

INNLEDNING

I løpet av livet inngår vi alle i relasjoner av vital betydning for vår sosiale eksistens. Vårt iboende behov for tilhørighet motiverer oss til å danne og bevare betydningsfulle relasjoner (DeSteno, Valdesolo & Bartlett, 2006). I tillegg til å gi næring til vårt psykologiske velbefinnende (Turner, 1981), tjener disse relasjonene også livsviktige funksjoner som beskyttelse, tilgang på ressurser og reproduksjon (DeSteno, Valdesolo & Bartlett, 2006). Gitt de mange fordelene som følger av å inngå i betydningsfulle relasjoner, vil også konkurranse om disse hyppig kunne oppstå (Salovey, 1991). I et evolusjonært perspektiv antas sjalusi å representere et svar på denne utfordringen. Følelsen alarmerer om tilstedeværelsen av en truende tredjepart, og motiverer til atferd siktet mot å bekjempe denne trusselen. Sjalusi kan i så måte betraktes som en allmennmenneskelig og adaptiv følelse, utviklet for å verne om betydningsfulle relasjoner (Buss, 2000).

Til tross for sjalusis allmennmenneskelige og adaptive natur, er det likevel ikke disse aspektene ved følelsen som er viet mest oppmerksomhet gjennom tidene. Historiske analyser, så vel som dagens tabloider, fremhever sjalusi som en drivkraft til grusomme handlinger. Drap, mishandling og offentlig avstraffelse er noen eksempler. Mens episoder som dette har kjennetegnet menneskets historie gjennom århundrer, har samfunnets holdninger til- og reaksjoner på følelsen beveget seg fra anerkjennelse til advarsel. Mens noen anser sjalusi som en uunngåelig konsekvens av ekte kjærlighet, vil andre hevde at følelsen best kan forstås i lys av hat og mistro. Amerikanske rettsdokumenter fra 1800-tallet vitner om at sjalusi ble anerkjent som en legitim kraft som overgikk rasjonell kontroll, og dermed en formildende omstendighet ved drap. Et snaut århundre senere holdt ikke dette argumentet lengre (Stearns, 2010). Det ble forventet at ethvert oppegående menneske kunne holde sine aversive følelser under kontroll, og sjalusi ble i stadig større grad forbundet med umodenhet, usikkerhet og en brist i karakteren (Buss, 2000). Begrepet søskensjalusi ble allment kjent, og man ble opptatt av å bekjempe følelsen på et tidlig stadium. Som en følge av de massive angrepene på sjalusi fra 1930-årene og utover, ble det for mange et mål å fremstå fri for sjalusi i USA og deler av Europa. Normene ble plukket opp og internalisert, både på individ- og samfunnsnivå (Stearns, 2010).

Til tross for at sjalusi synes å være en dypt forankret i menneskets natur, er dette en følelse som i lengre tid har blitt neglisjert av forskere innen samfunnsvitenskapen. Enkelte begrunner dette med at sjalusi ikke er en primær følelse, men snarere en blanding av mer grunnleggende følelser som sinne, frykt og tristhet. Andre argumenterer for at sjalusi

simpelthen er et symptom på underliggende problemer, og av den grunn ikke fortjener det samme forskningsmessige fokus som mer fundamentale psykologiske problemer (Buss, 2000). I tillegg til dette var sosialpsykologiens eksperimentelle fokus i 1950- og 60 årene lite forenlig med studier på flyktige følelser som sjalusi. Det var først i 1970- og 80 årene, med forskningen på personlige relasjoner, at sjalusi ble et spirende og anerkjent forskningsfelt (Buunk, 1991).

De siste tiårene har man vært vitne til et økende antall publikasjoner på sjalusi. Dagens forskningsfelt reflekterer følelsens kompleksitet gjennom et bredt vitenskapelig fokus og varierte teoretiske innfallsvinkler. Nyere forskning ser imidlertid ut til å være dominert av kvantitative studier, som i liten grad fanger sjalusiens kompleksitet slik den erfares for den enkelte. Følelsens korte vitenskapshistorie tatt i betraktning, har man derfor et stykke å gå før man har det fulle bilde av de opplevelsesmessige aspektene ved følelsen.

Hva ligger så i kjernen av sjalusiens natur? En inngangsport i søken etter svar, er å gå veien om følelsens fenomenologi.

Formålet med studien

Denne studien vil ved bruk av affektbevissthetsintervjuet (ABI) (Monsen, Monsen, Solbakken & Hansen, 2008), søke å fange deltagerens subjektive opplevelser av sjalusi, med utgangspunkt i en kvalitativ tilnærming som ivaretar deltagerens idiosynkratiske perspektiv. Utvalget er hentet fra en antatt ikke-klinisk populasjon og består av 20 deltagere i alderen 21-65 år. Affektbevissthetsmodellen fungerer som premiss-givende teoretisk rammeverk for studien.

I det følgende vil vi gjøre rede for definisjoner av ulike relevante begrep, presentere utviklingspsykologiske perspektiver på sjalusi og beskrive hva som kjennetegner patologiske former for sjalusi. Videre vil vi presentere det teoretiske rammeverket for studien, og knytte dette opp mot relevant teori og empiri på feltet.

Begrepsavklaringer

Fenomenologi

I denne studien søker vi å utvide forståelsen av sjalusiens fenomenologi. Ved en fenomenologisk tilnærming er man interessert i subjektets perspektiv på egen verden, slik den fremstår innen en bestemt kontekst, i en gitt tidsperiode. Fenomenologisk psykologi er opptatt av mangfold og variabilitet i menneskelig erfaring (human experience) (Willig, 2008). Målet

er å sette til side det vi tror vi allerede vet om fenomenet som studeres, og forsøke å beskrive innhold og struktur av subjektens opplevelse i detalj, samt redegjøre for deres essensielle mening. (Kvale, 1996).

Affekter, emosjoner og følelser

Begrepene affekter, emosjoner og følelser blir ofte benyttet om hverandre i litteraturen. I denne oppgaven vil vi i hovedsak benytte begrepene slik de er referert i forskningslitteraturen, for å få en mest mulig korrekt gjengivelse av presentert teori og empiri. *Affekter*, er i følge Solbakken, Hansen og Monsen (2010) det mest grunnleggende nivået av affektiv regulering. Dette samsvarer med Tomkins (1982) antagelser om at affekter er fundamentale, evolusjonsbaserte responser av avgjørende betydning for artens overlevelse. Affektive responser inkluderer fysiske aktiveringsmønstre, handlingsresponser og signalfunksjon. *Emosjoner* refererer til et mer utvidet begrep, som i tillegg til affektive signaler omfatter kognitive prosesser som forestillinger og forventninger. *Følelser* blir omtalt som de aspektene ved affekter og emosjoner som er tilgjengelige i individets bevissthet (Solbakken et al., 2010).

Definisjon av sjalusi

Ordet sjalusi stammer fra det latinske ordet *zelus*, som betyr lidenskap (Hart & Legerstee, 2010). Begrepet assosieres gjerne med en romantisk relasjon, men kan være vel så beskrivende også for andre relasjoner. Eksempler er sjalusi mellom søsken, venner, kolleger med samme sjef og elever med samme lærer. I alle tilfeller involverer sjalusien et triangel av relasjoner. En side av triangelet representerer relasjonen mellom personen som er sjalu og partneren; en annen side representerer relasjonen mellom partneren og en rival; den tredje representerer holdningene til personen som er sjalu overfor rivalen (Parrott, 1991).

Det eksisterer i dag uttallige definisjoner av begrepet sjalusi, der ulike aspekter av opplevelsen blir vektlagt. En felleskomponent ved flere av disse definisjonene er opplevelsen av at en viktig relasjon trues av en tredjepart. Trusselen oppleves i de fleste tilfeller subjektivt ekte for en av partene, etterfulgt av en frykt for å miste den viktige andre til en rival. Gordon Clanton definerer sjalusi som ”en følelse av ubehag som tilkjenner seg enten som en frykt for å miste sin partner, eller som et ubehag relatert til en reell eller forestilt opplevelse som partneren har hatt med en tredjepart” (Clanton & Smith, 1977). Buss og Haselton (2005), karakteriserer sjalusi som ”en emosjon utviklet for å alarmere et individ om trussel mot en verdsatt relasjon” (Buss & Haselton, 2005). Campos og kolleger beskriver sjalusi som ”en

følelse som vekkes når vi opplever at en betydningsfull relasjon utfordres av en tredjepart” (Campos, Walle & Dahl, 2010). Relasjonene som generer sjalusi kan enten være en del av fortiden (f.eks en ekskjæreste), nåværende relasjoner (f.eks en kjæreste) eller relasjoner man håper å bli del av i fremtiden (f.eks en avstandsforelskelse) (Parrott, 1991).

Samtlige av de ovennevnte definisjonene inkluderer referanse til affekt (Buss & Haselton, 2005; Campos et al., 2010; Clanton & Smith, 1977). Et element som kompliserer en entydig definisjon av begrepet, er at situasjoner som forårsaker sjalusi ofte synes å skape et bredt spekter av sterke emosjoner. Ved å favne alle situasjonsbetingede opplevelser i en bred definisjon, risikerer man konseptuell uklarhet. På den annen side vil en smal definisjon av begrepet gå på bekostning av en detaljrik beskrivelse av sjalusiopplevelsen i sin helhet. (Parrott, 1991). Sjalusi konseptualiseres derfor ofte som en sammensetning av flere ulike grunnemosjoner, og omtales gjerne som en kompleks eller blandet emosjon (Sharpsteen, 1991). I følge Legerstee og kolleger er det mer korrekt å omtale sjalusi som en ”emosjonell tilstand” som, avhengig av konteksten, kan frembringe emosjoner som tristhet (tap), sinne (svik) og frykt (ensomhet) (Legerstee, Ellenbogen, Nienhuis & Marsh, 2010). I samsvar med dette foreslår White og Mullen (1989) at sjalusibegrepet dekker det varierte mangfoldet av tanker, følelser og atferd som oppstår i en sjalusivekkende situasjon.

Hva skiller sjalusi fra misunnelse?

I dagligtalen blir begrepene sjalusi og misunnelse ofte brukt om hverandre. Flere teoretikere enes imidlertid om at de to begrepene representerer ulike konstrukter og bør adskilles (Ben-Ze’ev, 2010; Neu, 1980; Parrott, 1991). Argumentene for dette er mange. Et hovedskille kan trekkes mellom et ønske om å oppnå noe (misunnelse) i motsetning til et ønske om å ikke miste noe (sjalusi) (Ben-Ze’ev, 2010). Med andre ord oppstår misunnelse når noen andre har noe man selv mangler, mens sjalusi oppstår når man frykter å tape en relasjon man allerede er del av til noen andre (Parrott, 1991). Felles for både sjalusi og misunnelse er at det i begge tilfeller handler om et ønske om å besitte eller eie noe av verdi for en selv (Campos et al., 2010), det være seg partnerens oppmerksomhet eller en hytte på fjellet. Ved sjalusi dreier det seg om en relasjon, mens det ved misunnelse er mer typisk å snakke om karakteristikk og eiendeler (Parrott, 1991). Sjalusi forutsetter tre parter, mens misunnelse i de fleste tilfeller involverer to parter. Ved sjalusi vil rivalens tap eller vinning medføre en endring i ens egen situasjon, ved at ”den enes brød blir den annens død”. Dette er ikke nødvendigvis tilfellet ved misunnelse. Rivalens vinning vil ikke automatisk medføre endring i egen situasjon eller status, med mindre man inkluderer individets relative status (Ben-Ze’ev,

2010).

Studier som har tatt for seg opplevelsedimensjonen ved henholdsvis misunnelse og sjalusi gir også grunn til å opprettholde et skille mellom de to. I følge Parrott (1991) er de mest typiske opplevelsene ved sjalusi *frykt for tap, mistenksomhet, mistillit og sinne*, mens misunnelse kjennetegnes av *underlegenhet, lengsel og ondsinnethet*. Sjalusi skiller seg også fra misunnelse ved å gi opphav til mer intense følelser (Salovey & Rodin, 1986). En mulig forklaring på den intense smerten er at sjalusi, i større grad enn misunnelse, berører signifikante aspekter ved vårt selvbylde. Sjalusi springer ut fra et ønske om å bli favorisert og en mistanke om at man ikke lenger innehar denne posisjonen. Opplevelsen av at noen andre blir valgt til fordel for en selv frembringer stort ubehag (Ben-Ze'ev, 2010). Til tross for de mange argumentene for å skille sjalusi og misunnelse, ser man at misunnelse ofte er tilstedeværende i sjalusivekkende situasjoner. I tillegg kan hver av disse følelsene lede til den andre: Situasjoner som vekker sjalusi kan motivere til å sammenligne seg med en potensiell rival og dermed lede til misunnelse. I motsatt fall vil misunnelse knyttet til visse type karakteristikk kunne lede til at man betrakter vedkommende som en rival, noe som i neste omgang kan medføre sjalusi i en betydningsfull relasjon (Parrott, 1991).

