

Jalousi

Måske er du en af dem, der lider under problemer i parforholdet forårsaget af jalousi? Jalousi er meget opslidende for begge parter i et forhold. Den jaloux part er ofte plaget af en masse negative tanker og følelser og kan have svært ved at give udtryk for dem og handle på dem på en god og konstruktiv måde. Bl.a. derfor kan jalousi ofte blive kimen til en masse problemer i parforholdet som magtkampe og skænderier.

Jalousien kan bestå af:

- Følelser som vrede, frygt, mistænksomhed, at være ked af det.
- Kropslige reaktioner som ondt i maven, søvnløshed, hjertebanken, svimmelhed.
- Negative tanker f.eks. omkring en selv, fremtiden, partnerens kærlighed, utroskab.
- Diverse handlinger som det at tjekke sin partners mobiltelefon eller mails, at blive mut og trække sig ind i sig selv, at græde eller skælde ud, at krydsforhøre.

Det er almindeligt at være ked af sin jalousi, fordi den medfører begrænsninger i parforholdet. Det kan f.eks. være, at den jaloux part har svært ved at lade sin partner gå i byen alene, gå til sammenkomster på jobbet, komme sent hjem uden grund eller være alene med venner etc.

Og den partner, der oplever at være begrænset bliver frustreret over ikke at have friheden til at leve et almindeligt liv. Det skaber ufred i parforholdet, fordi den ene part føler sig krænket og holdt som gidsel. Årsagen til jalousi kan i mange tilfælde relateres til angsten for at blive forladt. Imidlertid forsvarer den jaloux person sig ofte med vrede for at dække over sin skam over angsten. Vreden kommer til udtryk over for partneren, der ikke tolererer jalousien, og giver herved anledning til flere skænderier. Så jo mere jalousien forkastes og ignoreres i parforholdet, jo mere breder den sig og ødelægger både forholdet og den jaloux part.

Jalousi er desuden tæt knyttet til selvværdet, og den jaloux person har ofte en følelse af ikke at være god nok til at blive elsket samt at han/hun vil blive vraget til fordel for en anden partner.

Hos CityTerapi arbejder vi både individuelt og på kurser, dels med de bagvedliggende årsager til jalousien, dels med de udløsende faktorer i nutiden. Kun gennem udvikling af dit kendskab til egne tanker og følelser finder vi årsagen til din jalousi.

Kontakt os, hvis du ønsker mere information om jalousi eller lignende problemstillinger.