



Eiga parasambönd líf eftir framhjáhald?

Ágústa Ósk Óskarsdóttir

Lokaverkefni til BA-gráðu í félagsráðgjöf
Háskóli Íslands
Félagsvísindasvið



HÁSKÓLI ÍSLANDS

Eiga parasambönd líf eftir framhjáhald?

Ágústa Ósk Óskarsdóttir

070579-4059

Lokaverkefni til BA-gráðu í félagsráðgjöf
Leiðbeinandi: Freydís Jóna Freysteinsdóttir

Félagsráðgjafardeild
Félagsvísindasvið Háskóla Íslands
Júní 2013

Ritgerð þessi er lokaverkefni til BA gráðu í félagsráðgjöf og er óheimilt að afrita ritgerðina á nokkurn hátt nema með leyfi rétthafa.

© Ágústa Ósk Óskarsdóttir 2013

Prentun: Samskipti
Reykjavík, Ísland 2013

Útdráttur

Viðfangsefni þessarar ritgerðar er eins og titillinn gefur til kynna að kanna hvað rannsóknir sýna um það hvort sambönd eigi líf eftir framhjáhald. Skoðaðir eru helstu orsakaþættir þess að fólk heldur framhjá og hvort tíðnin hafi breyst og hvað hafi þá orðið til þess að hún hafi breyst. Einnig eru skoðaðar algengar tilfinningar sem bæði þolandí og gerandi upplifa eftir að upp kemst um framhjáhald og hver næstu skref eru fyrir sambandið. Fjallað er um hvernig meðferð hentar þegar um framhjáhald er að ræða, hvort nóg sé að fara í hjónameðferð eða hvort sérhæfðari meðferð þurfi að eiga sér stað. Skoðað er hvort möguleiki sé á að samband nái því að verða eins og það var áður en framhjáhald átti sér stað. Einnig er skoðað hvort unnt sé fyrir þolanda framhjáhalds að fyrirgefa maka sínum, gerandanum. Að lokum er fjallað um hlutverk félagsráðgjafa í þessu ferli. Rannsóknir sýna að ástarsamband getur staðið af sér framhjáhald, en það kostar mikla vinnu. Ef báðir aðilar eru tilbúnir í að vinna þá vinnu verður sambandið ekki aðeins eins og það var heldur jafnvel betra. Pör sem hafa farið í gegnum hjónameðferð með áherslu á framhjáhald upplifa samband sitt betra eftir að meðferð lýkur. Í meðferðinni er búið að kryfja það sem úrskeiðis fór og orsakir framhjáhaldsins eru orðnar ljósar og því meiri líkur á að það gerist ekki aftur því gerandinn veit hvað hann á að forðast. Viðbrögð þolandans eru mjög lík áfallastreituröskun og þarf meðferðaraðilinn að vera vel í stakk búinn til að meðhöndlæði þann hluta af alúð og þekkingu.

Efnisyfirlit

Útdráttur	4
Efnisyfirlit	5
Inngangur	6
1. Skilgreiningar	9
2. Tíðni framhjáhalds og orsakir	12
2.1. Veraldarvefurinn	12
2.2 Lýðfræðilegir þættir	14
2.3 Félagslegir þættir	15
2.4 Persónulegir þættir	16
3. Kenningar	17
3.1 Félagsnámskennningar	17
3.2 Taumhaldskenningin	19
4. Tilfinningalegar afleiðingar	21
4.1 Viðbrögð þolandans	21
4.2 Áfallastreituröskun	22
4.3 Tilfinningalegar afleiðingar hjá gerandanum	24
5. Meðferðin	25
5.1 Fyrsta stigið - glíma við áhrifin	25
5.2 Annað stig - að skoða aðstæður og skilja ástæðuna	28
5.3 Priðja stig - að halda áfram	30
6. Fyrirgefning	32
7. Starf félagsráðgjafa	34
8. Umræða	36
Heimildaskrá	38

Inngangur

Margvísleg eru vandamálin sem hjón eða pör þurfa að ganga í gegnum. Þau þurfa að aðlagast hvort öðru með þann bakgrunn sem þau hafa og taka tillit til hvors annars á svo mörgum sviðum. Oftar en ekki leita hjón sér aðstoðar hvort sem er hjá félagsráðgjöfum sem hafa sérmenntað sig í hjónaráðgjöf eða hjá öðrum ráðgjöfum. Ráðgjafar eru sammála um að það vandamál sem er hvað erfiðast að fást við sé framhjáhald annars makans (Gordon, Baucom og Snyder, 2008). Framhjáhald er skilgreint þannig að annar aðilinn upplifi það að finnast hann svikinn í sambandinu. Þá skiptir voðalega litlu máli hvort um er að ræða framhjáhald þar sem makinn hittir aðra manneskju og er í sambandi við hana, hvort sem það er kynferðislega eða tilfinningalega eða hvort hann hafi verið í óeðlilega nánu sambandi við annan einstakling á veraldarvefnum. Það eru leyndarmálin, trúnaðartraustið, að eiga sér annað líf fyrir utan makann og svíkin sem gera það að verkum að annar aðilinn upplifir það að haldið hafi verið framhjá sér (Hertlein og Piercy, 2008). Það eru misjafnar skilgreiningar sem rannsakendur byggja rannsóknir sínar á og því er oft erfitt að gera samanburð á milli rannsókna því að það sem er skilgreint sem framhjáhald í einni rannsókn er ekki skilgreint sem framhjáhald í annarri (Blow og Hartnett, 2005). Nánar verður þó fjallað um skilgreiningar síðar.

Tilgangurinn með þessari ritgerð er að komast að því, hvort það sé líf eftir framhjáhald í sambandi? Leitast verður við að afla ritrýndra og áreiðanlegra gagna til að svara spurningunum. Spurningarnar sem forvitni lék á að fá svör við voru hvort tíðnin hafi breyst og hvað hafi þá orðið til þess að hún hafi breyst. Hverjar eru algengar tilfinningar sem bæði þolandí og gerandi standa frammi fyrir eftir að upp kemst um framhjáhald og hver eru næstu skref aðila til að vinna í sambandi sínu? Hvernig meðferð hentar þegar um framhjáhald í sambandi er að ræða, hvort nóg sé að fara í hjónameðferð eða hvort þurfi sérhæfðari hjónameðferð vegna framhjáhalds? Er möguleiki á að sambandið nái því að verða eins og það var áður en framhjáhald varð hluti af sambandinu? Er hægt að fyrirgefa framhjáhald og ef svo er, hvenær er það tímabært?

Áhugi minn á þessu efni er margþættur. Ég hef þá dýrmætu reynslu að hafa verið þolandí í framhjáhaldi og eftir að ég komst yfir mesta áfallið tengt því þá kvíknaði áhugi minn á að afla mér þekkingar til þess að geta nýtt þessa reynslu til að hjálpa öðrum. Það sem ég

komst fljótt að við yfirlestur gagna er að viðbrögð þolenda eru keimlík og fannst mér á stundum að ráðist hefði verið inn í huga minn og upplifanir mínar og tilfinningar skrifaðar niður. Það er töluverður tími síðan mín reynsla átti sér stað og hef ég náð góðum bata með hjálp ráðgjafa og því treysti ég sem og leiðbeinandi minn mér til að skrifa þessa ritgerð á nokkuð hlutlausán hátt. Þessi reynsla míni varð til þess að ég kaus að fara í félagsráðgið því að þegar ég varð fyrir þessari reynslu, þá vantaði mig einhvern stað til að fara á þar sem ég vissi að þeir sem þar væru myndu skilja hvað ég væri að ganga í gegnum. Er það draumur minn að stofna einhverskonar samtök þar sem tekið verður á móti fólk sem lendir í því að verða þolendur í framhjáhaldi og fái þar viðeigandi hjálp.

Í öðrum kafla ritgerðarinnar verður fjallað um tíðni og orsakir framhjáhalds. Tíðnin hefur aukist undanfarið og helst það í hendur við aukin samskipti fólks á veraldarvefnum sem og þeirri staðreynd að konur hafa meira farið út á vinnumarkaðinn og því meiri hætta en áður á að áhugi myndist á milli kynjanna (Olson, Russell, Kessler og Miller, 2002).

Orsakaþáttum framhjáhalds er hægt að skipta í þrjá þætti; lýðfræðilega, félagslega og persónulega. Lýðfræðilegir þættir eru t.d. hjúskaparstaða, en í ljós hefur komið að þeir sem eru giftir halda síður framhjá en þeir sem eru í ástarsambandi en ógiftir. Mismunur kynjanna er töluverður þar sem karlmenn eru líklegri en konur til að halda framhjá. Konur eru líklegri til að fara út í svokallað tilfinningalegt framhjáhald sem leiðist frekar út í kynferðisleg þegar tíminn líður og samskiptin verða nánari. Trú er einnig talin hafa áhrif en þeir sem eru fremur frjálslyndir í trúmálum halda frekar framhjá maka sínum. Einig eru þeir sem hafa hærri tekjur og eru meira menntaðir líklegri en aðrir til að halda framhjá maka sínum. Það er ekki alveg vitað um ástæður þess að karlar eru líklegri til að halda framhjá maka sínum en konur, en talið er að það sé af því að þegar þeir eigi kost á því þá velja þeir fremur að halda framhjá en konur (Olson, o.fl., 2002).

Meðal félagslegra þátta telst ástarsamband viðkomandi og ef mikil óánægja er með það er talið líklegra að framhjáhald eigi sér stað. Með tilkomu kvenna á vinnumarkaðinn hefur þróast ný gerð framhjáhalda ef svo má segja. Þá hefur orðið algengara að samstarfsfélagsskapur þróist út í vináttu og síðan úr venjulegri vináttu yfir í kynferðislega vináttu.

Persónulegir þættir hafa með persónuleika gerandans að gera og geta aukið líkur á framhjáhaldi. Þeir sem eru þunglyndir, haldnir fíknjsúkdómum, siðblindir eða óöuggir með

sig og leita að aðdáun annars staðar eru til dæmis líklegri til að fara út í framhjáhald heldur en aðrir einstakligar.

Í þriðja kaflanum eru helstu kenningar raktar sem skýra þessa hegðun að einhverju leyti. Fjallað verður um félagsnámskenningar og taumhaldskenningar. Í þessum kenningum er því haldið fram að í öllum stigum þjóðfélagsins sé fólk sem sýni andfélagslega hegðun. Hægt sé að flokka framhjáhald sem andfélagslega hegðun þar sem sú hegðun felur yfirleitt í sér að ljúga, svíkja og fara á bak við einstakling sem er gerandanum kær eða nálægur.

Í fjórða kafla er komið inn á tilfinningaleg viðbrögð þolandans annars vegar og gerandans hins vegar. Þessi tilfinningalegu viðbrögð eru afleiðingar af því áfalli sem manneskja verður fyrir við það að framhjáhald sé orðið að veruleika í ástarsambandi hennar. Áfallastreituviðbrögð leggjast á mikinn meirihluta þolenda og er því sérstakur undirkafli um áfallastreituröskun.

Í fimmta kafla er farið í helstu atriðum yfir þá sérhæfðu meðferð sem hentar vel fyrir sambönd sem eiga reynslu um framhjáhald. Meðferðinni er skipt í þrjú stig. Á fyrsta stiginu er verið að glíma við áhrifin. Báðum aðilum í parasambandinu er gert kleift að tjá tilfinningar sínar hvort fyrir sig og parinu er hjálpað að tala saman. Á öðru stigi eru skoðaðar aðstæður þeirra og tekið er á þeim ásamt því að ástæðan fyrir framhjáhaldinu er krufin. Á þessu stigi eru flestar spurningar spurðar um framhjáhaldið og reynist þetta oft erfitt fyrir gerandann en því heiðarlegri sem hann er því fyrr komast þau yfir þetta stig og líklegra að traust geti byrjað að endurbyggjast. Á þriðja stigi meðferðarinnar eru upplýsingar skoðaðar frá fyrri stigum og ákveðið hvert framhaldið verður. Fyrirgefningin er fyrst á þessu stigi orðin möguleiki fyrir þolandann, því áður en hægt er að fyrirgefa svona alvarleg svik, verður þolandinn að sjá að makinn ætli sér að breyta hegðun sinni frá því sem áður var.

Í sjötta kafla er fjallað ítarlega um hvað það þýðir að fyrirgefa og hver helsti misskilningurinn sé varðandi fyrirgefninguna.

Í sjöunda kafla er svo fjallað um störf félagsráðgjafa á þessu sviði. Miklu máli skiptir að félagsráðgjafar hafi aflað sér þekkingar um þetta viðkvæma málefni svo að þeir geti tekið rétt á hlutunum.