Utviklingspsykologiske perspektiver på sjalusi

Konseptualiseringen av sjalusi som en kompleks emosjon som oppstår i en triade (White & Mullen, 1989), forutsetter at visse kognitive og sosiale betingelser må være på plass for at følelsen skal kunne oppstå. Individet må ha evnen til å forme sosiale relasjoner, frykte for å miste disse relasjonene (Legerstee et al., 2010) og trekke slutninger om både relasjonen og den mentale tilstanden til den betydningsfulle andre. Det vil si vedkommendes preferanse for rivalen. I Lewis' modell (1992) blir sjalusi definert som en selvbevisst emosjon. Utvikling av selvrepresentasjon, en mental tilstand kjennetegnet av bevisstheten om et "jag", er i følge Lewis forløperen til selvbevisste emosjoner som sjalusi (Lewis, 1992). Denne mentale tilstanden oppstår i perioden mellom 15-24 måneders alder, og manifesterer seg gjennom selvgjenkjennelse i speil, bruk av personlige pronomen som "meg" eller "min" og gjennom "likom-lek" (Lewis & Ramsay, 2004). For at sjalusi skal kunne oppstå må barnet være i stand til å tenke at "jag ønsker meg noe som jeg ikke har". Denne mentale prosessen av sjalusi krever altså en bevissthet om et "jag".

Av denne modellen (Lewis, 1992) følger en antagelse om at spedbarn under 15 måneder normalt sett ikke vil være i stand til å oppleve sjalusi. Atferd hos barn under 15 måneder, som gitt konteksten blir tolket som sjalusi, blir ut fra denne modellen omtalt som

proto-sjalusi. Lewis (2010) viser til studier innen tilknytningsparadigmet, der tap av mors oppmerksomhet gir opphav til engstelse og ubehag hos barnet, manifestert gjennom enten tilbaketrekning (gråt, apati) eller tilnærmende atferd (forsøk på å nå mor). Atferden ligner den man ser ved sjalusi hos større barn. Lewis understreker imidlertid at samme type atferd, på ulike alderstrinn, ikke nødvendigvis kontrolleres av de samme utviklingsmessige prosessene. Protestatferden (tilbaketrekning/tilnærming) man ser før 15 måneders alder antas å interagere med utviklingen av et ”jeg”, som senere blir materiale til den selvbevisste emosjonen sjalusi, slik vi kjenner den hos voksne mennesker (Lewis, 2010).

I senere tid har imidlertid antagelsen om sjalusi som en kompleks emosjon, avhengende av selvrepresentasjon og sofistikerte former for intersubjektivitet, blitt utfordret av blant andre Hobson (2010). Han viser til studier som demonstrer sjalusi hos barn med autisme spekter lidelser (Bauminger, 2004), der intersubjektivt engasjement ofte er av begrenset kvalitet. Han viser også til studier som demonstrerer sjalusi blant hunder (Morris, Doe & Godsell, 2008). Samtidig har banebrytende arbeid av blant andre Hart (2010), Draghi-Lorenz (2010) og Legerstee og kolleger (2010) etablert at emosjoner som møter kriteriene for sjalusi er observerbare i andre halvdel av første leveår, og muligens også tidligere enn dette (Campos et al., 2010). Det oppstår dermed et paradoks på feltet, hvor innflytelsesrike forfattere hevder at sjalusi ikke eksisterer det første leveåret (Lewis, 1992), samtidig som nyere studier synes å demonstrere det motsatte. Campos og kolleger (2010) foreslår at dersom vi konseptualiserer sjalusi som et skifte mellom ulike emosjonelle tilstander, noen av disse primære, blir det mindre paradoksalt at sjalusi kan oppstå i første leveår og samtidig være noe sekundært til manifestasjonen av primære emosjoner.

Oppsummert er det altså fremdeles uenighet om sjalusis emosjonelle og kognitive fundament, samt prosessene som gir opphav til følelsen. Til tross for økende avstand mellom teori og empiri, er forskningen fortsatt på et prematurt stadium når det gjelder å løse det teoretiske puslespillet omhandlende sjalusis prerekvisitter (Bauminger, 2010).

Patologisk sjalusi

Ekstreme former for sjalusi blir ofte omtalt som *patologisk sjalusi* eller *sykelig sjalusi* (Harris & Darby, 2010). Patologisk sjalusi utgjør i seg selv ingen diagnose og bør snarere betraktes som et symptom. Typiske kjennetegn er overdreven bekymring for eventuelt utroskap hos partner, eller ekstreme reaksjoner på reelt utroskap. Symptomene kan manifestere seg som vrangforestillinger, tvangstanker, overdrevne ideer eller en kombinasjon av disse (Kingham & Gordon, 2004). Ekstreme former for sjalusi skiller seg fra de mer

normale formene for sjalusi når det gjelder grad av følgende: Tiden som går med til sjalusirelaterte bekymringer, vansker med å kvitte seg med bekymringsfulle tanker, forringelse av den aktuelle relasjonen, begrensning av partners frihet, og overvåking og sjekking av partners atferd (Marazziti et al., 2003). Rene former for patologisk sjalusi er sjeldne. Tilstanden oppstår som regel i kombinasjon med underliggende psykiatrisk lidelse, som paranoid personlighetsforstyrrelse, alkohol- og rusmisbruk. Enkelte former for patologisk sjalusi synes nært forbundet med Obsessive-Compulsive disorder (tvangslidelse). En mulighet er dermed at patologisk sjalusi er en form for seksuelle tvangstanker (Harris & Darby, 2010). OCD med seksuelle tvangstanker oppstår to ganger så hyppig hos menn som hos kvinner (Lensi et al., 1996).

Studiens teoretiske rammeverk: Affektbevissthetsmodellen

Det teoretiske rammeverket for denne studien bygger på Monsen & Monsens reviderte affektbevissthetsmodell (AB-modellen) (Monsen & Monsen, 1999). AB-modellen integrerer moderne selvspsykologi med Tomkins affekt- og scriptteori. Begrepet *affektbevissthet* refererer til det gjensidige forholdet mellom aktivering av grunnleggende affekter og individets evne til å oppfatte, reflektere over og uttrykke disse affektive opplevelsene (Monsen & Monsen, 2001). Ulike affekter konseptualiseres her som adskilte størrelser med uavhengig erfaringsmessig og nevrofysiologisk fundament, distinkte fenomenologiske særpreg og spesifikke adaptive egenskaper (Solbakken, Hansen & Monsen, 2011).

Affektenes adaptive funksjon, innebærer i følge Monsen og kolleger (Monsen, Eilertsen, Melgård & Ødegård, 1996) en opplevelse av helhet og sammenheng i selvet, samt evnen til å representere seg selv i forhold til andre. I tråd med dette, postulerer de samme forfatterne en klinisk hypotese om at lav grad av affektbevissthet vil medføre en forstyrrelse av affektenes adaptive funksjon, spesielt for organisering av selvopplevelse. Motsatt blir det hevdet at høy grad av affektbevissthet vil være forbundet med god mental helse (Monsen, et al., 1996). Affektbevissthetsbegrepet kan deles inn i tre hovedelementer, som antas å være sentrale for affektintegrasjon; 1) Utløsende scener, 2) Opplevelses-aspekter og 3) Uttrykks-aspekter ved ulike følelser. (Solbakken et al., 2010a).

1) En *utløsende scene* danner utgangspunkt for individets emosjonelle erfaring og referer til indre og ytre hendelser som aktiverer affekten (Solbakken et al., 2010a).

2) Opplevelses-aspektene inkluderer komponentene oppmerksomhet og toleranse (som igjen er sammensatt av virkning, håndtering og signalfunksjon). *Oppmerksomhet* for følelsen reflekterer individets evne til å legge merke til, gjenkjenne og iaktta egne følelsesreaksjoner,

både på et kroppslig og mentalt plan (Monsen, Monsen, Solbakken & Hansen, 2008). *Virkning* omhandler hvordan den affektive aktivering virker inn på individet. *Håndtering* omfatter frivillige og ufrivillige strategier for å håndtere de ulike affektene, mens *signalfunksjon* omhandler i hvilken grad individet benytter de affektive signalene som informasjon for å forstå seg selv, omverdenen og andre mennesker (Solbakken et al., 2010a).

3) Uttrykks-aspektene inkluderer emosjonell og begrepsmessig ekspressivitet. *Emosjonell ekspressivitet* omhandler hvorvidt individet vedstår seg sitt emosjonelle følelsesuttrykk utad, samt individets evne til å uttrykke dette gjennom synlige bevegelser, mimikk, kroppsholdning, pust og stemmebruk. *Begrepsmessig ekspressivitet* handler om hvordan man vedstår seg følelsesuttrykket verbalt, samt evnen til å gi innholdsrike og nyanserte beskrivelser av egne følelser (Monsen et al., 2008).

For å kartlegge disse aspektene av affektintegrasjon ble det utviklet et semistrukturert affektbevissthetsintervju (ABI), samt fire affektbevissthetskalaer (ABS) (Monsen & Monsen, 2001). Affektbevissthetsintervjuet utgjør nøkkelverktøyet som strukturerer datainnsamlingen i gjeldende studie.

Relevant teori og empiri

Affektbevissthetsmodellen fokuserer på en rekke komponenter ved den affektive opplevelsen; utløsende scener, oppmerksomhet, virkning, håndtering, signalfunksjon, uttrykksmessig vedståthet (emosjonelt og verbalt) og typisk uttrykk (emosjonelt og verbalt) (Monsen & Monsen, 1999). I det følgende presenteres relevant teori og empiri på sjalusi, organisert i henhold til affektbevissthetsmodellens komponenter. Hovedvekten av forskningen på sjalusi har undersøkt følelsen i tilknytning til romantiske relasjoner, noe den teoretiske fremstillingen i denne studien også vil bære preg av.

Hva utløser sjalusi?

Utgangspunktet for en sjalusivekkende scene er opplevelsen av at en betydningsfull relasjon blir truet av en tredjepart (rival) (Campos et al., 2010). Rivalen er i de fleste tilfeller en annen person, men kan også involvere objekter eller aktiviteter, som eksempelvis partnerens lidenskap for sin nye bil (Bauminger, 2010). Sjalusi kan også oppstå uten at det eksisterer en reell rival. Dette blir i litteraturen omtalt som mistenksom sjalusi (Parrott, 1991). En avgjørende faktor på tvers av ulike sjalusivekkende situasjoner er dermed fortolkningen av tredjeparten som en rival, med potensielt ødeleggende virkning på den betydningsfulle relasjonen. Denne fortolkningen kan ta utgangspunkt i rivalens atferd, partnerens atferd eller

deres kombinerte atferd (Sharpsteen, 1991).

Forskningslitteraturen som omhandler sjalusivekkende scener gjenspeiler den relasjonelle tredelingen, og kan deles inn i tre brede områder: 1) Studier som har fokusert på karakteristikker ved personen som er sjalu, 2) studier som har fokusert på partnerens atferd og 3) studier som har fokusert på karakteristikker ved rivalen (Dijkstra, Barelds & Groothof, 2010).

Studier som har tatt utgangspunkt i karakteristikker ved personen som er sjalu har funnet uttallige personlighetsvariabler relatert til sjalusi. Eksempelvis er nevrotisisme (Dijkstra & Barelds, 2008), nedsatt selvbilde (Stewart & Beatty, 1985) og kontrollbehov (Brainerd, Hunter, Moore, & Thompson, 1996) positivt korrelert med sjalusi, mens ekstraversjon (Tarrier, Beckett, Harwood & Ahmed, 1989) og økende alder (Dijkstra et al., 2010) er negativt korrelert med sjalusi.

