

Jalousi

Hvad er jalousi, hvorfor bliver vi jaloux, og hvordan håndterer man jalousi?

Det er ikke andre, som gør os jaloux, det er den historie, vi har med os

(Af psykiater og ledende overlæge på Psykoterapeutisk Klinik Psykiatriske Center København, Sebastian Swane)
(Revideret 27/07/2023)

"I jalousien ligger mere egenkærlighed end kærlighed". Francois de la Rochefoucauld (1613-1680)

Indholdsfortegnelse

Jalousi.....	1
Hvad er følelser, og hvorfor har vi dem?.....	1
Kan følelser tage fejl?	2
Schemaer	3
Coping-modes/adfærdsstrategier	5
Jalousi	6
Årsagen til jalousifølelsen er ikke den, vi tror.....	7
Skyld, skam og dårlig samvittighed.....	11
Hvordan kan man håndtere sin jalousi, så ens behov bliver opfyldt?	11
Hvordan håndterer man situationer, når andre prøver at styre en med jalousi?	13

Hvad er følelser, og hvorfor har vi dem?

Jalousi eller skinsyge er en følelse. Følelsers funktion er overordnet at hjælpe os til at få vore behov opfyldt, så vi foretager valg, der sikrer vores overlevelse. Angstfølelse eller en kropslig smertefølelse får os til at undvige fare og undgå at komme til skade, og vellystfølelser eller kropsligt behagelige følelser, som f.eks. glæde eller en orgasme, får os til at opsøge og styre efter, hvad der er rart, da det fremmer artens overlevelse. Vi kan derfor ikke forhindre, at følelser som vrede eller jalousi opstår automatisk, men vi kan lære at håndtere og forvalte dem på en hensigtsmæssig og sund måde.

Det ældste lag i hjernen (hjernestammen), kaldes populært for "krybdyrhjernen", hvilket dog er misvisende, da den også har fælles træk fra padder og fisk. Den kontrollerer basale funktioner som åndedræt, blodtryk, vågenhed, hjertefrekvens mm. Disse reflekser er autonome, dvs. uden for viljens kontrol.

Det næste lag i hjernen (det forstørrede limbiske system) er fejlagtigt blevet kaldt "pattedyrhjernen" eller følelshjernen. I disse dele reguleres organismens trusselsreaktioner (amygdala) og vores aktivitetstilstand, forsvarsreaktioner, flugt og undvigeadfærd, aggression og instinktiv adfærd, indlæring og hukommelse, men også regulering af kropstemperatur, salt- og sukker-niveauet i kroppen, sult, seksuel ophidselse og erektion. Dette foregår også autonomt.

Det sidste lag, hjernebarken eller neocortex, er også ofte beskrevet fejlagtigt som "den nye pattedyrhjerne", men de forskellige dele er ikke føjet til som klodser på hinanden, og man kan spore områder, som også er tilstede hos langt de fleste hvirveldyr som fisk og pattedyr. I pandelappen (præfrontal cortex) har vores bevidste tanker og selvbevidsthed sæde. Det er her den største udvikling er foregået i udviklingen fra chimpanse til menneske. Neocortex er trods navnet ca. 50 millioner år gammel, mens arten homo først udvikler sig for ca. 2,5 millioner år siden.

Kan følelser tage fejl?

Automatiske kropslige forsvarsreaktioner, følelser, og tanker bliver processoreret (dannet) forskellige steder i hjernen og kan derfor være i skærende kontrast til hinanden og ligefrem uenige. Dette kan illustreres med et eksempel hos en fobiker, der kan være bange for harmløse sommerfugle (følelsen), men rationelt godt ved, at de ikke gør noget (tanken).

Det kan være svært for den "rationelle hjerne" at forstå, at ens følelser eller mavefornemmelser faktisk godt kan tage fejl (at sommerfuglen ikke er farlig). Der ligger altid en kropslig reaktion, en følelse og en tanke bag en bevidst handling, og man er nødt til at kende alle komponenterne for at forstå adfærden.

Det er primært de ikke-bevidste lag i hjernen, der styrer vores adfærd, trods vores oplevelse ofte er, at vores valg er bevidste, kontrollerede og rationelle. Hvis vi tolker en ufarlig situation som farlig, kan vi efterfølgende reagere uhensigtsmæssigt på lignende situationer, som i virkeligheden ikke er farlige eller problematiske. De følelser vi så typisk mærker vil være angst, depression eller vrede, men fortolkningen bag er forkert eller overdreven. Da de automatiske kropslige reaktioner påvirker og farver vores følelser og tanker, kommer vi til at handle på dem, trods grundlaget for dem er fejlindlærte, fejltolkede og forkerte.

Lidelser som angst, tvangshandlinger, depression mm. bygger stort set altid på irrationelle følelses-tolkninger, som i stor grad er årsag til den psykiske tilstand. Eksempler på sådanne følelses-tolkninger, også kaldet "**negative automatiske tanker**", er for den med panikangst ofte, at jeg mister kontrol og bliver sindssyg, eller at jeg besvimer, bliver kvalt eller får et hjertetilfælde og dør. De deprimerede har ofte negative automatiske tanker om, at de er utilstrækkelige, mislykkede og en belastning for andre og den med socialfobi, at andre vil tænke dårligt om dem. Jalousi er, som vi skal se, også behæftet med fejlantagelser i form af negative automatiske tanker om mig selv og andre.

Da vi ofte bruger følelser som beviser for, at noget er rigtigt ("for jeg kan jo føle det", "for det siger min mavefornemmelse"), så handler vi også på dem, som var de rigtige. Men selvom

en følelse føles rigtig, er det ikke et godt bevis for, at det, jeg føler, altid er sandt. F.eks. ville vi ikke acceptere en dommer, som sendte os i fængsel, fordi han føler, at vi er skyldige, uden at have nogen logiske beviser. Da kropslige reaktioner og følelser i høj grad styrer os, er det svært at gå imod stærke følelser, og de fejlindlærte følelsetolkninger har derfor også megen magt over os, selvom vi nogle gange godt kan se, at de ikke gavner vores liv.

