykkelige, bliver vi i dag skilt, fordi vi kunne blive lykkeligere. Hvis en skilsmisse engang var skamfuldt, så er dét at blive, hvis man kan gå, vor tids nye skam Det betyder, at Heather ikke kan tale med sine venner om det. Hun er bange for, at de vil dømme hende, fordi hun stadig elsker Nick. Alle hun taler med, giver det samme råd: "Forlad ham. Smid hunden på gaden." Hvis det var omvendt, ville Nick være i samme situation. At blive er den nye skam.

09:26 Så hvis vi kan blive skilt, hvorfor har vi så stadig affærer? Den typiske antagelse er, at hvis den anden er utro, er der enten noget galt i forholdet eller med en selv. Men millioner af mennesker kan ikke være så ulogiske. Logikken er sådan her: Hvis vi har hvad vi behøver derhjemme, er der ingen grund til at søge andre steder. Vi tror, at der eksisterer et perfekt ægteskab som vil gøre os immune overfor utroskab. Men hvad nu hvis passion har en begrænset holdbarhed? Hvad nu, hvis der er ting, som selv et godt forhold aldrig kan give? Når selv lykkelige mennesker er utro, hvad handler det så om?

10:20 Størstedelen af de mennesker, jeg arbejder med er ikke promiskuøse. De tror ofte på monogami især for deres partners vedkommende, men de oplever en konflikt mellem deres værdier og deres handlinger. Ofte har de været trofaste i årtier, men en dag krydser de grænsen, som de aldrig havde troet, de ville krydse med risiko for at miste alt,  for et glimt af... hvad? Affærer er bedrag, og de er også udtryk for længsler og tab. I hjertet af en affære vil man ofte finde en længsel efter en følelsesmæssig forbindelse, efter fornyelse, frihed, autonomi, seksuel intensitet, et ønske om at genfinde forsvundne dele af os selv eller et forsøg på at genskabe vitaliteten midt i tab og tragedie.

11:26 En anden af mine patienter, Priya,  er lykkeligt gift, elsker sin mand og ville aldrig såre ham. Men hun fortæller også at hun altid har gjort det, der forventes af hende: Artig pige, god hustru, god mor, tager sig af sine immigrant-forældre. Så faldt hun for manden, der fjernede et væltet træ fra hendes have efter orkanen Sandy. Med sin lastbil og sine tatoveringer er han det stik modsatte af hende. Som 47-årig var hendes affære et udtryk for den ungdom hun aldrig havde haft. Hendes historie pointerer for mig, at når vi søger en andens blik, er det ikke altid vor partner, som vi vender os bort fra, men fra den person, vi selv er blevet. Det handler ikke om, at vi leder efter en anden person, men at vi leder efter en anden version af os selv.

12:30 Over hele verden, er der én sætning som de, der har affærer, altid siger. De føler sig levende. De beretter ofte om nylige tab, om en forælder, der døde eller en ven der er gået for tidligt bort. om dårlige nyheder hos lægen. Død og dødelighed gemmer sig ofte i skyggen af en affære. For de rejser spørgsmålene: Er det det? Er der mere? Skal jeg fortsætte 25 år mere sådan her? Kommer jeg nogensinde til at føle DET igen? Jeg tror, disse spørgsmål er drivkraften,  der får folk til at gå over grænsen, og at nogle affærer er forsøg på at gøre op med det triste liv, en slags modgift mod døden.

13:25 I modsætning til hvad I måske tror, handler affærer mindre om sex og meget mere om begær. Begæret efter opmærksomhed, ønsket om at føle sig særlig at føle sig betydningsfuld. I selve affærens natur er det faktum at du aldrig kan få din elskede, og det holder liv i længslen. Det er i sig selv en begærsmaskine, for ufuldstændigheden, tvetydigheden, får dig til at ønske det, du ikke kan få.

13:57 Nu tænker nogle af jer måske at affærer ikke forekommer i åbne forhold, men det gør de. Primært fordi samtalen om monogami ikke er den samme som samtalen om utroskab, Selvom vi har frihed til at have andre seksuelle partnere, er vi stadig tiltrukket af det forbudte, for når vi gør det, vi ikke burde føler vi for alvor, at vi gør det, vi vil. Jeg har også fortalt mange af mine patienter at hvis de kunne tilføre deres forhold blot en tiendedel af den dristighed, fantasi og energi som de lægger i deres affærer, behøvede de næppe at se mig. (Latter)

14:47 Så hvordan kommer vi os over en affære? Begær stikker dybt. Svigt stikker dybt. Men det kan helbredes. Nogle affærer er blot dødsstødet til forhold, der allerede var døende. Mens andre vil kaste os ud i nye muligheder. Faktum er, at størstedelen af par, der har affærer, bliver sammen. Nogle vil kun lige overleve, mens andre vil kunne vende krisen til en mulighed. De vil kunne vende det til en livgivende erfaring. Og endda mest for den svigtede partner som ofte siger: "Troede du ikke, at jeg ville have mere? Men det var ikke mig, der gjorde det." Men nu, hvor affæren er afsløret, vil de også kræve mere og behøver ikke længere at bevare status quo, som måske heller ikke har været god for dem.