En nyere studie (Dijkstra et al., 2010) har identifisert 22 kategorier bestående av ulike former for sjalusivekkende atferd hos partner, med utgangspunkt i forskningslitteratur fra 1954 til 2008. Hensikten var å undersøke i hvor stor grad de ulike scenene vekket sjalusi hos deltagerne. Resultatene viste at partners utroskap, definert som det å ha sex med andre eller bli forelsket i andre, vekket mest sjalusi hos både kvinner og menn. Resultatene viste også at partners interaksjon med andre, via mobiltelefon og internett, vekket høy grad av sjalusi, sammenlignet med annen potensiell sjalusivekkende atferd, som det at partner fantaserer om andre eller danser med andre. Studiene indikerer at ekstra-dyadisk involveringen via internett oppleves som et alvorlig tillitsbrudd, til tross for at fysisk kontakt er ikke-eksisterende (Dijkstra, Barelds & Groothof, 2010). Studier som har fokusert på frekvens fremfor intensitet viser at den hyppigst rapporterte sjalusivekkende begivenhet blant gifte par ikke er reelt utroskap, men det at partner gir oppmerksomhet, tid og støtte til medlemmer av det motsatte kjønn (Fitness & Fletcher, 1993).

Bauerle, Amirkhan & Hupka (2002) foreslår at attribusjoner knyttet til partnerens atferd, heller enn handlingen per se, er avgjørende for hvorvidt situasjonen vil vekke sjalusi eller ei. De utførte en studie der deltagerne ble presentert for ulike sjalusivekkende scener. Historiene var manipulert med hensyn til grad av kausalitet, kontrollerbarhet, ansvar og intensjon ved partnerens handlinger. Deltagerne rapporterte mer sjalusi i tilfeller der partneren personlig forårsaket handlingen, hadde kontroll over handlingen, var ansvarlig for handlingen og intensjonelt utførte handlingen. Handlinger som var forårsaket av utenforliggende faktorer, vekket lite sjalusi hos deltagerne (Bauerle et al., 2002). Eksempel på en situasjon som i liten grad vekker sjalusi kan være at partneren holder en annen dame i hånden, fordi vedkommende

har skadet benet og trenger hjelp.

Gitt det faktum at sjalusi kan oppstå i ulike relasjoner og genereres av ulike type rivaler, har det blitt gjort forsøk på å karakterisere fellestrekk på tvers av scener. Hva er det vedkommende som er sjalu frykter at rivalen vil ta fra dem? Eksempelvis kan det ikke utelukkende være frykten for å miste romantisk kjærlighet, da sjalusi også oppstår mellom søsken, venner, kolleger osv. (Parrott, 1991). Tov-Ruach (1980) foreslår at felles for alle sjalusivekkende scener er trusselen om å tape en annen persons *formative oppmerksomhet*, det vil si oppmerksomhet som understøtter deler av ens eget selvkonsept. Personbeskrivelser som *attraktiv, lojal, omsorgsfull og utadvent* gir lite mening dersom man ikke har en relasjon å leve egenskapene ut i. Vi trenger andre mennesker både til å skape og bekrefte disse aspektene ved oss selv. En fast relasjon som involverer denne type interaksjon er en konstant kilde til selvdefinisjon. Trusselen om å tape en relasjon som dette blir dermed samtidig en trussel om å miste deler av seg selv (Parrott, 1991). Relatert til dette har man funnet at graden av sjalusi øker når rivalen har kvaliteter som er sammenlignbare med egne kvaliteter og relevante for vårt selvbylde. Særlig gjelder dette kvaliteter man verdsetter ved seg selv eller ønsker å ha, eller kvaliteter man tror at partneren verdsetter (DeSteno & Salovey, 1996). En person som legger stor vekt på å være atletisk, vil eksempelvis ha større sannsynlighet for å oppleve sjalusi dersom rivalen er usedvanlig atletisk. Harris og Darby (2010) foreslår at denne effekten kan forklares av verdien vi tilskriver det å være unik. Ved utformingen av eget selvkonsept sammenligner vi oss med andre og opplever at vi er unike og spesielle på visse områder. Personer som ligner oss selv vil dermed true opplevelsen av å være unik. Ekstra truende blir det når rivalen i tillegg fanger oppmerksomheten til en verdsatt partner, som i første omgang falt for disse unike kvalitetene som vi også verdsatte hos oss selv (Broemer & Diehl, 2004).

Det meste av forskningen på sjalusi hos voksne har fokusert på romantisk sjalusi. Enkelte teoretikere hevder imidlertid at det er de samme prosessene som produserer sjalusi i seksuelle forhold som i vennskapsforhold og søskenforhold (DeSteno, Valdesolo & Bartlett, 2006). I hjertet av sjalusien, hevdes det, ligger et ønske om å føle godt om seg selv, samt et ønske om å engasjere seg i relasjoner som kan bekrefte viktige aspekter ved en selv. Ved å dekke disse behovene beskytter man mye av det som er vesentlig for sosial eksistens på alle stadier av livet (DeSteno, Valdesolo & Bartlett, 2006), nemlig å være godtatt av både seg selv og andre.

Hvordan gjenkjennes sjalusi?

Emosjonell opplevelse kan defineres som en persons evaluering og fortolkning av egen emosjonell tilstand, eksempelvis gjennom observasjon av fysiologiske endringer og ansiktsmimikk (Lewis, 1992). I affektbevissthetsmodellen blir dette omtalt som *oppmerksomhet* for følelsen, og refererer til personens evne til å legge merke til, gjenkjenne og iakttå egne følelsesreaksjoner, både på et kroppslig og mentalt plan (Monsen et. al., 2008). Ved en sjalusivekkende scene, hevdes det, vil individet foreta en vurdering av hvorvidt det eksisterer en rival, og hvilke implikasjoner dette får for egne motiver, mål og preferanser. Resultatet av den individuelle vurderingen antas å være avgjørende for hvilke følelser, tanker og atferd som blir aktivert (Sharpsteen, 1991). Flere forskere har identifisert sinne, trishet og frykt som de mest sentrale emosjonene i en sjalusiopplevelse (Ben-Ze'ev, 2010; Smith, Kim & Parrott, 1988; White & Mullen, 1989). Parrott (1991) foreslår at mentalt fokus avgjør hvilke affekter som dominerer fra tid til annen: Sinne, rettet mot både partner og rival, er et resultat av individets fokus på partnerens svik og ugjerning. Trishet dominerer når fokus er på egen utilstrekkelighet og tap av relasjonen, mens angst er relatert til frykten for å miste og bekymring rundt det å håndtere en ny sosial status.

Selv om sjalusi og misunnelse representerer to ulike konsept, har man funnet at misunnelse, inkludert bitterhet og uvilje, ofte er til stede i sjalusivekkende situasjoner (White & Mullen, 1989). Parrott (1991) foreslår at misunnelse er et resultat av fokus på rivalens overlegenhet.

Til tross for mye oppmerksomhet rundt sjalusis negative konsekvenser, blir sjalusi også tolket som et tegn på ømhet og kjærlighet. I samsvar med dette er det tidligere påvist en positiv relasjon mellom sjalusi og romantisk kjærlighet (Pines, 1998). Guerrero og Andersen (1998) har foreslått *positiv affekt* som et eget kluster tilhørende sjalusiopplevelsen, relatert til kjærlighet, attraksjon og verdsettelse.

Den brede variasjonen i emosjonelle opplevelser gjenspeiler seg også mentalt, ved at emosjonsspesifikke fortolkninger synes å generere emosjonsspesifikke tanker (Sharpsteen, 1991). Parrott (1991) oppgir følgende kognitive symptomer som karakteristiske ved prototypisk sjalusi: Mistenksomhet, grubling og tankefullhet, nedsatt konsentrasjon, fantasier om partneren og rivalens fantastiske relasjon, og hypersensitivitet på tegn som kan indikere misnøye hos partneren.

Hvilken virkning har sjalusi?

Når det gjelder virkningen av å være sjalu, rapporteres en opplevelse av å være mindre

i stand til å håndtere aspekter av dagliglivet, vansker med å slutte å tenke på situasjonen som har gitt opphav til sjalusi, mistillit til partner og følelsesmessig nummenhet og forvirring. Personen som er sjalu har også ofte en tendens til å klandre seg selv eller påta seg skyld for å være sjalu, fremfor å rette negative følelser mot partneren (Bryson, 1991). White & Mullen (1989) foreslår at skyld, inkludert anger og skam, kan betraktes som et eget kluster tilhørende sjalusiopplevelsen.

Harris og Darby (2010) beskriver at opplevelsen av sjalusi kan resultere i økt grad av usikkerhet. Samtidig er det vist at usikkerhet vedrørende egne følelser for partner, partners følelser for en selv og relasjonens fremtidsutsikter, er positivt korrelert med mistenksomhet og angst i møtet med potensielle trusler (Knobloch, Solomon & Cruz, 2001). Det kan dermed se ut til at sjalusi og usikkerhet opererer i en sirkulær prosess, der begge gir næring til hverandre (Harris & Darby, 2010).

Flere studier har funnet at sjalusi i noen tilfeller kan medføre økt seksuell tenning på partneren, og på den måten intensivere både lidenskapen og kjærligheten i forholdet (Bryson, 1991; Buss, 2000; White & Mullen, 1989). Buss (2000) foreslår at rivalens oppmerksomhet kan fungere som en bekreftelse på partnerens attraktivitet, og resultere i at man ser sin partner med nye øyne. En heldig konsekvens kan være antenning av erotisk attraksjon og lidenskapelig kjærlighet.

Hvordan håndteres sjalusi?

Håndtering av sjalusi kan forstås som kognitive og atferdsmessige responser, som viser seg i form av målrettede forsøk på å endre eller påvirke selvet (inkludert opplevelsen av å være sjalu), partneren, forholdet eller situasjonen (Buunk & Bringle 1987). Hvilke håndteringsstrategier man benytter vil trolig avhenge av de vurderingene man gjør seg (Lazarus, 1977) og hvilke emosjoner som dominerer i den sjalusivekkende situasjonen (Guerrero & Andersen, 1998; Lazarus, 1966, 1977). Når sjalusien håndteres gjennom handling er målet ofte å endre en ubehagelig situasjon eller relasjon, eksempelvis gjennom flukt eller angrep på en opplevd trussel. Ved kognitive former for håndtering er målet å redusere det emosjonelle stresset man opplever, fremfor å endre situasjonen som forårsaket følelsene (Lazarus, 1966, 1977). I det følgende gis en fremstilling av sjalusirelaterte kognitive, kommunikasjonsorienterte og atferdsmessige mestringsstrategier.

Kognitive mestringsstrategier: *Benektning* som en forsvarsmekanisme innebærer å nekte å innse smertefulle sider ved virkeligheten (Lazarus, 1993). Ved sjalusi kan dette vise seg i form av å nekte å innse at partneren er utro, for å unngå smertefulle konsekvenser av et

familiebrudd. Benektning kan bidra til at problemet simpelthen forsvinner av seg selv, uten ytterligere anstrengelser (Buss, 2000), ved at den utro partneren etter hvert går lei av utroskapet og innser at kilden til lykke er forankret i ekteskapet. På den annen siden kan for mye benektning hindre nødvendig tilpasning til virkeligheten.

Å øke opplevelsen av egen selvverdi kan være en form for håndtering når situasjonen oppleves som en trussel mot eget selvbilde (Buss, 2000). Eksempler er å fokusere på gode kvaliteter ved en selv (Salovey & Rodin, 1988) eller aktivt bestrebe å nedvurdere rivalen (White & Mullen, 1989).

Det å vurdere seg selv og bli bevisst sine personlige utfordringer ser videre ut til å være en hensiktsmessig måte å håndtere sjalusi på. En vurdering av seg selv i en sjalusisituasjon kan forandre personlig vekst og utvikling, som også berører andre arenaer enn selve sjalusisituasjonen. Som et eksempel kan en person innse at hans behov for trygghet og oppmerksomhet ikke kun bidrar til hyppige sjalusiepisoder, men også til problemer i jobb og familiesammenheng. Denne bevisstgjøringen kan medføre en positiv feedback som motiverer personen til å jobbe med seg selv (White, 1991). Relatert til personlig utvikling har man funnet at *aksept av sjalusifølelsen* (evne til å gi uttrykk for sjalusifølelsen), økt grad av *autonomi og uavhengighet* (økt selvsikkerhet og trygghet vedrørende personlige kvaliteter og behov) og *tillit* (gi næring til tryggheten i forholdet), ser ut til å være forbundet med reduserte nivå av sjalusi (Buunk, 1981).