Schemaer

Hvis man i sin barndom/ungdom ikke har fået alle de grundlæggende psykologiske behov opfyldt så som kærlighed, tryghed og sikkerhed, accept, forståelse af følelser og behov, empati, realistiske og relevante grænser mm., så vil der kunne dannes nogle ar på sindet. Disse ar kalder vi "schemaer" eller fordomme, triggere, livsfælder, idet de reaktiveres, når vi som voksne befinder os i situationer, som minder om den fortid, vi ikke fik lært at håndtere som børn eller unge. Vi reagerer derfor mere, som da vi var små børn, kaldet et barne-mode, selvom vi er voksne, når vi aktiveres af et underliggende schema. Schemaet føles rigtigt, men er forkert. Schemaer har tendens til at bekræfte sig selv og finde beviser for, at de passer. F.eks. hvis man som barn igen og igen ikke blev forstået og lyttet til, og man fik grundlagt et defekt/forkert/mindreværd-schema, vil man også som voksen i nogen situationer føle sig svag, usikker og ikke god nok. Hvis man som barn ofte er blevet svigtet eller forladt (skilsmisser) eller følelsesmæssigt svigtet af forældre, vil man kunne få et "angst for at miste-schema". Schemaet søger konstant beviser for, at det er rigtigt (selektiv opmærksomhed) og overser fakta, som modbeviser det. Et mistillids-schema kan dannes ved, at forældre aldrig holdt, hvad de lovede, og man blev straffet uretfærdigt uden forståelse. Når man bliver voksen, hænger schemaet ved, og man overfører nu mistilliden til andre, hvilket kan ødelægge ven- og kæresteforhold.

Der er lighedspunkter mellem schemaer og negative automatiske tanker. F.eks. hvis man som voksen sidder fast i en elevator og får tanken, at der måske ikke er luft nok til, at jeg kan overleve og derfor vil dø. Dette er selvfølgelig en fejltolkning, da man ikke vil konstruere en elevator, så der ikke kan komme luft ind, hvis den skulle sidde fast. Næste gang jeg skal op i en elevator, vil min gamle fejltolkning (negativ automatisk tanke) udløses igen: "Hvis elevatoren sætter sig fast, vil jeg dø", hvilket jeg så vil opleve som "angst". Denne følelse kommer så "falskt til at bevise", at min tanke er rigtig, og jeg derfor må undvige elevatoren. Undvigeadfærden øger overlevelsen ved rigtig fare, men ved fejlindlært angst vedligeholder den min fejltolkning og den negative automatiske tanke. Hvis jeg sidder fast i elevatoren, øges min angst yderligere, da min undvigeadfærd, som normalt kan nedregulere min angst, nu er blokeret. Negative automatiske tanker kan som regel hurtigt aflæres ved kognitiv/adfærds terapi.

Schemaer indlæres ligeledes på et fejlagtigt grundlag, men er dybereliggende grundlæggende fejlantagelser om en selv og verden, som ofte bliver dannet over længere tid i barndommen og ungdommen fordi grundlæggende behov ikke er blevet opfyldt. Det er i perioden, hvor hjernen er under prægning og udvikling, og når man når starten af 20'erne, er disse schemaer mere eller mindre støbt i cement i modsætning til de mere situationsudløste negative automatiske tanker som f.eks. "jeg bliver kvalt og dør i elevatoren". Schemaer handler også ofte mere om selvværd og problemstillinger omkring relationer til andre. Da schemaer er mere cementerede end negative automatiske tanker, og ikke i samme grad kan aflæres, må man derfor lære at håndtere dem.

Når vi deler de former for skader i barndommen op i typer, kan der dannes 18 forskellige schemaer. Her er de mest almindelige: "Angst for at blive forladt, svigtet og miste". "Overbevisning om at jeg vil ikke blive forstået, er alene og altid vil være ensom". "Mindreværdsfølelse, at jeg er svag, u-elskelig, defekt, forkert, og der er noget i vejen med mit indre eller ydre eller begge dele". "Følelsen af, at jeg ikke hører til i en gruppe eller samfundet og er udenfor". "Grundlæggende mistillid og mistro til andre og verden". "Følelsen af at jeg er afhængig af andre og ikke kan klare mig selv". "En overdreven angst for sygdom og/eller katastrofer". "En indre overbevisning om, at jeg vil mislykkes eller fejle i min karriere". "Overdreven trang til kontrol, perfektionisme og retfærdighed i form af ubøjelige normer og ofte tendens til at være hyper kritisk af andre". "Stort behov for at blive anerkendt og bekræftet". "Overdreven bekymrings tendens og evt. pessimisme". "Følelsen af særstatus og særrettigheder fordi man føler sig bedre, mere klog eller mere værd end andre". "Tilbageholdelse med at udtrykke følelser eller nogen følelser, som f.eks. sårbarhed, vrede eller glæde". "Behov for at straffe sig selv eller andre og evt. hævne sig".

Man opdeler schemaerne i grader fra 1 til 6 alt efter hvor stærkt schemaet fylder og dominerer ens liv og adfærd. Et schema i grad 1 anses for normalt, mens en grad 6 svarer til, at man 100% føler, at schemaet er sandt, når det triggeres i specifikke situationer i nuet, som ligner de negative stemninger, det blev dannet af i opvæksten.

