



SAMLIV OG MENTAL HELSE

Slik avslører du sykkelig sjalusi

Skrevet av: Gry Catinka Wold

Sist oppdatert: 20.05.2011

- Meget viktig å komme seg ut av forholdet hvis du ser disse tegnene, sier psykiater.

Ekstrem, sykkelig sjalusi kan føre til drap og voldshandlinger.

- Mange lever i forhold med kontrollerende partnere, og det er viktig å vite forskjellen på hva som er akseptabelt og ikke, sier psykiater Nils Håvard Dahl, avdelingsoverlege ved psykiatrisk klinikk, ved Sykehuset Levanger.

- Som med alle sykelige tilstander har dette en glidende overgang fra noe som er normalt til noe som er unormalt, sier han.

Følg oss på Facebook - vinn premier!

3 typer sjalusi

Dahl deler sykkelig sjalusi inn i tre kategorier:

1. De som har ekstremt lav selvtillit og blir mistenksomme overfor andre fordi de har en grunnleggende mistro til at partneren egentlig vil ha dem.

- Disse menneskene tror de er så lite verd, at det bare er et tidsspørsmål før partneren finner en bedre match. De går konstant og venter på at den andre skal oppdage hvor håpløse de er, og gå fra dem. At det er en misforståelse at kjæresten vil ha dem i utgangspunktet. Her kan sjalusien trigges ved at den andre bare ser nøye på en annen person - om det så bare er på tv.

2. De som bevisst eller ubevisst konstant er på jakt etter en ny partner. "På seg selv kjenner man andre"-prinsippet vil føre til at disse personene lettere føler sjalusi.

- De tror ganske enkelt at partneren også er sånn, og agerer deretter.

3. De som har symptomer på paranoid personlighetsforstyrrelse. Disse har en grunnleggende mistenksomhet overfor alt og alle, og en overbevisning om at ingen er til å stole på. At alle er ute etter å lure dem.

- I motsetning til kategori 1 og 2, begrenser ikke disse personene sjalusien til personer av det motsatte kjønn. Eller til personer i det hele tatt. De kan vise sjalusi overfor tiden du bruker på arbeid, på hobbyer, på familien. Og i de aller verste tilfellene kan de vise sjalusi overfor tiden du bruker på barna, sier Dahl.

Han mener personer som faller inn under kategori 3, kan bli farlige.

- De stoler ikke på noen og tror alle bare er ute etter å lure dem. I de verste tilfellene kan disse personene bli voldelige. Da er det veldig sykkelig, og det er her vi ser at det utøves grov vold og mord, forteller psykiateren.

Faresignalene

Dersom din partner viser disse åtte tegnene, bør du komme deg ut av forholdet:

1. Sjalusi overfor tid du bruker på andre personer, som familie, barn, venner.
2. Sjalusi overfor tid du bruker på andre ting, som jobben, hobbyer m.v.
3. Har en "du skal ikke ha andre gleder enn meg"-tankegang.
4. Kommer med stadige beskyldninger rundt hva du har gjort, hvem du har møtt, hvor du har vært, at du er utro.
5. Forsøker å få deg til å innrømme utroskap eller lignende - selv om det er fullstendig ubegrunnet.
6. Kommer med nedsettende kommentarer om mange. "Alle" er kjeltringer eller dumme.
7. Har vanskelig for å inngå kompromiss.
8. Har vanskelig for å innrømme feil.

Kilde: Nils Håvard Dahl

Slik kommer du deg ut

Det kan være vanskelig å bryte med en sykkelig sjalu person, ettersom vedkommende vil gjøre alt i sin makt for å fortsette forholdet.

Slik kommer du deg ut:

- Allier deg med venner
 - Pakk i stillhet
 - Reis brått
- Slik holder du avstand:
Kilde: Nils Håvard Dahl
- Ikke responder på noen henvendelser
 - Selv den tøffeste avvisning (også på sms) tolkes som en oppmuntring til videre kontakt
 - Rådfør deg med politiet dersom kontakten blir ubehagelig

Ikke tilstå!

- Etter lang tids anklager og beskyldninger kan det være fristende for enkelte å innrømme ting de ikke har gjort, sier Dahl.

Partneren vil egne mye tid til å forsøke å få deg til å "tilstå".

- **Hun eller han kan si at "kan du ikke bare innrømme det, så kan vi gå videre". Etter en stund med den**

typen formuleringer, vil det være fristende til slutt bare å si "ja, ok!". Men det bør du ikke gjøre!, advarer Dahl.

- Ofte er det når tilståelsen kommer, at det går riktig ille. Den sjalu partneren har kanskje selv trodd at det blir bedre om den andre tilstår, men når det først skjer, kan det eksplodere i stedet for at dere "går videre" i forholdet.

- Bør voldtas og graves ned i hagen

En leser har kontaktet legenettstedet DoktorOnline med spørsmål om sykkelig sjalusi.

Hun opplever nettopp det som psykiater Dahl forteller om: Kjæresten kommer med ubegrunnede beskyldninger, sjekker telefoner og e-poster, og har en kontrollerende væremåte.

- Vi jobber på samme sted og jeg kan ikke sitte sammen med andre enn ham, for da er jeg ikke en hyggelig person overfor han, skriver "Fortvilet".

