



**HAGEN** familieterapi

# Sjalusi, en positiv eller negativ følelse?

Jeg har denne uken snakket mye om sjalusi sammen med de parene som har kommet til meg. Ikke fordi jeg tar det opp, men fordi de som kommer har et behov for å snakke om det. Det er veldig mange som synes sjalusi er vanskelig å snakke om. Det er mange som forteller at det er en litt "forbudt" følelse.

## **"Jeg blir sjalu, men jeg vil ikke si noe om det fordi...."**

Her kommer det fram ulike ting, som at de ikke vil nekte partneren sin noe, eller ikke vil si det i frykt for at partneren skal tro at dette er noe som påvirker negativt. Eller andre ting.

Sjalusi oppfattes ofte som en negativ følelse, noe som igjen kan føre til at sjalusi oppleves vanskelig å håndtere. Sjalusi er ikke nødvendigvis negativt, det tyder jo på trygg tilknytning. Kanskje det er lette å møte sjalusi dersom vi tenker at det er et uttrykk for kjærligheten vi føler for hverandre.

## **Vi har et behov for bekreftelse på at den vi er glad i føler det samme for oss.**

Når vi ikke er helt sikre på det vil vi føle oss usikre, og det kan trigge sjalusi.

Sjalusi handler ofte om frykt for å bli forlatt eller avvist. Dette er noe som kan ligge tilbake i tid. Kanskje har du kjent på ensomhet, mindreverd eller usikkerhet tidligere i livet? Dersom dette er noe som ligger veldig langt tilbake kan det, noen ganger, være vanskelig å finne ut av disse følelsene alene. Da kan det være fint å snakke med noen, og få litt hjelp til å sortere og rydde i følelses livet.

Det er viktig å utforske følelsen. Hvorfor kjenner jeg på den nå? Hva er det som ligger bak? Husk at sjalusi er vonde følelser som er i deg. Det er derfor kjempeviktig at du er ærlig med deg selv om de følelsene du kjenner på.

Ofte så kan det være lett å gjemme sjalusi bak sinne. Sjalusi kan ofte bunne i en følelse av usikkerhet, og frykt. Hvis du da ikke tør å fortelle partneren din om det, så kan det føre til beskyldninger og mistillit. Dersom du ikke forteller partneren din det du kjenner på gir du ikke partneren muligheten til å korrigere. For eksempel: du kjenner på en usikkerhet om partneren din elsker deg. Du tør ikke si det. Tankene dine har fort for å male fanden på veggen. Kanskje hvis du hadde sagt det. Så kunne partneren gitt deg den bekreftelsen du har behov for.

### **Hvordan reagerer du mot partneren din når du er sjalu?**

Blir du sint?

Blir du stille?

Eller later du som alt er bra?

For noen kan det være vanskelig å stoppe opp, og kjenne etter, hva det er du føler. Vi føler oss ofte veldig sårbare når vi snakker om disse følelsene. Ofte så tenker vi at sjalusi er noe negativt, og noe vi ikke skal kjenne på. Kanskje det gjør det til at det er vanskelig å snakke om? Kanskje det er lette å møte sjalusi dersom vi tenker at det er et uttrykk for kjærligheten vi føler for hverandre.

**Trenger dere hjelp til å snakke om sjalusi?**