

Julen er jalousiens højsæson

Jalousi er en naturlig følelse, som skal beskytte os mod at miste den, vi elsker. Men mange mister deres elskede netop på grund af jalousi, der løber løbsk! I denne måneds klumme fortæller parterapeut Nils Lind, hvad man kan gøre for at tæmme jalousiens monster i tide.

PARLIV

Nils Lind
parterapeut,
Kolding,
www.nilsind.dk



KOLDING: Har du eller din partner følt sig jaloux eller urolig, når den ene af jer skal alene af sted til julefrokost? De mange historier om utroskab eller affærer, der begynder i en løftet stemning mellem kolleger, er brændstof for masser af jalousi og konflikter i disse uger. Så julen er desværre én af de travleste perioder for mig som parterapeut.

Men jalousi er et aktuelt emne hele året rundt, hvor jeg får henvendelser fra:

Par, der er totalt udmattede og måske på randen af skilsmisse på grund af de mange skænderier og følelsesmæssige kuldeperioder, som opstår, når jalousien river i den ene og slider på den anden. Eller:

Enkeltpersoner, som ønsker at blive "kureret" for den belastende jalousi. Nogle kommer af egen drift, mens andre kommer, fordi partneren i desperation kræver det.

For hvis man har ren samvittighed, er det hårdt at leve sammen med en partner, som igen og igen beskylder én for at være på jagt efter andre, lyve eller føre et dobbeltliv. Men jeg skal hilse og sige, at den jaloux partner også lider. Det er vildt smertefuldt at leve med både de mistroiske tanker om at blive svigtet og med skamfølelsen over at være så jaloux og såre sin partner igen og igen.

Vedvarende, ubegrundet jalousi er tit kombineret med en lav selvværdsfølelse, som kun bliver endnu værre



Jalousi er et monster med grønne øjne, skriver Shakespeare i teaterstykket Othello. Men monsteret kan tæmmes. Illustration: Colourbox

af skammen og selvbebrejdelserne. Så vokser tankerne om at være en værdiløs belastning for partneren, som sikkert allerede er på udgik efter en bedre kæreste. Kort sagt: Endnu mere brændstof til næste jalousi-anfald.

To ting, der gør det værre

Hvis parret har døjet med jalousi i et stykke tid, be-

gynder nu en ny negativ spiral. Partneren til den jalousiramte vil måske i begyndelsen opfatte jalousien som et bevis for kærlighed og hengivenhed. Men på et tidspunkt bliver det enervende og sårende at møde mistro igen og igen fra den, man elsker. Nogle beskriver en voksende følelse af at være spærret inde og miste fri-

heden. Der er grundlæggende to måder at reagere på, som gør tingene værre:

1. Nogle tilpasser sig ved at blive hjemme og droppe flere og flere sociale aktiviteter for at undgå konflikter med den jaloux partner. Resultatet er voksende bitterhed, som uundgåeligt bringer parterne længere og længere væk fra hinanden.

2. Nogle bliver irriterede og skælder den jaloux partner ud, fx "Du er syg i hovedet – du skal ikke bestemme, hvem jeg er sammen med!" Man kan også nægte at svare på kontrolspørgsmål som "Hvor var du henne?" og i stedet svare: "Det rager ikke dig!" Resultatet er, at den jaloux partner får bestyrket sine tanker om, at den anden

prøver at skjule noget fordækt. Så løber både skrækkfantasierne og kontroltrangen løbsk.

Igen en ond spiral. Heldigvis er der mere hensigtsmæssige måder at håndtere jalousi i parforholdet på.

Læs de fire råd nederst på siden

Fire råd om at tackle jalousi

1 Erkend, at jalousi er en naturlig følelse på lige fod med vrede, frygt og angst. Så der er ikke noget at skamme sig over.

Vi er alle født med evnen til at føle jalousi som en advarselslampe om, at noget er i ubalance på ét af tre områder: **Ubalance inde i mig selv.** Jalousien kan være en motivation til at blive en bedre udgave af sig selv eller arbejde med at få et bedre selvbillede og større selvværd. Så bliver det nemmere at tro på, at man er værd at elske og ikke i evig fare for at blive erstattet af en

mere sexet, klogere, sjovere person. **Ubalance i parforholdet:** Hvis du fx føler, at I er ved at fjerne jer fra hinanden, fordi I ikke får snakket eller dyrket tosomheden nok, kan det gøre dig ekstra optaget af din partners arbejdskolleger af modsat køn eller hans/hendes adfærd, når I er i byen sammen. Her kan jalousien være en motivation til at tage en snak med din partner om at pleje parforholdet bedre, så balancen bliver genoprettet. **Advarsel om et muligt tab.** Jalousien kan være en tidlig alarmklokke om, at din partner måske er på vej væk

fra parforholdet, uanset om det skyldes en tredje person eller ej – og uanset om din partner selv er bevidst om det endnu eller ej. Her kan jalousien motivere jer til at snakke om det i tide og sammen berige og værne om parforholdet.

2 Slå fast, at jalousien er jeres begges, fælles problem. Det er noget, I er nødt til at tackle i et samarbejde. Det får I begge noget værdifuldt ud af, for det styrker båndene mellem jer at tackle svære ting sammen.

3 Aftal nænsomme måder at besejre jalousien på – sammen. Det handler for det første om at undgå kritik, angreb og beskyldninger, når jalousien dukker op, og i stedet gøre det trygt for begge at snakke om den. For det andet gælder det om at indgå aftaler, som tager luften ud af jalousien. Det kan fx handle om at aftale for en periode: "Jeg vil gerne sende dig en sms to gange i løbet af firmafesten og spørge, hvordan du har det." Eller: "Hvis jeg bliver jaloux, når vi er til fest sammen, så vil jeg gerne gøre som vi har aftalt: Komme hen og røre dig blidt

på skulderen og hviske dig i øret: Jeg har lige brug for at mærke dig. Har du to minutter?"

4 Hvis jalousien bider sig fast på trods af gode samtaler og aftaler, kan det være fordi den jaloux part har brug for at bearbejde smertefulde svigt i sin følelsesmæssige bagage fra opvæksten eller fra tidligere parforhold. Gamle følelsesmæssige sår kan få jalousi til at vokse til et vildtvoksende monster, som helt river sig løs fra virkelighedens

verden eller bliver til en besættelse. Den kan blive et altædende monster, som endog forlanger detaljer om partnerens tidligere parforhold og erotiske liv. Så kan jalousikrisen blive motivation til at hele de gamle sår, fx i terapi, så fortiden ikke længere skal slå slagskygger ind over det nuværende parforhold.

Har I brug for redskaber til at snakke om de svære ting i parforholdet? Se mere på www.nilsind.dk/redskaber. Her finder du også viden om bl.a. utroskab og pleje af parforholdet.