Forsøk på å redusere opplevelsen av sjalusi kan også gjøres ved å *redefinere forholdet* ("å kysse andre er akseptabelt i vårt forhold") *endre fortolkningen av partnerens atferd* ("den kjærlige klemmen han ga sin kollega var nok ment for å trøste") (Hansen, 1999), eller ved å *nedvurdere partneren* ("hun er langt fra perfekt") (White & Mullen, 1989).

Kommunikasjonsorienterte mestringsstrategier. Noen individer gjør forsøk på å håndtere sjalusi ved å *indusere skyldfølelse*. Eksempler er å si at partneren er årsak til sykdom og problemer, eller true med å skade seg selv om partneren forlater forholdet. Denne taktikken anses å være moderat effektiv. På den ene siden utstråler taktikken et indirekte budskap om at partneren er uerstattelig, noe som kan anses som nøkkelen til forpliktelse. På den annen side kan indusering av skyld betraktes som en svak taktikk, fordi det indikerer avhengighet og svekket verdi når det gjelder evnen til å oppnå andre partnere (Buss, 2000).

Sjalusi kan også håndteres på mer direkte måter, ved å *gi uttrykk for egne følelser og behov* overfor den betydningsfulle andre. Håndtering av sjalusi gjennom åpen formidling av følelser, fantasier og behov kan bidra til å skape en symmetrisk interaksjon i forholdet, som legger til rette for gjensidig selvavsløring og etablering av nye kommunikasjonsmønstre

(White, 1991). En annen strategi er *konfrontasjon*. Dette kan eksempelvis inkludere å be partneren forklare situasjonen, eller konfrontere rivalen direkte (Bryson, 1991). Alternativt, kan personen som opplever sjalusi *søke støtte hos andre*. Samtale med venner kan sørge for både informativ og sosial støtte, ved å bekrefte eller avkrefte individets følelsesmessige opplevelser (Bryson, 1991; White & Mullen, 1989).

Atferdsmessige mestringsstrategier. *Økt årvåkenhet* viser seg ofte som en første form for atferdsmessig håndtering av sjalusi. Eksempler er å oppsøke partneren på uanmeldte tidspunkt, lese partnerens private brev eller opprettholde fysisk nærhet til partneren når en rival befinner seg i nærhet (Buss & Shackelford, 1997). *Økt årvåkenhet* kan gi informasjon om hvorvidt en trussel er reell eller ei. Med det samme trusselen viser seg å være reell, kommer andre mestringsstrategier på bane (Buss, 2000).

En annen mestringsstrategi er *selvforbedring*. Menn og kvinners ulike selvforbedringstrategier ser ut til å gjenspeile evolusjonsteoriens antagelser: I søken etter en partner legger menn betydelig vekt på kvinnens utseende, mens kvinnene søker en mann med ressurser (eksempelvis økonomiske og materielle) (Buss, 2000). Studier viser at kvinner har en tendens til å gjøre seg fysisk attraktive for sin partner ved potensielle trusler om utroskap. Menn derimot, rapporterer at de i større grad anstrenger seg for å øke sine ressurser når de føler seg truet av partnerens potensielle utroskap. Dette kan inkludere kjøp av dyre gaver, blomster og invitasjoner til eksklusive restauranter (Buss & Shackelford, 1997). Å øke sin *hengivenhet og kjærlighet* overfor kvinnen, i form av omsorg, forpliktelse og komplimenter, viser seg videre å være en effektiv taktikk for å beskytte kvinnen mot utroskap. Menn som ikke utviser denne type atferd, ser ut til å være kjærlighetens tapere når det kommer til mulighetene for å opprettholde et livslangt forhold (Buss & Shackelford, 1997; Buss, 2000).

Personen som er sjalu kan aktivt isolere seg fra sjalusivekkende situasjoner eller trekke seg vekk fra partneren (Hansen, 1991). *Unngåelsesatferd* kan på denne måten dempe sjalusifølelsen ved at personen endrer oppmerksomhetsfokus (White og Mullen, 1989). En annen måte å håndtere sjalusi på er *hevne eller reaktiv gjengjeldelse* knyttet til partnerens svikefulle handlinger. Denne strategien utvises eksempelvis i form av å bli mer seksuelt pågående overfor andre, gå ut med andre eller kritisere partneren foran andre (Bryson, 1991). En noe relatert mestringsstrategi er å *intensjonelt fremkalle sjalusi hos partneren*, for eksempel ved å flørte med andre. Indusering av sjalusi kan anses som en strategisk prosess som utøves for å oppnå strategiske mål (Fleischmann, Spitzberg, Andersen, & Roesch, 2005). Mulige hensikter med denne type atferd er å teste styrken på det emosjonelle båndet til partneren (White, 1980), oppnå mer oppmerksomhet eller inspirere til økt forpliktelse (Sheets,

Freedendall & Claypool, 1997). Ved å utløse sjalusi hos partneren formidler individet et indirekte budskap: ”Andre er interessert i meg, jeg er høyt ettertraktet, ikke ta meg for gitt!” (Buss, 2000).

Hvilken betydning blir sjalusien tillagt?

Emosjoner kan tjene som en kilde til informasjon (Clore et al., 2001) og fungere som et signal om at individet må respondere på en aktuell situasjon (Frijda, 1988). I et evolusjonært perspektiv blir sjalusi betraktet som en adaptiv emosjon, utviklet for å beskytte betydningsfulle relasjoner. Når det kommer til romantiske relasjoner, vil det å miste sin partner til en rival redusere individets sjanser for videreføring av egne gener (Buss, 2000). Sjalusi kan dermed forstås som en krigfører i kampen om overlevelse og reproduksjon. Enn så smertefull følelsen er, kan den altså ha en viktig funksjon. Den alarmerer om utroskap og gjør oss oppmerksomme på situasjoner som gjør utroskap mer sannsynlig. Smerten vi opplever, motiverer oss til å ta strategiske beslutninger og løse adaptive problemer. Den tvinger oss til å håndtere kilden til problemene (Buss, 2000).

En annen hypotese relatert til sjalusiens signalfunksjon, er dens betydning når det kommer til seksuell lidenskap. I følge Buss (2000) kan det å oppleve sjalusi i noen tilfeller medføre økt seksuell tenning på partneren. Evolusjonsteorien fremlegger en mulig forklaring på dette: Når mannen har lidenskapelig sex med kvinnen rett etter hennes seksuelle utroskap kan dette redusere sjansene for at hun blir gravid med en annen manns barn. Lidenskapelig sex øker sannsynligheten for kvinnens orgasme. Dette medfører at kvinnen beholder mer av mannens sperm, som i neste omgang fremmer sjansen for befruktning og videreføring av individets gener (Baker & Bellis, 1995).

Sjalusi kan videre fungere som en bekreftelse på kjærlighetens sterke bånd. I likhet med kjærlighet, forutsetter også sjalusi en viss form for forpliktelse i relasjonen, og oppstår sjelden ved en likegyldig holdning (Ben-Ze'ev, 2010). Et totalt fravær av sjalusi, heller enn dens tilstedeværelse, blir ansett som et faresignal i romantiske relasjoner. Det kan varsle om emosjonell konkurs og fravær av forpliktelse (Buss, 2000). Dette blir bekreftet av studier som viser at sjalusi er mer utbredt blant individer som er forelsket (Mathes & Severa, 1981) og blant individer som opplever at de investerer mer tid, ressurser og følelser i forholdet enn det partneren gjør (White, 1981).

Enkelte former for sjalusi kan signalisere egenskaper ved personen som er sjalu, som lav selvtillit, usikkerhet (Buunk, 1991), nevrotisisme (Dijkstra & Barelds, 2008) eller mangel på tillit (Buunk, 1991). En mulig forklaring er at individer som er nevrotiske eller har lav

selvtillit opplever seg selv som utilstrekkelig i forholdet, noe som kan medføre at de lettere føler seg truet av potensielle rivaler (Dijkstra & Barelds, 2008). Det å ha vært vitne til en forelder eller partners utroskap ser også ut til å kunne øke sannsynligheten for sjalusi. Buss (2000) foreslår at tidligere erfaringer med utroskap kan gjøre individet sensitiv til mistanke om fremtidige utroskap, på samme måte som individer med tidlige traumer kan utvikle spesifikke fobier.

Hvordan og i hvilken grad vedstås sjalusi utad?

Uttrykksmessig vedståthet handler om hvorvidt en person er villig til å tilkjenne sine emosjonelle opplevelser utad, i form av verbale og non-verbale følelsesuttrykk (Monsen et al., 2008). Kommunikasjon av emosjoner er i stor grad en sosial og kulturell handling, der regulering og uttrykk er tilpasset sosiale regler og kulturelle normer. Vi har forventninger om andres reaksjoner og ønsker å presentere oss selv på fordelaktige måter (Zammuner & Fischer, 1995). I tråd med dette har man sett at mennesker fra ulike kulturer vedstår og uttrykker sin sjalusi på kvalitativt forskjellige måter (Bryson, 1991).

Sjalusis status i de vestlige samfunn har vært gjenstand for betydelig endring over tid, fra å betraktes som en legitim kraft som overgår rasjonell kontroll, nært forbundet med kjærlighet, til senere å assosieres med umodenhet, usikkerhet og manglende kontroll. Det har blitt foreslått at blant annet anti-sjalusi kampanjer i forbindelse med søskenrivalisering på 50-tallet, og åpne ekteskap på 70-tallet, kan ha bidratt til en gradvis internalisering av et implisitt mål om å være fri for sjalusi (Stearns, 2010). Påstanden støttes av komparative studier som viser at amerikanere betrakter sjalusi som en følelse som bør undertrykkes og kamufleres for omverdenen (Sommers, 1984). I samsvar med dette understreker Bryson (1991) en tendens blant amerikanere til å forsøke å fremstå som likegyldige i sjalusivekkende situasjoner.

Buss (2000) foreslår at fordelene med å undertrykke sjalusi kan begrunnes i hva følelsen indikerer når det kommer til individets relative verdi på datingmarkedet. En følelse som antas å være designet for å håndtere reelle tilpasningsproblemer, har blitt til et tegn på individets relative lave verdi. Mens opplevelsen av sjalusi tjener som et signal på ytre trussel, blir det å vise sjalusi ofte tolket som et tegn på at man er mindre ettertraktet og attraktiv enn sin partner. Ved å skjule følelsesuttrykket, unngår man dermed å bli ansett som underlegen en rival og reduserer sjansene for å bli ansett som en taper.

I en studie av Zammuner og Fischer (1995) ble deltagerne bedt om å rangere graden av erfarte og kommuniserte følelser i to hypotetiske sjalusivekkende situasjoner (partner flørter med en annen/partner kysser en annen). Resultatene viste en signifikant diskrepans mellom

erfarte og kommuniserte emosjoner ved begge betingelser. Mens sjalusi ble undertrykt i begge situasjoner, ble følelsen av å være trist fremhevet. En mulig forklaring på dette kan være individenes ønske om at emosjonelle uttrykk skal gi positive konsekvenser. I sjalusivekkende situasjoner ønsker man å unngå konfrontasjon og samtidig få partneren til å forstå at man lider. Noe som i andre rekke kan fremkalle anger, skyld og skam hos den andre, med et påfølgende behov for å reparere overtredelsen i relasjonen. Å uttrykke emosjoner som sjalusi og sinne forventes ikke å gi denne effekten. Man kommuniserer dermed de emosjonene som forventes å tjene relasjonelle eller selvpresenterende mål (Zammuner & Fischer, 1995).

Det eksisterer mindre kunnskap om sjalusi i ikke-vestlige land. Man ser imidlertid at samfunn som ligger nærmere tradisjoner som inkluderer et mer betydelig æresfokus, er mer villige til å innrømme og handle på sin sjalusi (Stearns, 2010).

Hvordan uttrykkes sjalusi?

Mangfoldet av emosjoner som følger en sjalusivekkende scene gjenspeiler seg også i sjalusiens typiske uttrykksformer. En person som er sjalu kan kjenne seg både trist og sint, ønske å skade sin partner og klandre seg selv, ønske å skjule sine følelser eller søke råd hos venner. Disse ambivalente, og til tider motstridende impulsene, kan oppstå samtidig eller i rask rekkefølge (Bryson, 1991). Forskningslitteraturen vedrørende sjalusiens uttrykk viser at spesifikke sjalusi-relaterte emosjoner assosieres med ulike kommunikative responser. Studier som har sett på sammenhengen mellom spesifikke emosjoner og kommunikasjonsformer bekrefter denne linken. Sinne assosieres med direkte og indirekte former for aggressive uttrykk. Eksempler kan være å starte en krangel med partner, komme med krenkende kommentarer til partner, aktivt distansere seg fra partner, utøve voldelig atferd eller trusler om dette, eller manipulere partner ved å indusere skyld eller sjalusi. Tendensen til voldelig atferd er større dersom fiendligheten er kombinert med manglende skyldfølelse (Guerrero, Trost, & Yoshimura, 2005).