Følgende schemaer er ofte i spil ved jalousi: "Angst for at blive forladt, svigtet og miste". "Overbevisning om at jeg vil blive alene og altid vil være ensom". "Mindreværdsfølelse, at jeg er svag, u-elskelig, defekt, forkert, og der er noget i vejen med mit indre eller ydre eller begge dele", "Grundlæggende mistillid". "Følelsen af at jeg er afhængig og ikke kan klare mig selv", "Overinvolveret i den anden", "Overdreven trang til kontrol, perfektionisme og retfærdighed i form af ubøjelige normer og ofte tendens til at være hyper kritisk". "Stort behov for at blive anerkendt og bekræftet". "Overdreven bekymringstendens og evt. pessimisme". "Behov for at straffe og evt. hævne mig".

Coping-modes/adfærdsstrategier

Når vi som voksne "reaktiveres" eller "trigges" af et gammelt schema, som er dannet i barndommen på baggrund af behov, som ikke blev dækket tilstrækkeligt, håndteres de ofte lige så uhensigtsmæssigt, da vi ikke fik lært at bearbejde og hele de ar, vi har med os, på en sund voksen måde.

Der er tre overordnede uhensigtsmæssige måder eller strategier, som schemaer ofte forsøges løst/omgået eller undvejet på. Dette kalder vi dysfunktionelle coping-strategier eller coping-modes (dvs. måder man håndterer eller mestrer på). De tre er henholdsvis **1) Den overmedgørlige eller pleasende, 2) Den overkompenserende, dominerende eller aggressive og 3) Skjoldet som bevirker overdreven sikkerhedsadfærd eller uhensigtsmæssig undvigeadfærd.**

Her følger tre eksempler på tre forskellige personer, som i deres opvækst har fået dannet samme schemaer, men som håndterer dem forskelligt med hver deres coping-strategi:

1. Hvis man er vokset op i en familie, hvor man ikke har fået grundlæggende behov som forståelse og empati opfyldt, men har lært at man kun fik ros og anerkendelse, hvis man underkastede sig sine forældres behov og undertrykte sine egne af angst for at blive forladt eller ikke elsket, så kan den strategi fortsætte, også når man er blevet voksen. Schemaet "ikke elskelig" eller "forladt/angst for at miste" kan f.eks. udløses, når man er sammen med andre mennesker, hvor man kan være i tvivl, om de kan lide én, og derfor bliver bange for, at de ligesom ens forældre vil svigte, medmindre man pleaser og er overmedgørlig. Når man håndterer schemaet på denne måde, er man i den "overmedgørlige coping-mode". Når man undertrykker egne meninger, følelser og behov, er man ikke ligeværdig i relationer, og der kan derfor opstå en ophobning af indre frustrationer og angst, som kan eksplodere i vrede.

2. "Den overkompenserende coping-mode" kan dannes ud fra samme schemaer: "ikke elskelig eller "forladt/ angst for at miste", men her lærte man i stedet, at den eneste måde, man fik noget opmærksomhed og følte sig elsket, var ved at overdrive præstationer og prøve at være perfekt og have kontrol (betinget kærlighed). Nogle lærte, at de kun fik opmærksomhed, hvis de råbte op, dominerede og angreb, for ellers var der ingen, der så dem. Denne overkompenserende strategi kan således også meget vel fortsætte som voksen, hvis ikke man finder sunde måder at få håndteret sine schemaer. Når man undertrykker og undervurderer andres meninger, for at gøre opmærksom på sine egne for at føle sig set og hørt, er man ofte dominerende, vred eller aggressiv. Jalousi og vrede udtrykkes ofte i denne mode.

3. Den sidste dysfunktionelle coping-strategi er skjoldet, som også kan dannes ud fra schemaerne: "ikke elskelig" eller "forladt/ angst for at miste" eller "tilbageholde følelser". Hvis man som barn fornemmer, at forældre ikke giver omsorg og kærlighed, hvis man udtrykker sine behov, men derimod bliver irriterede eller vrede, så lærer barnet nemt at trække sig fra situationer, hvor det kunne give konflikter og "går i skjold".

Senere i livet kan skjoldet antage forskellige former som "dulgende skjold", hvis man misbruger stoffer, alkohol, beroligende medicin eller et selvstimulerende skjold, hvis man tager cocain ol. Man kan også have et "vredt skjold", der forsøger at tilbageholde vrede eller jalousi. Når man bruger skjoldet eller undvigeadfærd, retter man ofte vreden indad (selvbebrejdelser eller ligefrem selvskade), da man ikke tør udtrykke sine behov ligeværdigt. Jalousi kan komme ud i form af vredt skjold, når man udtrykker sin jalousi ved at vise, at der er noget i vejen samtidigt med, at man benægter det. Dette kan være en slags følelsesmæssig afpresning, som på en usund måde giver den med jalousi opmærksomhed, uden at behovet for at få omsorg og følelsen at kunne modtage kærlighed bliver taget vare på. Prisen er, at man ikke får løst problemet, og at andre bliver straffet med vrede og bliver lukket ude uden at kunne forklare sig.

Passiv/aggressiv adfærd opstår, når man har tilbageholdt sit behov tilstrækkeligt længe og bliver så frustreret, at bægret flyder over, og skjoldet ikke længere kan modstå det indre pres. Dette efterfølges ofte af en voldsom skam, som så genetablerer skjoldet og den passive og tilbageholdende copingstrategi.

Vi bruger alle coping-strategierne i mere eller mindre grad, men ofte har man nogle, som dominerer mere end andre. Jalousi bruger primært den overkompenserende copingstrategi, hvor man reagerer ved at forhøre, udspørge, kontrollere, tjekke, kritisere, straffe eller vredt skjold, hvor man virker fornærmet eller bliver vred på den anden, men samtidigt ikke ønsker at tale om det, der virkelig er det nagende behov.

