

Tekst til Hverdagslivspalten i TA lørdag 11.10.14

Av Beate Alstad

Veien videre etter utroskap

Etter mitt innlegg om utroskap her i Hverdagsliv 27.09.14, har jeg fått flere henvendelser både pr. telefon og mail fra dere lesere, om det er mulig å gå videre sammen etter utroskap.

På dette spørsmålet er det ikke en type fasit fordi folk takler utroskap på mange ulike måter.

Det er også forskjell på utroskap og ikke minst på omfanget av utroskapen.

Det er oftere vanskelig å tilgi en partner som har vært utro over tid, og som har servert en rekke løgner og kanskje levd et dobbeltliv, enn om det er snakk om en enkeltstående hendelse.

Veldig mange har nulltoleranse mot utroskap, og mener at utroskap uansett vil ende i et brudd.

Men mange opplever at det er mye mer komplisert når de først rammes.

Andre kan i utgangspunktet ha en mer avslappet innstilling til utroskap og er mer tilgivende av natur, men blir overrasket over hvor smertefullt dette er når det først skjer.

Hvor nært partene er knyttet til hverandre gjennom felles barn eller felles minner/opplevelser, har mye å si for om de ønsker å fortsette forholdet.

Det er mulig å legge et slikt svik bak seg, for svært mange gjør det ikke slutt etter utroskap, selv om de sier at de vil gjøre nettopp det. De fleste kommer fram til at det tross alt er mange gode grunner til å fortsette forholdet.

Dersom partneren din har vært utro, og du likevel ønsker å forsøke å redde forholdet, kan det hende at tillitsforholdet er skadet for lang tid, og dere har en stor jobb foran dere.

Heldigvis kan mye løses gjennom samtaler og aktiv jobbing med forholdet. Mange velger å gå i parterapi for å få hjelp til å bearbeide følelser, og ikke minst få reparert skaden i forholdet.

En samtale er aldri bortkastet, og man kommer langt med å tørre å vise følelser og sårbarhet i en slik stund.

Det er nesten ingenting som er umulig, bare begge vil prøve, og ikke minst vil det samme.

Om viljen er der for begge, er det alltid håp. Men det krever både tid, tålmodighet og ikke minst hard jobbing.

Man kan aldri gardere seg mot å bli såret igjen, for det er faktisk menneskelig å feile.

Det viktigste vi gjør er å tørre å elske, og når man tør å elske noen er man i risikogruppen for å bli såret.

Å gjøre store og små feil er en del av det å være et menneske, og vi er avhengige av å få nye sjanser.

De aller fleste lærer av sine feil, og tar konsekvensene av dette. Det betyr ikke at det er enkelt.

Krisen kan bli et vendepunkt i forholdet hvis man sammen klarer å jobbe seg gjennom den vonde tiden. Mange opplever å se kjæresten på en helt ny måte, og bekrefter den andre mer enn før. Flere forteller at de føler et sterkere bånd til hverandre etter hva de har vært gjennom. Sammen danner de en sterk grunnmur for kjærligheten, og det kan innebære en ny vår for forholdet.

God helg Telemark.