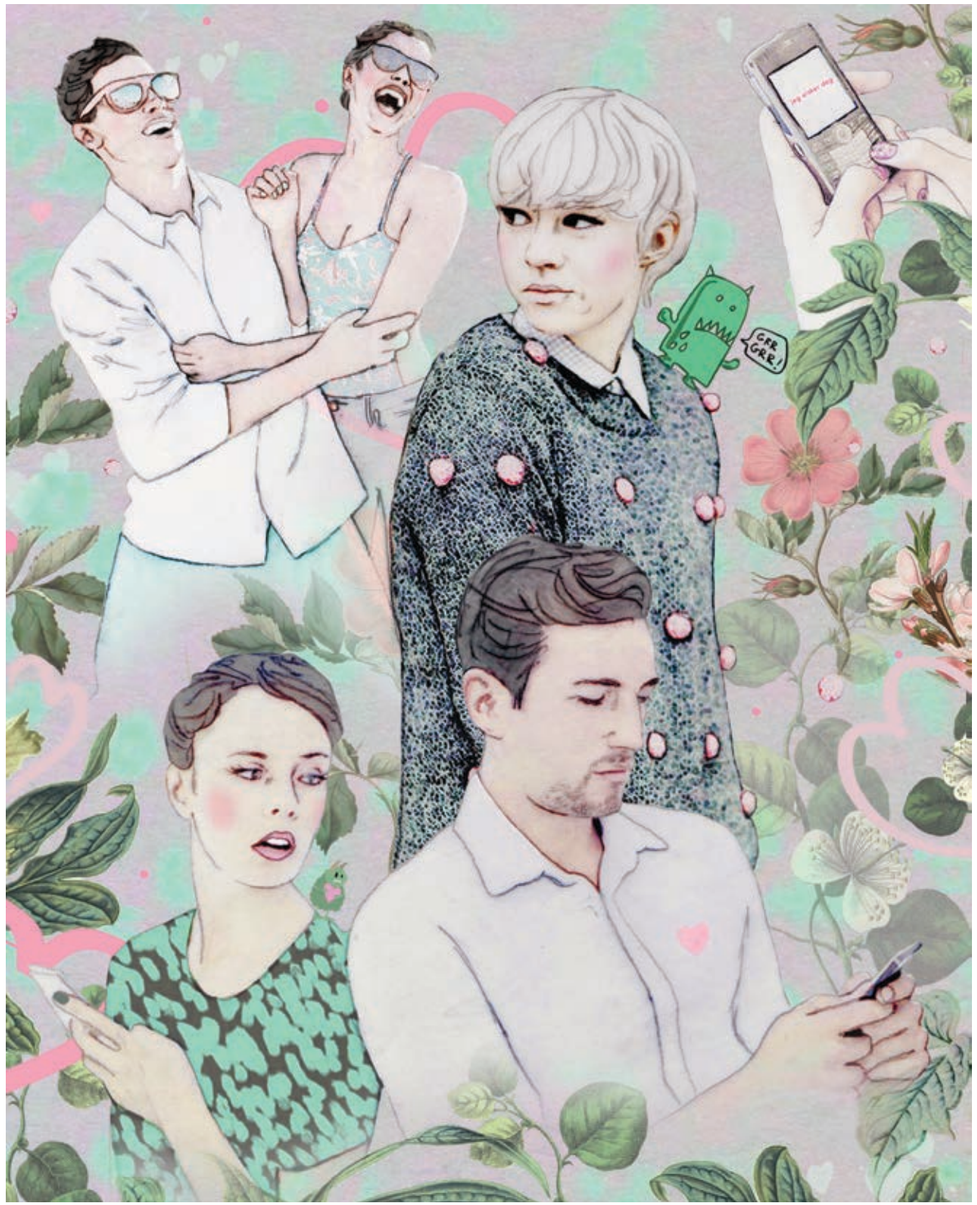

Flørtefellen

Sjalusi er ikke farlig. Tvert imot kan den gi både bekreftelse og spenning til et forhold. Men når går sommerflørten fra uskyldig moro til farlig lek?

TEKST **KRISTINA S. MOBERG** ILLUSTRASJON **TESS JACOBSEN**

Årstiden vi befinner oss i nå er frigjørende for våre romantiske følelser. Det er ikke bare blomstene som blomstrer. Ikke bare fuglene som synger. Ikke bare dyrene som våkner. Vi mennesker kryper også ut av vinterhiet, ut av armkroken og inn i en større sosial omgangskrets. Sommeren trigger oss nordboere, og vekker nye tanker og følelser. Vi er ikke like preget av instinkter som dyrene, men det er klart vi blir påvirket av lys og blikk og latter og hud. Ull på ull erstattes med bare føtter i sandaler. Lue-sveisen erstattes med flørtende saltvannslokker. Gutta knepper opp en ekstra knapp i skjorta, og solbrun hud kommer frem. De blunker bak solbrillenes polariserte glass – gjør de ikke? Det er fint. Det er idyll. Sommeridyll. Singel eller i et parforhold, nå er det tid for de lekne sommerkveldene som man ønsker aldri tar slutt.