1. Skilgreiningar

Mismunandi skilgreiningar eru til á framhjáhaldi. Í Gamla testamentinu er fjallað um framhjáhald og er hægt að líta svo á að tvö boðorð af tíu hafi tilvísun í framhjáhald. Boðorð númer sex fjallar um að bannað sé að drýgja hór og í boðorði númer tíu er verið að banna það að girnast konu náunga síns, þjón, þernu eða annað sem náunginn á (Biblían, 1981). Refsing fyrir framhjáhald í Gamla testamentinu var harðari en fyrir morð (Galpaz, 2004). En síðan þá hefur mikið vatn runnið til sjávar og í dag eru engar opinberar refsingar til ef maki heldur framhjá (Mark, Jansen og Milhausen, 2011).

Einnig er mismunandi hvað einstaklingar líta á sem framhjáhald. Það getur meðal annars falið í sér mismunandi útgáfur af kynlífi, t.d. einungis kossa, munnmök eða kynmök. En framhjáhald getur einnig falið í sér gaelur, óeðlilega nán tilfinningaleg tengsl sem eru umfram vináttutengsl, samband á veraldarvefnum sem er óeðlilega náið, daður og viðveru á klámsíðum. Það sem í einu sambandi væri kallað framhjáhald kæmist það ekki nálægt þeirri túlkun í öðru sambandi. Þrátt fyrir að skilgreiningar séu mismunandi þá er sameiginlegur tónn í þeim öllum. Framhjáhald hefur með svik að gera, svo sem að halda einhverju leyndu fyrir maka sínum. Þá er sama hvort um sé að ræða tilfinningaleg- eða kynferðisleg svik (Blow og Hartnett, 2005). Það eru leyndarmálin, brostið trúnaðartraust og tengsl með annarri manneskju en makanum sem gera það að verkum að annar aðilinn upplifir að haldið hafi verið framhjá sér (Hertlein og Piercy, 2008).

Glass og Wright (1985) notuðu annars konar mælingu á framhjáhaldi. Þau settu upp skala sem fól í sér brot á trausti innan sambandsins vegna framhjáhalds og skipti þá ekki máli hvort um eingöngu tilfinningalegt eða kynferðislegt samband væri að ræða eða hvoru tveggja. Þátttakendur staðsettu sig sjálfir innan skalans. Eftir að þau höfðu fengið jákvæð svör þess efnis að um framhjáhald væri að ræða þá lögðu þau upp með sex punkta skala sem mældi annars vegar líkamlega eða kynferðislega snertingu og hinsvegar samband án líkamlegrar eða kynferðislegrar snertingar. Í kynferðislegum eða líkamlegum tengslum gátu falist kossar og gaelur, en samband án kynferðislegrar eða líkamlegrar snertingar, jafnvel án þess að aðilar hittust, átti sér yfirleitt stað á veraldarvefnum. Þau lögðu einnig fyrir þátttakendur annan fimm punkta skala til að mæla tilfinningadýptina í framhjáhaldinu - allt

frá lauslegum tilfinningum til mjög djúpra tilfinninga til viðhaldsins. Í þessari rannsókn var því skilgreining framhjáhalds í mörgum þáttum auk þess sem þátttakendur gátu metið suma þætti á skala. Með þessari nálgun er í raun ekki ein skilgreining á framhjáhaldi heldur gat fólk ið mótað skilgreininguna eftir því sem það taldi eiga við og eftir því hvers eðlis framhjáhaldið var.

Ef horft er á að brot á trúnaðartrausti og að leynd verður að hafa átt sér stað til að geta kallað hegðunina framhjáhald, þá gefur það auga leið að ekki þarf að vera um kynferðislegt samband að ræða heldur dugar óeðlilegt trúnaðarsamband við annan aðila en maka. Fólk í sambandi getur samt sem áður átt vin, en ef viðkomandi þarf að fela þá vináttu fyrir maka þá er líklegt að sambandið fyrir utan hjónabandið sé orðið að framhjáhaldssambandi. Oft er erfiðara að vinna úr tilfinningalegum ástarsamböndum heldur en kynlífssamböndum því þá þarf gjarnan að vinda ofan af miklum tilfinningum (Glass, 2003).

Sussan (2008) telur að um framhjáhald sé að ræða þegar annar aðilinn misskilur grundvallarreglur hjónabands og á í innilegu sambandi við annan en maka sinn. Hún vill meina að það að vera ótrúr í samskiptum sé erfiðara viðureignar en framhjáhald út frá kynlífi. Það sem hún á við með „ótrúr í samskiptum“ er til dæmis að daðra við aðra en maka, að fara í mat eða skemmta sér með einhverjum af gagnstæðu kyni og spjalla svo mikið við hann að ekkert er eftir til að deila með maka sínum. Einnig að deila með öðrum af gagnstæðu kyni leyndarmálum og því sem veldur viðkomandi áhyggjum eða gleði. Meginhugmyndin með þessari skilgreiningu er í raun sú að þegar maki hefur sett grunnþarfir sínar í hendur annars en maka þá er hann orðinn ótrúr.

Wysocku og Childers (2011) töldu að hægt væri að tala um mismunandi tegundir framhjáhalds eins og fyrri skilgreiningar vitna um en mismikil alvara ætti við hverju sinni. Það fyrsta sem þeir nefna er framhjáhald sem „staldrar stutt við“. Það er þá einnar nætur gaman eða stutt samband. Þessi tegund tengist oft drykkju eða eiturlýfjavandamáli. Þessi tegund á sér oftast stað langt frá heimilinu, með ókunnugum og ekki margt sem hindrar framhjáhaldið. Möguleikinn til framhjáhalds opnast og viðkomandi grípur tækifærið. Það sem er einkennandi fyrir þessa tegund er að framhjáhaldið kemst yfirleitt ekki upp í parasambandinu.

Önnur tegundin er „reglugundin kynferðisleg samskipti“. Þetta er yfirleitt undirbúið og yfirvegað, tekin er meðvituð ákvörðun um að stofna til framhjáhalds. Fundirnir verða þráltir og gerast gjarnan oft og reglulega. Þrátt fyrir ákveðni og reglulega fundi hefur

einstaklingurinn sem er í parasambandinu ekki áhuga á að þróa djúpt ástarsamband með þriðja aðila sem hann heldur við og hann hefur ekki áhuga á að skilja við maka sinn (Wysocku og Childers, 2011).

Enn önnur tegundin er „tækifærir framhjáhaldið“. Þá hefur framhjáhaldið einhverja þýðingu fyrir viðkomandi. Það getur t.d. verið áhugi á að komast hærra upp metorðastigann með því að hafa kynmök við mikilvægan aðila eða að komast út úr slæmu hjónabandi. Það eru sem sagt einhver tækifæri fólgin í framhjáhaldinu fyrir einstaklinginn (Wysocku og Childers, 2011).

Það er óhætt að segja að fræðimenn leggi ólíka merkingu í hugtakið framhjáhald og gerir það rannsakendum erfitt fyrir að bera saman þær rannsóknir sem gerðar hafa verið. Það sem er skilgreint sem framhjáhald í innri rannsókn er langt frá því að vera talið framhjáhald í þeirri næstu. En í skilgreiningunum er þrátt fyrir það sammæli um að yfirleitt er um samband annars hvors aðilans við þriðja aðila og einnig er um leynd að ræða gagnvart makanum (Blow og Hartnett, 2005).

2. Tíðni framhjáhalds og orsakir

Í vestrænum löndum er framhjáhald ein af algengustu orsökum skilnaðar. Á milli 25-50% hjónaskilnaða eru vegna þess. Í nýlegri rannsókn er talið að 23.2% allra karlmanna og 19.2% kvenmanna hafi haldið framhjá maka sínum að minnsta kosti einu sinni (Mark o.fl., 2011). Í eldri rannsókn frá árinu 2008 kom fram að um 22-25% karlmanna og 11-15% kvenna halda einhvern tímann framhjá (Gordon o.fl., 2008) og samkvæmt þessu er um töluverða aukningu að ræða þegar horft er á konurnar. Helsta ástæðan fyrir þessari aukningu er að nú hefur tilfinningalegt framhjáhald verið tekið með í reikninginn, en áður var það nánast eingöngu kynferðislegt samband sem talið var framhjáhald (Glass og Wright, 1985). Af þeim sem hafa tekið þátt í þessum könnunum og viðurkennt framhjáhald eru 26.3% sem hafa átt a.m.k. eitt ástarsamband við einhvern á netinu, 40% viðurkenndu að þeir hafi notað netpóst til að daðra og 20% segjast hafa átt í óviðeigandi kynferðislegu athæfi við einhvern. Í þessu felast sterk tilfinningaleg tengsl við einhvern annan en maka, nektarmyndir tekna og sendar til annarra en maka, leyndarmál rædd og nýtt líf myndað fyrir utan sambandið (Hertlein og Piercy, 2008). Tölur úr rannsóknum hafa verið nokkuð stöðugar varðandi hversu margir halda fram hjá maka sínum (Gordon o.fl., 2008).

2.1. Veraldarvefurinn

Nútíminn og tæknin hafa gefið einstaklingum ný tækifæri til að þróa með sér sambönd, nefna má tölvur, myndabandsupptökur, farsíma og þess háttar. Hefur þetta samskiptaform haft mikil áhrif á sambönd í nútímanum. Einstaklingum er með þessu gert auðveldara fyrir að stofna til sambands utan hjónabands (McKenzie, 2009).

Rannsakendur hafa komist að því að veraldarvefurinn er sá vettvangur sem langflestir nota til að leita að kynlífssélaga (Couch and Liamputtong, 2008). Vefsíðan AshleyMadison.com er með 17.935.000 ónafngreinda skráða félagsmenn innanborðs. Það sem meðal annars vekur athygli við þessa síðu er að á forsíðunni segir: „Life is short. Have an affair” eða „Lífið er stutt, haltu framhjá” og á þessari síðu eru eingöngu giftir einstaklingar sem eru að leita að sambandi fyrir utan hjónabandið sitt (Ashleymadison, e.d.; Wysocki og

Childers, 2011).

Það er margt sem veraldarvefurinn eða netið hefur fram yfir raunveruleikann þegar kemur að framhjáhaldi. Netið er sambandsmiðlari, samanber vefsíðuna sem nefnd var hér að ofan, sem og einkamál.is, facebook og fleiri síður. Fólk hefur alltaf aðgang að netinu, það er ekki dýrt, fólk getur komið fram nafnlaust og er óþekkjanlegt. Það er auðveldara að nálgast fólk á netinu en í raunverulegu lífi, maður getur valið hver maður vill vera á netinu og hvað þar kemur fram um mann (Hertlein og Piercy, 2012).

Með tilkomu veraldarvefsins hefur meira borið á tilfinningalegu framhjáhaldi (Glass, 2003). Ef bera má tilfinningalegt framhjáhald saman við einnar nætur gaman með öðrum einstaklingi þá reynist oft erfiðara fyrir parasambandið að vinna úr tilfinningalega framhjáhaldinu. Ástæða þess er að sambandið við viðhaldið snertir hið innra, hjartað og tilfinningarnar (Glass, 2003). Einnig er talið að daður og sambönd á netinu séu undanfari þess að halda fram hjá í raunveruleikanum (Hertlein og Piercy, 2012).

Whitty og Quigley (2008) gerðu rannsókn á háskólanemum varðandi framhjáhald á netinu og komust að því að nemendurnir lögðu að jöfnu að stunda kynferðislegt- eða tilfinningalegt framhjáhald á netinu þar sem engin snerting er við manneskjuna og að eiga í kynferðislegum athöfnum með manneskju, þó svo að kynnin á netinu væru vægari en kynnin í raunveruleikanum. Einnig svöruðu 65% nemenda að sambönd þeirra hefðu hlotið skaða af kynnum makans við annan á netinu og í mörgum þessara tilfella hefðu orðið sambandsslit. Samband við þriðja aðila á netinu hefur því vissulega áhrif á raunverulega parasambandið. Í sömu rannsókn kom í ljós munur á karl-og kvenkyni. Konur nefndu frekar en karlar að þær hefðu tekið þátt í tilfinningalegu framhjáhaldi á netinu. Konur voru líklegri til að enda samband sitt ef þær komust að því að makar þeirra væru að eiga í sambandi við annan á netinu og konur litu þetta mun alvarlegri augum en karlar.