Irritasjon, en mindre intens form for sinne, blir forbundet med mer konstruktive kommunikasjonsformer. Et eksempel er forsøk på å komme frem til en felles forståelse ved å stille spørsmål på en rolig måte. Dette gjelder særlig i tilfeller der individet føler seg lite truet av rivalen. Når det motsatte er et faktum vil individet i større grad undertrykke sin handlingstendens ved å fremstå som likegyldig. Irritasjon predikerer også tendensen til å uttrykke negativ affekt overfor partner, ved å fremstå såret og skuffe, Trost & Yoshimura, 2005). Dette kan være en konstruktiv måte å uttrykke sjalusien på, dersom man kombinerer det med en samtale der hensikten er å oppnå felles forståelse av problemet (Zammuner &

Fischer, 1995). Tendensen til å fremstå såret blir også assosiert med både frykt og misunnelse. Frykten er relatert til tanken om å miste sin partner, mens misunnelsen er rettet mot egenskaper ved rivalen. Disse to faktorene, i kombinasjon med mangel på fiendtlighet, blir videre forbundet med kompensatorisk atferd, som å gjøre seg attraktiv for partner og vise sin kjærlighet. Det foreslås at frykten som oppstår i en sjalusivekkende scene kan manifestere seg i form av subtile non-verbale uttrykk, som eksempelvis skjelving og ”usikkert” kroppspråk (Guerrero et al., 2005).

Sjalusi kommer også ofte til uttrykk gjennom spionasje og overvåking. Denne tendensen lar seg best predikere av fiendtlighet. Kombinert med lidenskap, predikerer fiendtlighet også en tendens til å konfrontere rivalen (Guerrero et al., 2005).

Hva kan denne studien bidra med?

Studiene som det refereres til i teoridelen benytter seg i hovedsak av kvantitative tilnærminger, med fokus på avgrensede områder av opplevelsesmessige aspekter. Flere av disse studiene benytter forhåndsdefinerte avkryssningsskjema som er prisgitt forskerens definisjon av sjalusi. Fordelen med gjeldende studie er at metodikken muliggjør en omfattende analyse av sjalusisens bredde, ved å ta hensyn til både scener, opplevelse og uttrykk hos ett og samme utvalg. Studien tar heller ikke utgangspunkt i forhåndsdefinerte konseptualiseringer av sjalusi, og lar det dermed bli opp til deltagerne å avgjøre hva de forbinder med denne følelsen.

Forskningsspørsmål

For å utvide forståelsen av sjalusisens fenomenologi tar denne studien utgangspunkt i AB-modellens begrepsapparat (REF). Deltagernes subjektive opplevelse av sjalusi vil bli belyst ut fra følgende forskningsspørsmål:

- 1) Hvilke scener utløser sjalusi?
- 2) Hvordan gjenkjennes sjalusi, kroppslig og mentalt?
- 3) Hvilken virkning har sjalusi?
- 4) Hvordan håndteres sjalusi?
- 5) Hvilken betydning blir sjalusien tillagt? (Signalfunksjon)
- 6) Hvordan og i hvilken grad vedstås sjalusi utad?
- 7) Hvordan uttrykkes sjalusi emosjonelt (nonverbalt) og verbalt?

METODE

Rasjonale for valg av forskningsmetode og design

Kvalitative forskningsmetoder muliggjør en helhetlig forståelse av det fenomen som studeres, med fokus på hvordan deltagerne forstår og fortolker sin egen virkelighet (Svartdal, 2004). En slik tilnærming ble dermed et naturlig førstevalg i denne studien, da hensikten er å innhente kunnskap om generelle trekk ved den subjektive opplevelse av følelsen sjalusi. Den kvalitative analysen baserer seg på deltageres svar på affektbevissthetsintervjuet (ABI) (Monsen et. al., 2008). Bruken av intervju som datainnsamlingsmetode kan gi tilgang til rike beskrivelser som grundig belyser informantens perspektiv (Howitt, 2010). ABI har tidligere vist seg å være et velegnet verktøy i kvalitative studier av ulike følelsers fenomenologi (Amundrud, 2009; Lalla, 2010, Matre, 2010; Stranden & Samuelsen, 2010), og ansees formålstjenelig også i denne studien. Datamaterialet er analysert ved bruk av tematisk analyse. Valget ble gjort på bakgrunn av metodens fleksibilitet, samt metodens anvendelighet på et rikt og detaljert datamateriale (Braun & Clarke, 2006).

Materiale

Affektbevissthetsintervjuet. Affektbevissthetsintervjuet (ABI) benyttes som verktøy for datainnsamlingen. ABI er et semi-strukturert intervju, bestående av standardiserte spørsmål som inviterer deltagerne til å fortelle hvordan de opplever, tolererer og uttrykker sine affektive erfaringer. ABI ble opprinnelig utviklet for å måle individets grad av *affektintegrasjon*, operasjonalisert som nivå av oppmerksomhet, toleranse, og evne til emosjonell og begrepsmessig ekspressivitet for 11 separate følelseskategorier. Skåringen ble utført ved hjelp av tilhørende affektbevissthetsskalaer (Solbakken et al., 2010a). Denne studien vil ikke benytte affektbevissthetsskalaene og skåring av deltageres svar, da fokus er på deltageres fenomenologiske beskrivelser fremfor grad av affektintegrasjon.

Affektbevissthetsintervjuets oppbygging. Intervjuguiden tar for seg elleve separate følelseskategorier: interesse/iver, glede, redsel/engstelse, sinne/irritasjon, forakt, avsky/vemmelse, skam/sjenanse, trishet/fortvilelse, sjalusi/misunnelse, skyldfølelse og ømhet/nærhet/hengivenhet (Monsen et al., 2008). I denne studien har vi valgt å behandle sjalusi og misunnelse hver for seg, på bakgrunn av de tidligere nevnte teoretiske begrunnelsene for å skille disse følelsene (Ben-Ze'ev, 2010; Neu, 1980; Parrott, 1991). Kun den delen som omhandler sjalusi er med i den endelige analysen.

Spørsmålene i intervjuguiden er organisert rundt følgende fem komponenter i

affektbevissthetsmodellen: Utløsende scener, oppmerksomhet, toleranse, emosjonell ekspressivitet og begrepsmessig ekspressivitet. Intervjuet innledes ved at intervjueren sier ”Jeg vil nå snakke med deg om hvordan du kan ha det, og hva du opplever i ulike situasjoner”. Intervjueren stiller deretter de samme spørsmålene for hver følelseskategori, og markerer overgangen til neste følelseskategori ved å si ”Fint, nå tror jeg at jeg har fått svar på denne følelsen, nå går vi over til neste spørsmål”. Under følger en gjennomgang av spørsmålene i intervjuguiden, illustrert gjennom følelseskategorien sjalusi, som er den niende følelsen som undersøkes i intervjuet:

Utløsende scener: For å avdekke hvilke scener som utløser sjalusi, starter intervjueren med å spørre; *Kan du fortelle meg om noe som får deg til å bli sjalu?* Det er her ønskelig at respondenten gir eksempler på to eller flere scener som kan utløse sjalusi.

Oppmerksomhet: Følgende spørsmål undersøker hvordan deltageren gjenkjenner følelsen av å være sjalu: *Hvordan merker du at du er sjalu, hva kjenner du det på?* Målet er å fange både den kroppslige og mentale oppmerksomheten for affekten. Dersom respondenten kun beskriver mentale aspekter ved opplevelsen, spør intervjueren spesifikt om kroppslige opplevelser og vice versa.

Toleranse: Toleranse for affekt inkluderer spørsmål om virkning, håndtering og signalfunksjon, og gjør bruk av følgende spørsmål: a) *Når du merker at du er sjalu, hvordan virker den følelsen på deg? Hva gjør den med deg?* (virkning), b) *Når du merker at du er sjalu, hva gjør du da med den følelsen?* (håndtering), c) *Tror du at følelsen kan fortelle deg noe av betydning, at følelsen er signal for noe?* (signalfunksjon).

Emosjonell ekspressivitet: Denne delen inkluderer spørsmål som både fanger respondentens emosjonelle vedståthet og typiske uttrykk: a) *”Hvordan er det for deg å vise andre at du er sjalu?”* (emosjonell vedståthet) og b) *”Hvordan tror du selv at du viser det, hvordan kan andre merke at du er sjalu?”* (emosjonelt uttrykk).

Begrepsmessig ekspressivitet: Avslutningsvis blir det stilt spørsmål som vedgår respondentens verbale ekspressivitet, herunder verbal vedståthet og typisk uttrykk: a) *Hvordan er det for deg å fortelle andre at du er sjalu?* (Verbal vedståthet), b) *Hva ville være en typisk måte for deg å fortelle andre at du er sjalu på?* (Verbalt uttrykk).

I alle delene av intervjuet eksisterer det utdypende spørsmål og alternative formuleringer, som intervjueren kan benytte for å hjelpe respondenten til å klargjøre sine svar. (Monsen et al., 2008).

Deltagere

Utvalg. Utvalget består av 10 kvinner og 10 menn. Aldersfordelingen på kvinnene i studien er 21-54 år, mens mennene er fra 22-65 år. Den totale gjennomsnittsalderen på utvalget er 35,3 år. Utdanning og yrkesstatus er forholdsvis likt fordelt i begge gruppene, med til sammen 4 studenter og 16 yrkesaktive. Yrke- og studieretning er som følger: Hjelpepleier, sykepleier, lege, ergoterapeut, miljøarbeider, barnehageassistent, idrettsutøver, lærer, arkitekt, journalist, selger, selvstendig næringsdrivende, to rådgivere, to ledere i reklamebransjen, to psykologistudenter, en politistudent og en økonomistudent. 3/4-deler av utvalget kommer opprinnelig fra Østlandet, mens 1/3-del av utvalget består av deltagere fra Sørlandet, Vestlandet og ikke-nordiske land. Deltagerne med utenlandsk opprinnelse er bosatt på Østlandet og snakker flytende norsk. Tabell 1 gir en grafisk fremstilling av utvalget, med henhold til kjønn, alder, opprinnelse og hvorvidt deltageren er yrkesaktiv eller student.

Rekruttering. Deltagerne ble rekruttert via kontakt med henholdsvis en privat og en offentlig bedrift som igjen rekrutterte blant sine ansatte, samt ved forespørsel av første og andrehåndsbekjente av forfatterne. 15 av deltagerne er uten tidligere tilknytning til intervjuerne, mens 5 av deltagerne er førstehåndsbekjente av intervjuerne. Personene som ønsket å delta ble kontaktet per e-post eller telefon for videre informasjon om prosjektet. Det ble ikke gitt godtgjørelse for å delta. I alt 40 intervjuer ble gjennomført, hvorav 20 ble valgt ut til en videre analyse. Utvelgelsen ble gjort på bakgrunn av demografiske variabler som kjønn, alder, utdanning/yrkesstatus og geografisk opphav, et strategisk utvalg, for å sikre variasjon blant deltagerne.