Jalousi

Jalousi eller skinsyge eller ligefrem jalousiforrykthed bunder i følelsen af at miste en særstilling hos en anden til fordel for en rival, og frygten kan forstærkes, hvis partneren er utro eller flirter med andre. Schemaerne, der ligger bag, er "lavt selvværd", "ikke elskelig", "forladt og angst for at miste", "ensom" og "mistillid", og for at forsøge at omgøre dette prøver man rigtigt at kontrollere og straffe partneren i stedet for at forstå, at problemet ligger hos en selv, hvilket afspejler schemaer som "ufravigelige normer", "anerkendelsessøgende" og "straf". Man ansvarsfralægger, og ved en overdreven forsikringssøgende adfærd opnår man en kortvarig beroligelse og symptomlættelse af usikkerheden og frygten for at blive vraget, hvilket blot vedligeholder den dysfunktionelle adfærd på sigt.

Det er også ansvarsfralæggende, når den med jalousi undskylder sin kontrollerende adfærd med, at det jo er gjort af kærlighed, og fordi han eller hun ikke kan stole på den anden, men jalousi har intet med kærlighed at gøre og meget lidt med den anden.

Misundelsesfølelse går på ting, mens jalousi går på personer. Når man er **jaloux** lider man over, at **andre har det godt**, og omvendt når man er **skadefro**, glæder man sig over, at **andre har det dårligt**.

Selv dyr kan udvise jaloux adfærd. Hvis den ene af to hunde bliver klappet og får opmærksomhed, er det ikke ualmindeligt, at den anden begynder at hyle og forsøger at få samme opmærksomhed.

Jalousifølelsen kan være dannet i barndommen, hvis man oplevede en stærk forfordeling af opmærksomhed og kærlighed til fordel for en bror eller søster og lærte, at hvis man styrede eller kontrollerede andre, gav det en større følelse af tryghed. Jalousifølelsen kan også være dannet ved, at man lige omvendt har fået for meget opmærksomhed og været overinvolveret og afhængig af ens forældre og ikke fået lært realistiske og relevante grænser i relationen til andre. Når man er overinvolveret i andre bliver forholdet ikke ligeværdigt, og dette skaber usikkerhed og derfor trangen til at kontrollere den andens frihed.

Mange opfatter følelser eller nogle følelser som deres værste fjender, men følelser sikrer vores overlevelse og gør det muligt at mærke vores behov, hvilket adskiller os fra computere eller robotter. Vi jagter gode følelser og undviger de dårlige. Dette er sådan, naturen bl.a. styrer os, og vi er ofte slaver af vores følelser og behov, selvom vi ofte tror, at grunde til vores adfærd var rationelle overvejelser. Det er meget svært at gå imod en følelse, f.eks. angst, vrede eller jalousi, men hvis man får værktøjer til at håndtere jalousien på en ny måde, og det efterhånden giver gode nye erfaringer, er det muligt at få noget konstruktivt ud af jalousien og tilmed virkelig få det behov opfyldt, som ligger bag.

Det handler altså ikke om at forhindre eller standse følelsen, men at håndtere jalousien, så det behov, som udløste jalousien, bliver opfyldt. En person med jalousi har dog ofte den opfattelse, at hvis man reagerer med jalousi, så får man udtrykt sit behov. I virkeligheden er det at kontrollere, forhøre og straffe den anden en falsk forløsning, som forhindrer, at vores virkelige behov kommer til udtryk på en måde, så den bliver hørt og mødt. Der er altså forskel på at føle jalousi og så at reagere med jalousi. Den egentlige følelse bag jalousien er ofte et "såret indre barn", som er fyldt af mistillid og bange for, at det ikke kan elskes eller bliver forladt og svigtet og derfor kompenserer ved at prøve at styre og kontrollere modparten.

Årsagen til jalousifølelsen er ikke den, vi tror

Den store misforståelse og årsag til jalousi er, at vi tror, at andre er skyld i eller er årsagen til vores følelser og dermed også jalousifølelsen. Andre kan kun være triggere for vores jalousi, men ikke årsagen. Det er den historie eller det schema og den coping-stil, vi har med os, som bevirker, at vi reagerer med jalousi. Når vi trykker på en dørklokke, er vi triggeren for, at den ringer, men årsagen til at den ringer er producenten og den forudgående installation af klokken. Jalousifølelsen siger ikke noget om, at partneren er utro, ønsker at

være utro, eller om partnerens adfærd er berettiget eller uberettiget. Den siger kun noget om en selv, og hvis partneren er utro, er det næppe ens jalousi, som får ham/hun tilbage.

Hvis Marcus siger til sin kæreste Julie, som til eksempel har schemaerne mindreværd/ikke god nok, ikke elskelig, at hendes veninde ser godt ud, og Julie tolker det igennem sine schemaer, vil Julie høre det, som om Marcus siger, at han ikke synes, at Julie ser lige så godt ud, og veninden er mere sexet og tiltrækkende, og det kun er et spørgsmål om tid, før han bedrager hende med veninden eller en anden. Hvis Julie i sin barndom eller ungdom uhensigtsmæssigt har lært at håndtere sine schema-aktiveringer med den overkompenserende, styrende og kontrollerende coping-strategi, ville Julie f.eks. kunne reagere med at sige: "Det er jo tydeligt bevis på, at du tænder mere på andre kvinder end mig, og at det kun er et spørgsmål om tid, før du forlader mig, og jeg er sikker på, du har noget kørende med min veninde, og derfor forbyder jeg dig, at du ser hende igen".

Hvis vi forestillede os, at Marcus havde en anden kæreste Anne, som ikke har de schemaer, ville Anne f.eks. kunne reagere med en sund voksen coping-reaktion og sige: "Ja, hun ser rigtig godt ud, og det glæder mig på hendes vegne, måske skulle du sige det til hende, det ville helt sikkert gøre hende rigtig glad".

