

Råd & Relation



Fråga: *Min fru har varit otrogen. Vi har varit gifta i elva år och lever ett stabilt familjeliv. Vårt förhållande har väl varit som de flesta andras – bra för det mesta, men med perioder av svackor. Vi har kul ihop och det har känts som om vi fortfarande har lusten kvar till varandra. För något år sedan hade jag en kort relation med en kollega, som vi sedan avbröt. Jag berättade detta för min fru, vilket naturligtvis var jättejobbigt för oss båda. Men vi bestämdes ändå att fortsätta. Genom sms på hennes telefon har jag nu upptäckt otroheten och hon berättade allt. Hon säger att hon ångrar sig och vill att vi går på familjerådgivning. Hon menar också att jag inte bör ställa några krav, då jag varit otrogen själv. Är så förbannad och ledsen och vet inte om jag har lust att försöka.*

/Undrande

Svar:

Bästa Undrande! Jag förstår att du är ledsen och arg. Att bli sviken, att känna att tilliten knäcks och att man blir otrygg är en svår situation. Det låter ändå som att ni båda har känslor för varandra och en önskan att leva tillsammans, liksom att det stundtals finns lust och glädje. Det finns inga enkla svar på hur man betar sig efter en otrohet. Fundera på:

■ Vill du fortsätta relationen? I så fall behöver ni båda bestämma er för att lägga ner tid och kraft på att ta hand om det som hänt, och att prata med varandra om hur ni känner. Din fru tog beslutet att fortsätta leva med dig efter din otrohet. Kanske finns det känslor, frågor och funderingar som ännu inte är uppklarade efter den händelsen? Tillåt er att lyfta bådars perspektiv, och var beredda på att lyssna på varandra!

■ Låt det ta tid. Man kan gå igenom faser av att känna sig bedragen, arg, ledsen, besviken, kränkt, hämningslysten etc. Ni har båda befunnit er i detta läge. Fatta inga avgörande beslut om du/ni befinner dig/er i den första chockfasen, utan vänta in lite mer lugn när du/ni kan bearbeta det hela.

■ Det som har hänt har hänt. Det förgångna kan användas till att förbättra nuet och framtiden. En relation behöver hela tiden vårdas och utvecklas för att inte stagnera. Er otrohet kan ses som en viktig signal om att relationen inte fungerar som den ska för båda.

■ Otrohet kan ha många olika orsaker: längtan efter bekräftelse, uppskattning, närhet, lust och spänning. Det kan också handla om besvikelse, ilska, osäkerhet. Vår förmåga att känna attraktion för andra finns alltid där och en lång relation med en och samma person kan också innebära att man någon gång faller för en annan person, samtidigt som man känner kärlek till och vill leva med sin partner. Något som du också beskriver i din berättelse.

■ Vad var det som gjorde att du var otrogen? Vad påverkade din frus otrohet? Här kan finnas viktiga svar på vad ni kan behöva utveckla eller förändra i er relation.

Din fru föreslår familjerådgivning. Prova den möjligheten. Det kan vara en mycket bra hjälp och till och med nödvändigt att få någon utomstående som hjälper er att se på er relation och vad ni behöver ta hand om för att kunna leva vidare tillsammans på det sätt ni önskar.

Var rädd om dig!

PRIMACOACHING

Lotta Fogel är lic.relationspedagog, lärare, beteendevetare, certifierad coach enligt ICF samt cert.NLP coach. Hon arbetar med utbildning och coaching inom kommunikation, teamutveckling, personlig utveckling, ledarskap och håller relationskurser och coaching för par.

Nästa relationskurs startar den 12 feb, det finns några platser kvar. Välkomna!

För mer info: primacoaching.se, lotta@primacoaching.se, 0708-357495