Tabell 1: Utvalg

N	Kjønn	Alder	Yrkesaktiv /Student	Opprinnelse	N	Kjønn	Alder	Yrkesaktiv/ Student	Opprinnelse
01	Mann	36	Yrkesaktiv	Sørlandet	11	Mann	28	Yrkesaktiv	Østlandet
02	Mann	26	Yrkesaktiv	Østlandet	12	Mann	22	Student	Østlandet
03	Kvinne	21	Yrkesaktiv	Østlandet	13	Mann	38	Yrkesaktiv	Vestlandet
04	Kvinne	29	Student	Sørøst-Norge	14	Mann	23	Yrkesaktiv	Østlandet
05	Kvinne	42	Student	Østeuropa	15	Mann	29	Student	Sørøst-Norge
06	Kvinne	31	Yrkesaktiv	Østlandet	16	Kvinne	41	Yrkesaktiv	Sørøst-Norge
07	Mann	30	Yrkesaktiv	Asia	17	Kvinne	35	Yrkesaktiv	Vestlandet
08	Kvinne	54	Yrkesaktiv	Østlandet	18	Kvinne	31	Yrkesaktiv	Østlandet
09	Mann	65	Yrkesaktiv	Østlandet	19	Mann	56	Yrkesaktiv	Østlandet
10	Kvinne	42	Yrkesaktiv	Østlandet	20	Kvinne	26	Yrkesaktiv	Østlandet

Prosedyrer

Forberedelser. Første ledd i arbeidsprosessen innebar opplæring fra veileder. Dette inkluderte en introduksjon til affektbevissthetsmodellen, med gjennomgang av ABI, formelle retningslinjer og etiske hensyn. Opplæringen ble etterfulgt av testintervju, som intervjuerne utførte på hverandre. Disse ble tatt opp på lydbånd og brakt tilbake til veileder for tilbakemelding, forslag til alternative spørsmålsformuleringer og endelig godkjenning. Det ble senere gitt opplæring i bruk av tematisk analyse.

Gjennomføring av affektbevissthetsintervjuet. ABI inviterer deltagerne til å dele private erfaringer, tanker og følelser. Av den grunn ønsket vi å legge forholdene til rette for en komfortabel intervjusetting, ved å la deltagerne avgjøre hvor og når de ønsket å gjennomføre intervjuet. Ni av intervjuene ble gjennomført hjemme hos deltagerne, seks av intervjuene ble gjennomført hjemme hos intervjuerne og to intervju ble gjennomført på psykologisk institutt, UIO. Ett intervju ble gjennomført på deltagerens arbeidsplass og ett intervju ble gjennomført i skjermede omgivelser på en kafé. Hver deltager gjennomgikk hele affektbevissthetsintervjuet (dvs. 11 følelseskategorier), med en varighet på 1,5 til 3 timer. Deltagerne avgjorde selv om de ønsket å ta pauser underveis. Det ble i gjennomsnitt tatt én pause midtveis i intervjuet.

Etiske betraktninger. Deltagerne signerte informert samtykke i forkant av intervjuet. Informasjonsskrivet inkluderte orientering om intervjuets formål og varighet, samt muligheten for å trekke seg underveis i intervjuet eller unnlate å svare på spørsmål som kunne oppleves ubehagelig. Det ble informert om at undersøkelsen er underlagt taushetsplikt og at alle data blir behandlet konfidensielt. Deltagerne ble videre gjort oppmerksom på at intervjuet ville bli tatt opp på lydbånd. Da intervjuene var gjennomført ble deltagerne rutinemessig stilt spørsmål om opplevelsen av å delta, og invitert til å ta kontakt med intervjuerne dersom det skulle dukke opp tanker eller spørsmål i etterkant. Prosjektet er forelagt Regional etisk komité for medisinsk og helsefaglig forskning, Avdeling Øst (REK-Øst). Ingen aspekter ved prosjektet ble vurdert å komme inn under helseforskningslovens bestemmelser. Et fritak for godkjenning ble derfor utstedt.

Utforsking, bekreftelse og reformulering. Å oppnå utfyllende og åpne svar innebærer i første omgang at deltageren forstår spørsmålene som blir stilt og at kontakten mellom intervjuer og deltager inviterer til åpenhet (Howitt, 2010). Dette krever i enkelte tilfeller en reformulering av spørsmålene, samt bekreftelse eller videre utforsking av det deltageren bringer på banen. Under intervjuene var det et mål for oss å få tilgang til deltagerens fenomen-nære erfaringer. Vi ønsket også at deltagerne skulle sitte igjen med en opplevelse av å ha blitt sett og hørt, og at det de sa var av betydning. Dette ble søkt ivaretatt

gjennom en kombinasjon av Sullivansk eksplorerende intervjueteknikk og Rogeriansk reflekterende og bekreftende holdning, som anbefalt i intervjuguiden (Monsen et al., 2008). Vi var bevisste på å unngå bruk av ledende spørsmål underveis for å sikre spontane beskrivelser. I tilfeller der deltagerne etterspurte definisjoner av sjalusi, lot vi det bli opp til dem selv å avgjøre hva de forbant begrepet med. Dersom eksemplene de gav lignet mer på misunnelse, eksempelvis ved kun å involvere to parter, etterspurte vi eksempler som gjaldt opplevelsen av at en betydningsfull relasjon ble truet av en tredjepart.

Tematisk analyse – steg for steg

Datamaterialet er analysert ved bruk av tematisk analyse, og baserer seg på seks analysesteg som anbefalt av Braun og Clarke (2006). Tematisk analyse er en metode som benyttes for å identifisere, analysere og rapportere systematiske tema som fremkommer i datamaterialet. Gjentatte analyser av deltagerens utsagn danner grunnlaget for utformingen av meningsfylte kategorier. Metoden er ikke forankret i et pre-eksisterende teoretisk rammeverk, og lar seg derfor benytte både i teori-drevne og data-drevne studier (Braun & Clarke, 2006). I gjeldende studie er selve analyseprosessen datadreven, da vi ved utforming av kategorier tok utgangspunkt i datamaterialets innhold heller enn tidligere forskning og teori på området (Howitt, 2010). Litteratursøk ble av den grunn utsatt til analysen av data var gjennomført. I det følgende vil vi gjøre rede for hvordan den tematiske analysen ble utført.

Fase 1: Bli kjent med datamaterialet. Første fase i tematisk analyse innebærer å gjøre seg godt kjent med datamaterialet (Braun & Clarke, 2006). I løpet av intervjuprosessen skaffet vi oss innledende kjennskap til datamaterialet, gjennom en aktiv lyttende holdning til deltagerens svar. Intervjuet i sin helhet ble tatt opp på lydbånd, hvorpå avsnittet som omhandlet sjalusi ble transkribert til tekst. Her benyttet vi en såkalt ortografisk transkriberingsmetode, der man hovedsakelig konsentrerer seg om *hva* som blir sagt fremfor *hvordan* (Howitt, 2010). Transkribering av verbale data til skrevet tekst åpnet for en detaljert gjennomgang av datamaterialet, som ga oss ytterligere kjennskap til innholdet. Transkripsjonene ble deretter gjennomlest gjentatte ganger av begge forfattere, slik at begge skulle være fortrolige med materialet i sin helhet. I tilfeller hvor meningen i tekstmaterialet var uklar, ble den transkriberte teksten sjekket opp mot lydfilene. Ved gjennomlesing hadde vi en aktiv holdning til data, hvor vi lette etter mønstre og skrev notater, som anbefalt av Braun & Clarke (2006).

Fase 2: Koding av data. Denne fasen innebærer å produsere koder som identifiserer interessante egenskaper ved data. En kode refererer til et grunnleggende element ved rådata, som kan analyseres på meningsfulle måter i henhold til det fenomen som studeres (Braun & Clarke, 2006). De transkriberte intervjuene ble her redusert til meningsfulle setninger (koder), hvor konteksten ble søkt ivaretatt. I dette steget av analyseprosessen var det et mål å inkludere så mye av data som mulig, for å unngå tap av relevant informasjon i den videre analysen (Braun & Clarke, 2006). Hvert transkriberte intervju ble deretter overført til et eget skjema, der utsagnene ble sortert i kolonner tilsvarende de fem komponentene i ABI: utløsende scener, oppmerksomhet, toleranse (virkning, håndtering, signalfunksjon), emosjonell ekspressivitet (vedståthet og typisk uttrykk) og verbal ekspressivitet (vedståthet og typisk uttrykk).

Enkelte utsagn ble plassert i flere kolonner. Et eksempel er utsagnet *”Jeg kan si til kjæresten min at jeg synes det er vanskelig at han skal på den festen”*, som både kan være en måte å *håndtere* sjalusien på og et *verbalt uttrykk* for følelsen. I neste ledd ble kodene ytterligere redusert, ved å abstrahere setningene og utheve ord som representerte meningsinnholdet. Da vi benyttet oss av en datadreven analyse valgte vi i denne fasen å begrepsfeste kodene ut fra deltagerens egne formuleringer. Dette for å sikre at kodene ble nært knyttet til rådata og tilhørende kontekst. (Braun & Clarke, 2006).

Fase 3: Utvikling av kategorier. Alle intervjuene var nå redusert til koder og plassert i kolonner tilsvarende AB-komponentene. Det ble på dette stadiet foretatt en ny inndeling, ved å samle kodene som tilhørte samme komponent i et skjema for seg, på tvers av de 20 intervjuene. Eksempelvis ble alle koder som belyste komponenten ”utløsende scener” samlet i samme skjema. Samme inndeling ble gjort for de resterende komponentene (oppmerksomhet, toleranse, emosjonelt uttrykk og begrepsmessig uttrykk). Dette la grunnlaget for en oversiktlig fremstilling av data, når kodene nå skulle sorteres i potensielle kategorier (Braun & Clarke, 2006).

Hver komponent ble analysert hver for seg, og kodene ble systematisk gjennomgått i søken etter repeterende mønstre på tvers av deltagere. Koder med beslektet meningsinnhold fikk samme farge og ble senere plassert ved siden av hverandre. Koder som avvek fra de dominante mønstrene ble plassert i en foreløpig ”restkategori”. Enkelte koder ble plassert i flere kategorier samtidig, da de belyste ulike aspekter ved de respektive kategoriene. Ved gjennomgang av kodene for henholdsvis ”oppmerksomhet” og ”virkning” fant vi høy grad av overlapp i deltagerens svar. For å unngå repeterende kategorier med lignende meningsinnhold fant vi det derfor hensiktsmessig å slå sammen komponentene ”oppmerksomhet” og

”virkning” til en felles dimensjon. Denne har fått navnet ”oppmerksomhet og virkning” i resultatdelen. Av samme årsak er også ”emosjonell vedståthet” og ”verbal vedståthet” slått sammen til en felles dimensjon i resultatdelen. Det samme gjelder verbalt og emosjonelt uttrykk. Disse har henholdsvis fått navnene ”uttrykksmessig vedståthet” og ”typisk uttrykk” i resultatdelen. Fase 3 var en møysommelig prosess, med kontinuerlige omrokninger. Fokuset var på å undersøke hvordan de ulike kodene var relatert til hverandre, forholdet mellom de ulike kategoriene som ble dannet og forholdet mellom ulike nivå innad i hver kategori (Braun & Clarke, 2006). Ved slutten av fase 3 hadde vi et utvalg tentative kategorier og underkategorier, bestående av koder med beslektet meningsinnhold.

Fase 4: En gjennomgang av foreløpige kategorier. Fase fire innebærer en grundigere gjennomgang av de foreløpige kategoriene (Braun & Clarke, 2006). Basert på prinsippet om intern homogenitet og ekstern heterogenitet (Patton, 1990), tok vi siktemål på å utforme et tematisk kart bestående av kategorier som skilte seg tydelig fra andre kategorier, samtidig som kodene innad i hver kategori hadde tydelige likhetstrekk. Kategoriene ble visualisert i flytskjema for en bedre oversikt, og ble deretter gjenstand for flere justeringer. Enkelte kategorier ble redefinert, mens andre kategorier ble kombinert, separert, delt inn i underkategorier eller fjernet. Avslutningsvis leste vi gjennom hele datasettet, dvs. hvert transkriberte intervju, for å se om kategoriene reflekterte innholdet i rådata. Utsagn som hadde gått tapt i de foregående fasene ble fanget opp, kodet og innlemmet i kategorier. Denne prosessen ble gjentatt inntil justeringene ikke tilførte noe essensielt. Ved slutten av fase 4 hadde vi en god oversikt over hva de ulike kategoriene representerte, hvordan de passet sammen, og den overordnede historien de fortalte om data (Braun & Clarke, 2006).

Fase 5: Definerings og navngivning av kategoriene. Kategoriene hadde nå tentative arbeidsnavn som lå tett opp mot rådata. I den avsluttende fasen var det et mål å gi kategoriene nye navn, som ga et tydelig bilde på deres meningsinnhold, i tillegg til å reflektere den overordnede historien som har fremkommet fra data. Dette medførte nye finjusteringer i organiseringen av det tematiske kartet. Denne fasen pågikk parallelt med skriveprosessen, inntil vi vurderte at kategoriene hadde tilfredsstillende navn. Vi forholdt oss til Braun og Clarkes (2006) tommelfingerregel om å sjekke at innhold i hver kategori kan beskrives med en til to setninger. For å tilføre en systematisk pålitelighets- og troverdighets-sjekk ble alle kategorier, samt deres innhold og navn løpende drøftet først innbyrdes av forfatterne, og så diskutert med veileder.