Margir rannsakendur hafa reynt að finna samsvörun varðandi áhættu með þeim sem halda framhjá og er hægt að flokka áhættuflokkana í þrennt. Það eru lýðfræðilegir þættir, félagslegir þættir og loks flokkur sem tengist persónuleika viðkomandi. Algengur misskilningur varðar það að eingöngu óhamingjusöm hjónabönd geti flækst í vef framhjáhalds en svo er ekki (Blow og Hartnett, 2005b; Landolfi, Geber og Andrews, 2007).

2.2 Lýðfræðilegir þættir

Ef skoðaðir eru lýðfræðilegir þættir þeirra sem halda fram hjá hafa rannsóknir sýnt fram á samsvörun hvað þá varðar. Listinn er þó ekki hárnvæmur vegna þess hve málefnið er viðkvæmt. Ekki þora allir að viðurkenna framhjáhald vegna hræðslu við að upp um þá komist (Blow og Hartnett, 2005b). Hjúskaparstaða skiptir máli; rannsóknir sýna að þeir sem eru giftir halda síður fram hjá en þeir sem eru í sambúð eða í sambandi og ekki í sambúð. Kyn hefur áhrif þar sem karlmenn halda frekar framhjá en konur þó svo að áhrif kyns hafi minnkað eftir að kossar og tilfinningalegt framhjáhald fór að teljast með sem framhjáhald. Karlmann og konur eru ólík þegar kemur að viðhorfum til framhjáhalds. Karlmann gera meiri greinarmun á kynlífi og ást heldur en konurnar. Þeir sjá framhjáhald oftast bara sem kynferðislegt á meðan konurnar sameina frekar kynlíf og tilfinningar. Það hefur sýnt sig að konur eru neikvæðari varðandi kynlífi utan hjónabands en karlar (Glass og Wright, 1992). Landolfi, Geber og Andrews (2007) báru saman viðhorf karla og kvenna til framhjáhalds með þróunarkenninguna í huga. Þeir komust að því að ein ástæða þess að körlum finnst verra að hugsa um konur í kynlífi með öðrum mönnum er að ef konan verður þunguð þá eru þeir ekki vissir um að þeir eigi barnið sem konan ber undir belti. Hins vegar töldu þeir líklegt að ástæða þess að konu fyndist tilfinningalegt framhjáhald verra vera sú, að hún er þá farin að keppa við viðhaldið um ást mannsins hennar (Landolfi o.fl., 2007).

Hjá karlmönnum sem eru í sambandi með öðrum körlum gilda oft aðrar reglur en ekki er þó hægt að alhæfa í þeim efnum. Rannsóknir sýna þó að þeir eru ekki eins gefnir fyrir að sænga hjá aðeins einum karlmanni, þeir búa oft með einum manni, deila með honum tilfinningum en mörgum þeirra finnst ekki mikilvægt að hann sé sá eini sem sofið er hjá (Scheinkman, 2005). Munurinn getur legið í kynjamun því eins og tölurnar sýna er algengara að karlar haldi framhjá en konur. Möguleg ástæða fyrir því að þetta er algengara hjá samkynhneigðum mönnum er að karlmenn eiga í mörgum tilvikum auðveldara með að aðgreina kynlíf frá ást, ólíkt konum (Shernoff, 2006).

Trú hefur einnig áhrif hjá einstaklingum, þeir sem eru trúðir halda síður framhjá en þeir sem ekki trú eða þeir sem eru mjög frjálslyndir og eftirgefanlegir í skoðunum sínum um lífið og tilveruna (Laumann, Gagnon, Michael og Michaels, 1994; Mark, Janssen og Milhausen, 2011). Einnig hafa rannsóknir sýnt að þeir sem eru meira menntaðir halda frekar framhjá en hinir sem eru minna menntaðir. Svipaða sögu má segja um þá sem eru með hærri tekjur, þeir eru líklegri til að halda framhjá. Ástæðan fyrir þessu er talin vera sú að þeir fái

fleiri tækifæri til þess vegna vinnunnar, svo sem vegna viðskiptaferða. Helmingur þeirra sem höfðu haldið framhjá höfðu hitt viðhaldið í tengslum við vinnuna sína samkvæmt einni rannsókn. Aukning hefur verið á vinnutengdu framhjáhaldi undanfarna áratugi eftir að konur fóru að fara í auknum mæli út á vinnumarkaðinn og samskipti kynjanna jukust í kjölfarið (Olson, o.fl., 2002; Glass, 2003; Mark o.fl., 2011).

Glass (2003) bar saman prósentutölur hvað þetta varðar af fólki sem var hjá henni í meðferð vegna framhjáhalds. Á árunum 1982-1990 höfðu 38% kvenna sem voru í meðferð hjá henni hitt viðhald sitt í vinnunni en frá árunum 1991-2000 var prósentan komin upp í 50%. Af 350 þorum sem hafa verið í meðferð hjá henni höfðu 62% karlmannna hitt viðhaldið í vinnunni. Áhrif menntunar, innkomu og atvinnu eru ekki að fullu ljós en rannóknir hafa sýnt að þessi áhrif eru sýnilegri hjá karlmönnum en konum.

2.3 Félagslegir þættir

Félagslegir þættir hafa að gera með ánægju innan sambandsins, hvað varðar gæði sambandsins og fullnægju innan þess. Sumar rannóknir hafa sýnt fram á að lítil gæði í sambandi ýti undir framhjáhald (Blow og Kelley, 2005b; Olson o.fl., 2002). Þeir aðilar sem búa við lélegan samskiptamáta eru hvað líklegastir til að leiðast út í framhjáhald eða verða fyrir því að maki þeirra haldi framhjá. Einnig eru þau sambönd í meiri hættu þar sem kynlífið er ekki virkt eða lítill áhugi er á kynlífi. (Allen, Rhoades, Stanley, Markman og Williams, 2008). Konur eru frekar taldar réttlæta framhjáhald, ef þær verða ástfangnar af öðrum en maka og þá er það oft tilfinningalegt framhjáhald til að byrja með, sem þróast svo út í kynferðislegt. Glass og Wright (1992) töldu helstu ástæðu fyrir framhjáhaldi í samtímanum vera að annar aðilinn færi að eiga djúp samtöl við annan vin en maka. Hægt og rólega færi vináttan að breytast úr lostalausri vináttu í rómantískra vináttu. Þær lýstu þessu á þann hátt að hvert samband milli hjóna eða sambúðarfólks ætti sér tilfinningalegt samband sem líkja mætti við hús, sem væri með veggi og glugga. Veggirnir væru öryggi sambandsins, trúnaður og traust en gluggarnir væru samskipti við annað fólk. Það sem gerðist svo þegar djúp samskipti við annan vin en maka ættu sér stað þá væri húsið endurhannað og þar sem áður höfðu verið veggir parsins væru komnir stórir gluggar í staðinn. Oft væru þessi samskipti þess eðlis að djúp leyndarmál væru sögð og það viðkvæm að ógjörningur væri að segja maka sínum að einhver annar vissi um þessi leyndarmál. Við svona samskipti myndast mikil og djúp tenging

sem springur við minnsta áreiti, til dæmis ef þessi vinur ætti erfiðan dag og fengi faðmlag frá þeim sem er í hjónabandi og varir þeirra óvart snertust þá myndu þau upplifa nokkurs konar blossa og líkaminn myndi segja þeim að þau væru ástfangin. Þá er orðið of seint að slökkva þetta bál og oftast líður skammur tími þar til kynferðislegt ástarsamband hefur orðið að veruleika. Það er oft langur aðdragandi að þessu og ættu hjón að vera vakandi fyrir þessari hættu og grípa inn í áður en utanaðkomandi vinasamband er gengið of langt (Glass og Wright, 1992). Glass (2003) taldi framhjáhald af þessu tagi hafa átt sér stað hjá 82% af 210 hjónum sem hún hefur haft í meðferð hjá sér.

2.4 Persónulegir þættir

Þeir einstaklingar sem eru frjálslyndir í hugsun eru líklegri til að halda framhjá. Einstaklingar sem hleypa fólki ekki að sér, eru óþægilegir í samskiptum, verða hugsjúkir, hafa litla samvisku og kljást við geðsjúkdóma eins og siðblindu eða fíkn eru einnig líklegri til að halda framhjá (Mark o.fl., 2011). Einig þeir sem eru í leit af nýstárlegri, frumlegri, fjölbreytilegri og of safenginni spennu og reynslu. Þeir sem eru tilbúnir til að taka áþreifanlega, líkamlega, félagslega, lagalega og fjárhagslega áhættu eru augljóslega í meiri hættu á að stunda framhjáhald. Þessi einkenni hafa komið í ljós í langtímarannsóknum á börnum með mikinn hegðunarvanda allt frá þriggja ára aldri (Bancroft og fleiri, 2004). Bancroft og félagar (2004) hafa einnig fjallað um hvernig skap hefur áhrif á kynferðislega spennu og áhættu. Þeir sem haldnir eru þunglyndi og kvíða eru fremur í áhættuhópi en aðrir til að stunda kynmök við fleiri rekkjunauta. Þeir sem eru reiðir og pirraðir út í maka sinn eru líklegri til að halda framhjá honum og þeir sem eru óruggir með sjálfan sig og leita að utanaðkomandi aðdáun. Þeir sem eru með óraunhæfa mynd af sambandi og eru stöðugt að verða fyrir vonbrigðum með samband sitt eru líklegri til að halda framhjá maka sínum og einnig þeir sem hafa átt tímabil í lífinu þar sem þroskinn hefur staðnað. Jafnframt eru þeir í hættu sem hafa átt við tilfinningalegalega og hegðunarlega erfiðleika að stríða (Gordon o.fl., 2008). Það sem einnig getur spilað inn í persónulega hlutann er til dæmis ef einstaklingur vill ekki of mikla nálægð, forðast ágreining, eða á við kynlífssíkn að stríða. Framhjáhaldið snýst ekki alltaf eingöngu um kynlíf heldur ótta, vonbrigði, reiði, tómleika og þrá eftir aðdáun (Scheinkman, 2005).

3. Kenningar

Hér verður farið yfir nokkrar kenningar sem geta komið til greina við að skýra hvað veldur því að sumir halda framhjá og aðrir gera það ekki. Kenningarnar um félagsnámskenningu og taumhaldskenningin gefa ólíkt sjónarhorn á svipaða hegðun, það er andfélagslega hegðun sem framhjáhald fellur undir.

3.1 Félagsnámskenningar

Upphaf sjónarhornsins um félagsnámskenningar (e. learning theory) komu frá franska stjórnmálafræðingnum Gabriel Tarde sem var uppi á seinni hluta nítjándu aldar. Tarde skrifaði um það að andfélagsleg hegðun væri lærð hegðun sem hefði ekkert með það að gera hvar viðkomandi er fæddur, af hvaða kyni, í hvernig líkama eða hvaða stétt hann fæðist inn í. Ein tegund af andfélagslegrí hegðun er talin vera sá eiginleiki að svíkja fólk og fara á bak við það, sem er grundvöllur þeirrar hegðunar að geta haldið framhjá (Siegle, 2011).

Það var svo Bandaríkjamaðurinn Edwin H. Sutherland, félags- og stjórnmálafræðingur, sem þróaði kenninguna um lærða hegðun árið 1939 og er hann talinn vera einn af feðrum afbrotafræðinnar. Það sem Sutherland taldi að fælist í lærðri hegðun er að viðkomandi lærir einhverja tækni til að fara á bak við fólk. Hvernig fer einstaklingur til dæmis að því að halda framhjá án þess að upp um hann komist? Til þess að úthugsa slíkt þarf ákveðið hugfar sem réttlætir hegðunina (Siegle, 2011; Sykes og Matza, 1957). Einnig taldi Sutherland félagsskap einstaklinga afar mikilvægan. Ef léttvægt er tekið á framhjáhaldi í nánustu samskiptum fólks við aðra og jafnvel jákvætt fjallað um það, þá eru meiri líkur á að viðkomandi fari á bak við makann en ef neikvætt viðhorf væri til þess. Þetta taldi Sutherland að hefði fyrst og fremst með hugarfarið í jafningjahópnum að gera og sérstaklega þegar fjallað er um ungt fólk, því það er viðkvæmara fyrir félagsmótun en þeir sem eldri eru (Siegel, 2011; Haynie, 2002).

