

Sjalusi - Kjærlighetens skyggesid

Boka fikk meg til å reflektere over hvor lite jeg egentlig har studert fenomenet sjalusi med tanke på hvor ofte jeg møter det i terapirommet.

PUBLISERT 4. oktober 2013



Aschehoug forlag, 2012.

168 sider

Arne Repål vil med boka redegjøre for hva sjalusi er, og gi råd både til den som selv sliter med sjalusi og til den som har en sjalu partner. Det er et ambisiøst prosjekt å skulle gjøre dette i løpet av bokas 168 sider.

«Jeg kommer til å finne den fram igjen neste gang livet - eller terapirommet - bringer temaet på bane»

I første del av boka er mye plass viet til å beskrive fenomenet sjalusi. Forfatteren benytter et mangfold av referanser fra skjønnlitteratur, poesi og musikk. Det rause referansematerialet bidrar til å normalisere fenomenet sjalusi. Det forteller leseren at sjalusi alltid har forekommet, at sjalusi kan være overveldende, og at den rammer prest så vel som klokker. Videre bidrar det rike referansematerialet til å gjøre fremstillingen levende.

Kognitivt perspektiv

Forfatteren forteller at han selv har funnet lite faglitteratur om temaet. Dette medfører naturlig nok få henvisninger til andre fagbøker, eller annen forskning på feltet. Han henter derfor eksempler fra fortellinger for å belyse ulike psykologiske fenomener, eksempelvis ved å forklare at dyr også kan føle sjalusi. Dette oppleves kreativt om enn noe dristig.

Andre halvdel av boka tar for seg behandling av sjalusi. Forfatteren har et kognitivt fokus og er på hjemmebane. Begreper som katastrofetanker, grunnantagelser, kontrollatferd, uhensiktsmessige og hensiktsmessige mestringsstiler avklares på lettfattelig og informativt vis. Metodene for endring er konkrete og godt forklart. Leseren får innføring i ABC-modellen, supplert med mentaliseringsprinsipper og perspektiver fra metakognitiv teori.

Gjennom de fleste kapitlene brukes kasusbeskrivelser. Disse virker imidlertid noe mer tilfeldig plassert enn de skjønnlitterære referansene. For meg ville kasusbeskrivelsene blitt enda mer interessante hvis man fikk følge dem gjennom en behandlings- og endringsprosess, framfor å få løsrevne beskrivelser av tanker og følelser knyttet til sjalusiopplevelser.

Det forekommer en del gjentakelser i boka. Gjentakelsene gjør at sentrale poenger fester seg bedre, for eksempel forklaringen rundt at psykopati er et eget fenomen hvor arbeid med sjalusi ikke er tilstrekkelig behandling. Andre gjentakelser føles mer overflødige, men bidrar samtidig til at kapitlene kan leses for seg

Ble klokere

Da jeg leste boka, reflekterte jeg over det lite proporsjonale forholdet mellom hvor ofte jeg møter sjalusi i terapirommet og hvor lite jeg egentlig har studert fenomenet. For psykologer i samme situasjon som meg er dette en velkommen bok. Den både inspirerer og aktualiserer sjalusi som tema.

Jeg har fortsatt ikke helt fått klart for meg om sjalusi først og fremst er et fenomen forbundet med kjærlighet eller med kontroll. Det er heller ikke helt klart for meg om grad av sjalusi handler mest om personlighet, tilknytningshistorie eller rett og slett om hvor mye du elsker. Men jeg er likevel blitt klokere. Jeg vet mer om sjalusi og behandling av den. Jeg vet hvor jeg har boka i bokhylla, og jeg kommer til å finne den fram igjen neste gang livet – eller terapirommet – bringer temaet på bane.

Anmeldt av Frøydis Lilledalen, spesialpsykolog ved Conrad Svendsen senter, og privatpraktiserende parterapeut

Teksten sto på trykk første gang i Tidsskrift for Norsk psykologforening, Vol 50, nummer 10, 2013, side