Eller er det egentlig så lett? Sommeren åpner jo ikke bare for partnerens blikk. Det finnes visst andre mennesker der ute enn dere to som har delt armkrok gjennom mørketiden. For mange gir sommeren større grobunn for den komplekse emosjonen sjalusi. Kall det gjerne … sommersjalusi. Men er sjalusi alltid et onde – eller kan det være et gode? Hvor går grensene mellom uskyldig flørt og farlig lek?

LA OSS FORSTÅ SJALUSI BEDRE. Hva er det egentlig? Sjalusi blir sett på å være alt fra et romantisk kjærlighetsuttrykk, et nødvendig onde og et svakhetspunkt som burde skjules og undertrykkes. Ordet sjalusi eller på fransk jaloux betyr rullegardin. Det sies å ha sin opprinnelse fra den sjalu person som står bak gardinen og spionerer på sin kjære. Man skiller mellom sjalusi og misunnelse – selv om det i dagligtalen ofte blir brukt om hverandre. Mens sjalusi handler om ikke å ville miste noe som er verdifullt for en, handler misunnelse om å ville ha noe en annen allerede har. «Sjalusi oppstår når vi oppfatter noe som truende for vårt verdifulle forhold eller dets kvalitet» (Ayala M. Pines). For at sjalusi skal dukke opp er det ikke bare å «miste noen» – det handler om å miste noe til noen eller noe. Man føler derfor ikke sjalusi når noen dør. Essensen for at sjalusi skal opptre, er trekantdynamikken: personen, den elskede og en rival. Rivalen trenger ikke være en reell rival, det kan være en tenkt rival. Sjalusi oppstår i oss når vi tror at en rival kan true vår posisjon til den elskede. De fleste har opplevd det vonde stikket i brystet, de svirrende urolige tankene og de ledsagende sterke følelsene av frykt, uro og sinne. Sjalusi kan føles smertefullt. Det er lett å fnyse av partnerens sjalusi, men når det treffer en selv, svir det i hjerterota.

> *“Trusselen om* **Å MISTE SIN** *partner, rokker ved selve grunnen under* **FØTTENE„**

Vil han ha henne?
Er hun tiltrukket av ham?
Hvor er hun i kveld?
Hvem skal han møte, egentlig?

NOEN MENNESKER ER MER plaget med sjalusi enn andre. Tenk deg et kontinuum, fra lavt til høyt. Et høyt nivå av sjalusi kan være fullstendig ødeleggende for individet og det gode parforhold. De to grunnleggende menneskelige behovene i parforholdet er: behovet for trygghet (blant annet trygghet på å bli elsket) og behovet for autonomi (individuell frihet). Høyt nivå av sjalusi bryter begge behov, da det ikke kjennes trygt og friheten er innskrenket for begge. Fra et relasjonelt perspektiv er høyt nivå av sjalusi hos en eller begge viktig å utforske, ikke raskt dømme den enes sjalusi som sykelig. Det er ikke til å stikke under en stol at noen mennesker faktisk har mer grunn til å føle sjalusi. Noen ganger er rivalen helt reell, og mange brudd skjer jo faktisk fordi rivalen var der. Hva er høna eller egget ved mye sjalusi? Det vonde stikket kan bunne i dårlig selvfølelse – eller det kan bunne i en truet situasjon hvor posisjonen din er på hell.

AT SJALUSI KAN RIVE noen og enhver i fillebiter innvendig, og er den eneste emosjon som er blitt kalt et grønnøyd monster, kan forklares ut i fra at trusselen om å miste sin partner rokker ved selve grunnen under føttene. Overfor den kjære har vi ofte vist oss nakne, oftest i dobbelt forstand. Sårbare, nære, intime. Trussel om brudd kan vekke selve tilknytningen vår, troen på at vi er verdt noe som menneske og at det er verdt å knytte seg til noen.

Tross disse destruktive og sårbare kreftene, tross at det kan kjennes som et grønnøyd monster, er sannheten ↔

KRISTINA S. MOBERG
PSYKOLOGSPESIALIST
Psykolog og blogger på Psykologblogg.no. Opptatt av formidling også utenfor terapirommet. Skriver om stress, sårbarhet, sex, morsrollen, mindfulness, indre konflikter og mye, mye mer.
Psykologblogg.no.

“ *Et lett nivå av* **SJALUSI I PARFORHOLDET** *er faktisk funnet å være* **ET SUNNHETSTEGN**„

