



Sjalousi

- en skjult svøpe

Det er tomt i postkassa vår. Derfor vil vi benytte anledningen til å ta opp et tema som ofte lever i det skjulte, nemlig sjalousi.

Når vi møter et par som våger å dele slike problemer med oss, er det oftest den som opplever den andres sjalousi, som tar det opp. Enten i sinne, fortvilelse eller redsel. Den sjalu har en tendens til å benekte eller redusere omfang og intensitet.

Når paret vil snakke om temaet, får vi ofte høre en historie som følger: En barndom der de andre søsknene fikk oppmerksomheten og kjærligheten. Det kan også være minner om utroskap mellom far og mor, eller at den ene av foreldrene nærmest forsvant ut av ens liv. Skolen gikk bra, men man opplevde isolasjon og ensomhet, følte seg stengt ute fra det gode selskap.

Forelskelsen brakte noe stort og spennende inn i livet. Å bli valgt av en annen person, en som valgte vekk de andre, og som helst ville være sammen med akkurat meg, var stort. Men en ubehagelig følelse snek seg inn iblant. Om det var misunnelse, mistenksomhet eller sjalousi, er ikke lett å huske. Kanskje ble den definert som omtanke og bevis på hvor høyt man satte den andre. Likevel - den andre opplevde det til tider mer som kontroll og styring. Men en unnskyldte det, for oppveksten hadde ikke vært så god, og med all den kjærlighet som en mente seg å være i stand til å gi, så skulle dette gå bra.

Dette syntes å slå til, selv om det var små tilløp til utspørring og klaging iblant. I denne perioden var det en tendens til å tillegge små ting stor betydning. Det være seg både som uttrykk for kjærlighet eller forkastelse. Feks. at partneren var hyggelig og imøtekommende mot andre når de var ute sammen. Danset med andre og så ut til å like det. Pinlige og ydmykende opptrinn skjedde i slike sammenheng, særlig ved alkoholpåvirkning. Følelser vi er fulle av, blir som kjent forsterket da. Etter en slik episode ble det ofte vanskelig når de kom heim. Den som følte seg ydmyket, var sint, men noen ganger også selvbebreidende. Mens den sjalu var bebreidende, krevende og kontrollerende. Ting ble sagt og gjort som virkelig smertet.

Når sjalusien fyller personens virkelighet totalt, påvirkes adferden i form av nitidig kontroll av avtalebok, telefonsamtaler,

post og klær. Det legges feller for den andre, omfattende forhør og trusler hører med til dagens orden. Man nekter den andre å gå ut alene, og går de sammen, skal man se ned for ikke å møte noen andres blikk.

I noen tilfeller begrenses ikke frykten til en person, men det kan også være jobb, hobbyer, kjæledyr. En slik form for sjalousi, som ikke samsvarer med andres opplevelse av virkeligheten, kaller vi sykkelig sjalousi.

Den som er utsatt for den andres sjalousi, forteller at en har prøvd ulike reaksjonsmåter. En har nektet å la den andre styre, og tatt den ene konflikten etter den andre. Eller forsøkt å unnskyldes, synes synd på. Ofte med underkastelse som resultat. Kanskje gått så langt at en har gitt den andre rett i påstander som ikke var sanne, i håp om å få fred. For så å oppleve at det bare betydde nye runder med forhør og påstander. En opplever at samlivet utarmes, og en føler seg nærmest som i et fengsel hvor trusler, frykt og skam er fengselsgjerdene.

Det store spørsmålet blir så om noe kan bedres.

Sykkelig sjalousi er ikke lett å hankses med. Den er uttrykk for en sterk frykt for å miste den en har. En frykt for å bli vrasket og forkastet. Med en slik frykt levende tilstede, er det vanskelig å våge å overgi seg til en annen person. Men det er faktisk en viktig forutsetning for å utvikle et parforhold. Eller for å si det mer høystemt, en forutsetning for kjærlighetens vekst. I stedet prøver en å få til et eieforhold, binder den andre til seg, enten ved å gjøre den avhengig eller ved å skremme eller kontrollere.

Hva kan den sjalu gjøre med disse sterke følelsene?

Det viktigste ligger i selv å innse at sjalusien representerer et problem både for en selv og ens nærmeste. Men det er slett ingen lett innrømmelse. Vanligvis, og særlig for menn, er det lettest å plassere

årsak og skyld på andre. Å ta ansvar for egne handlinger og reaksjoner er tøft, særlig når en dypest sett synes dårlig om seg selv, og tviler på om man er elskverdig.

Å gå på oppdagelsesferd i eget liv kan være en veg å gå. Tidligere overlege Gordon Johnsen ved Modum Bad sa det slik: Det vi får bevisstgjort, kan vi ofte gjøre noe med. Det vi ikke får bevisstgjort, gjør alltid noe med oss. En slik oppdagelsesreise kan det være lurt å gjøre sammen med en terapeut.

Et spørsmål en kan stille seg, er hvordan en kan få mer herredømme over egne følelser, eller kanskje rettere over følelsesreaksjonene. Tankene vi tenker har innvirkning på følelsene våre. Derfor er det håp ved å trene på å tenke andre tanker enn de som automatisk kommer, når en kjenner på sjalousi.

Det er også mulig å ta forholdsregler som f.eks. ikke å nyte alkohol når sjalusitressende situasjoner er under oppseiling. Og ikke minst - når det er påvist klar sammenheng mellom egen selvfølelse/selvbilde og sjalousi, vil det ha positiv virkning å gjøre ting som bedrer selvbildet. Dessuten å ta imot og tro på ros og bekreftelse. I vår kultur, hvor hvor dansken Sandemose innførte begrepet Jantelov, er det ikke enkelt. Men ved å avvise ros, fratar du deg en mulighet til bedring av selvbildet, samtidig som du gjør den andre til en løgner.

Den som blir utsatt for sjalusien, må være villig til å se på om det er noe ved dens adferd som bringer ved til bålet. Å

komme heim med leppestiftmerker på skjortekraven, eller kle seg utfordrende og flørte uhemmet med en annen, er slike bålpinner. Men han/hun må også gjøre opp med seg selv om hvor egne grenser går, for å kunne leve et liv hvor en opprettholder selvrespekt. Og stå fast på at enhver har sine egne private rom som en sjøl skal rå over.

Dersom paret kan få til å snakke sammen om dette vanskelige temaet, uten å anklage eller rettferdiggjøre, ja, da tror vi ting kan bli bedre. Men dette er såpass følsomt at det ville være godt om en tredje person kunne arbeide sammen med paret i en slik prosess.

Eva og Henrik.



Eva Handest.
Psykolog på poliklinikken på Rogaland psykiatriske sjukehus og driver i tillegg privat praksis. Utdannet psykolog, sexolog og sykepleier.



Henrik Bjørshol.
Klinisk sosionom på Psykiatrisk poliklinikk Sandnes. Utdannet sosionom og familierapeut.

Skriv til Eva og Henrik

Skriv til Eva og Henrik om samliv. Still spørsmål om forholdet mellom enslige, mellom partnere, mellom foreldre og barn, mellom svigerforeldre og svigerbarn, ja om mange former for samliv.

Vi vil også gjerne ha kommentarer fra leserne til det som har stått i denne spalten. Alle innlegg trykkes anonymt.

Postadresse:
Samliv, Heljå, Stavanger Aftenblad, postboks 229, 4001 Stavanger.
Telefaks:
51 50 19 42
E-post:
ludvig.lorentze@stavanger-aftenblad.no