

Gunnar Elstad:

# Sjalusi.

Sjalusi oppstår når vi er redde for at andre skal bli foretrukket framfor oss, få mer oppmerksomhet enn oss, bli viktigere enn oss. Det er dette som skjer i den berømte søskensjalousien. En er redd for at en bror eller søster skal ”stikke av med” far eller mor, eller blir foretrukket av far eller mor. Tenk om far eller mor er mer glad i min bror og søster enn i meg.

Enda vanligere er det å tenke på sjalusi som en frykt for at kjæresten eller ektefellen skal bli interessert i en annen og forlate en.

Til en viss grad er sjalusi positivt og sunt. Selvfølgelig er det ikke greit for oss dersom noen skulle lokke til seg og stikke av med den vi er glad i, eller dersom den vi er glad i innleder et nært forhold til en annen. Det er ikke greit og bør ikke være greit heller.

Men sjalusi kan også være negativt og svært usunt. Da tar den en altfor stor del av energien vår, den gir oss aldri ro, vi får behov for å kontrollere og overvåke den vi er glad i, vi mistror kjæreste og ektefelle, og kjæreste og ektefelle klarer ikke å overbevise oss om at sjalusien vår er grunnløs. Stadig kommer vi med anklager, og stadig gir vi uttrykk for mistanker.

Det er noe vi begynner å vite om denne usunne sjalusien.

For den første oppstår den lett hos mennesker som har opplevd tap av viktige personer tidlig i livet. Det kan være en forelder som døde, flyttet vekk etter skilsmisse, ikke har vært til å stole på, eller lignende. Eller kanskje barna har følt at de måtte konkurrere om foreldrene gunst og oppmerksomhet for å få den nærheten og støtten de trengte.

For det andre oppstår den lett hos mennesker som har et lavt selvilde. De tror at andre virker så mye mer spennende enn dem, mer interessante, vakrere, bedre. Det er vanskelig å se på seg selv som et menneske som er i stand til å stå på egne ben og tåler å sammenlignes med andre.

Dersom en er sjalu, ødelegger en både for seg selv og partneren sin. Og det vi nå sier, er viktig:

For det første. Dersom sjalusien føler til at en spionerer, kontrollerer, sjekker og utspør den andre, vil denne atferden aldri gjøre en tryggere. Tvert imot blir en for hver gang enda mer uttrygg! Dette er en viktig regel: Hver gang vi gjør noe for å dempe en frykt, øker sjansen for at vi gjør akkurat det samme neste gang frykten melder seg. Er du for eksempel ofte redd for at du ikke låste døren når du går hjemmefra, er det fristende å gå tilbake for å sjekke. Og hver gang du går tilbake for å sjekke, øker sjansen for at du må fortsette å sjekke når du går hjemmefra i morgen og i overmorgen også. Til slutt sjekker, dobbeltsjekker og tredobbeltsjekker du av ren tvang. **DU MÅ SLUTTE Å SJEKKE!**

For det andre: Den som stadig blir sjekket og kontrollert vil føler seg mer og mer såret, misforstått, overvåket, bundet og sint. Din sjalusi driver bort nettopp den personen du er så redd for å miste. Jo lenger du holder på, jo mer fristende blir det å søke frihet i et annet selskap enn deg. Vi er skapt til å være frie mennesker. Dersom noen prøver å binde oss, øker bare frihetstrangen. En som føler seg i bur eller i bånd, gjør til slutt opprør. Det sies av og til at jo mer du beskylder ektefellen din for å være utro, jo mer sannsynlig blir det at han eller hun etter hvert blir utro mot deg. Det er litt tøft sagt. Men det er mye sannhet i det. Og den andre siden av dette, er at jo mer du binder partneren din, jo mindre sikker blir du på om han eller hun virkelig velger deg frivillig. Kjeledyr har vi i bur eller bånd. Vi liker å tro at de er glad i oss, men vi tør ikke slippe dem fri. Behandler vi et annet menneske som et kjeledyr, gjør vi oss selv usikker og den andre frihetssøkende.

Dersom du har en fortid som disponerer for sjalusi eller en selvfølelse som er alt for lav, er det fint om du søker hjelp så du kan få bearbeidet dette. Det hjelper et stykke på vei.

Men uansett må du selv gjøre hovedjobben med å tvinge deg selv ut av det mønsteret du er i. Og, NB, det er ikke partneren din som skal hjelpe deg til ikke å være sjalu. For han eller henne vil dette bli en umulig jobb. Det er bare du som kan hjelpe deg selv. Selv om hele deg skriker etter å utspørre, overvåke, kontrollere, eller mistenkeliggjøre, så la være! For alt dette virker nemlig som narkotika. Du trenger større og større og større doser, du trenger det oftere og oftere, og for hver gang du gjør det, blir du i enda større grad sittende fast i et uheldig mønster.

Tror du at sjalusien går over av seg selv uten at du går inn i smerten som fører med ”avrusning”, tror du feil.

Nå er det ikke alltid en har det vondt bare fordi en selv sliter med en usunn sjalusi. Det kan også hende en har det vondt fordi partneren faktisk i større eller mindre grad flørter med og nærmer seg andre. Partneren er ikke alltid uskyldig og fri for ansvar. Men selv om dette skulle være tilfellet, er mønsteret med utspørring, overvåkning, kontroll og mistro et ødeleggende mønster som ikke gjør tingene bedre, men heller verre.