Eksemplet viser, at når to personer (Julie og Anne) reagerer så forskelligt på det samme, Marcus siger (forudsat at situationen er nogenlunde ens), kan han ikke være årsagen til, at den ene bliver jaloux og den anden omsorgsfuld. Han er kun triggeren. Hvis det var sådan, at han virkelig var tiltrukket af veninden eller havde en affære med hende, og kæresten vidste det, er det forståeligt, at en sådan bemærkning kan trigge følelser som jalousi, da vi jo ikke selv bestemmer, hvilke schemaer vi har med os, og hvilke følelser der opstår i os. Det er dog stadig ikke Marcus, som er årsagen til, at hun reagerer med jalousi, for en anden ville i samme situation kunne have reageret helt uden jalousi, og i stedet have følt sig ked af det, vred eller afklaret med, at forholdet skal op til revision eller ophøre. De forskellige følelsesreaktioner, som vi får på ens situationer, siger altså langt mere om os selv, og derfor er det vigtigt, hvis følelsen er jalousi at håndtere det, vi selv slås med, i stedet for at bruge jalousien som et våben mod kæresten.

Jalousifølelsen formidler ikke kærestens behov, som er at få en afklaring af, hvad årsagen er til, at partneren har en affære, hvor partnerens følelser ligger, og hvor det stiller dem. Det opfylder heller ikke behovet for at føle sig tryk og elsket. Jalousien, selvom den er forståelig, vil have tendens til at reagere med vrede, straffe og opstille regler og ultimatummer, hvilket afskærer en fra at prøve at forstå, hvad det handler om og formidle ens behov, så de bliver hørt og forstået. Jalousien vil kun skubbe partneren endnu mere væk og skabe modstand og forsvar, og jo mere kontrol, grænser og regler, jalousien opstiller for kæresten, jo mere får denne lyst til at gå tilbage til sin affære, hvor han/hun sikkert vil blive mødt med alt andet end straf. Hvis man straffer den anden for de behov, man ikke får opfyldt eller kontrollerer den anden af samme grund, vil jalousien kun forværre problemet og stå imellem partneren og ens virkelige behov.

Vi reagerer på følelser, uanset om baggrunden for følelsen er forkert, eller om følelsens coping-strategi er uhensigtsmæssig. Så når vi har fokus på selve jalousi-følelsen, bliver vi mere ude af trit med, hvad vores bagvedliggende behov er, da jalousi og vrede ikke formidler behovet til partneren, men afsporer det. Jalousi er imidlertid en vigtig og værdifuld følelse, som vi kan bruge konstruktivt til at lære at forstå, at den i højere grad siger noget om os selv, som vi skal tage os af - og ikke om kæresten. På den måde er der langt større chance for, at vi - ud over at tage vare på vores eget behov - også kan få kæresten til at være med til at opfylde dem.

Jalousifølelsen er altså ikke behovet, men en måde at forsøge at håndtere ens angst for at blive forladt ved at binde, kontrollere og styre partneren for den usikkerhed, som ligger i en selv. Vi hverken kan eller må styre andre mennesker, og vi kan ikke løse vores egne problemer ved at forlange, at andre skal gøre det, ved at være eller opføre sig på en bestemt måde.

Vi kan ikke forhindre en partner i at føle noget for andre, og hvis han eller hun får følelser for en anden, er det en fri menneskeret. Men hvis den med jalousi ser på, hvad han/hun selv kan gøre for at bidrage til, at partneren fortsat gerne vil være sammen med en, og hvad det er, som man gør, som måske er med til at skubbe partneren væk, tager man ansvar og håndterer sin jalousi med sund voksen adfærd.

Det er meget svært at ændre andre, men hvis man ændrer sig selv, vil det også ændre den anden. Jalousi skubber partneren væk, men at lytte til partnerens behov og formidle sine egne behov uden kritik, domme, fordømmelse, krav og vrede, men derimod beskrivende, vil sandsynligheden for, at forholdet styrkes, forøges væsentligt. Jalousi er derfor en følelse, som i virkeligheden handler om, at man skal lære selv at tage ansvar og se på, hvad man selv kan gøre for at tage vare på sig selv og forholdet. Hvis partneren virkelig ikke elsker én, eller ikke behandler én med respekt, er man jo også medansvarlig, hvis man vælger at blive i forholdet alligevel. Årsagen kan her være et svigt-schema og angst for at blive alene schema, som holder en i skak.

I eksemplet med Marcus og Julie kan Julies jalousi også være årsagen til, at Marcus forsøger at frigøre sig, da han hele tiden skal i forhør, skældes ud for noget, han måske ikke har gjort eller har gjort, straffes for en tidligere affære i en uendelighed og overvåges. Julie oplever det som en nødvendighed for at håndtere sit mistro- og svigt-schema, men i virkeligheden er det netop mistroen og den deraf affødte jalousi, som skaber Marcus' lyst til at løbe i armene på en anden.

Den overkompenserende coping-mode er strategien, som den jaloux ofte forsøger at ansvarsfralægge angsten med ved at overføre mistroen og skylden på kæresten med "selvretfærdighedens harme". Den jaloux opstiller rigide regler for, hvem kæresten må se, hvor længe, hvor og hvornår, og der er konstant kontrol og tjekken af tidspunkter, aftaler og møder med andre. Det føles som den eneste måde at få sikkerhed på. Der bliver selektiv opmærksomhed på kærestens blikke på andre, og udsagn bliver vendt og drejet,

generaliseret eller opfattet sort/hvidt ud fra den måde, det kan passe ind i den jaloux verdensbillede. Der bliver også tjekket sms'er, mobiltelefonopkald, mødetidspunkter, aftaler, lugte og Facebook-venner (også kaldet virtuel jalousi).

Julie kan så dække sig bagved antagelsen, at Marcus også fortjener at blive straffet for ikke at opfylde hendes behov, og det derfor er helt rimeligt at være kontrollerende, bebrejdende og vred. Men det er en afstandsskabende adfærd, der er frakoblet behovet, og Julie kommer til at lege Gud, idet hun dømmes og handler ud fra en følelse af, at hun har særrettigheder og derfor ret til at bestemme over Marcus' følelser over for hende.

