

## Sådan tackler du jalousi i julefrokostsæsonen...

*Samtale, samvær og sex forebygger både utroskab og jalousi, når din partner skal til julefrokost*

Af Cathrine Olrik

Ugemagasinet SØNDAG, november 2006.

Det er ikke alle, der glæder sig i denne søde juletid. Det er højsæson for julefrokoster og dermed også for jalousi, mistanker og frygt for utroskab.

- Alle kan blive jaloux, for i bund og grund er jalousi jo usikkerhed. Og vi kan alle blive usikre.

Spørgsmålet er, om man forholder sig til følelsen på en kærlig-humoristisk måde, eller om den bliver så overvældende, at man får det rigtigt svært med den, fortæller psykolog Frank Lyngholm, der driver privat praksis i Århus og har en række konsulentfunktioner overfor erhvervslivet.

- Når man bliver jaloux, fordi partneren skal til julefrokost, kan det have mange forskellige årsager.

Men det er ekstremt sjældent, at der overhovedet ingen grund er til, at man er jaloux. Om jalousien går på, at partneren reelt *kunne* finde på at være utro, eller mere handler om, at der foregår ting parret imellem, der gør én usikker og skaber frygt for at blive forladt eller vraget, varierer.

Der kan have været utroskab i forholdet tidligere, man kan være usikker på sit værd, på hvor interesseret ens partner reelt er i én, eller der kører måske mere eller mindre ubevidste spil parterne imellem.

### Indpoder jalousi

- Hvis man selv lider stærkt af usikkerhed og frygten for at blive forladt, kan man f.eks. via en forsvarsmekanisme, der kaldes *projektiv identifikation*, ubevidst få sin partner til at bære den følelse, man ikke selv kan magte at forholde sig bevidst til i sig selv. Man indpoder jalousi i sin elskede – en mekanisme, der kan være meget svær at afdække, fordi det foregår ubevidst.

Lyngholm mener også, at frygten for ægtefællens udskejelser i høj grad handler om frokostens ry som stedet, hvor alle årets indestængte længsler og frustrationer skal udbasuneres og tilfredsstilles.

- Men rygterne om, hvad der foregår til julefrokoster, tror jeg er stærkt overdrevne, beroliger han, men anslår alligevel, at mellem 10 og 20 % af os kunne finde på at være utro til en julefrokost – hvis omstændighederne bød sig.

- Utroskab udspringer af mangel på tilfredsstillelse af relationelle behov. Om det så er behov for tryghed, udvikling eller behov for bekræftelse, varierer. Men specielt mænd er dårlige til at udtrykke, hvad det egentlig er de savner, og er – undskyld udtrykket – tilbøjelige til at tænke med pikken, når de er følelsesmæssigt frustrerede, understreger han.

### Sex og samvær

Hvad stiller man op med sin pinefulde jalousi, der kan skabe de mest utrolige billeder af ægtefællen som julefrokostens største Casanova?

- Siger, at man er bange. Snakker med ham om det. Uden at blive anklagende. For når man bliver bange for at ens partner er utro, kan man meget hurtigt blive defensiv og anklagende. Men det er *ekstremt* vigtigt at holde bolden på egen banehalvdel og sige f.eks. ”Jeg har det skide dårligt med at du skal af sted, og jeg tror i høj grad, det handler om mig selv. Det her ikke en anklage, det er

simpelthen mig der er pisse bange og usikker, og det er rigtigt ubehageligt. Kan vi snakke om det, og vil du hjælpe mig med det?”, foreslår psykologen.

Man kan også aftale nogle spilleregler, f.eks. at partneren kommer hjem til et bestemt tidspunkt og ringer hjem et par gange i aftenens løb for at høre, hvordan den jaloux ægtefælle har det.

- For nogle par vil det være en rigtig, rigtig god idé, at han ringer hjem. For andre vil det være som at hælde benzin på bålet. Jo dårligere parret er til at løse deres konflikter, jo større risiko er der for, at det vil opleves som kontrol og unødvendig mistænkeliggørelse - og så kan det dæleme give ballade, advarer Frank Lyngholm.

- Men hvis man undlader at høre det som en anklage, men som en bøn, når partneren er jaloux, kan man hjælpes ad. Derfor er det så vigtigt at relatere problemet til sig selv, når man fortæller om sin angst. Alt afhængig af kvaliteten af parforholdet er der plads til det – ellers kan åbenhjertigheden give stof til konflikt.

- Hvis der er tale om *projektiv identifikation* vil din partner ikke evne at trøste, fordi han ikke kan holde ud at være i kontakt med de følelser, som han har fraspaltet over i dig. Og så vil der blive ballade. Han vil føle sig angrebet, kritiseret og mistænkeliggjort og typisk glide af på den med forsvar som: ”Hold nu op. Du skal ikke være bange”. Vejen ud af denne fastlåste situation er: Træk vejret dybt! Og snak om, at I sidder fast. Bliv opmærksomme på, at I kommer op at skændes, hver gang I forsøger at tale om det. Snak med veninderne og hør, om de har gode bud på, hvordan det tackles. Læs om det – der er tonsvis af litteratur om jalousi. Går det ikke, må man opsøge professionel hjælp. Men det bedste er at være sammen - tale - og så ha’ noget sex! Og sørge for – ikke kun op til julefrokoster, men året rundt – at prioritere tid til hinanden, og at have et glad og dejligt sexliv. Hvis det viser sig, at motivationen mangler, kan det være et tegn på, at der er noget galt – og så må I gøre noget ved dét.