Afbrotafræðingarnir Sykes og Matza (1957) settu fram kenninguna um að einstaklingurinn geti flakkað á milli þess að brjóta af sér og vera heiðarlegur (e. neutralization). Þessi kenning hefur notið mikilla vinsælda allt fram á þennan dag. Sykes og

Matza (1957) vilja meina að ákveðin tækni fylgi þessari hegðun, líkt og Sutherland hafði áður fjallað um. Sú tækni sem þeir töldu að væri fyrir hendi er ákveðin afneitun og tilteknar aðferðir við að flakka frá því að vera einstaklingur sem fer á bak við fólk og svíkur það og til einstaklingsins sem gerir það ekki. Það að vera fær um að skipta með þessum hætti á milli hlutverka kallast driftun og gerir það að verkum að einstaklingurinn er hvorki frjáls né þvingaður. Hann kýs að halda framhjá ef hann sér að hann kemst upp með það og eignast hugsanlega einhverja tímabundna fró, en sleppir því ef honum finnst mikill möguleiki að upp um hann komist. En þá má spyrja hvernig þessir einstaklingar geta horft á sjálfa sig í speglinum og fundist allt í lagi að svíkja maka sinn og vera ótrúr á meðan þeir komast upp með það? Það eru fimm ástæður sem Sykes og Matza (1957) gefa fyrir því.

Í fyrsta lagi þá afneita þessir einstaklingar ábyrgðinni á hegðuninni. Þeir telja hegðunina ekki vera sér að kenna og finna allskonar afsakanir eins og að sambandið sé búið að vera eða þá að þeir séu haldnir spennufíkn og að það hafi verið fíkillinn sem var að verki. Viðbrögð þeirra eru oft lituð af reiði og ásökunum. Í öðru lagi þá afneita þeir tjóninu sem þeir valda. Þeir telja sjálfum sér trú um að það sem makinn veit ekki særir hann ekki og þannig verður enginn fyrir neinum skaða. Oftast þróast slík atburðarrás á annan veg og viðkomandi felur slóð sína og telur sér trú um að enginn særist eða bíði tjón af þessari hegðun því þetta var svo lítið og tók stuttan tíma. Í þriðja lagi afneita þeir fórnarlambinu; makanum. Þeir segja að viðkomandi hafi átt þetta skilið því hann hafi til dæmis ekki sinnt þeim nógu vel kynferðislega í einhvern tíma. Í fjórða lagi þá færir einstaklingurinn sökina yfir á samfélagið sjálft, því samfélagið sé svo spillt. Viðkomandi segir ef til vill að fullt af öðru fólk sé að gera miklu verri hluti en hann og þá líður honum ósjálfrátt betur. Í fimmta og síðasta lagi festist þetta fólk í neti vinanna. Það gæti byrjað með því að verða vitni að framhjáhaldi í vinahópnum og að þeir segi ekki frá því sem hinir eru að gera. Með tímanum verður framhjáhald ekki eins slæmt og þeim fannst til að byrja með og það endar með að viðkomandi fer sjálfur að hegða sér eins (Siegle, 2011; Sykes og Matza, 1957).

Ákveðin siðblinda myndast í þessu ferli og samviskan verður lítill sem engin. Það krefst talsverðrar meðferðarvinnu að losna út úr þessu ferli aftur. Það þarf í raun að endurræsa heilann. Tiltekinn en takmarkaður fjöldi fólks tileinkar sér þetta hugarfar. En hver er munurinn á þeim sem eru með andfélagslega hegðun og hinum sem myndu ekki einu sinni láta sér detta það í hug að svíkja aðra og halda framhjá? Hér er komið að næstu kenningu sem er taumhaldskenningin (Siegle 2011; Topalli, 2005).

3.2 Taumhaldskenningin

Hirschi var bandarískur stjórnmálafræðingur og var brautryðjandi í kenningunni um félagslegt taumhald (e. social control) og er sú kenning ein áhrifamesta kenningin í afbrotafræði nútímans. Alston, Harley og Lenhoff (1995) fjölluðu ítarlega um Hirschi og félagslegu taumhaldskenningar hans í tengslum við andfélagslega hegðun. Fjölmargar rannsóknir hafa verið gerðar á kenningunni. Hirschi veltir fyrir sér þeirri staðreynd að það eru mjög margir sem brjóta ekki á öðrum, svíkja ekki né fara á bak við fólk þó svo að þeir gætu komist upp með það. Hann beinir sjónum sínum að félagslegum tengslum og fjallar um þau sem frumbreytu jöfnunnar. Ef tengslin við nánustu fjölskyldu og vini eru slæm, þá er fylgibreytan sú að þeir réttlæta óæskilega hegðun og fá ekki samviskubit yfir henni. En ef tengslin við nánustu fjölskyldu og vini eru góð þá er fylgibreytan heiðarleiki.

Hirschi skiptir félagslegum tengslum í fjóra flokka. Fyrsti flokkurinn eru tilfinningaleg og geðræn tengsl. Í þessum flokki telst til dæmis einstaklingur sem er í nánum og djúpum tilfinningatengslum við sína nánustu. Einstaklingurinn öðlast þá samhliða djúpum tilfinningatengslum sterkt félagslega samvisku. Þegar félagsleg samviska er virk þá er honum umhugað um aðra og hann á auðveldara með að setja sig í spor annarra. Það gerir það að verkum að einstaklingurinn sýnir síður andfélagslega hegðun vegna þess að hegðunin af hans hálfu gæti haft áhrif á fólkisíðu í nærumhverfinu. Í flokki númer tvö er fjallað um skuldbindingu eða eitthvað langtíma markmið. Hirschi vill meina að ef einstaklingur hefur eitthvað að stefna að, er til dæmis kominn inn í þann skóla sem hann vill eða í þá vinnu sem hann vill vera í, þá vill hann ekki eyðileggja það með því að hegða sér ósæmilega. Hann gerir sér grein fyrir því að ef hann hegðar sér ósæmilega þá gæti hann verið rekinn og það finnst honum of mikil fórn. Þeir einstaklingar sem hafa engar skuldbindingar verða fremur sama um allt. Þeir hanga allan daginn og finnst lífið hálf tilgangslaust. Þá er það að brjóta af sér eða fara á bak við einhvern einungis krydd inn í tilbreytingalaust lífið. Flokkur númer þrjú er skyldur flokki númer tvö því hann fjallar um þátttöku einstaklingsins í hverskonar heilbrigðu lífneri. Það getur verið íþróttar- eða kirkjustarf, skátarnir eða hvert það félagsstarf sem er skipulagt og öruggt. Því uppteknari sem einstaklingurinn er því betra, þá hefur hann ekki tíma til að stunda eða hugsa um andfélagslega hegðun og að gera eitthvað af sér. Það sem er svo hættulegt við aðgerðarleysið er hvað einstaklingurinn verður afskiptalaus og stjórnlaus í ákvörðunum sínum þegar hið andfélagslega fráviksspor er í boði. Í fjórða floknum er fjallað um viðhorf. Eftir því sem viðhorfin eru hliðhollari samfélagini og viðurkenndur er réttur

annarra til hamingju og friðsæls lífernис, þeim mun minni líkur eru á því að einstaklingurinn geri öðrum mein, eins og til dæmis að halda framhjá maka sínum. Ef viðhorf til laga og reglna eru jákvæð og einstaklingnum finnst hann bera ábyrgð á eigin lífi, þá er mjög ólíklegt að hann velji að fara út í andfélagslega hegðun. En ef hinsvegar viðhorfin eru þau að honum er sama um allt þá er voðinn víð (Alston o.fl., 1995; Siegle, 2011).

Með þessum fjórum flokkum fannst Hirschi hann svara þeim spurningum sem honum fannst mikilvægastar. Til dæmis spurningunni um af hverju andfélagsleg hegðun minnkar eftir því sem fólk eldist? Hirschi taldi svarið í raun liggja í öllum ofangreindu þáttunum. Oftast eignast maka sem það elskar og gerir við hann samning sem það innsiglar gjarnan með hjónabandi og lofar trúnaði og tryggð og ef þessir fjórir flokkar eru til staðar þá er ólíklegt að fólk haldi fram hjá þeim maka. Fjölskylda hans verður til sem er þeirra sameiginlega stofnun sem þau bera ábyrgð á. Parið skuldbindur sig hvort öðru og reynir í öllum atriðum að gera sitt besta. Vinnan er eitthvað sem einstaklingar taka gjarnan mikinn þátt í og viðhorf til lífsins og annarra þroskast oftast með aldrinum. Þær rannsóknir sem hafa verið gerðar á taumhaldskenningum sýna glöggt að fólk sem skortir þetta fernt er frekar í afbrotum og svikulli starfssemi, fer fremur á bak við fólk og kemur illa fram við aðra án þess að fá samviskubit (Siegle, 2011; Bouffard, 2011).

4. Tilfinningalegar afleiðingar

Við það að framhjáhald verði hluti af sögu parasambandsins þá tekur sambandið oft mikum breytingum og getur það haft mjög eyðileggjandi áhrif á það. Þetta er eitt það erfiðasta sem hjónabandsráðgjafar fá inn á borð til sín (Gordon og fleiri, 2008).

4.1 Viðbrögð þolandans

Viðbrögð þolandans og gerandans eru ólík en báðir aðilar glíma við erfiðar tilfinningar hvor á sinn hátt. Hjá þolandanum er þekkt að mikið magn af adrenalíni flæðir um líkamann sem setur af stað streituvíðbrögð. Allt líkamskerfið er vakandi og ofur örvað og þannig verður það í mjög langan tíma. Vöðvar þenjast út, húðin verður ofur viðkvæm, sviti er í lófum og á líkama, andardráttur er ör og ónæmisvíðbrögð verða óeðlilega mikil. Líkaminn er tilbúinn að taka við árás, eins og viðkomandi væri á flótta undan ljóni. Um 30% af þolendum finna fyrir þessum viðbrögðum. (Glass, 2003). Svefn getur orðið líttill og erfitt getur reynst að borða. Tilfinningar þolandans verða því oft mjög miklar, allt frá reiði til innri vanlíðunar. Þeir upplifa gjarnan skömm, þunglyndi, þróttleysi, afbrýðssemi og niðurlægingu. Einnig geta komið fram áfallastreituvíðbrögð, dofi og afneitun. Þolandinn getur dregið sig í hlé frá maka sínum og forðast hann því hann er að sjá fyrir sér eða að endurupplifa hugsanir tengdar framhjáhaldinu. En þessi einkenni eiga sér flest stað við áfallastreituröskun. Það er mikilvægt að þekkja áfallaviðbrögð til þess að skilja tilfinningalegu viðbrögðin og þá hegðun sem fer af stað (Gordon, Baucom og Snyder, 2004; McHuge og Treisman, 2007). Oft verður þolandinn einnig heltekinn af því að kryfja málið alla þá daga sem hann veit að makinn var að hitta þriðja aðilann, situr með dagatalið og fer yfir myndir til að reyna að átta sig á hvernig dagarnir voru á meðan makinn lifði tvöföldu lífi. Gríðarleg orka fer í þetta allt saman og veldur það miklum streitueinkennum (McHuge og Treisman, 2007; Glass, 2003).

Reynsla af framhjáhaldi getur sett heiminn á hvolf fyrir einstakling sem hefur í einfeldni sinni haldið að hann hefði einhverja stjórn á því sem gerist í lífinu. Þetta kemur heim og saman við áfallastreituröskunina, hvort sem hún er vegna framhjáhalds maka eða vegna ofbeldis sem hrifsar af viðkomandi allt sem hann treysti á. Þessir þættir eiga það

sameiginlegt að eitthvað átti sér stað sem viðkomandi átti von á, honum finnst hann missa stjórn á lífi sínu og getur það komið af stað miklum kvíða um öryggi hans og velferð í framtíðinni (Glass 2003; Gordon o.fl., 2008). Annað sem breytist virkilega við framhjáhald er að trúnaðarrestur verður og margs konar forsendur sem viðkomandi hefur gengið út frá bresta eins og til dæmis að makanum sé treystandi og að sambandið sé öruggt. Einnig að þolandinn hafi einhverja stjórn á því hvað makinn gerir. Einna verst er ef gerandinn viðurkennir einhvern hluta af framhjáhaldinu, til dæmis að hann hafi hitt þriðja aðila í nokkur skipti og að kossar hafi átt sér stað en ekkert meira. Gerandinn getur haldið því til streitu í einhvern tíma, svo líða kannski mánuðir þar til þolandinnum fréttir að kynlíf hafi átt sér stað og fær þá alla söguna. Þetta kallar fram tvöfalt sár í huga þolandans, annars vegar tengt framhjáhaldinu og hins vegar vegna lyganna og óheiðarleikans. Til lengri tíma litið þá geta lygarnar orðið það sem særði þolandann mest og verið það erfiðasta að glíma við í komandi ferli (Glass, 2003). Þetta getur kallað fram þá tilfinningu að þolandnum finnst í raun alveg ómögulegt að halda áfram í parasambandinu sem hann er í þrátt fyrir að viðhaldið sé út úr myndinni. Lusterman (1998) telur það mjög mikilvægt að taka ekki neina ákvörðun stuttu eftir að komist er að framhjáhaldi vegna þeirra áhrifa sem framhjáhald hefur á starfssemi líkamans, afleiðingarnar eru þess eðlis að það er erfitt að taka rökréttu ákvörðun á meðan á þeim stendur.

