



Et tillitsbrudd

– Utroskap er for mange den aller verste løgneren, forteller hun. Mange kontakter henne for å få hjelp til å takle det. Hun viser utdrag av et brev hun har fått fra et par. Der står det blant annet at paret er glade i hverandre og vil fortsette som par, men de kan ikke ha det slik som nå. Forholdet har det siste året vært preget av mistenksomhet og utrygghet etter at ektemannen i fjor sommer fortalte at han var utro i en kort periode før barn nummer to kom til verden. Kvinnen er blitt veldig utrygg og usikker. Ektemannen er ulykkelig og vil gjøre alt han kan for å redde ekteskapet og hjelpe henne til å kunne stole på ham igjen, men paret trenger hjelp.

– Utroskap er et tillitsbrudd som ikke bare



TILLITSBRUDD:
– Utroskap rokker ved hele tilværelsen, sier samlivsterapeut Lene Lerche Raadal.

rokker ved bildet av partneren og forholdet, men faktisk hele tilværelsen. Det påvirker også selvbildet til den sårete, og kan knuse all tryggheten i et parforhold. Det går på helsen løs, sier Lene Lerche Raadal.

For å gå videre som par etter utroskap må begge være villige til å komme hverandre i møte, mener Raadal.

– Den som har vært utro, må akseptere at

tilliten er brutt og at den må bygges opp på ny – over lang tid. Den bedratte parten må være villig til å tilgi, og ikke opprettholde offerrollen og den andres skyldfølelse. Det er svært krevende for begge parter, men mange velger hverandre og parforholdet på nytt og er villige til å gjøre denne jobben sammen. Da må man være ærlige mot hverandre.

Redselen for å bli avslørt

Når man blir tatt i løgn, fører det ofte til sterk sosial fordømmelse. Redselen for å bli avslørt kan føre til at man gjør «verre» ting enn det man løy om i utgangspunktet.

– Hvis vi får servert en løgn eller noe blir holdt tilbake for oss, kan vi ofte merke det, sier sjømannsprest Hilde Barsnes, som arbeider i sjømannskirken i Berlin. Hun treffer mange i ulike livskriser.

Som regel blir løgneren avslørt av informasjon, av at andre rett og slett får kjennskap til fakta.

– Ofte kan du også stole på magefølelsen din, for du kjenner kanskje at det er noe som ikke stemmer, sier Barsnes.

Det kan også være vanskelig å akseptere eller faktisk innse at man er blitt løyet for. Vi ønsker å tro på det andre forteller, og spesielt dersom det er noen som står oss nær. Målet er allikevel ikke å blottlegge seg selv ved å fortelle alt til alle.

– Noen ganger kan det være viktig å tenke over hvordan vi presenterer sannheten, og hva vi forteller til hvem.

Men hun legger til at det vi sier, skal alltid være sant.

– Selv de gangene sannheten er smertefull. Det er jo i så fall det man skjuler som er årsaken til smerten. Når vi snakker sant, behandler vi både oss selv og menneskene rundt oss med respekt og kjærlighet. Det å tro at løgn kan gjøre ting lettere for oss, det er jo det som er selve løgneren. •