- Han mener også at jeg har vært utro opp til flere ganger, men det er ikke sant. Han mener at kvinner som er utro fortjener å bli voldtatt og gravd ned i hagen, skriver hun, og ytrer bekymring for sin egen trygghet.

Familierådgiver Solveig Vennesland svarer at mannens oppførsel er langt forbi vanlig sjalusi.

- Slik du beskriver forholdet deres, høres det ut til å være langt over grensen for normal sjalusi, som alle er født med. Sykelig sjalusi går ikke over av seg selv og må behandles. Først og fremst er det den sjalu som må ta ansvaret for det. Han må innse at han trenger hjelp. Hvis han ikke verken vil høre på deg eller selv vil ta initiativ til å få bukt med dette ondet, råder jeg deg til å gjøre noe selv med saken. Du kan enten velge å ta en pause fra ham, for å få ham på nye tanker, eller du kan være med ham til en en terapeut, skriver Vennesland.

Les hele innlegget og svaret her.

"Anti-skeptika"

Dahl er enig i at personer som lider av sykkelig sjalusi trenger behandling.

- De kan gå til psykolog og lære seg å andre måter å tenke på. Tankemønsteret er gjerne slik at hvis kjæresten kommer 15 minutter senere fra jobb, tror de umiddelbart at vedkommende er utro. Når det i realiteten kan være ekstra mye kø akkurat den dagen.

- I de mest ekstreme tilfellene lider personen av alvorlige vrangforestillinger. Da kan det være aktuelt å medisinerer med anti-psykotika som underdoserer, eller gis i lave doser. Det kaller jeg gjerne "anti-skeptika" og hjelper personen å ikke føle seg så mistenksom. Når vi gir så lave doser, er det ingen bivirkninger, forteller Dahl, som har hjulpet mange par i denne situasjonen.

Vondt for alle

Å leve med sykkelig sjalusi er ødeleggende for forholdet og vondt for begge parter i et forhold.

Dersom man skal ta tak i det, bør man snakke om det som et felles problem, mener psykiateren.

- Sykelig sjalusi utarmer forholdet. Den som er sjalu lider under det, og den som lever under falske anklager lider. Når de får hjelp, med eller uten medisinering, er det en stor lettelse.

- Det er vondt å være den parten som hele tiden blir kontrollert og som føler seg mistenkeliggjort og mistrodd uten grunn. Det skaper store konflikter. Blir du ikke trodd, uansett hva du sier, kan avmaktfølelsen og

fortvilelsen bli etterhvert. Det er en fortvilet situasjon å være i, har gestaltpsykoterapeut og samlivsrådgiver Grethe Rønning tidligere uttalt til Klikk.no.

Flere diagnoser

Å gå til behandling krever selvinnsikt overfor situasjonen og et ønske om endringer. Men det er ikke alle som lider av sykkelig sjalusi som kan behandles.

- De mest ekstreme, voldelige personene har gjerne flere diagnoser og kan lide under det vi kaller sjalusiparanoia eller ha antisosiale personlighetstrekk, såkalte sosiopater. Dersom man ser på personer som har utført sjalusidrap, finner vi knapt én som har hatt rent rulleblad fra før, sier Dahl.

- For å være åpen for behandling, må man ha selvinnsikt og vilje. Det er det ikke alle som har.

Dette er normalt

Å kjenne sjalusi hvis kjæresten viser stor interesse for en annen person, er helt normalt - og sunt.

- Hvis hun eller han prater ekstra mye og lenge med en annen, eller på andre måter viser en slags romantisk interesse for noen andre, er det helt vanlig og naturlig å bli sjalu, sier Dahl.

- Det er normalt å reagere negativt hvis en tror en er i ferd med å miste den en bryr seg mest om.

Hvilke situasjoner som kan trigge sjalusien, kan imidlertid variere. Dette henger sammen med at personene i et forhold har ulik erfaringsbakgrunn.

- For eksempel kan det være helt naturlig for henne å danse med andre i selskap. Men hvis han kommer fra en bakgrunn der man ikke gjør slikt, kan det utløse sjalusi. I disse tilfellene må man snakke sammen og bli enige om hva som er greit, og ikke.

Dette er på kanten

Hvis partneren din endrer adferd et stykke inn i forholdet, bør du være på vakt. Ubetingede spørsmål om hvor du har vært, hvem du har snakket med, om det var andre gutter eller jenter tilstede - der det ligger en mistenksomhet i grunnen, kan vitne om at vedkommende er på vei til å utvikle en uheldig form for sjalusi.

- Særlig om hun eller han begynner å sjekke telefonen din, e-poster, eller loggen på internett. Da kan det lede til det vi kaller sykkelig sjalusi, sier Dahl.

Tegn på sykkelig sjalusi kommer gradvis og viser seg ikke før etter en stund.

- De kommer ofte når man har viklet seg så langt inn i forholdet at det er vanskeligere å komme seg ut av det igjen. Jo tidligere vedkommende viser tegn på sykkelig sjalusi, jo verre er det.

LES OGSÅ:

Regn ut om forholdet vil vare

Slik avslører du psykopaten

8 tegn på at du har et helseproblem

Dette avslører løgneren

URL: <http://www.klikk.no/helse/dinkropp/samliv/article672871.ece>Klikk for mer