15:47 Jeg har bemærket, at mange par umiddelbart efter en affære, på grund af den nye uorden, som faktisk kan føre til en ny orden, vil føre dybe samtaler med en ærlighed og åbenhed, som de ikke har haft i årtier. Og partnere, der havde mistet den seksuelle interesse i hinanden bliver pludselig fyldt af grådigt begær, som de ikke ved hvor kommer fra. Frygten for at miste vil genoplive begæret og bane vej for en helt ny sandhed.

16:21 Så når en affære er afsløret, hvad kan et par så gøre konkret? Vi ved fra andre traumer, at helingen begynder, når krænkeren indrømmer deres fejl. Så for partneren, der havde affæren, for Nick, er det én ting at afslutte affæren, men den anden er den væsentlige og vigtige handling at udtrykke skyld og anger for at have såret sin kone. Men sandheden er at jeg har bemærket at ret mange af dem, der har været utro føler sig frygteligt skyldige over at have såret deres partner, men de føler sig ikke skyldige over selve oplevelsen af affæren. Den forskel er vigtig. Nick skal stå vagt om forholdet. Han skal opretholde dets grænser. Det er hans ansvar at tage emnet op,  for husker han at gøre det, kan han befri Heather fra hendes tvangstanker, og ansvaret for at sikre, at affæren ikke glemmes, og det i sig selv er starten på at genskabe tilliden.

17:31 Men for Heather, eller andre svigtede partnere, er det essentielt at gøre ting, der genskaber en følelse af selvværd, At omgive sig med kærlighed og dyrke venner og aktiviteter, der giver glæde, mening og identitet. Men endnu vigtigere, er det at bremse sin nysgerrighed efter de beskidte detaljer -- Hvor var I? Hvor gjorde I det? Hvor ofte? Er hun bedre i sengen end mig? Spørgsmål som blot påfører mere smerte og holder dig vågen om natten. Brug i stedet hvad jeg kalder undersøgende spørgsmål, dem der søger efter meningen og motivet Hvad har den affære betydet for dig? Hvad kunne du udtrykke eller opleve der, som du ikke længere kunne med mig? Hvordan var det for dig at komme hjem? Hvad er det ved os, som du sætter pris på? Er du glad for, at det er overstået?

18:29 Enhver affære vil ændre forholdet, og alle par skal finde frem til hvad affærens eftermæle skal være. Men affærer er kommet for at blive. De forsvinder ikke. Og kærlighedens og begærets dilemmaer giver ikke simple svar som sort og hvid, god og dårlig eller offer og krænker. Bedrag kommer i mange former. Der er mange måder, vi bedrager vores partner på, med foragt, med forsømmelse, med ligegyldighed eller vold. Seksuelt bedrag er bare én måde at såre en partner. Med andre ord, offeret for en affære er ikke altid offeret i ægteskabet.

19:21 Nu har I hørt på mig, og jeg ved, hvad I tænker: "Hun taler med fransk accent, hun må være for utroskab" (Latter) Men I tager fejl -- jeg er ikke fransk. (Latter) (Bifald) og jeg går ikke ind for affærer. Men fordi jeg tænker, at der kan komme noget godt ud af en affære, er jeg ofte blevet stillet dette mærkelige spørgsmål: "Vil du anbefale det?" Ser I, jeg ville ikke råde jer til at have en affære, mere end jeg ville anbefale jer at få kræft, men vi ved dog at dem, der har været syge, ofte får et nyt syn på livet. Mange har spurgt mig her på konferencen, da jeg sagde, jeg ville tale om utroskab: "For eller imod?" Jeg svarede: "Ja!" (Latter)

20:25 Jeg ser på affærer fra to sider: at blive såret og svigtet på den ene side,  vækst og selvudvikling på den anden. Hvad det gjorde ved dig, og hvad det betød for mig. Så når et par kommer til mig i kølvandet på en affære, der er blevet afsløret, fortæller jeg dem ofte: I vore dage i den vestlige verden, vil de fleste af os have to eller tre forhold, eller ægteskaber, og nogle af os har dem med den samme person. Jeres første ægteskab er slut. Vil I skabe ægteskab nr. 2 sammen?

21:08 Tak.

21:10 (Bifald)

<https://www.ted.com/talks/esther_perel_rethinking_infidelity_a_talk_for_anyone_who_has_ever_loved/transcript?language=da>