4.2 Áfallastreituröskun

Rannsakendur (Gordon o.fl., 2004; Glass og Wright, 1985) líkja viðbrögðum þolanda framhjáhalds við áfalli sem líkamlegt og kynferðislegt ofbeldi veldur þeim sem verða fyrir því. Það telst til áfalls þegar sálraenu viðbrögðin fela í sér upplifun ótta, hjálparleysi eða hrylling samkvæmt greiningarkerfi geðsjúkdóma DSM-IV. Þeir atburðir sem falla inn í skilgreininguna um að áfall hafi átt sér stað eru meðal annars náttúruhamfarir, slys, strið og líkamlegt eða kynferðislegt ofbeldi. Alvarleg áföll leiða oft til geðheilbrigðisvanda (Kilpatrick o.fl., 2000). Þunglyndi ástamt kvíðaröskun eru algengar afleiðingar en helsta geðröskunin sem er afleiðing áfalla er áfallastreituröskun (e. Post Traumatic Stress Disorder). Til að mælast með áfallastreituröskun þurfa nokkur atriði að vera til staðar sem þekkt eru í afleiðingum framhjáhalds. Um er að ræða endurupplifun atburðar, hliðrun frá hugsunum og atburðum

sem viðkomandi tengir við áfallið og miklum einkennum ofurárvekni (McHuge og Treisman, 2007).

Einkennin geta varað í mánuði jafnvel nokkur ár eftir áfallið en eftir því sem tíminn líður verður lengra á milli þeirra. Einkennin fara þá að vara í styrtíma í hvert sinn en ákafinn í hverju áfalli er það síðasta sem fer, það verður mjög lengi afskaplega ýkt (McHuge og Treisman, 2007). Til þess að einkennin teljist falla undir áfallastreituröskun þá verður að vera liðinn að minnsta kosti meira en mánuður frá áfalli og einkennin verða að skerða daglegt líf viðkomandi samkvæmt greiningarkerfinu DSM-IV.

Varðandi endurupplifun (e. re-experiencing) atburðar þá þarf viðkomandi að kannast við eitt af fimm einkennum til að teljast vera með áfallastreituröskun. Einkennin eru 1) minningar sem eru óvelkomnar um áfallið og valda vanlíðan, 2) martraðir sem tengjast áfallinu, 3) að upplifa tilfinningar og hegðun eins og áfallið væri að gerast aftur, 4) áreiti sem tengist áfallinu sem veldur vanlíðan eða 5) áreiti sem tengjast áfallinu sem veldur lífeðlisfræðilegum viðbrögðum (Frances, Pincus og First, 1994).

Hliðrun frá hugsunum og atburðum eða doði (e. avoidance and numbing) hafa sjö undirflokk og þurfa einstaklingar að greinast með þrjú af sjö einkennum. Þau eru 1) forðast hugsanir, tilfinningar og samtöl sem tengjast áfallinu á einhvern hátt, 2) forðast staði, atburði eða fólk sem tengjast áfallinu, 3) eiga í erfiðleikum með að muna eftir áfallinu sjálfu eða viðsum hlutum af því, 4) finna fyrir áhugaleysi á daglegum verkum, 5) forðast annað fólk, 6) geðsmunir takmarkaðir og 7) hafa litlar vonir til framtíðarinnar (Frances, Pincus og First, 1994).

Loks skal nefna einkenni ofurárverkni (e. hyperarousal). Einkennin eru 1) svefnerfiðleikar, 2) pirringur, 3) eiga erfitt með að einbeita sér, 4) ofur mikil árvekni eða 5) mikil viðbrögð (Frances, Pincus og First, 1994).

Mismunandi er hvort fólk fær áfallastreituröskun eftir framhjáhald eða önnur áföll en það sem er talið auka líkur á að manneskja fái og þrói með sér áfallastreituröskun er ef einstalkingurinn trúði því að heimurinn væri öruggur og parasambandið einnig. Ef einstaklingur hefur gríðarlega neikvæðar tilfinningar gagnvart sjálfum sér, heiminum og er ósveigjanlegur í skoðunum og hugmyndum er hann jafnframt líklegri til að þróa með sér áfallastreituröskun í kjölfar framhjáhalds af hálfu maka (McHuge og Treisman, 2007).

4.3 Tilfinningalegar afleiðingar hjá gerandanum

Gerandinn upplifir einnig ýmislegt sem hann þarf að vinna með. Hann getur glímt við reiði gagnvart sjálfum sér og verið með sjálfsásakanir. Oft hefur gerandinn ekki hugmynd um hver ástæðan var fyrir framhjáhaldinu, hann upplifir sig gjarnan týndan og þunglyndan (Gordon, o.fl., 2004). Samviskubit, skömm, reiði og þunglyndi brýst oft út hjá gerandanum sem vörn og hann dregur sig inn í skel. Hann ber oft fyrir sig minnisleysi því hann bælir niður tilfinningarnar og afneitar þeim því hann á erfitt með að játa ýmislegt fyrir makanum, en leyndarmál eru eins og bensín á þráhyggjuhugsanir þolandans (Glass, 2003). Hann verður oft reiður og óþolinmóður yfir endalausum spurningum þolandans og þolir oft illa hversu lítið persónulegt rými hann hefur fyrir sjálfan sig. Hann verður ringlaður eins og þolandinn, en hann þarf að taka afleiðingunum af því sem hann gerði. Gerandinn fær oft mikinn kvíða yfir því að þolandinn muni aldrei ná sér aftur né treysta honum (Gordon o.fl., 2008)

Eins og hendi sé veifað þá upplifir gerandinn oft að hann vilji ekki missa makann sinn þrátt fyrir að hafa trúað því á meðan hann hélt framhjá að viðhaldið væri sálufélagi hans og hann vildi fórna hjónabandinu fyrir viðhaldið (Glass, 2003). Þrátt fyrir það að hann vilji makann fremur en viðhaldið, þá finnur hann jafnvel fyrir saknaðartilfinningu til viðhaldsins, sem er óvelkomin á þessu stigi, og getur það komið fram í tilfinningum eins og ástarsorg. Þessa tilfinningu ber gerandinn oft einn því að ekki er hægt að tjá sig um þetta við makann sem liggur í sárum eftir gjörðir hans. Það sem einnig fylgir þessari tilfinningu er skömm; skömm yfir því að sakna einhvers sem hafði ásamt gerandanum svona slæmar afleiðingar fyrir parasambandið sem gerandinn er í (Gordon o.fl., 2008). Oft á gerandinn erfitt með að hugsa um sjálfan sig og gera eitthvað fyrir sig, því að samviskubitið gerir það verkum að honum finnst hann ekki eiga skilið að hafa það gott. Einnig er erfitt fyrir hann að líða vel á meðan maki hans er jafnvel niðurbrotinn og á þá gerandinn það til að sveiflast tilfinningalega með makanum (Gordon o.fl., 2004).

Sektarkennd er eitt einkenni sem sækir að þeim sem gert hafa eitthvað á hlut annars einstaklings, þá er einstaklingurinn fullur eftirsjár og á erfitt með að fyrirgefa sjálfum sér. Þetta dregur úr lífsgæðum og biturð getur komið í staðinn fyrir lífsvilja. Í kjölfar biturðar getur komið einmanaleiki því þeir sem eru fullir af biturð hafa oft óþægilega nærveru (Marteinn Steinar Jónsson, 2009).

5. Meðferðin

Gordon og fleiri (2004) lögðu upp með sérstaka hjónameðferð sem byggð var á hugrænni atferlismeðferð (e. cognitive therapy), auk þess sem sérúrræði voru notuð til að takast á við það áfall sem þolandinn verður fyrir í sumum tilfellum, eins og til dæmis áfallastreituröskun (e. Post-traumatic stress disorder PTSD). Glass (2003) notar sömu nálgun í sinni hjónameðferð þegar framhjáhald er orðið að veruleika í sambandinu. Hún telur áfallastreituröskunarúrræði eiga vel við og séu nauðsynleg inni í meðferðinni. Verður meðferðin hennar Glass fléttuð inn í meðferð Gordons og félaga. Þegar Gordon og félagar voru að þróa hjónameðferðina þá gerðu þau megindlega og eigindlega rannsókn með sex pörum sem áttu það sameiginlegt að annar aðilinn hafði haldið framhjá en skilyrðið fyrir því að taka þátt í rannsókninni var að framhjáhaldið væri búið. Niðurstöður rannsóknarinnar leiddu í ljós að í fjórum af sex tilfellum þá reyndist þolandinn vera með einkenni áfallastreituröskunar. Í fjórum pörum var karlinn sá sem hélt framhjá konunni en því var öfugt farið í hinum tveimur tilfellunum. Í framhaldi af þessari meðferð, sem stóð yfir í sex mánuði, héldu öll pörin áfram að koma í hjónabandsráðgjöf og í meðferðinni var lögð áhersla á samvinnu beggja aðila (Gordon o.fl., 2004).

5.1 Fyrsta stigið - glíma við áhrifin

Á stigi eitt í meðferðinni er tekist á við afleiðingar og þau áhrif sem framhjáhald hefur á samband. Parið eða hjónin þurfa að gera sér grein fyrir ástandi sambandsins og hvernig afleiðingar framhjáhaldið hafði á þau bæði sem einstaklinga. Unnið er með parið/hjónin í einstaklingstínum sem og í sameiginlegum tínum (Gordon o.fl., 2004).

Tilgangurinn er þrennskonar á fyrsta stiginu. Í fyrsta lagi að fá hjálp til að takast á við alvarlegar afleiðingar áfallsins, eins og sjálfsvígshugsanir og mjög ofbeldisfullar hugsanir. Í öðru lagi til að rifja upp þá styrkleika sem sambandið hafði í upphafi sem og styrkleika einstaklingsins og finna út hvar þau standa höllum fæti bæði fyrir og eftir framhjáhaldið. Í þriðja lagi að búa til meðferð fyrir parið þar sem þau taka bæði ábyrgð á sér og sínum tilfinningum (Gordon o.fl., 2004).

Nokkrum nauðsynlegum spurningum og vangaveltum þarf að svara eins og hversu miklum tíma parið vill eyða saman og í sundur, ákveða hvað á að segja við börnin eða nána ættingja og svo framvegis. Einnig þarf að ákveða hvort eitthvað samband eigi að vera við viðhaldið og þá hversu mikið og hvernig - ef það er nauðsynlegt (til dæmis ef um er að ræða vinnufélaga). Ef um vinnufélaga er að ræða þá þarf sambandið eingöngu að vera faglegt, engar sameiginlegar kaffipásur, símhringingar eða spurningar um hvernig lífið og hjónabandið gangi (Glass, 2003). Þegar annar aðilinn í parasambandi hefur haldið framhjá maka sínum þá breytist allt varðandi tjáskipti og eru mörg dæmi um að pör sem áttu auðvelt með að tala saman geta það ekki eftir að framhjáhald hefur átt sér stað nema að hafa þriðja aðila til að hjálpa sér (Gordon o.fl., 2004).

Vegna þess tilfinningalega áfalls sem eru afleiðingar af framhjáhaldi, þarf að hjálpa báðum aðilum að hugsa vel um sig og sinna grunnþörfum sínum. Þá skiptir góður svefn, holtt fæði og líkamsrækt miklu máli. Parið þarf á félagslegum stuðningi að halda á meðan það heldur einhverri fjarlægð sín á milli og hlúir að andlega þættinum (Gordon o.fl., 2008).

