

Om läkning efter otrohet

Livet efter dig

”Om min partner var otrogen skulle jag gå direkt”, är en vanlig tanke. Men hur agerar vi när sveket är ett faktum? Hur går man vidare och vad kan otrohet böttna i? Laila Dahl, som själv drabbades, skrev en bok om sina erfarenheter, ”Att gå sönder och bli hel igen.”

Den 19 april föreläser hon i S:t Eskils kyrka.

TEXT ANN THÖRNBLAD FOTO MAGNUS ARONSON

Det var en sensommardag och kvällsluften var ljummen och behaglig. Laila Dahl hade just avslutat en inspelning av en skiva och kände sig lätt om hjärtat. Såg fram emot att träffa sin man som hämtade henne vid Fruängstorget. Planen var att de skulle åka hem, njuta lite av sötman och tillfredsställelsen som uppstår när du är klar med ett större projekt. Men i handen håller han ett fotografi av en liten pojke som är 12 dagar. Och han berättar att det är hans son.

I drygt tio månader hade Jan, hennes man sedan 25 år, levt ett dubbelliv och inte berättat om den andra kvinnan eller om barnet som var på väg. I boken beskriver Laila hur hon först trodde att hon skulle tappa fotfästet men att hon så småningom bestämde sig för att ge äktenskapet en chans. De hade trots allt 25 år och tre barn tillsammans.

– Otrohet är väldigt vanligt, men av någon anledning så pratar vi inte om det. I alla fall inte på riktigt. Nästan dagligen speglas otrohet i media, men gärna med en sarkastisk och raljerande ton. Vi skämtar om det och hänger ut kändisar som varit otrogna eller sårats av otrohet. Kanske för att hålla det ifrån oss, för att vi är rädda att det ska drabba oss själva. Otrohet är ett svek som stör tilliten till både den vi lever med och till vår egen självkänsla och självbild. ”Jag trodde att det var mig och bara mig du ville ha. Nu när du varit med en annan, vad säger det om mig egentligen?” säger Laila Dahl när vi pratar vid en förmiddag i mitten av december. Snön ligger fläckvis över marken, små skimrande ljuspunkter mot den grådisiga himlen.

Idag lever hon med sina tre barn i ett hus i Segeltorp. ”Den äldsta har precis flyttat ut, men i stället har mellankillens tjej flyttat in så vi är lika många!” På samma tomt ligger ett mindre hus där hon tar emot klienter som par- och relationsterapeut. Hon arbetar också på en ny bok som kommer att handla om känslor och kommunikation och om Gud vill, kommer den ut under året.

Vad är det du flyr ifrån?

Att gå sönder och bli hel igen är den bok som Laila själv hade behövt läsa när hon befann sig mitt i stormens öga. I boken har hon valt att fokusera på otrohet som en flyktväg när det blir ett sätt att hantera stress, ett inre dåligt mående, vantrivsel på jobbet, en känsla av att inte bli sedd av sin partner eller avsaknad av ömhet och sex.

– Du kan aldrig hela dig själv eller en relation genom att fly utanför dig själv. Om en person blir taggad av att titta på porr, gå in på dejtingsidor eller börjar fantisera om att ha sex med någon annan är det bästa hen kan göra att försöka stanna kvar och fundera över tendensen att fly. Titta på vad det är du egentligen flyr ifrån. För en flykt kan aldrig ge bestående lycka, den leder bara vilse. Många gånger är dessutom själva fantasierna starkare och långt mer upphetsande än själva upplevelsen i sig om du förverkligade dem. Det är inte helt ovanligt att du då känner sig snuvad på det som verkade vara så upphetsande, säger Laila.

Signaler att vara observant på

Vi pratar om det faktum att otrohet ibland kan pågå i flera år, utan att den andra parten vet om det, och vad det gör med en människa och ett äktenskap. Men också hur det kan vara möjligt att den andra parten inte märker något. Finns det inte signaler att vara observant på?

– Jag är skeptisk till de här checklistorna som vecko- och kvällstidningar publicerar med jämna mellanrum. Att du ska vara lyhörd för om din partner plötsligt börjar träna, bryr sig mer om sitt utseende eller börja prata om något som inte alls varit ett intresse tidigare. Jag tycker snarare att man bör ha en checklista i förebyggande syfte. Hur har vi det i relationen? Vad tycker du fungerar bra och mindre bra? I arbetet att vårda relationen ligger också att se till att det finns tid för samtal och samvaro. Då är det också lättare att lägga märke till när något är

fel, du blir mer uppmärksam på den andra och märker att nu är det något som inte stämmer.

– Det är viktigt att inte tappa kontakten med varandra, även om den som är otrogen inte berättar om det för sin partner skapar det en kil rakt in i förhållandet. Om du har något att dölja blir du mindre tillgänglig för din partner och dessutom på din vakt. Du undviker kanske alla typer av vardagskonflikter för att du är rädd att försäga dig och berätta om otroheten.

