

## UTROSKAP

Det er få som går gjennom et langt samliv uten å bli betatt eller forelsket i en annen. Men hva man gjør med disse følelsene varierer.

Årsakene til utroskap er ofte like mange og komplekse som det finnes par. Det kan være alt fra et dødt samliv, en ny forelskelse eller mangel på intimitet og bekreftelse. Enkelte klarer ikke å stå imot fristelser. Noen få er notoriske utro av natur, andre igjen mangler nærhet i forholdet og søker det andre steder.

Noen andre årsaker som kan føre til utroskap:

- Hvis partneren er utro kan den andre finne på å hevne dette for å såre slik at han /hun/hin skal få føle på kroppen hvor mye det smerter. Ved utroskap brytes reglene i forholdet, men selv om begge er utro slik at stillingen blir uavgjort, så betyr ikke det at forholdet blir noe bedre.
- Utroskap kan være en unnskyldning for å finne en annen hvis en ikke er tilfreds i forholdet, og har prøvd å sagt ifra om dette over tid uten å bli hørt.
- Utroskap handler ofte om å fylle et tomrom. Ensomhetsfølelse kan gjøre at man dras inn i affærer med andre som deler egne interesser. Dersom man ikke blitt sett, bekreftet eller har fått komplimenter av den man bor sammen med over tid, kan man søke dette andre steder for å øke selvbildet. .
- Enda lettere kan det være å være utro dersom man lever i et forhold hvor det er mye kritikk og avvisning, det er i hvert fall ikke oppbyggende for selvbilde.
- Enkelte forhold kan, etter noe tid, likne mer på bofellesskap enn på samboerskap. Er man blitt mer venner enn kjærester er ikke lenger utroskap en utenkelig tanke.
- I en monoton hverdag kan utroskap fylle et spenningsbehov og gi et adrenalinkick. Det kan være mindre utroskap i ekteskap med kranling da de er mer lidenskapelige enn ekteskap hvor man bare er høflige med hverandre.
- Hvis man lever i et forhold uten sex (platonisk forhold) uten at man er enige om dette kan noen være utro for å fylle tomrommet etter sex.
- Utroskap kan også være at den ene har et fortrolig forhold til en annen der det deles intime samtaler og hyggelige opplevelser som det er naturlig å dele med partneren. Dette kan oppstå både sosialt eller på nettet. Slike relasjoner kan oppleves som utroskap selv om forholdet ikke er seksuelt.

Mange forbinder utroskap med en seksuell forbindelse, men begrepet utroskap kan også brukes i forbindelse med mellommenneskelige forhold, i arbeidsforhold og i sammenheng med økonomiske forpliktelser.

Utroskap er smertefullt. Det å oppleve at den man har stolt på og levd sammen med over lang tid, har bedratt deg, kan sammenlignes med følelsen av at den trygge grunnen en står på, brått blir revet vekk.

I begynnelsen er det normalt å føle en blanding av sjokk, vantro og sinne og at hele verden raser sammen.

Etter hvert går sjokket over i sorg, og denne sorgen kan vare lenge.

Flere velger i dag å gå i terapi, enten alene eller sammen, for å lære hvordan komme seg videre etter utroskap.

God helg Telemark.