at det ikke alltid er et onde. Et lett nivå av sjalusi i parforholdet er faktisk funnet å være et sunnhetstegn. Studier har vist at par holder sammen lenger med lett nivå av sjalusi-ingrediensen i hus. Selv om det stikker, så gir stikket en beskjed om at du fortsatt vil ha ham. Lett sjalusi viser at man innser at den elskede ikke kan eies – men kun er til låns. Når man er litt på vakt, økes oppmerksomheten til objektet. Oppmerksomhet er som regel et gode. Ingen liker å bli tatt for gitt. Ved mild sjalusi kan vi gjøre oss litt mer flid for å være attraktive for vår partner – for å beholde posisjonen og ikke la rivaler overvinne oss. Parforhold uten snev av sjalusi indikerer at frykten for å miste personen til en rival er fullstendig fraværende. Behagelig ja, men altså ikke det beste. Ikke hele tiden. I tråd med dette tar mange et lett nivå av sjalusi fra partneren som et hyggelig tegn på at man fortsatt er elsket, fortsatt vurdert som attraktiv og ikke vil mistes. Sjalusien kan derfor indirekte forfriske og forsterke parforholdet. Det er derfor ikke sjelden at par forsøker å skape litt sjalusi hos partneren, bare for å få bekreftelse. Det kan være lurt – for ikke å bli regnet som en selvfølge – men her er det greit å kjenne seg selv, partneren og parforholdet før man kaster seg inn i leken. I gode faser kan det være mer rom for lekenhet og sosial utadrettet oppmerksomhet enn i dårlige faser. Det kan være ytterst sårende å flørte dersom man akkurat har kranglet, strevd med seksualiteten eller opplevd utroskap. Vil du leke og flørte i sommervarmen er det aller beste å flørte mest innad i parforholdet, men unne seg litt gnist og bekreftelse utenfor også. Man får som regel den beste oppmerksomheten når partneren kjenner seg attraktiv for deg, og ikke blir altfor truet.

SELV OM SJALUSI HANDLER om frykt for å miste, og ofte om det å elske en annen, er det viktig å vite at det er mange måter å uttrykke og håndtere denne følelsen av usikkerhet overfor en oppfattet trussel eller rival. En trenger ikke å handle på autopilot. Mentalisering handler om å tenke omkring og abstrahere ens egne og andres følelser og handlinger. Å ha et indre rom som bearbeider og kan bruke tid, slik at det umiddelbare emosjonelle uttrykk er noe bearbeidet før det sprutes ut. Kasting av glass, knusing av speil, rive opp truser, kaste tv'en ut av vinduet – det hele gjør seg bedre i såpeoperaer eller reelle operaer for den saks skyld. Det gjelder å huske sin Donald-lektyre; denne emosjonelle litt enkle anden blir raskt sjalu, og blir tilsvarende grønn i ansiktet! Men han gjør noe viktig, tross alt. Han teller: 1, 2, 3, … 10. Dessverre hjelper det sjelden for ham, men vi som ikke er ender kan kanskje ha godt av en timeout! Dessuten skal det ikke stikkes under en stol at Dolly tar seg sine friheter, hun har to kjærester og velger den som er best for øyeblikket. Selv om sjalusien er berettiget, trusselen er reell, rivalen er ekte, så skru av autopilot, skru på mentaliseringsknappen! Situasjonsanalyser kan hjelpe deg med dette.

EKSEMPEL: Du ser ham snakke med en flott dame, smile og le. Du kjenner et snev av sjalusi. Hva tenker du?
A) Du tenker at han bare hygger seg og blir kjent med andre.
B) Du tenker at han vil gjøre seg attraktiv for deg, å vise at han er populær hos andre.
C) Du tenker at han trenger bekreftelse, spenning og føle seg attraktiv. Du kjenner det igjen hos deg selv, og tenker at det er noe du kan akseptere greit.
D) Du tenker at han syns hun er finere enn deg, og at det er uakseptabelt. Du vil være som Snøhvits mor – den eneste ene – den fineste av de fine. Er noen finere enn deg tenker du at han vil gå fra deg.
E) Du tenker at han er lei av deg – og sånn sett litt på utkikk etter andre (rivaler).

HVA VI HER «GJETTER» om vår partners atferd (for det er jo gjetting vi driver med) er essensielt for om nivået av sjalusi øker eller minsker. I A-C vil nivået av sjalusi kjennes akseptabelt og mildt hos deg, kanskje bare gi deg et smil om munnen. I D og E vil sjalusien øke, og begynne å føles smertefull. Ved smertefull sjalusi øker behovet for en timeout, for at man ikke skal overreagere. Det er som regel fint å nyansere en situasjon, og bli bevisst sine egne tanker og reaksjoner. Alkohol og sjalusidrama er for eksempel sjelden en suksess.

TIL SLUTT: SOM BRYLLUPSGAVE for en halv evighet siden fikk jeg en gave, en tekst fra filosofen Arne Næss. Noen visste at jeg beundret ham. Her er de til andres nytte:
Kjære Kristina,
Ekteskapsråd, tja ok: Ikke tape lekenhet, tvert om intensivere den! Opprettholde åpenhet. Snakk om alt vesentlig! Vedlikeholde gleder dere begge har, og dybden i forholdet, men også søke fornyelser, unngå vanens sløvende virkninger på lang sikt. Tolerere ens partners uskyldige flirting som del av vedlikeholdelse av gleder dere begge har. Lykke til.
Hilsen Arne Næss.

Fra meg til dere: God sommer – med en bitteliten dose flørt. ★

SPØR OG FÅ SVAR! Har du et tema du ønsker at psykologen skal ta opp? Kontakt oss! post@stellamagasinet.no