Þegar meiri stöðugleiki hefur myndast hjá einstaklingunum sjálfum sem og á milli þeirra þá er kominn tími á þann mikilvæga þátt að skoða áhrif framhjáhaldsins á þau bæði sem einstaklinga sem og á sambandið sjálft. Meðferðaraðilinn hlustar á hugmyndir parsins um hvort annað, þau sjálf og sambandið sem hefur breyst við framhjáhaldið. Þarna kemur inn algild þörf hjá þolandnum að tjá sig við gerandann um hvað þetta hefur haft djúp áhrif á viðkomandi. Það væri ákjósanlegast að par gæti átt þetta samtal með meðferðaraðila fyrir framan sig en það að tala um framhjáhaldið frelsar báða aðila, þó svo að skrefin séu erfið. Ákefðin og erfiðið sem þolandinn gengur í gegnum og kemur fram þegar hann tjáir sig um skaðann sem hann hefur orðið fyrir vegna framhjáhaldsins, verður oft erfitt fyrir gerandann að heyra. Þá mætir þolandinn tilfinningum gerandans sem eru oft reiði, sársauki og skömm og blandan af þessum tilfinningum beggja aðila er neikvæð. Oftar en ekki fer gerandinn að verja sig sem særir þolandann enn meira. Þá fyllist þolandinn þeirri tilfinningu að gerandinn vilji ekki taka ábyrgð á því sem hann gerði. Áður en þetta samtal á sér stað er ákjósanlegast að hafa lært hjá meðferðaraðila hvernig best er að tjá sig og taka því sem hinn er að segja á skynsaman og yfirvegaðan hátt. Bréfaskriftir hafa reynst vel fyrir þau pör sem eiga erfitt með að tala saman vegna sársauka. Þá er það þolandinn sem skrifar bréf með meðferðaraðilanum og les það upphátt fyrir gerandann í nærveru meðferðaraðilans og hefur þá gerandinn fengið

leiðbeiningar um hvernig hann eigi að bregðast við án þess að fara að verja sig (Baucom, Gordon, Snyder, Atkins og Christensen, 2006).

Þrátt fyrir að einhvers konar stöðugleiki sé kominn í sambandið á þessu stigi, þá er algengt að þolendur endurupplifi enn þessar sterku tilfinningar sem komu upp vegna framhjáhaldsins. Endurupplifanir eru tíðar í upphafi meðferðarinnar en þær geta verið að koma reglulega í mánuði og jafnvel í nokkur ár, en það verður sífellt lengri og lengri tími á milli þeirra. Endurupplifanir eru ósjálfráð viðbrögð sem koma án þess að gera boð á undan sér (McHuge og Treisman, 2007). Viðbrögðin koma við áreiti sem á einhvern hátt kallar fram minningu um framhjáhaldið. Það sem gerist á þessum stundum er að þolandinn fer í gegnum líkamleg og andleg viðbrögð næstum eins og þegar það gerðist í fyrsta skiptið og þá skiptir ekki máli hvort parið hefur náð að vinna úr reynslunni sem tengist framhjáhaldinu eða ekki. Hugurinn meðtekur ekki að hlutirnir séu komnir í lag þó svo að þolandinn viti það á öðrum tímum en þegar endurupplifun á sér stað (Glass, 2003).

Það eru leiðir fyrir þolandann og gerandann til að hafa áhrif á endurupplifanir. Parið verður að horfast í augu við og mæta endurupplifunum saman á samúðarfullan hátt. Þolandinn þarf að læra að deila endurupplifunum án þess að koma með ásakanir og gerandinn þarf að geta sett sig í spor þolandans og hlustað. Hægt er að spá fyrir um hvenær endurupplifanir munu koma og fara í gegnum þær aðstæður sem parið upplifir saman, ef þolandinn er tilbúinn til þess. Í einhvern tíma getur verið nauðsynlegt að forðast aðstæður sem minna á framhjáhaldið, til dæmis með því að taka aukahring í vinnuna, því að viðbrögðin eru ósjálfráð í líkamanum. Ef þolandinn finnur að hann er að fara inn í endurupplifun þá er best að fara í gegnum það í stað þess að reyna að stoppa ferlið. Eftir að öryggi er náð í sambandinu styttast köstin og verða færri, en endurupplifanir geta verið að koma öðru hvoru í mörg ár (Glass og Wright, 1985; Glass, 2003).

Seinasti hlutinn í fyrsta stigi meðferðarinnar er að fá dýpri skilning á því af hverju þessar endurupplifanir koma og í hverju þær felast. Einnig hvernig gerandinn geti tekið á móti þessum ítrekuðu endurupplifunum og þráhyggjuhugsunum og leyst úr þeim á áhrifaríkan hátt og hjálpað þannig þolandnum. Einnig eru tilteknar aðferðir sem þolandinn getur hjálpað sér sjálfur með.

Þær aðferðir sem hægt er að beita til þess að hafa stjórn á þráhyggjuhugsunum eru til dæmis að skrifa hugsanirnar niður, þá eru þær komnar á annan stað og eru ekki eingöngu í höfðinu á viðkomandi. Jafnframt að halda dagbók, skrifa bréf til makans og spyrja þar

spurninga en bíða með að láta makann hafa það eða senda það til hans í two daga, lesa það þá aftur og gera lagfæringar ef þess þarf. Þannig þarf að æfa hugann í að stoppa og hugsa um eitthvað annað eins og fjarstýring væri á huganum, þetta er mjög erfitt en er möguleiki (Glass, 2003).

En endurupplifanirnar og þráhyggjan eru ein af mörgum einkennum áfallastreituröskunar sem Gordon komst að, að væri algeng hjá þolendum framhjáhalds (Gordon o. fl., 2004; Janoff-Bulman, 1989; Glass og Wright, 1985; McHuge og Treisman, 2007).

5.2 Annað stig - að skoða aðstæður og skilja ástæðuna

Á stigi tvö í meðferðinni er komist að því hvaða hvatir og ástæður voru fyrir framhjáhaldinu. Reynt er að sjá sambandið í nýju ljósi, bæði hvernig það var áður og hvernig það er nú. Að halda framhjá er alltaf óeðlileg hegðun og þýðir að gerandinn eigi við einhver vandamál að stríða, sem er mjög mikilvægt að komast að hver eru (Scheinkman, 2005).

Þau vandamál sem geta verið til staðar eru til dæmis vandamál í sambandinu, aðstæður fyrir utan sambandið eins og til dæmis álag í vinnunni eða einhver áhugaverður einstaklingur. Einnig getur skapgerð gerandans skipt máli, lítið sjálfstraust, óraunhæfar væntingar til sambandsins sem hann er í, uppeldissaga viðkomandi og einhverskonar persónuleikaröskun. Persónueinkenni þolandans geta einnig skipt máli, til dæmis hvort hann á erfitt með að nálgast aðra tilfinningalega, hvort hann sópar vandamálunum undir teppið og vill ekki takast á við þau og eins langvarandi tilfinninga- og hegðunarlegir þættir (Gordon o.fl., 2004).

Samhliða því að finna út ástæðu þess að gerandinn hélt framhjá er parið að takast á við aðstæðurnar sem það er í, á þessu stigi málsins. Oft er gerandinn með daðurslega hegðun sem hann þarf að venja sig af. Taka þarf óbeina eða beina ákvörðun um að slíta algjörlega sambandinu við viðhaldið. Einnig er á þessu stigi yfirleitt að koma í ljós ýmislegt varðandi smáatriðin við framhjáhaldið. Gerandinn er með samviskubit og oft er þolandinn ofur vakandi fyrir öllum „óeðlilegum“ áreitum og fullur af grunsemdum. Þetta eru þekkt einkenni áfallastreituröskunar (Janoff-Bulman, 1989). Ef gerandanum seinkar þá verður hann að hringja og láta vita af sér, því eftir hálftíma seinkun geta hugsanir hjá þolandinum verið farnar af stað og erfitt getur verið að stoppa hugsanirnar ef þolandinn er í óvissu, en hann á

yfirleitt mjög erfitt með að treysta gerandanum á þessu stigi. Þetta þarf allt að hafa sinn gang og mjög mikilvægt er að sá sem hélt framhjá átti sig á ástæðunni, í stað þess að til dæmis kenna þolandanum um, því ákvörðunin var hans að fara út í að halda fram hjá þolandanum (Glass, 2003).

Sá særði mun ná betri bata eftir að gerandinn hefur krufið ástæðu framhjáhaldsins - sem er einkum fengist við í fyrsta hluta meðferðarinnar - og þolandanum mun ganga betur að takast á við það öryggisleysi sem hann nú býr við. Einnig þarf þolandinn hjálp við að sjá möguleikana í sambandinu í gegnum sársaukann, reiðina, hræðsluna, kvíðann og aðrar neikvæðar tilfinningar sem hann trúlega upplifir (Gordon o.fl., 2004).

Annað markmið með stigi tvö er að hjálpa gerandanum að vera þolinmóður gagnvart óþægilegum spurningum um framhjáhaldið og að kenna honum rétt viðbrögð við þessum spurningum þolandans. Því heiðarlegri sem gerandinn er á þessu stigi því betra. Ef þolandinn vill fá svör við óþægilegum spurningum eins og um kynlíf gerandans með viðhaldinu, þá verður gerandinn að svara algjörlega heiðarlega. Það getur verið erfitt fyrir þolandann að heyra um það, ef gerandinn er á sama tíma að vinna sér traust með heiðarleika sínum. Það er mjög einstaklingsbundið hversu mikið þolandinn kýs að vita um kynlíf makans með viðhaldinu. Því meira sem þolandinn veit því meira getur það truflað þeirra kynlíf seinna meir með endurupplifunum hjá þolandanum (Glass, 2003). Parið hefur mismunandi tilfinningu fyrir því hversu langan tíma batinn á að taka. Gerandinn vill oft ekki dvelja í fortíðinni á meðan hinn særði er síður tilbúinn að skilja við atvikið. Ef gerandinn sér ekki ávinninginn í að dvelja við og sýna skilning er hann að seinka bataferlinu. Það er mjög mikilvægt að skilja af hverju framhjáhaldið varð svo að parið geti tekið skref í þá átt að þetta muni ekki gerast aftur (Gordon o.fl., 2008).

Glass (2003) telur það einnig mikilvægt að gerandinn svari öllum spurningum þolandans um framhjáhaldið og hafi sannleikann að leiðarlíði. Þolandinn hættir ekki að vífengja gerandann fyrr en sá særði finnur að gerandinn er tilbúinn að opna fyrir allan sannleikann. Þetta atriði gerir vinnuna erfiða því á þessu stigi er í raun lækningin fyrir þann særða í höndum gerandans og veltur á því hversu heiðarlegur hann er. Traust vinnst ekki fyrr en allt er komið fram í dagsljósið. Til að byggja frekara traust er mikilvægt að gerandinn segi frá því að fyrra bragði, til dæmis ef viðhaldið hringir í hann eða sendir honum skilaboð. Þrátt

fyrir að makinn myndi aldrei komast að þessu, þá er gerandinn að færa sig skrefi nær að ávinna sér traustið aftur.

Að lokum í stigi tvö hafa báðir aðilar fengið skýrari sýn á sjálfa sig og tilfinningar hvors annars og hegðun. Með þessari nýju sýn víkur það neikvæða og spennuþrungra andrúmsloft sem ráðið hefur ríkjum fyrir von um þann möguleika að parið geti átt betra tilfinningalegt samband í framtíðinni (Gordon o.fl., 2008; Gordon o.fl., 2004).

5.3 Þriðja stig - að halda áfram

Þriðja stig meðferðarinnar fjallar um það að skoða upplýsingar frá fyrri stigum og ákveða hvernig best er að halda áfram. Það er mikilvægt að parið skilji nú nokkurn veginn til fulls hversu mikið framhjáhaldið skaðaði sambandið og hvernig hægt er að endurnýja tilfinningar parsins. Það getur verið svipuð vinna og fólk með áfallastreituröskun fer í gegnum, það þarf að kryfja hverja spurningu og þann ótta sem er um sambandið og framtíð þess. Í raun er hafist handa við að endurbyggja trú á sambandið og á makann frá grunni. Þegar parið hefur náð þessu getur það séð fyrir sér sambandið á nýjan leik og möguleika á breytingu á parasambandinu. Báðir aðilar í parasambandinu vinna að breytingum í sér sjálfum og í sambandinu, út frá því hvað þeir hafa lært í meðferðarferlinu (Gordon o.fl., 2008). Á þessum tímapunkti er mikilvægt fyrir gerandann að leyna engu, t.d. að hafa símann á borðinu, ekki fela símareikninga og svo framvegis til að byggja upp traust. Ef sambandið við viðhaldið var á netinu þá er mikilvægt að deila lykilordum og vera ekki að fela slóðina. Í upphafi finnst gerandanum þetta kannski erfitt og að hann eigi ekki neitt persónulegt einkalíf en þolandinn á þetta inni hjá honum og gerandinn er að hjálpa þolandanum að komast yfir kvíðann og hræðsluna (Glass, 2003).