RESULTATER

I resultatdelen har vi valgt å presentere deltagerens samlede beskrivelser av sjalusi, uavhengig av type relasjon denne oppstår i. Betegnelsen ”den betydningsfulle” refererer *dermed* til enhver betydningsfull relasjon deltageren inngår i, mens betegnelsen ”rival” referer til enhver tredjepart som truer relasjonen mellom deltageren og ”den betydningsfulle”. Tabell 1 gir en oversikt over de ulike relasjonene som har blitt nevnt i intervjuet. Vi fant imidlertid at hovedvekten av deltagerne referer til en kjærlighetsrelasjon i sine beskrivelser. Det vil si opplevelsen av at forholdet til en romantisk partner trues av en tredjepart. Deltager 9 gir oss sin definisjon på sjalusi: ”*For meg er sjalusi et forhold til et annet menneske og en usikkerhet hvis det er en tredje person. Definitivt et kjærlighetsforhold*”.

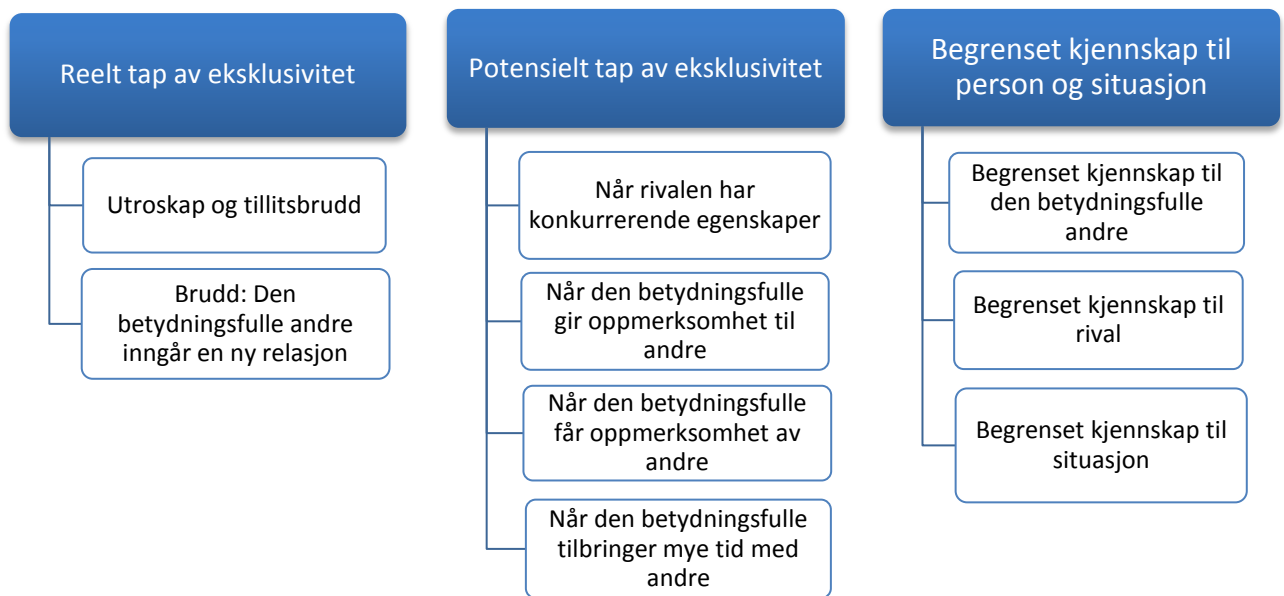
Tabell 2: Oversikt over relasjoner som er objekt for sjalusi.

”DELTAGER”	↔	”DEN BETYDNINGSFULLE”	”RIVAL”
Romantisk partner		Romantisk partner	Beundrer, partners ekskjæreste, venner, jobb, hobby eller annet tidsfordriv.
Sønn/datter		Foreldre	Søsken, ny partner
Ansatt		Sjef	Kollega
Mor		Barn	Barnets stemor
Venn		Venn	Andre venner

Utløsende scener

Hvilke scener er det som vekker sjalusi hos våre deltagere? I løpet av analyseprosessen ble følgende tre hovedkategorier utformet: 1) Reelt tap av eksklusivitet, 2) Potensielt tap av eksklusivitet, og 3) Begrenset kjennskap til person og situasjon. Hovedkategoriene er delt inn i underkategorier som gjenspeiler følgende spørsmål: ”*Kan du fortelle meg om noe som får deg til å bli sjalu?*”. Fig. 1-7 gir en grafisk fremstilling av resultatene, representert i hovedkategoriene med tilhørende underkategorier.

Figur 1:



Reelt tap av eksklusivitet. Denne hovedkategorien omhandler scener som innebærer et reelt tap av eksklusivitet eller enerett på den betydningsfulle, enten forårsaket av *utroskap og tillitsbrudd* i en kjærlighetsrelasjon, eller et *brudd* i relasjonen hvorpå den betydningsfulle inngår i en ny og tilsvarende relasjon.

Utroskap og tillitsbrudd. 5 av deltagerne rapporterer at utroskap og opplevd tillitsbrudd fra partner medfører sjalusi. Kun én av disse definerer partnerens atferd som utroskap: "Også er det den ene gangen han har møtt henne ute da, (...) ringt og oppsøkt henne og vært sammen med henne ute, og sendt sånne tekstmeldinger som var sånn; 'jeg må se deg, og jeg vil treffe deg' og sånn, som stikker definitivt dypt nok i meg til at... for meg så er det utroskap". De øvrige 4 gir eksempler som illustrer tillitsbrudd. Deltager 2 er en av dem: "Han inviterer henne på nachspiel, bare han og henne, (...) hvor jeg da kanskje spør henne sånn; 'hvor er du?', ikke sant, og så er hun da hjemme hos ham, 4 på natta. Ok, (...) 'kommer du hjem?', ikke sant. Og så bare, 'nei det er så sent, jeg sover på sofaen her'. Ja, da tror jeg at jeg kan kjenne ganske godt på en sånn følelse".

Brudd: Den betydningsfulle inngår relasjon med en annen. 7 av deltagerne oppgir at de har følt sjalusi når den betydningsfulle inngår i en ny og tilsvarende relasjon. Denne underkategorien inkluderer både tilfeller der ekskjæresten får seg ny kjæreste, bestevenner får seg nye bestevenner og foreldre får seg ny partner. Det følgende eksemplet illustrerer brudd i en kjærlighetsrelasjon: Deltager 20: "Jeg har vel aldri vært så sjalu som jeg ble når jeg fant ut

at ekskjæresten min hadde fått seg ny kjæreste. Da var jeg nok veldig, veldig sjalu. Det føltes som ekte sjalusi. Det at noen andre hadde tatt din plass". De neste to deltagerne forteller at de har kjent på sjalusi når henholdsvis venninnen og faren har inngått i en ny relasjon: Deltager 18: "Jeg har vært sjalu på jente-venninner. Det kan jeg ha vært. Hvis jeg har en bestevenninne, også blir hun plutselig venninne med en annen, så blir jeg sjalu", Deltager 5: "Mammaen min døde for en del år siden, og pappaen min var sammen med en annen person. De er ikke gift, så det er ikke sånn kjempebånd, men jeg tror jeg er litt sånn sjalu".

Potensielt tap av eksklusivitet. Denne hovedkategorien inkluderer scener der deltageren opplever et potensielt tap av eksklusivitet. Med dette menes en manglende opplevelse av å kjenne seg ekstraordinær for den betydningsfulle, eller en mangel på den betydningsfulles *totale oppmerksomhet*. Hovedkategorien består av fire underkategorier: 1) Situasjoner der deltageren opplever at rivalen har *konkurrerende egenskaper*, 2) Situasjoner der den betydningsfulle *gir oppmerksomhet* til andre, 3) Situasjoner der den betydningsfulle *får oppmerksomhet* fra andre og 4) Situasjoner der den betydningsfulle *tilbringer mye tid* med andre.

Når rivalen har konkurrerende egenskaper. 11 deltagere meddeler at de kan føle sjalusi når de opplever at de ikke er ekstraordinære for sin partner. Dette inkluderer situasjoner der den betydningsfulle uttrykker fascinasjon over egenskaper ved en potensiell rival, eller situasjoner der den betydningsfulle er i kontakt med personer som deltageren vurderer som bedre enn seg selv. Deltager 6 gir et eksempel på førstnevnte situasjon: "Nå stikker det jo litt hver gang han snakker om at 'ja hun er morsom og hun er pen og hun er søt', (...) Jeg vil jo helst at han skal syns at jeg er artigst og penest og kulest og morsomst". De neste to deltagerne gir eksempler på situasjoner hvor de selv vurderer å komme til kort: Deltager 18: "Jeg kan bli sjalu hvis jeg føler at han er veldig opptatt av en annen jente, hvis jeg føler at hun er penere enn meg eller morsommere enn meg, eller smartere enn meg, eller snillere enn meg, eller hva som helst, egentlig", Deltager 9: "Hvis en annen var veldig kjekk, eller veldig stor og sterk, hadde finere bil eller hva det var, alle disse raritetene, så var jo sjalusien tilstede". Også deltager 10 gir uttrykk for at det å beundre egenskaper hos en potensiell rival kan medføre sjalusi: "Det er jo kanskje stygt å si, men jeg hadde jo ikke blitt like sjalu på en som jeg ikke følte hadde noe som jeg syntes var spennende eller fint eller fascinerende".

Når den betydningsfulle gir oppmerksomhet til andre. 15 deltagere uttrykker at de kan oppleve sjalusi hvis den betydningsfulle gir positiv oppmerksomhet til andre, i form av samtaler, tjenester eller fysiske og verbale tilnærmelser. De neste to deltagerne oppgir at det å være vitne til at den betydningsfulle flørter med andre kan fremringe sjalusi: Deltager 1: *”At kjæresten min prater med en annen gutt for eksempel. Mens jeg er til stede og ser det. Og flørter kanskje litt mer enn hun normalt ville gjort”*, Deltager 3: *”Så blir jeg veldig sjalu hvis han flørter med andre. På jobb for eksempel”*. I de følgende tre eksemplene er det deltagernes foreldre som opptrer som den betydningsfulle, ved å gi oppmerksomhet til andre søsken: Deltager 2: *”Jeg har en bror som får veldig mye. Hele tiden får liksom alt mulig rart, mens jeg aldri får en dritt. Det kan jo irritere meg”*, Deltager 16: *”Jeg kan bli sjalu på å bli behandlet annerledes enn søsteren min, av foreldrene mine. (...)Hun og moren min har jo en annen nærhet.. det kan jeg bli sjalu på”*, Deltager 20: *”Når du føler at søsknene dine får mer enn du, da har jeg følt sjalusi”*. Hos deltager 5 er sjalusien rettet mot farens nye venninne: *”Jeg tror jeg er litt sånn sjalu, hvis jeg kan bruke det ordet, når han for eksempel ringer til henne ganske ofte mens han er her hos oss”*.

Når den betydningsfulle får oppmerksomhet fra andre. 7 av deltagerne rapporterer at de kan kjenne seg sjalu når den betydningsfulle mottar positiv oppmerksomhet fra andre, i form av komplimenter, hyppig kontaktsøking eller fysisk nærhet. De neste tre deltagerne gir eksempler på scener hvor en potensiell rival viser interesse for deres partner: Deltager 12: *”Jeg følte jo sjalusi når jeg var sammen med eksen da, når det var andre som prøvde seg på henne”*, Deltager 8: *”Mannen min kan ha fått noen meldinger av noen ekser og sånn; ’hei, hvor er du i påska? Jeg er alene, hva skal du gjøre?’ ”*, Deltager 2: *”Når en venn fra jobb eller fra trening tar veldig mye kontakt, sender mye meldinger [til partneren]. Plutselig sender sånn ’natta-melding’. Sånn; ’hei, håper du har hatt en fin dag, ha en god natt, sov godt’ -type melding. Sånn som er kanskje litt mer enn vanlig vennskapelig da”*. Deltager 2 gir videre en mulig forklaring på hvorfor den positive oppmerksomheten kan virke truende: *”At de da henger så mye sammen og hun får så mye positiv oppmerksomhet over tid at hun kanskje blir mer interessert i ham”*. I eksemplet til deltager 10 er det sønnens nye stemor som truer relasjonen mellom henne og sønnen, ved å tildele oppmerksomhet: *”Sist jeg opplevde sjalusi var når min sønn skulle bli kjent med min eks’ nye kone (...), hun nye som liksom skulle gå inn og være stemor og ta den oppmerksomheten, ta den rollen som jeg jo ville ha”*.