Årsager til straf er, at folk skal lide for det, de har gjort, og så derigennem fortryde og ændre sig. Sandsynligheden for at modparten får lyst til det, når det tilmed serveres med kontrol og krav, er derimod minimal. Vi blokerer på den måde for, at modparten forstår vores behov, og tilmed trigger vi ofte den anden til også at blive vrede på os, hvilket så forhindrer begge i at være i kontakt med behovet bag. Når dette eskalerer, risikerer vi endnu større afstandtagende kommunikation, vold og fjendskab. Det er altid godt at forstå eller spørge sig selv, hvilke grunde man har til, at en person skulle have lyst til at gøre det, man beder dem om. Det vil næppe være vrede, kontrol, anklager, mistro, krav eller straf, og det kræver, at vi også lærer at kunne se behovet fra modpartens synspunkt. Jalousien afskærer én fra dette.

Da følelser ikke kan forhindres i at opstå, idet de har en vigtig funktion i forhold til behov og overlevelse, handler det derfor ikke om, at man ikke må blive jaloux eller skal undertrykke følelsen, men om at forstå, at det er en følelses-vejviser til at blive klar over, at der er et umødt behov, som man skal komme i kontakt med, og som grundlæggende handler om at få styrket selvværdet og tro på, at man er elskelig, så forholdet bliver ligeværdigt. Min tidligere coping-strategi skal derfor ændres fra at kontrollere og straffe kæresten til at tilkendegive mine udækkede behov og følelser på en ikke-kritiserende, ikke-fordømmende og ikke-bebrejdende måde. Vores budskab bliver tabt i forsendelsen, hvis vi stiller krav eller giver ordrer. Jeg bliver altså ikke jaloux, fordi du, men jeg føler jalousi, fordi jeg har behov for

Udsagn som: "Du gør mig jaloux" eller "Jeg føler, du provokerer mig" giver udtryk for, at vi selv tror, at vores følelser skyldes, hvad andre gør i situationen, men i virkeligheden er vores følelser automatiske og reagerer ud fra den fortid, som har præget vores personlighed til den, vi er. Desuden er udsagnet: "Jeg føler, du provokerer mig", slet ikke en følelse, men en maskeret tanke under dække af, at jeg siger, det er en følelse. Følelsen vil derimod kunne være irritation, vrede og ked af det. Igen er det den anden, som trigger den historie, jeg har med mig, men den anden person er ikke årsagen. Jalousi-følelsen forhindrer os også i at forstå grundene hos modparten for ikke at have opfyldt vores behov.

Når vi dømmes, nedgør, etiketterer, sammenligner eller giver ordrer, skaber vi modstand og afstand til behovene og lader andre forstå, at vi har eneretten til at vurdere situationen og derfor ret til at udtale os om, at når de ikke handler efter vores værdier, så er der noget

galt med dem. Når andre ikke opfører sig på en måde, som er i overensstemmelse med vores værdier, så moraliserer vi og lader andre forstå, at vores mening er den rigtige, og hvis ikke de ændrer sig, føler vi, at vi er i vores gode ret til at dømmе og skælde ud. Fordomme opstår primært pga. uvidenhed og deraf fejltolkninger og medfører stærke følelser, som kan lede til jalousi, vrede og vold.

Skyld, skam og dårlig samvittighed

Man kan kun blive jaloux på andre, mens vrede kan både vendes mod andre og en selv.

Når vi kritiserer, bebrejder, straffer eller bliver vrede på os selv, vil det ikke hjælpe os med at forstå vores behov. Tværtimod er den indre krævende eller straffende stemme, også kaldet "kritiske modes", årsagen til, at vi ikke kommer i kontakt med behovet, og derfor ikke får det bedre. Nogle som lider af jalousi, kan f.eks. have en indre "kritisk mode", der i nogle situationer vil udløse følelsetanker som f.eks.: "Han forlader dig før eller siden". "Du er ikke interessant nok". "Du ser ikke ligeså godt ud som andre". "Du er ikke hans type". "Du er ikke begavet nok". "Han har svigtet dig før, og det er bevis for, at han ikke elsker dig, og det vil ske igen". Når man er kapret af denne indre "stemme" rettet mod sig selv, kan det på sigt medføre alt fra stress, angst, depression til misbrug. De indre kritiske modes gentager eller ekkoer beskeder fra barn- og ungdommens schemaer, som vi fejlagtigt har lært at tro på. De var ikke hjælpsomme den gang, og er det derfor heller ikke i dag. Det er derfor vigtigt at forstå, hvilke schemaer der ligger bag de selvstraffende og selvbebrejdende kritiske modes, for det forklarer, at det ikke er en selv, det er galt med, men de schemaer man uforskyldt har fået.

Skyld er, når vi ikke handler i overensstemmelse med andres behov, og *skam* er, når vi ikke handler i overensstemmelse med vores egne behov. Når den med jalousi har reageret med den overkompenserende coping-mode, medfører det bagefter ofte skyld over uretfærdigt at have overtrådt kærestens grænser og skam over at have opført sig som et lille udisciplineret og vredt barn (også kaldet barne-modes). Selvbebrejdelser og kritik afføder således negative følelser, som brugt rigtigt kan være vejvisere til at ændre vores adfærd til selvforståelse.

Selvhad og selvstraf forhindrer, at vi lærer af vores fejl, som viser os vores begrænsninger, og som således er den eneste mulighed for at forstå os selv og udvikle os. Hvis ikke man må lave fejl, kan man ikke lære noget nyt. Hvis man tilmed skal straffes for dem, mister vi helt kontakten til vores behov og vækst.

Hvordan kan man håndtere sin jalousi, så ens behov bliver opfyldt?