Hjón eða pör sem hafa gengið í gegnum meðferð eftir framhjáhald sýna jákvæðari bata við hjónameðferð en fólk sem kemur eingöngu inn vegna samskiptavandamála (Atkins, Eldridge, -Baucom og Christensen, 2005; Olson o.fl., 2002; Sussan, 2008). Ávinningurinn er meiri einlægni með betri samskiptum. Þegar annar aðilinn í parasambandi heldur framhjá hinum aðilanum, er í raun báðum aðilum nauðsynlegt að líta inn á við og á líf sitt í heild. Parið fær tækifæri til að fara dýpra inn á við heldur en það hefði mögulega gert áður og ávoxtur þessarar vinnu eru heilbrigðari einstaklingar. Spurning sem pör spyrja sig oft á fyrri

stigum er „verðum við einhverntíman eins og áður” og svarið við því verður í raun neikvætt, ef parið vinnur vel í sambandinu í meðferðinni, þá verður það oft betra en áður og það sem leiddi aðilann út í framhjáhald á sínum tíma verður krufið og ólíklegt að hann fari í sömu spor aftur (Atkins o.fl., 2005; Olson o.fl., 2002). Einnig skiptir máli af hverju gerandinn valdi það að vinna í sambandinu við makann í stað þess að fara út úr því, hversu lengi framhjáhaldið varði, hvort sambandið við viðhaldið sé algjörlega búið og hvernig þolandinn komst að framhjáhaldinu. Svörin við þessum spurningum skipta miklu máli varðandi áframhaldið og það er gerandans að svara þeim. Ábyrgð þolandans er hins vegar sú að láta af tortryggni í garð gerandans, ef ætlunin er að halda sambandinu áfram. Þá verður þolandinn að hætta grunsemdum eftir ákveðinn tíma, takmarka spurningarnar í tíma og ótíma og ganga þannig frá endum að möguleiki sé á að halda áfram eins og fjallað hefur verið um á fyrrri stigum. (Sussan, 2008).

Ef parið ákveður að halda áfram að vera saman þá þarf gerandinn að hætta að vera maka sínum ótrúr. Stóra takmarkið á stigi þrjú er að ná að fyrirgefa bæði makanum sem er gerandinn og hann sjálfur verður að fyrirgefa sjálfum sér (Ramsey, 2007).

Skilgreining fyrirgefningar hljómar á þann hátt að það er vilji til að falla frá rétti sínum til að vera misboðið og að fella dóma yfir sem og að sýna sinnuleysi gagnvart þeim sem kom illa fram við mann. Einnig á sama tíma að hlúa að tilfinningum samhygðar, höfðingsskapar og jafnvel ástar í garð þess sama aðila (Solomon, Dekel og Zerach, 2009).

Þá er ekki verið að meina að þolandinn sætti sig við framhjáhaldið og finnist það í lagi heldur að hætta að einblína á neikvæðar tilfinningar og hugsanir sem eru tengdar ferlinu og athöfninni. Þolandinn þarf að láta af þörfinni fyrir að hegna maka sínum. Þá fyrst fer þolandinn að finna aftur hlýjar tilfinningar gagnvart makanum sínum og það er grundvöllur fyrir því að endurbyggja traust. En til þess að þetta takist verður þolandinn að vera búinn að finna það á fyrrri stigum að gerandinn ætli sér að bæta ráð sitt og ekki að særa maka sinn aftur (Sigrún Júlíusdóttir, 2009).

Fyrirgefningin er líka mjög mikilvægur þáttur þrátt fyrir að parið ætli að slíta sambúð því ef þolandinn hefur ekki fyrirgefið og gert þessar tilfinningar upp þá flytur hann sársaukann og hræðsluna yfir í næsta samband (Gordon o.fl., 2004).

6. Fyrirgefning

Nú á tínum hafa verið gerðar rannsóknir á mætti fyrirgefningar og það hefur komið í ljós að fyrirgefning er mjög mikilvæg þegar kemur að andlegri og líkamlegri heilsu. Að geta ekki fyrirgefið veldur fólki hugarangri, það verður stressaðra, reiðara og oft þunglynt. Fólk sem á erfitt með að fyrirgefa er í áhættuhópi hvað varðar hjartasjúkdóma og er líklegra til að fá heilablóðfall. Þeir sem læra að fyrirgefa hafa lægri blóðþrýsing, betra ónæmiskerfi og eru ónæmari fyrir höfuðverkjum, magaverkjum og hjartsláttartruflunum (Luskin, 2002; Fincham, Hall og Beach 2006).

Með fyrirgefningu er verið að játa það að leggja til hliðar neikvæðar hugsanir og tilfinningar sem tengjast ákveðnum aðila og atviki og jafnframt að ætla ekki að erfa hlutinn við viðkomandi og reyna að tala ekki um hann meir (Fincham o.fl., 2006). Fyrirgefningin er ferli fyrir hjón sem ganga brautina saman og gerist ekki nema í gegnum mikla vinnu. Oft finnur þolandinn mikla samúð með gerandanum og það gerir fyrirgefninguna auðveldari (Glass, 2003). Með fyrirgefningunni er verið að treysta því að viðkomandi geri þolandinum ekki aftur illt og að iðrun hans sé hrein og sönn. Mikil nánd myndast við sanna iðrun og fyrirgefningu eftir erfiða göngu að því endamarki sem fyrirgefningin er (Gordon o.fl., 2004).

Það er ekki hægt að fyrirgefa manneskju sem sýnir enga iðrun (Fincham o.fl., 2006). Oft reynist erfitt að fyrirgefa fíkli sem hefur oft beðist fyrirgefningar með mikilli iðrun en gerir svo ekkert í sínum málum eins og að fara í meðferð til að takast á við sína fíkn. Einstaklingur sem heldur framhjá en tekur ekki ábyrgð á gjörðum sínum heldur kennir öðrum um er ekki kominn á þann stað að örðlast fyrirgefningu (Glass, 2003).

Það er misskilningur í sambandi við fyrirgefninguna að með því að fyrirgefa sé verið að samþykkja verknað sem særði og á sama tíma að gera lítið úr þeim tilfinningum sem viðkomandi fann fyrir, til dæmis trúnaðarbrestinn. Annað sem hefur verið misskilið varðandi fyrirgefninguna er það, að þá sé þolandinn veikburða og láti vaða yfir sig og óttist það að við fyrirgefninguna þá særi gerandinn viðkomandi aftur. Það að fyrirgefa gerist með tímanum og er í raun óraunhæft áður en atburðurinn hefur verið krufinn að einhverju leyti. Gerandinn verður að sýna nýja breytni sem gefur þolandinum ástæðu til að leggja til hliðar þann gríðarlega sársauka sem á sér stað við trúnaðarbrot (Fincham o.fl., 2006).

Ef um skilnað er að ræða í kjölfar trúnaðarbrots er einnig mikilvægt að fyrirgefa og þá aðallega vegna þolandans sjálfs. Þegar fyrirgefning hefur átt sér stað þá losnar þolandinn við tilfinningar sem minna á hið liðna og hættir smátt og smátt að upplifa þann sársauka og reiði sem hefur myndast í lífinu og spillir heilbrigði og lífsgleði. Í raun er fyrirgefningin gjöf sem þolandinn kýs að gefa sér og ganga léttari skref í kjölfarið. Það er val að fyrirgefa, val um að vera í nútíðinni laus undan böli fortíðar. Fyrirgefning leyfir viðkomandi að láta af þráhyggjuhugsunum, biturleika og öðlast frið. Hún er í raun byggð á þrá eftir því að taka jákvæðari skref til að halda áfram lífinu og hætta að spóla í sömu sporum (Glass, 2003).

En þó svo að fyrirgefning hafi átt sér stað þá er ekki hægt að vera fullkomlega viss um að ónotalegar hugsanir og tilfinningar leiti á þolandann og þá oft vegna einhvers sem minnir á atvikið. Ástæða þess er oft sú að málín eru óuppgert og þolandinn myndi vilja fá betri skilning á því sem gerðist svo mögulegt sé að sætta sig við orðinn hlut. Í þessum tilfellum reynist biðin eftir skilningi oft æði löng og er nauðsynlegt fyrir þolandann að leita sér hjálpar hjá sérfræðingi til að losna við gremjuna svo hún éti ekki upp líf hans (Fincham o.fl., 2006).

Þegar viðkomandi finnur að atvikið er ekki að hafa áhrif á daglegt líf og hugarró hans þá má segja að hann hafi fyrirgefið í hjarta sínu og friður hafi fyllt hann. Gandi lét þau orða falla að fyrirgefning væri ekki fyrir þá veikbyggðu heldur einungis þeir andlega sterku væru til þess fallnir að geta fyrirgefið (Fincham o.fl., 2006).

7. Starf félagsráðgjafa

Það er mjög mikilvægt að hjón eða pör sem hafa reynslu af framhjáhaldi í sínu sambandi fái viðeigandi ráðgjöf hjá félagsráðgjöfum, sálfræðingum eða öðrum sem hafa sérhæft sig í vinnu með brotin sambönd vegna framhjáhalds. Bæði Glass (2003) og Gordon og félagar (2004) telja það mjög mikilvægt að pör leiti sér faglegrar ráðgjafar hjá aðilum sem hafa sérhæfingu í meðferð við framhjáhaldi og þekki vel til áfallastreituviðbragða. Þær telja hættulegt að vinir og vandamenn sem og ráðgjafar sem hafa ekki kynnt sér þetta málefni á rannsóknarlegum forsendum gefi ráð sem eru byggð á sögusögnum og tilfinningaofsa sem gera oft meira ógagn en gagn. Glass (2003) gerði rannsókn á meðal 465 ráðgjafa á 17 ráðstefnum þar sem hún spurði þá hvaða þýðingu þeir legðu í framhjáhald skjólstæðinga sinna og hvernig ráðgjöf væri best að veita þeim. Niðurstöðurnar veittu henni innsýn inn í störf ráðgjafanna sem bar þess merki að um lítinn skilning væri að ræða af þeirra hálfu, bæði gagnvart því af hverju framhjáhald átti sér stað í samböndum og hvernig ætti að meðhöndlari parið.

Til að meta hvort parið sé hjá ráðgjafa sem veit hvað hann er að gera varðandi framhjáhald er hægt að skoða nokkrar vísbendingar. Gerir ráðgjafinn lítið úr áfallinu sem framhjáhaldið hafði á þolandann? Á hann erfitt með að leggja áherslu á framhjáhaldið? Afvegaleiðir hann samræðurnar með því að segja að með því að tala um framhjáhaldið þá sé parið að forðast að tala um aðalvandamálin eða þau eigi að gleyma fortíðinni? Er ráðgjafinn að kenna þolandanum um framhjáhald maka sins? Það er sambærilegt og að kenna fórnalambi nauðgunar um nauðgunina. Er hann óþolinmóður ef parið jafnar sig ekki fljótt?

Samkvæmt töluum frá Glass (2003) þá eru það í 76% hjónabanda sem aðilar ákveða að vera saman eftir framhjáhald og vinna þá vinnu sem til þarf til að vera áfram í hjónabandinu. Aðalmarkmiðið í hjónameðferð er að hjálpa hjónum til að öðlast styrk, skilning, félagslegt og andlegt heilbrigði og aðstoða hjónin við að eiga samskipti (Sigrún Júlíusdóttir, 1989). Félagsráðgjafar ættu að vera vel í stakk búinir til að takast á við framhjáhald í hjónaböndum vegna þess hversu breitt þekkingarsvið þeirra er. Í upphafi félagsráðgjafar átti félagsráðgjöfin sé ekki neina undirstöðu hvað kenningar varðar, heldur var þekkingin sótt til annarra greina eins og til dæmis félagsfræði, heimspeki, læknisfræði, sálarfræði, siðfræði og lögfræði. Enn í

dag er félagsráðgjafinn þeim forréttindum gæddur að vera ófeiminna við að tileinka sér hluti úr fyrrnefndum fögum, til þess að víkka út tjaldhælana og efla þannig þekkingarsvið sitt (Sigrún Júlíusdóttir, 2006). Þróunin varð sú að félagsráðgjafar fóru að líta á vandamálin sem afleiðingu af reynslu. Þá kom það sér vel að fagið hafði tileinkað sér hluti frá félagsfræði, læknisfræði og sálarfræði en ólíkt þessum fögum þá líta félagsráðgjafar ekki bara á líffræðileg og sálfræðileg sjónarhorn heldur samsetningu þeirra (Farley, Smith og Boyle, 2005).

8. Umræða

Ljóst er að framhjáhald er ein erfiðasta reynsla sem pör upplifa. Mörg vandamál verða til við slík svik og er vænlegast fyrir parið að leita sér viðeigandi aðstoðar við að vinna rétt úr málunum. Heiti ritgerðarinnar er „eiga parasambönd líf eftir framhjáhald?”, og eins og fram hefur komið, er framhjáhald ekki endilega dauðadómur yfir sambandinu. Margar góðar meðferðaraðferðir eru í boði og ef rétt er unnið með reynsluna getur parið jafnvel komið sterkara út úr ferlinu, margs fróðari um makann, sjálft sig og sambandið.

