

**Tidligere artikler i denne serien:**

- Kunsten å skape et lykkelig parforhold (introduksjon) – Medium nr. 7/8-2010
- Kommunikasjon og respekt i parforholdet – Medium nr. 9-2010
- Hvorfor kommuniserer og handler du som du gjør med din partner? – Medium nr. 10-2010
- Nøkkelen til et lykkelig parforhold er å prioritere: Slik får du lidenskap og nærhet – Medium nr. 11-2010
- Erotikk og seksualitet i parforhold – Medium nr. 12-2010
- Skap et lykkelig parforhold: Delta i din partners liv – Medium nr. 1-2011
- Skap kompromisser! – Medium nr. 3-2011

*Alle tidligere artikler kan lastes ned gratis fra [www.rainbowinstitutt.no](http://www.rainbowinstitutt.no)*

**En av de største utfordringene i parforhold:**

# Sjalusiens farlige vesen!

**Hvor kommer sjalusi fra? Er sjalusi et tema i ditt parforhold? Har andre sagt at du er sjalu? Er din partner sjalu på deg? Tror du at sjalusi er et bevis på kjærlighet? Hvordan kan man helbrede sjalusi? Kanskje denne artikkelen kan gi deg noen svar!**





#### Dette er artikkelforfatterne

Pål-Esben Wanvig og Maria Jeanne Dompierre bor og arbeider sammen ved Externsteine, som er en av de mest berømte kraftplassene i Europa. De er profesjonelle spirituelle lærere og healere innen Rainbow Reiki, White Feather Sjamanisme, Lemurian Tantra, Reinkarnasjonsterapi og Tre-Stråle-Meditasjon. Deres livsoppgave er å hjelpe mennesker å utvikle seg til å få et lykkeligere, sunnere og mer tilfredsstillende liv. De gir sin kunnskap og erfaring videre i kurs og utdannelse i flere land. De underviser på en måte

slik at deltagerne praktisk kan benytte sin nye kunnskap i sitt daglige liv på en enkel måte. De kan kontaktes på tlf. 72 60 10 08, email: [post@wanvig.eu](mailto:post@wanvig.eu) og internett [www.rainbowinstitutt.no](http://www.rainbowinstitutt.no)

En av de største belastninger for et parforhold er sjalusi. I de fleste parforhold vi har erfaring med, er sjalusi et tema. Det er mange variasjoner av sjalusi, og konsekvensene varierer fra irritasjon i det daglige liv til katastrofer som fører til brudd. Alle former for sjalusi kan på sikt føre til et ødelagt parforhold.

I vårt samfunn oppfattes sjalusi ofte som «beviset på at vi elsker vår partner». Hvis man ikke er sjalu, kan dette oppfattes som at man ikke bryr seg om sin partner.

Hvordan kan slike oppfatninger ha oppstått? Hvis man studerer de patriarkalske religioner som har dominert den vestlige verden de siste 3000 årene, finner man ofte ideen om eksklusivitet igjen. For eksempel: «Du skal ikke ha andre guder enn meg.» Kanskje ikke så rart at slike typer ideer er forbundet med noe positivt i dagens samfunn?

#### Sjalusi er en kontrollmekanisme

Sjalusi kan trigges fordi man er redd for at parforholdet skal ødelegges, man er redd for å miste kontrollen over sitt liv eller partneren. Du blir sjalu på din partner fordi vedkommende ikke gjør som du vil. Når du mister kontrollen, for eksempel ved at din partner går på kino med en venn, reagerer du med negative følelser som sinne, tristhet, irritasjon eller avsky. I virkeligheten er dette et nevrotisk forsøk på å uttrykke din kjærlighet.

#### Fra en sjalu person sitt perspektiv

Å være en sjalu person er slitsomt. Jeg (Pål-Esben) vet dette av egen erfaring da jeg tidligere i livet var ekstremt sjalu overfor mine kjærestere. Når jeg ikke hadde kontroll over det de gjorde, fikk jeg voldsomme smerter i mellomgulvet, høyt blodtrykk og hjertebank. Det var nesten uutholdelig ikke å vite hva som skjedde. Jeg kunne ikke sove om natten siden alle de verste scenarioene gikk gjennom hodet på meg. Dette var

#### Kunsten å skape et lykkelig, kjærlig og langvarig parforhold

En praktisk artikkelserie med fokus på kjærlighet, parforhold og tantra for par og single. Par vil finne konkrete ideer til hvordan finne igjen lykken, samt hvordan forebygge problemer i parforholdet. Single kan lese om hvordan finne sin rette partner.

#### Artikkelserien passer godt for:

- alle par og single
- par som har problemer og ønsker å bli lykkelige igjen
- par som ønsker å forebygge fremtidige problemer
- single som ønsker hjelp til å finne sin rette partner

selvfølger en stor belastning på parforholdene siden jeg ikke kunne kontrollere mine emosjonelle reaksjoner.

Sjalusi er en destruktiv kraft som bør behandles som en sykdom. Etter min erfaring finnes det ingen snarvei for å helbrede dette. Det tok meg lang tid å komme ut av denne onde sirkelen. Jeg løste problemet med psykoterapi, personlighetsutvikling og healing. Belønningen for å jobbe intenst med å bli kvitt sjalusi er stor både personlig og for parforholdet.

#### Fra et sjalusioffers perspektiv

Å ha en sjalu partner er som å sitte i fengsel. Jo mer din partner prøver å holde deg nær, desto mindre luft har du å puste i. Jeg (Maria Jeanne) hadde en veldig sjalu kjæreste. Jo mer han prøvde å kontrollere hva jeg gjorde, desto mer prøvde jeg å komme meg bort fra han.