Hvis man vil vende jalousi til noget konstruktivt, er første skridt ikke at reagere som hidtil ved at bebrejde f.eks. kæresten, men forsøge at lave en "time out" og blive klar over, hvad ens egentlige behov er og give udtryk for dette og ens følelser på en ikke-kritiserende,

krævende eller dømmende måde. Dette kræver meget øvelse i starten. Når man begynder at mestre kunsten og mærker, at ens behov har langt større chance for at blive hørt og forstået på den måde, vil man langsomt opleve, at ens virkelige behov opfyldes. Jalousien bliver således en følelse, som vi kan lære at forstå som et signal på, at der er et behov, som ikke er dækket. Vi har nu en mulighed for at håndtere behovet i stedet for at tolke på vores mistro, opstille krav og ultimatummer og skændes.

Mit virkelige behov er ikke at styre, straffe eller skælde ud på min partner, hvis partneren har bedraget mig eller flirter med andre. Det er heller ikke at få sikkerhed for, at partneren ikke flirter eller bedrager én i fremtiden, for vi kan og skal ikke kontrollere andre og kan heller ikke kontrollere fremtiden. Det er derimod at få håndteret mit selvværd og erstatte mine overkompenserende coping-modes med en ansvarsfuld sund voksen adfærd. Hemmeligheden i at ændre på andre eller partneren er ikke ved at bruge de overkompenserende modes, da det kun er ved at ændre sig selv, at man kan ændre den anden. Der skal to til et forhold, så man har 50% af ansvaret for det, der sker i relationen. Nogle vil så sige, at det da aldrig kan være ens egen skyld, hvis kæresten har bedraget en. Hvis man ansvarsfralægger og ikke tager ansvar for de 50%, vil situationen være fastlåst, for man er nu blind for de sider hos en selv, som måske netop skubbede partneren i armene på en anden.

Nogle med jalousi vil sige, at de nærmere har gjort det modsatte og været pleasende, selvopofrende og tilgivende og gjort alt for kæresten (overmedgørlig coping-mode), og så har han alligevel bedraget dem. Denne coping-strategi skyldes også ofte schemaerne: ikke elskelig/ikke god nok/svigt/mindreværd, som så er søgt kompenseret for med underkastelse eller opofrelse, hvilket skaber manglende ligeværd i relationen. Når der er ubalance i relationen, fordi man grundlæggende ikke tror, at den anden i længden vil elske én, eller "opdager, at man nok ikke er, som han troede, og det kun er et spørgsmål om tid, før han gennemskuer en", forsøger nogen at håndtere det i overmedgørligt coping-mode. Imidlertid vil netop denne strategi kunne irritere partneren, da han ikke får et ligeværdigt modspil. Den med jalousi føler og tror derfor, at svigt-schemaet jo passer, men overser, at schemaet har tendens til at bekræfte sig selv på en selvopfyldende måde, og det ikke er schemaet, der har ret, men at coping-strategien hos en selv - og den deraf ulige magtbalance i forholdet - er årsagen.

Hvis man lider af jalousi, vil man fejlagtigt tro, at man lytter til sit behov, når man forfølger sin jalousi. Bare det at have tanken om, at kæresten er utro, er nok til at tro, at det er sandt, og følelsen af uvished og angst bliver det uretmæssige bevis for, at det, jeg tænker, er sandt. Det at tro, at hvis man tænker noget, så er det også det samme som, at det vil ske eller er sandt, kaldes på engelsk: "Thought event fusion", (tanke-begivenheds-fusion), og det at følelsen bliver bevis for, at min mistro er sand, kaldes: "En kognitiv forvrængning" her i form af en "følelsestanke".

Hvis Marcus ser efter andre kvinder, når Julie går tur sammen med ham, vil Julie måske reagere med at blive helt stille og utilnærmelig (også kaldet "vredt skjold-mode") eller gå til angreb på Marcus og sige: "Jeg så godt, du kikkede på hende, og det er en direkte hån, når du ydmyger mig på den måde ved at prøve at skjule, at du vil i seng med hende" (Straffende og overkompenserende coping-mode). Julie tilskriver Marcus adfærd ud fra sit svigt og mindreværds-schema og føler derfor, at en "berettiget vrede og straf" er rimelig ud fra hendes kontrol og straf-schemaer.

Den sunde voksne mode kunne derimod tage en time out og mærke efter, hvad jalousifølelsen virkelig er udtryk for. Mit behov er at føle, at min kæreste holder af mig og elsker mig, og måden jeg får dette behov opfyldt kunne være ved at give kæresten det, jeg selv har brug for. Hvis Julie i stedet for at skælde Marcus ud sagde: "Når du ser på den smukke kvinde, som lige gik forbi, så skal du vide, at jeg bliver så glad og lykkelig over, at selvom andre kvinder kan være smukke og sexede, og du også kan være tiltrukket af dem, så er det mig, du har valgt og er sammen med".

Sandsynligheden for at kæresten nu får mere lyst til at opfylde mit behov, end hvis han var blevet skældt ud, er nu langt større, og han ville måske svare: "Selvfølgelig vil jeg være sammen med dig, for det er jo dig, jeg elsker, uanset at verden er fyldt med millioner smukke kvinder". Det er klart, at hvis man kun gør dette en gang ud af 100, vil han næppe vende på en tallerken, men hvis han grundlæggende ikke mødes med kritik, men kærlighed, og man giver vitaminer til forholdet i stedet for bebrejdelser, kontrol og straf, vil ens behov have langt større chance for at blive opfyldt. Når jeg ikke dømmes andre ud fra mine schemaer og følelsesfortolkninger, og jeg bruger min indre jalousi-følelse som et kompas til at få fat i, hvilke behov jeg har og kan udtrykke dem på en ikke-dømmende men beskrivende måde, så har jeg også langt større chance for at komme i kontakt med modpartens virkelig hensigt og behov. Konflikten er nu vendt til en konstruktiv dialog.

