

# Krevende å lyve

Både løgneren og den som blir løyet til, kan bli syke av presset.

TEKST KRISTIN MYRMEL

ILLUSTRASJON: ELISABETH MOSENG

Når man forsøker å holde noe skjult, er man i konstant alarmberedskap både psykisk og fysisk. Den som blir manipulert og lurte av en annen, kan miste tillit til andre mennesker. Begge deler gjør noe med helsen, og over tid kan det gjøre deg syk.

– På lang sikt skaper løgn stadig flere psykiske spenninger som kan ende med en form for smertetilstand eller sykdom, sier psykologspesialist Sondre Risholm Liverød.

## Hva er løgn?

Den amerikanske psykologen Eva Rykrsmith skriver at det finnes ulike typer løgner:

- Utelatelse: Du forteller ikke alt, men utelater noe – gjerne for å beskytte deg selv.
- Rekonstruksjon: Du endrer litt på hva som egentlig har skjedd, gjerne for å fremstå i et litt bedre lys.
- Benektelse: Du benekter noe, hevder at det ikke har skjedd.

• Minimalisering: Du minimaliserer det du har gjort, bortforklarer det.

• Fabrikking: Dette er den «svarte» løgneren – du forteller noe helt annet enn det som har skjedd.

Den som er veldig opptatt av forskjellen på «hvite» og «svarte» løgner, blir fort fargeblind. Det er krevende å lyve og hemmeligholde, og dette tærer også på løgneren og gjør at han eller hun får det dårlig med seg selv, skriver Eva Rykrsmith på nettsiden sin.

## Hvorfor lyver vi?

Vi lyver for å beskytte oss, enten vi lyver for andre eller for oss selv. Vi vil slippe å ta ansvar for noe vi oppfatter som skremmende eller ubehagelig.



**HINDER:** – Det psykiske forsvaret tjener en funksjon, sier psykologspesialist Sondre Risholm Liverød.

– Det psykiske forsvaret tjener en funksjon. Fornektelse eller regelrett løgn har ofte til formål å forhindre at personen erkjenner spesifikke følelser, tanker, intensjoner eller handlinger som vedkommende ellers måtte stått ansvarlig for, sier Sondre Risholm Liverød.

– Psykisk sunnhet handler på mange måter om å tåle, forstå, uttrykke og ta ansvar for våre følelser, sier han.

Løgn blir en primitiv forsvarsstrategi.

– Fornektelsen eller løgneren forhindrer rett og slett en innrømmelse av «psykiske fakta», det vil si ideer og følelser som man innbiller seg vil få negative konsekvenser dersom det løftes frem i lyset, eller inn i bevisstheten.

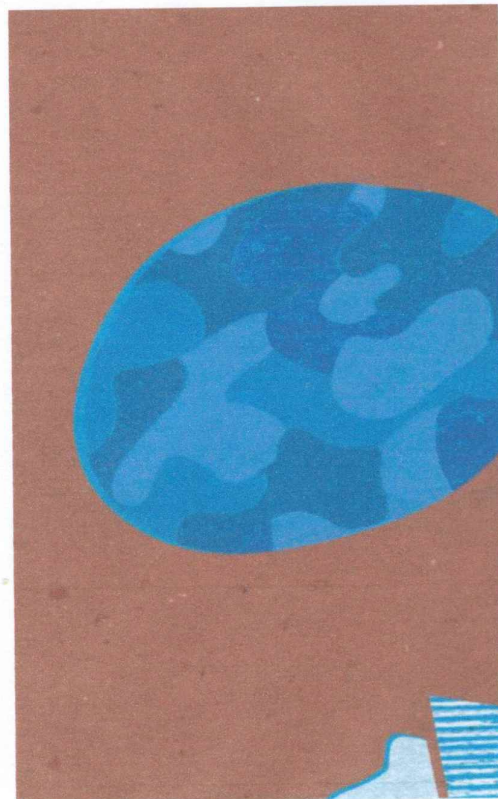
## Unngå konsekvensene

– De negative konsekvensene ved å erkjenne sannheten kan være sorg, skam, dødsangst, frykt eller andre smertefulle følelser. Dermed velger man løgneren som utvei, og resultatet er at mye mental energi bygges opp rundt den indre spenningen som oppstår når sannheten holdes tilbake, forteller Liverød.

Denne indre spenningen kan sette seg i kroppen og gi deg fysiske plager – uten at man forstår at disse plagene faktisk kommer av løgnene man forsøker å opprettholde.

## Løgn i parforhold

Samlivsterapeut Lene Lerche Raadal driver familierapi og jobber med par som vil reparere forhold som er blitt skadet av løgn.



– Alle som lever i nær relasjon med et annet menneske, kommer med jevne mellomrom opp i situasjoner med ulike typer tillitsbrudd, sier Lene Lerche Raadal.

– Det finnes nok ikke noe fasitsvar på om forhold blir ødelagt eller hjulpet av at sannheten skal frem uansett, fortsetter hun, men det avgjørende er nok hva man eventuelt hemmeligholder. Dersom det gjelder viktige og verdifulle ting som angår begge, kan det være svært skadelig.

Kjennetegnet ved løgneren er at det er en usann påstand som blir fremstilt som en sannhet. Aktiv løgn er blant annet å fabrikkere historier om hvor man har vært, og passiv løgn er å utelate informasjon.