I starten fant jeg dette sjarmerende og likte at han oppførte seg som en vakthund. Jeg var stolt over å ha en kjæreste som viste for alle at han «elsket» meg. Etter en stund ble dette veldig slitsomt. Jeg var ikke fri til å gjøre det jeg likte, og jeg forsto at han hadde et seriøst mentalt problem med sin sjalusi.

Det hjalp lite at jeg oppførte meg slik han ønsket. Jeg kunne heller ikke hjelpe

ham ut av hans desperate situasjon. Jeg så at han led, og ønsket å være der for han, men samtidig hadde jeg et behov for å ta større og større avstand fra ham.

Vi fant ingen løsning for å komme ut av denne onde sirkelen. I dag vet jeg at det eneste som kunne ha hjulpet oss, var at han hadde oppsøkt profesjonell terapi for å løse sitt problem med sjalusi.

*Det er to viktige aspekter som førte til at dette forholdet ble ødelagt:*

For det første: Jo mer jeg prøvde å skape rom for meg selv til å puste i, desto mer prøvde han å holde meg nær for enhver pris. Den emosjonelle distansen mellom oss ble større og større.

For det andre: Når han var sjalu, var han i en emosjonell tilstand han ikke kunne kontrollere. Han sa og gjorde ting som såret meg veldig. Dette førte til at kjærlighetens flamme ble til en gnist som etter hvert slukket helt.

#### Hvor kommer sjalusi fra?

Årsaken til sjalusi er et manglende eller ødelagt selvilde. Den som er sjalu, tror ikke at han/hun er bra nok, og at det ikke finnes nok grunner til at partneren skal bli værende. Den som er sjalu, må da kontrollere partneren slik at den ikke kommer i

kontakt med noen som er bedre.

Det er mange forskjellige aspekter med sjalusi. *Alt som tar oppmerksomheten vekk fra en som har et dårlig selvbilde (partnerens barn, venner, husdyr, hobbyer og lignende), er en trussel.*

Et dårlig selvbilde, samt problemer med å elske seg selv for den man er, skapes ofte under oppveksten. Det tar tid å erstatte disse «syke» pregingene med sunne forestillinger om seg selv.

En som er sjalu, er ofte konstant stresset og lider mye under sin sykdom. Egoet dominerer med frykt for å prøve å holde kontroll over livet. En av de største illusjonene man kan ha, er at det er mulig å ha full kontroll over livet sitt. Historien og praktisk erfaring viser at dette er *umulig*.

Likevel tror egoet at det er mulig å kontrollere livet. Dette er den største utfordringen for en som er sjalu, siden egoet frykter all form for forandring. Under terapi er dette også en stor utfordring siden egoet angriper alle som prøver å gi ideer og hjelp til endringer av egoets posisjon som sjef.

Egoet er ikke noe som vi skal kvitte oss med. Vår sjel er avhengig av egoet vårt som rådgiver og brukergrensesnitt for denne verden. Problemet er når egoet får posisjonen som sjef og hersker istedenfor rådgiver.

### Veien bort fra sjalusi

Først må man forstå at alle former for sjalusi kan ødelegge et parforhold på sikt. Om du bestemmer deg for å vokse ut av denne sykdommen, trenger du profesjonell hjelp. Det er *umulig* å kjempe ned disse sterke følelsene med viljekraft. *Din partner kan heller ikke hjelpe deg ut av denne situasjonen.*

Sammen med profesjonell terapi finnes det ulike healingmetoder som kan nå din sjel og underbevissthet på et nivå som tradisjonell psykoterapi ikke kan. Det er viktig å forstå at samtalerapi er et *must* for å helbrede alvorlig sjalusi, som er en sykdom. Energiarbeid kan ikke gjøre dette alene, men kan være et viktig hjelpeverktøy for at samtalerapien skal bli mer effektiv.

Et annet viktig aspekt er å lære fundamentene for å skape et langvarig, kjærlig og lykkelig parforhold. I de tidligere artiklene i denne serien har vi gitt mange ideer om hvordan dette kan gjøres. Alle artiklene kan lastes ned fra [www.rainbowinstitutt.no](http://www.rainbowinstitutt.no).

Sjalusi kan være en stor byrde å løse seg fra. Man trenger en god porsjon mot for å innse og akseptere at man er sjalu, og en *stor* porsjon mot for å oppsøke hjelp for sin sykdom.

### Belønningen for å helbrede sjalusi

Belønningen for å helbrede sin destruktive sjalusi er gigantisk. Du vil få et mye mer avslappet og tilfredsstillende liv. Energien du brukte på å kontrollere andre, kan nå brukes til mer positive prosjekter i ditt liv.

De positive konsekvensene for din helse vil trolig bli store, siden negative følelser og stress over lengre perioder fører til ulike former for sykdom. Det er gjort mye forskning på sammenhengen mellom fysisk helse og følelser som viser dette.

Ved å helbrede sjalusi kan du gjøre et kvantesprang i ditt parforhold for å skape et mye bedre forhold. Du vil da forstå paradokset i at om du gir partneren din mer rom, så vil vedkommende ønske å komme nærmere deg. På et slikt fundament kan kjærligheten vokse fritt.

Helbredelse av sjalusi er også essensielt for ekte spirituell utvikling. Når du kutter lenkene som holder din sjel i fengsel, kommer du nærmere din essens og dine virkelige behov. Dette hjelper deg med å skape et grunnleggende lykkelig og meningsfullt liv. ■