Hvordan håndterer man situationer, når andre prøver at styre en med jalousi?

Hvis man har bedraget kæresten, er man ansvarlig for handlingen og vil også vide, at det forståeligt kan trigge meget stærke krise-følelser hos den anden. Hvis man har bedraget kæresten og tilsidesat kærestens behov for ens egne og ved, at kæresten vil blive såret, vil det være sundt at se på, hvad der har bevirket, at man forsøger at løse nogle uforløste behov med denne adfærd. Er der er en bedre måde at løse mit og andres behov uden at overskride kærestens tillid og grænser?

Hvis kæresten lider af svær jalousi, og den er uberettiget, er situationen en anden, og her er det hjælpsomt at forstå, at hvis man tager andres jalousi personligt, vil man nemt gå i forsvar og har ikke forstået, at den andens jalousi ikke skyldes en selv, men den historie, den jaloux har med sig (schemaer). Man er triggeren for jalousien, men ikke årsagen i dette tilfælde.

Det kan være meget svært at leve i et forhold med en partner, som lider af jalousi. Konsekvensen er ofte årelange diskussioner og skænderier, hvor man konstant forsøger at berolige, forsvare eller bliver vred på kæresten. Selvom man har forsøgt disse strategier i årevis uden held, fortsætter det. Hvis kærestens adfærd ikke ændres ved det modspil, man giver, kan det være vigtigt at prøve at forstå, hvorfor det ikke virker, og hvad man så kan gøre. Hvis man reagerer på den jaloux coping-strategier, vil man spille med på jalousiens præmisser og ikke have fokus på kærestens behov.

I stedet kan jeg lære at lytte efter, hvilket behov modparten har, snarere end at være optaget af at gå i forsvar eller selv reagere med vrede, også selvom jeg måske kan mærke, at min vrede trigges.

Jo mere jeg viser interesse for at forstå den andens følelser og behov i stedet for at gå i forsvar - og ikke tolker det som et personligt angreb, men ser det som schemaer, som aktiveres i modparten - jo større chance har jeg for at komme i dialog og opnå forståelse. Set ud fra den forståelse bliver budskabet fra modparten ikke personligt, og jeg føler mig så ikke ramt, bebrejdet eller anklaget.

Hvis vi tager eksemplet fra før, og Julie siger til Marcus: "Jeg så godt, du kikkede på hende, og det er en direkte hån, når du ydmyger mig på den måde ved at prøve at skjule, at du vil i seng med hende", så er det igen vigtigt at lave en time out, før Marcus reagerer med forsvar eller vrede. Marcus kan spørge sig selv, hvad Julies behov er og således prøve at gå bag om følelsen, i stedet for at reagere på hverken Julies følelse eller de schemaer og coping-strategier, som udløser Marcus egne følelser. Julies behov er at mærke, at Marcus elsker hende og ikke vil forlade hende for en anden, selvom Marcus godt kan føle sig tiltrukket af andre, som ser godt ud. Han kunne derfor f.eks. sige:

"Når du siger, at jeg direkte håner og ydmyger dig og prøver at skjule, at jeg vil i seng med hende, som lige gik forbi, bliver jeg både såret og vred, for jeg har behov for, at du forstår, at det er dig, jeg elsker, selvom jeg ser på andre, og det er dig, jeg vil være sammen med, om jeg så blev opfordret til sex af samtlige smukke kvinder i verden. Det er dig, som jeg har valgt, både for den du er som person, og fordi du opfylder mine seksuelle behov. Jeg har derfor brug for, at du kan tale til mig på en varm, kærlig og respektfuld måde, og hvis du føler dig usikker på min kærlighed, så fortæl det på en måde, så det bliver muligt for mig at give dig den tryghed, varme og forståelse, som du har brug for".

Det er selvfølgelig ikke altid, at man kan opnå forståelse, eller at behov bliver imødeset, og her er det vigtigt alligevel at fastholde den "sunde voksne" i kommunikationen og fortsætte med ikke at tage det personligt eller reagere med forsvar og vrede. Hvis modparten er for ophidset, kan man forsøge at tage den på et andet tidspunkt, hvor følelserne er faldet mere til ro. Hvis ikke det lykkes, er det en stor hjælp at forstå, at man ikke er årsagen, men triggeren, og at man har forsøgt at gøre, hvad man kunne for at forstå behovene bagved.

Hvis man formår at tage vare på kærestens rigtige behov, kan det lykkes over tid at få opbygget en tillid og dæmpe kærestens jalousi-coping-reaktioner. Mange har dog brug for at arbejde med jalousien terapeutisk, men den med jalousi må og skal være motiveret og parat til at se, at problemet ligger lige så meget i en selv som hos modparten. "Schema-terapi med par" arbejder ofte primært med den, som kæmper med jalousien.

*"O, beware, my lord, of jealousy;
It is the green-ey'd monster, which doth mock
The meat it feeds on."*

*Tag dig i agt for jalousi;
som et grøn-øjet udyr håner den den bid,
den æder.*

William Shakespeare (1564-1616), Othello (Akt III, scene 3)

"Trifles light as air are to the jealous confirmations strong as proofs of holy writ."

"En luftig ting er for en skinsyg et bevis så stærkt som Skriftens ord".

William Shakespeare (1564-1616), Othello (Akt III, scene 4)

"They are not ever jealous for the cause. But jealous for they are jealous: 'tis a monster. Begot upon itself, born on itself".

"Han er aldrig skinsyg for en grund, en skinsyg er blot skinsyg, som et udyr, undfanget, sat i verden af sig selv".

William Shakespeare (1564-1616), Othello (Akt III, scene 3)

Copyright: Sebastian Swane 27/07/2023