

[Sjalu på kona og synes det er vanskelig \[1\]](#)

Jeg(38) og min kone(26) har vært gift i 6 år nå å har 2 barn på 2 og 4 år, I den siste tiden har jeg slitt med sjalusi, jeg føler at det er noe berettiget men vet innerst inne at jeg burde stole på min kone selv om hun for 3 år siden hadde en forelskelse på si. Jeg har alltid slitt med dårlig selvbilde og gjør forsåvidt det ennå selv om jeg egentlig har klart meg ganske bra. Forholdet vårt er nå i en ganske stor krise hvor vi begge er usikre på om dette er noe og fortsette på. Men vi har begge en visjon om at barna våre har det best med begge foreldre. Min sjalusi går ut på at jeg opplever det vanskelig at min kone har oppdaget at hun ønsker å være sosial som hun kaller det, hun vil ha friheten til å møte nye mennesker og lære dem å kjenne (Dra på cafe eller hjem til de) uten at jeg skal reagere på det, noe jeg finner litt underlig og spesielt noen nye mannlige bekjennskaper hun har fått. Hun sier at det kun er vennskap noe han også bekrefter men jeg synes det er fryktelig vanskelig og godta. hva kan jeg gjøre med dette vil jo prøve alt for forholdet og barna.. Jeg sliter såpass med dette nå at jeg har problemer med å jobbe og tenker kontinuelig på dette..

Det er viktig at dere snakker åpent om dette. Det kan nok være lettere sagt enn gjort, for ingen av dere vil sannsynligvis være til belastning for den andre, og da føles det vanskelig å ta opp temaet. Tror du er inne på noe når du sier at selvbilde kan være medvirkende til dette. Ønsker du å forbedre dette kan det være en god idé å finne en samtaleterapeut eller en god coach som kan hjelpe deg. Din kone kan gjerne ha en forventning og et ønske om at du ikke skal reagere på at hun blir med mannlige venner hjem, men dersom du ikke har den nødvendige tilliten til henne og relasjonen dere to imellom, er ikke dine følelser noe du kan skru av eller på som det passer verden rundt. Det er imidlertid ditt ansvar hva du gjør med følelsene dine - og her kan det jo være et par ting dere kan gjøre sammen. Først og fremst blir det vanskelig om dere begge fastholder rettigheter og plikter. Gjennom å snakke om hvordan dette oppleves for hver av dere er det mulig for dere i fellesskap å komme til en forståelse for hverandres situasjon og tilby hverandre tiltak som kanskje kan hjelpe på det som er vanskelig. Kanskje kan det hjelpe deg om hun sender deg en tekstmelding eller tar kontakt med deg de gangene hun er ute med mannlige venner av seg slik at du vet hun tenker på deg og vet du ikke nødvendig vis har de så bra med det. For hennes del kan det være at hun trenger noe annet fra deg - kanskje hun føler seg overvåket og kontrollert om dere ikke blir enige om måter å gjøre dette på som forenkler det hele. Det viktigste her er åpenhet og gjennomsiktighet. Hemmelighold - enten det er som en forglemmelse eller det er bevisst - har en tendens til å forsterke sjalusi. Følelsesmessige utbrudd og forsøk på kontroll har en tendens til å føre til mindre åpenhet. Det viktigste her er at dere begge forsøker å være så åpne som mulig og sette ord på EGNE følelser - og så langt det er mulig unngå å snakke om hva den andre skal gjøre og ikke.

Emner: [følelser](#) [2]

[kommunikasjon](#) [3]

Din vurdering:

Average: 4 (1 vote)

CAPTCHADette er et spørsmål for å teste om du er en menneskelig besøkende og for å hindre automatiserte spammeldinger.

[Tweet](#) [4]

Anonym (ikke bekreftet) [5]

Kilde-URL: <https://parterapeutene.no/oss/sjalu-pa-kona-og-synes-det-er-vanskelig>

Lenker

- [1] <https://parterapeutene.no/oss/sjalu-pa-kona-og-synes-det-er-vanskelig>
- [2] <https://parterapeutene.no/emne/folelser>
- [3] <https://parterapeutene.no/emne/kommunikasjon>
- [4] <http://twitter.com/share>
- [5] <https://parterapeutene.no/javascript%3Awindow.print%28%29>