## Hjælp mig

Lyngholm mener ikke, det er nogen god idé at udfritte partneren efter julefrokosten.

- Det er bedre at forholde sig til følelsen, i stedet for, hvad man bliver motiveret til at frygte på baggrund af den følelse. Simplethen sige: ”Selvom du forklarede mig i detaljen, hvad du havde lavet hvornår til den julefrokost, ville jeg stadigvæk ha’ det dårligt”. Og det er det, som er det giftige. Man kan have en formodning om, at hvis man nu bare vidste, hvad der skete minut for minut, så gik følelsen væk. Men for langt de fleste, som har et reelt problem med jalousi, vil den ikke gå væk. Det er langt mere frugtbart at gå til benet og sige: ”Jeg har det simpelthen så svært med, at du har været til den julefrokost. Kan du hjælpe mig?”.

- Den umiddelbare respons fra en partner, som elsker sin kone, kunne være at give hende et kram og sige: ”For pokker min ven, det er da helt skidt med dig, selvfølgelig har jeg ikke været dig utro!”.

*Men hvad nu hvis ægtefællen rent faktisk er tiltrukket af en kollega?*

- Dermed har man en reel grund til jalousi, og en hustru, der kender sin mand, vil vide det, og læse hans ubevidste signaler. Svaret er igen: Snak om det! Uden at anklage ham. Det åbner op på en konstruktiv måde, når man relaterer til sig selv. Dermed får han mulighed for - i stedet for at hæve paraderne - at få dårlig samvittighed over de intentioner, han har haft, og mulighed for at indse, at hun kan mærke det, hun er bange og ked af det – og beregne konsekvenserne, hvis han handlede på sin lyst.

*Men hvor går grænsen for, hvad man kan tillade sig til en julefrokost?*

- Ved at man ikke gør eller siger noget, man ikke ville gøre, hvis ens partner var med til festen. Det er en god tommelfingerregel. Det andet er en glidebane: Han er her ikke, så kan jeg godt lige skeje lidt ud...men det er at skyde sig selv i foden.

Dé spilleregler, mener Lyngholm, kan arbejdspladsens ledelse med fordel ride op:

- Som ledelse har man et ansvar for julefrokostens forløb og bør gøre sig nogle overvejelser omkring den. Det kan f.eks. udmønte sig i en e-mail der understreger, at arbejdspladsens politik er, at man hverken siger eller gør noget overfor sine kolleger til julefrokosten, som man ikke ville kunne sige og gøre på en almindelig hverdag. Dermed ikke sagt, at man skal indføre strenge straffe, hvis folk går hånd i hånd fra en julefrokost. Men det er en glimrende idé med oplysning og overvejelse omkring, hvad man som arbejdsplads vil med sin julefrokost, pointerer psykologen.

### **Fristelser overalt**

Uanset, hvor dejlig en partner vi har, vil tilværelsen altid byde på møder med mennesker, som tænder os. Op mod en tredjedel af os *har* været eller vil være utro, siger statistikken.

Frank Lyngholm mener, at utroskab bunder i mangel på empati overfor én selv og partneren, dvs. en nedsat evne til at få imødekommet sine egne og partnerens *relationelle* behov.

- Selvfølgelig kan vi blive fristet – dér er vi er ikke stort anderledes end aberne. Forskellen mellem os og aberne er, at vi kan besinde os – at vi kan vælge, fastslår han.

- Allervæsentligst er, at man bliver opmærksom på, at forelskelse er en *følelse*, og kærlighed en *holdning*, som man forhåbentligt evner at handle på. En evne til at imødekomme egne, partnerens, børns og venners relationelle behov. Når det gælder utroskab eller frygten for det, handler det i bund og grund om en nedsat evne til at føle sig tryk i den relation, man nu er i. Det er dén frygt, man skal have fat i, hvis man *virkelig* lider af jalousi. Få det som er ufuldendt eller i stykker, repareret, slutter Frank Lyngholm.

---

### **5 gode råd:**

1. Samtale – samvær – sex. Helst året rundt! Sørg for at prioritere hinanden og ha' et godt sexliv.
2. Fortæl om din jalousi. Kan han rumme den?
3. Træf aftaler – f.eks. at han ringer hjem i løbet af aftenen og måske er hjemme på et aftalt tidspunkt.
4. Tal spillereglerne igennem. Man gør ikke noget, man ikke ville gøre, hvis ens partner var til stede.
5. Husk, at din mand kan vende glad og styrket hjem fra sin julefrokost, fordi han har haft en god aften.

---

### **Frank Lyngholm:**

Frank Lyngholm er uddannet psykolog og markedsøkonom. Som klinisk arbejdspsykolog hjælper han ofte erhvervsledere med jobrelaterede udfordringer, der stammer fra privatsfæren - og vice versa.

- Vi bliver i stigende grad opmærksomme på, hvordan andre oplever os, og dermed også på, hvordan vi opfører os til julefrokosten. Vi frygter, at utroskab og pinlig opførsel kan få konsekvenser for vores karriere og networking. At være utro til en julefrokost er nærmest blevet en kliché - en dårlig joke, og det vil vi ikke forbindes med, fortæller han.

[www.franklyngholm.dk](http://www.franklyngholm.dk)

- Den bedste medicin mod jalousi er at opleve, ikke bare at høre, at man er elsket. Så kan julefrokosterne overstås med større ro i hjertet, siger FL.