Gordon og félagar gerðu umfangsmikla rannsókn á þörum sem áttu þá reynslu að annar aðilinn hafði haldið framhjá maka sínum. Þau komust að því að ákveðnir þættir í vinnu með parið hefði mikið um það að segja hvort parið gæti lifað framhjáhaldið af. Þeir þættir sem skipta miklu máli er að gerandinn sé heiðarlegur við þolandann, að hann geti hlustað á þolandann án þess að fara í vörn og taka fulla ábyrgð á gjörðum sínum, finna út hver var ástæða þess að framhjáhaldið varð að veruleika og af hverju sambandið við viðhaldið endaði. Þolandinn þarf á sama tíma að þekkja viðbrögð sín við þráhyggjuhugsunum og endurupplifunum og vinna með þessi einkenni sem fylgja áfallastreituroskun. Þolandinn þarf einnig að sjá samband sitt í nýju ljósi og vinna í því að geta treyst á ný. Vinnan með traustið reynist vera mikið samvinnuverkefni þolandans og gerandans.

Í ljós kom við vinnslu þessarar ritgerðar að tíðni framhjáhalds hefur breyst og aukist á undanförnum árum og er talið að veraldarvefurinn hafi þar mikil áhrif á aukninguna. Rannsóknir Glass og Olson fjölluðu einnig um hvernig vinnumarkaðurinn hefur breyst eftir að konur komu í auknum mæli inn á hann og er nokkuð um að nái sambönd hafi þróast á meðal samstarfsfélaga. Ýmislegt ógnar því samböndum í dag og því miður er raunin sú að margir eru ekki vakandi fyrir þessum ógnum og falla í þá gryfju að svíkja maka sinn. Í kjölfar slíkra svika upphefst gríðarlega erfitt ferli áfalls og sorgar sem nauðsynlegt er að vinna úr með aðstoð sérhæfðra fagaðila. Algengar tilfinningar sem þolandinn stendur frammi fyrir eftir að hafa komist að því að makinn hafi haldið fram hjá honum eru gjarnan skömm, þunglyndi, þróttleysi, afbrýðssemi og niðurlæging. Einnig geta komið fram áfallastreituviðbrögð, dofi og afneitun. Gerandinn gengur meðal annars í gegnum samviskubit, skömm, reiði og þunglyndi. Sektarkenndin verður oft svo mikil að þeim fer að

finnast þeir ekki eiga neitt gott skilið og hætta að hugsa um líkamlega og andlega heilsu. Vinnan við að byggja upp einstaklinga sem og traust sambönd eftir slíkt áfall er umfangsmikil og flókin, og er mikilvægt að félagsráðgjafar og aðrir ráðgjafar sem sérhæfa sig í þessu viðkvæma málefni hafi skilning á tilfinningum beggja aðila, mikilvægi þess að kryfja framhjáhaldið og ástæður þess og þora að spyrja óþægilegra spurninga sem og þekkja einkenni áfallastreituröskunar. Því er mikilvægt að ráðgjafar sem sérhæfa sig í þessum málaflokki hafi ekki eingöngu venjulega hjónameðferð til hliðsjónar heldur öll þau séreinkenni sem fallast undir þennan málaflokk.

Fyrirgefning er mikilvæg í ferlinu og spilar hún stórt hlutverk í að fullkomna batann. Til þess að hægt sé að fyrirgefa þarf parið að vinna grunnvinnuna sem felst í því að komast að því af hverju framhjáhaldið átti sér stað, hafa skilning á erfiðum tilfinningum þolandans sem koma í kjölfar áfallsins og breyta fyrri hegðun sem leiddi gerandann út í að halda framhjá. Ekki er raunhæft að ætlast til þess að fyrirgefningin komi fyrr og getur þetta ferli tekið heilt ár eða jafnvel lengri tíma.

Eftir að hafa kynnt mér rannsóknir sem tengjast framhjáhaldi í parasamböndum þá hefur áhugi minn á efninu margfaldast. Tel ég nauðsynlegt að til sé staður sem fólk geti leitað til við slík áföll og vitað að á þessum stað fær það hjálp við hæfi.

Heimildaskrá

- Allen, E. S., Rhoades, G. K., Stanley, S. M., Markman, H. J. og Williams, T. (2008). Premarital precursors of marital infidelity. *Family Process*, 47, 243-59.
- Alston, R.J., Harley, D. og Lenhoff, K. (1995). Hirschi's social control theory: a sociological perspective on drug abuse among persons with disabilities. *Journal of rehabilitation*, 61, (4), 31.
- Ashley Madison. (e.d.). Ashley madison. Sótt 12. mars 2013 af www.ashleymadison.com.
- Atkins, D. C., Eldridge, K. A., Baucom, D. H. og Christensen, A. (2005). Infidelity and behavioral couple therapy: Optimism in the face of betrayal. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 73, 144-150.
- Bancroft, J., Janssen, E., Carnes, Lori. og Goodrich, D. (2004). Sexual activity and Risk taking in young heterosexual men: The relevance of sexual arousability, mood, and sensation seeking. *The journal of sex research*, 41, 181-192.
- Baucom, D. H., Gordon, K. C., Snyder, D. K., Atkins, D. C. og Christensen, A. (2006). Treating affair couples: Clinical considerations and initial findings. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 20, 375-392.
- Biblían. (1981). Reykjavík: Hið íslenska Biblíufélag.
- Blow, A. J. og Hartnett, K. (2005a). Infidelity in committed relationships I: A methodological review. *Journal of marital and family therapy*, 31, 183-216.
- Blow, A. J. og Hartnett, K. (2005b). Infidelity in committed relationships II: A substantive review. *Journal of marital and family therapy*, 31, 217-33.
- Bouffard, J. A. (2011). The influence of the social bond and self control at the moment of decision: Testing Hirschi's redefinition of self control. *American Journal of criminal justice*, 36, 138-157.
- Couch, D. og Liampittong, P. (2008). Online dating and mating: The use of the internet to meet sexual partners. *Qualitative health research*, 18, 268–279.

Farley, O. W., Smith, L. L. og Boyle, S. W. (ritstjórar). (2005). *Introduction to social work* (10. útgáfa). Boston: Pearson/Allyn and Bacon.

Fincham, F.D., Hall, J. og Beach, S. R. H. (2006). Forgiveness in marriage: current status and future directions. *Family relations*, 55, 415-427.

Frances. A., Pincus. H. A. og First. M. B. (1994). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (4. útgáfa). Washington. D.C: American psychiatric association.

Glass, S. P., og Wright, T. L. (1985). Sex differences in type of extramarital involvement and marital dissatisfaction. *Sex roles*, 12, 1101-1120.

Glass, S. P., og Wright, T. L. (1992). Justifications for extramarital relationships: The association between attitudes, behaviors, and gender. *Journal of sex research*, 29, 361-387.

Glass, S. P. (2003). *NOT "just friends": Rebuilding trust and recovering your sanity after infidelity*. New York: Simon & Schuster.

Galpaz, F. P. (2004). Private lives and public censure - adultery in ancient egypt and biblical Israel. *Near eastern archaeology*, 67, 152-161,127.

Gordon, K. C., Baucom, D. H. og Snyder, D. K. (2004). An integrative intervention for promoting recovery from extramarital affairs. *Journal of marital and family therapy*, 30, 213-231.

Gordon, K. C., Baucom, D. H. og Snyder, D. K. (2008). Optimal Strategies in couple therapy: Treating couples dealing with the trauma of infidelity. *Springer Science business media*, 38, 151-160.

Haynie, D., L. (2002). Friendship networks and delinquency: The relative nature of peer delinquence. *Journal of quantitative criminology*, 18, (2), 99-134.

Hertlein, K. M. og Piercy, F. P. (2008). Therapists' assessment and treatment of internet infidelity cases. *Journal of marital and family therapy*, 34, 481-497.

Hertlein, K. M., og Piercy, F. P. (2012). Essential elements of internet infidelity treatment. *Journal of marital and family therapy* 138, 257-270.

Janoff-Bulman, R. (1989). Assumptive worlds and the stress of traumatic events: Applications of the schema construct. *Social Cognition*, 7, 113-136.

Kilpatrick, D. G., Acierno, R. E., Resnick, H. S., Saunders, B. E., Best, C. L. og Schnurr, P. P. (2000). Risk factors for adolescent substance abuse and dependence: Data from a national sample. *Journal of consulting and clinical psychology*, 68, 19-30.

Landolfi, J. F., Geber, G og Andrews, A. (2007). The role of stimulus specificity on infidelity reactions: Seeing is disturbing. *Current Psychology*, 26. 46-59.

Laumann, E. O., Gagnon, J. H., Michael, R. T., og Michaels, S. (1994). The social organization of sexuality: Sexual practices in the United States. Chicago: University of Chicago Press.

Luskin, F. (2002). *Forgive for good: A proven prescription for health and happiness*. New York: Harper Collins.

Lusterman, D. D. (1998). *Infidelity: a survival guide*. Oakland, CA: New Harbinger.

Mark, K. P., Janssen, E. og Milhausen, R. R. (2011). Infidelity in heterosexual couples: demographic, interpersonal, and personality-related predictors of extradyadic sex. *Archives of sexual behavior*, 40, 971-82.

Marteinn Steinar Jónsson. (2009). „Laun sektarinnar eru dauði...” í Edda Möller, Hreinn Hákonarson, Guðbjörg Jóhannesdóttir, Elín Elísabet Jóhannsdóttir, Halla Jónsdóttir og Halldór Reynisson (ritstjórar), *Fyrirgefning og sátt*(bls 123-126). Reyjavík: Skálholtsútgáfan.

McHugh, P.R. og Treisman, G. (2007). PTSD: A problematic diagnostic category. *Journal of Anxiety Disorder*, 21, 211-222.

McKenzie, A. B. (2009). What about social networking? *The jurnal of continuing education in nursing*, 40, 436-437.

Olson, M. M., Russell, C. S., Kessler, M. H. og Miller, R. B. (2002). Emotional processes following disclosure of an extramarital affair. *Journal of marital and family therapy*, 28, 423-434.

Ramsey, J. L. (2007). Learning from Everyman: Thoughts on spirituality, love and death in the lives of older couples. *Generations*, 31, 57-59.

Scheinkman, M. (2005). Beyond the trauma of betrayal: Reconsidering affairs in couples therapy. *Family Process*, 44, 227-244.

Shernoff, M. (2006). Negotiated nonmomogamy and male couples. *Family Process*, 45, 407-418.

Siegle, L. J. (2011). *Criminology*. Belmont: Wadsworth.

Sigrún Júlíusdóttir. (1989). Fjölskylduráðgjöf. *Sveitarstjórnarmál*, 49(4), 228-236.

Sigrún Júlíusdóttir. (2006). Vísindi og vald: Rannsóknarviðtak, þekkingargrunnur og faglegt sjálfstæði í félagsráðgjöf. *Tímarit félagsráðgjafa*, 1, 31-41.

Sigrún Júlíusdóttir. (2009). Svik og fyrirgefning. Í Edda Möller, Hreinn Hákonarson, Guðbjörg Jóhannesdóttir, Elín Elísabet Jóhannsdóttir, Halla Jónsdóttir og Halldór Reynisson (ritstjórar), *Fyrirgefning og sátt*(bls 263-267). Reyjavík: Skálholtsútgáfan.

Solomon, Z., Dekel, R. og Zerach, G. (2009). Posttraumatic stress disorder and marital adjustment: The mediating role of forgiveness. *Family process*, 48. 546-558.

Sussan, O. W. (2008). Communication, suspicion and stability in marriage: Examples from the experiences of married women in two private universities in state, nigeria. *Gender & Behaviour*, 6, 1765-1784.

Sykes, G., M. og Matza, M. (1957). Techniques of Neutralization: A Theory of Delinquency. *American Sociological Review*, 22, 664-670.

Topalli, V. (2005). When Being Good is Bad: An Expansion of Neutralization. *Criminology*, 43, 797-836.

Whitty, M. T., og Quigley, L. (2008). Emotional and sexual infidelity offline and in cyberspace. *Journal of marital and family therapy*, 34, 461-8.

Wysocki, D. K., og Childers, C. (2011). *Let my fingers do the talking: Sexting and infidelity in cyberspace*. *Sexuality and culture*, 15, 217-239.