Tillbaka till det faktum att otrohet kan pågå i flera år. Vad är det för mekanismer som gör att det dåliga samvetet till sist inte skaver så pass att ett val och ett beslut blir oundvikligt?

– Därför att det är en hemlighet och då kan vi lura oss själva att tro på att så länge ingen vet, så länge jag sköter det snyggt, kan ingen annan ta skada. Dessutom får jag en upplevelse utanför förhållandet. Det är en form av förnekelse och rättfärdigande på en och samma gång där det är enkelt att lista upp anledningar till varför jag har

rätt till detta; Jag hade en tragisk barndom, i mitt förra förhållande var min partner otrogen mot mig, min partner ger mig inte det sex jag vill ha och så vidare. Om de här självsuggererande budskapen får snurra tillräckligt länge nöter du på den naturliga samvetsgränsen tills den en dag är passerad, menar Laila.

När tilliten gick sönder

Det var flera saker som gick sönder den dagen som Laila förstod att hennes man varit otrogen och väntade barn med en annan kvinna. Tilliten till den man som hon hade sett som världens snällaste och mest omtänksamma. Han var den hon minst av alla hade kunnat tro vara förmögen till en sådan handling – om hon inte kunde lita på honom, vem gick det då att lita på?

– Det var han och jag mot världen och när den föreställningen slogs sönder infann sig en stor förvirring. Jag såg ingenting i hans blick eller i hans sätt att kommunicera som berättade att han ljuger nog för mig. Tilliten

Laila Dahl är par- och relationsterapeut, artist och författare.





gick sönder under en tid och även tilliten till Gud, jag som är en troende person började tvivla. Jag brottades med tankar kring hur kan Gud vilja det här, det måste väl vara Guds vilja att vår familj fortsätter att leva tillsammans? Men till sist landade jag i att Gud inte gör våld på någon och aldrig tvingar en person till förändring. Vi fick också en fri vilja, säger Laila som bestämde sig för att ge sin man en chans, trots det stora sveket, och det är ett beslut som hon aldrig kommer att ångra.

Det gav henne en möjlighet att ställa alla sina frågor, uttrycka sina känslor och bearbeta det som hade hänt. Långsamt närmade de sig varandra och nådde en försoning. När hon trodde att de hade nått en ny fas i sin relation och hade tagit sig igenom en svår kris tillsammans, var hennes man otrogen igen. Redan innan det hände hade Laila bestämt att om det någonsin upprepades skulle hon inte ge honom några fler möjligheter att reparera. Vilket hon heller inte gjorde.

– Jag gav honom en chans, det är lättare att gå vidare när du vet att du har gjort det. Jag hann komma så långt att jag förlät honom. Men

samma kväll som jag förstod att han varit otrogen igen bestämde jag mig för att skiljas.

Hjälpa andra par

Lailas väg till ett helande har varit att prata om det som har hänt med några väl valda närstående, att bearbeta otroheten genom samtal med sin man och i terapi. Hon sökte också upp den andra kvinnan och konfronterade henne. Men, säger Laila, skrivandet har också varit en kanal för helande.

– När jag började skriva var det främst dagsboksanteckningar, men efter en tid insåg jag att mina erfarenheter säkert kunde hjälpa andra

par i liknande situationer. Jag pratade med Jan om hur han såg på det, jag kunde ju inte ge ut en bok om han inte accepterade det. Men han gav sitt samtycke. Den första versionen av boken hade ett lyckligt slut och jag var på väg att lämna in den till förlaget, när sveket uppenbarade sig en gång till. Jag trodde inte att Jan skulle vilja att boken publicerades under de omständigheterna, men han godkände det och har också med ett par egna avsnitt i boken.

Finns det läkning efter otroheten, är titelns underrubrik och Laila menar att den är fullt möjlig. Men den kräver tid och bearbetning av känslor och tankar och att syna livsmönster och flyktbeteenden för båda parter.

Vad har du lärt dig om dig själv och relationer av den här resan?

– Det har varit en lång process där jag bottnat på flera plan. Jag har blivit modigare och lite mindre mån om vad andra tycker och tänker om mig. Jag har också lärt mig att inte sätta all min tillit till en annan människa så att det påminner om ett beroende. Först och främst behöver du vara sann mot dig själv, ta ansvar för dina behov och vara tydlig med dem. Det är aldrig en vinst att anpassa sig för mycket till en annan människa, inte om det sker på bekostnad av dina värderingar.

– Vad gäller relationer så har jag blivit mindre svartvit och ser fler gråzoner. Tidigare tänkte jag alltid – att om min partner är otrogen så går jag direkt. Jag har blivit mer förankrad i mina värderingar utan att be om ursäkt för dem. ■