Den betydningsfulle tilbringer tid med andre personer eller aktiviteter. 11 deltagere oppgir at de kan føle sjalusi dersom den betydningsfulle tilbringer mye tid med en opplevd

rival eller prioriterer å bruke tid på andre aktiviteter. Deltager 14 uttrykker det på denne måten: *"Hvis det er en jente som jeg har en form for arrangement med da, som for eksempel tilbringer mye tid med en annen, så kan jeg fort bli sjalu på vedkommende"*. Sjalousi på tidsbruk ser i hovedsak ut til å omhandle situasjoner der deltageren selv opplever seg ekskludert, slik deltager 6 antyder: *"Så det er mer en sånn følelse av at han skal dele noe med noen andre som ikke jeg deler. Og det er jo i jobbsammenheng og det (...), vi lever liksom bare litt sånn parallelle liv. Der er dere en gjeng, og det er ikke jeg en del av. Det syns jeg er kjempevanskelig, kjempetrist. Og det er jo en type sjalousi det også"*. Flere av deltagerne har fokus på tidsprioriteringer som går på bekostning av felles tid sammen, deriblant disse to deltagerne: Deltager 8: *"Han brukte liksom en hel dag på å hjelpe henne med å få ordna bilen, og jeg følte at han brukte mye energi på henne. At, åja, der forsvant den ene fridagen vi hadde, liksom. Det er vel egentlig en slags form for sjalousi kanskje"*, Deltager 10: *"Jeg kan ha følt sjalousi for eksempel på dataspill. Altså, alt som tar oppmerksomhet. Tid som du vil ha, fra den du vil ha oppmerksomhet fra"*.

Begrenset kjennskap til person og situasjon. Denne hovedkategorien består av tre underkategorier, og innebærer sjalousi forårsaket av 1) Begrenset kjennskap til *den betydningsfulle*, 2) Begrenset kjennskap til en potensiell *rival* eller 3) Begrenset kjennskap til *situasjoner* som den betydningsfulle befinner seg i. Deltagernes utsagn gir grunnlag for å anta at det å *ikke vite* skaper grobunn for utrygghet og økt grad av sjalousi.

Begrenset kjennskap til den betydningsfulle andre. 9 av deltagerne gir uttrykk for at det å ha begrenset kjennskap til den betydningsfulle avler sjalousi. 6 deltagere rapporterer at de er mer sjalu i begynnelsen av et forhold, da de enda ikke er helt trygge på sin partner, her illustrert gjennom følgende to utsagn: Deltager 8: *"Til å begynne med så var jeg nok mye mer sånn usikker og sjalu. Før jeg var liksom trygg på han. Åssen han var, hvem han var og alt det der"*, Deltager 13: *"I en så tidlig fase der det ikke er noe forpliktende relasjoner, da kan jeg føle sjalousi"*. Deltager 6 forteller at ektefellen hennes gradvis endret atferd, og antyder at begrenset kjennskap til hans tanker og intensjoner ga grobunn for sjalousi: *"Han endret passordet sitt på facebooken og jeg fikk ikke lov til å se på telefonen, og da skaper det jo en type utrygghet. Og da blir jo jeg selvfølgelig sjalu, og opptatt av, hva er det du skjuler(...). Du lukker deg, og da er det ikke så veldig oss"*. Hun fremhever videre et ønske om å være den personen som kjenner partneren best, og uttrykker at det motsatte kan frembringe sjalousi: *"Jeg vil være den som vet mest, liksom. Jeg vil ikke at det skal være noen andre som vet noe om deg som jeg ikke vet"*. Deltager 4 oppgir at hun til tider er sjalu når partneren er på en fest

uten henne, og indikerer at det skyldes begrenset kjennskap til partners væremåte når hun selv ikke er til stede: ”Hvor jeg da kan bli sjalu fordi han drar på byen, fordi jeg antar at han utviser den atferden når jeg ikke er der(...). At han godt kan ta seg sammen når jeg er med, mens han på en måte slipper tøylene løs når han er på egen hånd”.

Begrenset kjennskap til situasjon. 6 av deltagerne meddeler at begrenset kjennskap til situasjoner som den betydningsfulle befinner seg i kan bidra til sjalusi. ”. Deltager 8 gir uttrykk for at det å kjenne situasjonen bidrar til økt grad av trygghet: ”Nå har jeg jo vært med det bandet på tur så mange ganger, at nå vet jeg på en måte rutinene deres, åssen livet deres er når de er på veien. Så da vet jeg at det er søren meg ikke mye fest og rock'n roll og damer på veien altså,(...) det er noe med å vite åssen det cluet er(...), jo tryggere blir det liksom”. Deltager 2 er av samme oppfatning: ”For det er jo fort gjort at en blir sjalu fordi man rett og slett ikke vet”. Deltager 6 retter fokuset mot den digitale verden, og dens potensiale for skjulte rom: ”Den digitale verden representerer jo en veldig stor utfordring for folk(...). Jeg har jo ikke lov til å se hans mail eller se hans facebook(...). Den følelsen av at, jammen jeg er ikke med i livet ditt, ta meg inn i livet ditt!”. Deltager 4 beskriver det på denne måten: ”Situasjoner hvor jeg føler at han ikke er interessert i å inkludere meg. Hvor jeg da blir stående veldig på utsiden, uten å vite noen ting om hvem han er sammen med eller hva de gjør”.

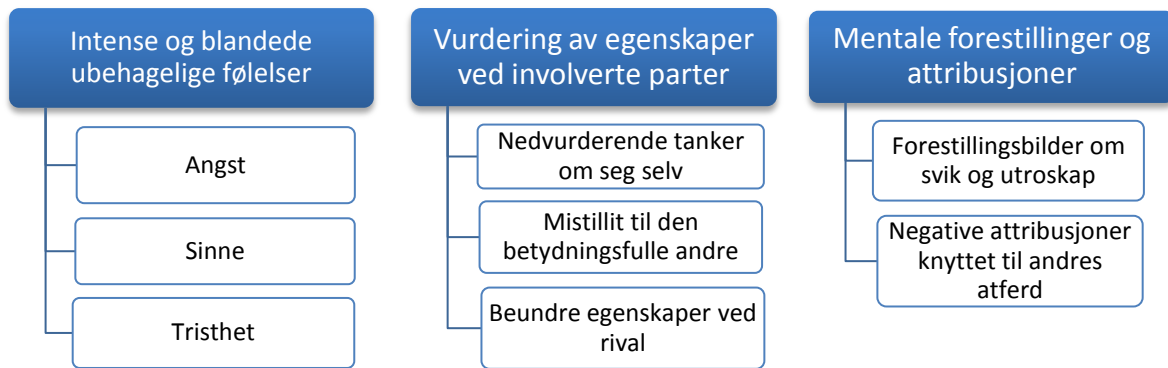
Begrenset kjennskap til rival. 5 deltagere beskriver at manglende kjennskap til en potensiell rival er en faktor som kan medvirke til sjalusi. Her er tre eksempler på situasjoner hvor den betydningsfulle er i kontakt med personer som deltageren ikke kjenner: Deltager 16: ”Jeg blir sjalu hvis kjæresten min har mye kontakt med jenter jeg ikke vet hvem er”, Deltager 8: ”Når vi er ute og det kommer vilt fremmede damer som jeg aldri har sett før og kaster seg rundt halsen på'n(...), blir litt sånn skeptisk da, hva er det her for noe liksom”, Deltager 7: ”Når en venn henger med en annen person som jeg ikke kjenner til så godt eller er god venn med, da kan jeg kjenne at jeg blir sjalu”.

Oppmerksomhet og virkning

Disse kategoriene er dannet på bakgrunn av deltagerens svar på spørsmål som går på oppmerksomhet for sjalusi: ”Hvordan merker du at du er sjalu, hva kjenner du det på?” og spørsmål som går på virkning: ”Når du merker at du er sjalu, hvordan virker den følelsen på deg? Hva gjør den med deg?”. Sammenslåingen ble gjort for å unngå gjentakende kategorier, da det viste seg at deltagerne ga svar med lignende meningsinnhold under de to spørsmålsformuleringene. Det dannet seg her tre hovedkategorier, som skisserer deltagerens

opplevelse av sjalusi: 1) Intense og blandede ubehagelige følelser, 2) Vurdering av egenskaper ved involverte parter og 3) Mentale forestillinger og attribusjoner.

Figur 2:



Intense og blandede ubehagelige følelser. Alle deltagerne, med unntak av én, gir beskrivelser som indikerer at følelsen av å være sjalu er av høy intensitet. Beskrivelser som dette går igjen på tvers av deltagerne: *"Den er forferdelig vond å ha"*, *"Jeg tror faktisk sjalusi er den mest plagsomme følelse"*, *"For meg er det en veldig sånn sterk følelse"*, *"Det var jævlig, skikkelig jævlig"*, *"Det er faktisk den verste følelsen jeg vet om, den er helt jævlig"*, *"Det er en voldsom sinnsstemning du er inne i når du er sjalu"*.

Hovedvekten av deltagerne beskriver følelsen av å være sjalu som en blanding av følgende tre følelser: Angst, sinne og tristhet. Her er eksempler på tre utsagn som beskriver opplevelsen av blandede følelser: Deltager 3: *"Det er en blanding av sint og lei seg"*, Deltager 9: *"Den har en blanding av frykt og sinne"*, Deltager 20: *"Kanskje litt sånn vekslende følelser, fra å være sint og hissig, til å bli veldig lei seg og nedbrutt"*. Selv om de fleste rapporterer en blanding av ulike følelser har vi valgt å plassere de tre følelsene i hver sin underkategori, for å gi et bilde av de beskrevne nyansene i hver enkelt følelse.

Angst. 12 av deltagerne gjenkjenner følelsen av sjalusi gjennom aktivering av det sympatiske nervesystem og opplevd angst. Enkelte deltagerne opplever sjalusien som en ren angstfølelse. Blant dem er deltager 10, 4 og 18: *"Selve sjalusifølelsen er veldig sånn angstfølelse, tenker jeg. Det knyter seg"*, *"Sånnne fysiologiske reaksjoner, hvor jeg kan kjenne på litt av de samme følelsene som når jeg er redd og engstelig. Jeg blir klam i henda og får hjertebank"*, *"Det samme som å være redd, kanskje. Sånn veldig høy puls og en følelse av å ikke ville være i seg selv"*. En av deltagerne forteller at angsten som tilhører sjalusien enkelte ganger har vært så sterk at det har resultert i et angstanfall: *"Så førte det med seg angstanfall"*

og... masse helvete rundt det". Flere av deltagerne rapporterer en kroppslig uro, relatert til sjalusien, slik deltager 2 og 7 illustrerer: "Man blir jo urolig, stressa, tungpustet, har problemer med å slappe av". "Jeg var urolig hele tiden og klarte ikke å ta det med ro".

Sinne. 11 av deltagerne oppgir at sinne og irritasjon rettet mot rival eller den betydningsfulle er en faktor som forteller at de kjenner seg sjalu. Deltagerne beskriver alt fra irritasjon til mer raseri-lignende opplevelser: Deltager 2: "Jeg blir irritert", Deltager 11: "Det koker i hodet, veldig sånn negativt ladet energi. Jeg var drittforbannet", Deltager 9: "Sint på henne, sint på han. Jeg vil bruke uttrykket litt mer sånn rasende". 3 av disse deltagerne gjenkjenner sjalusien gjennom en trang til aggressiv handling, hovedsakelig rettet mot rivalen, men også mot den betydningsfulle andre: Deltager 11: "Da var jeg drittklar for å bare mose hodet på han karen", Deltager 12: "Altså, da kjente jeg en tendens til at jeg kunne få lyst til å være voldelig overfor den personen", Deltager 14: "Ja da blir jeg sint (...), visualiserer at jeg kveler dem".

Tristhet. 7 av deltagerne beskriver at følelsen av å være sjalu består av tristhet og fortvilelse, slik deltager 3, 15 og 16 tilkjenner: "Jeg blir skikkelig lei meg, tror jeg. Jeg blir sånn fortvilet", "Det gjør meg type sånn trist og sånn usikker", "Det er sårbart(...). Jeg ville bli trist av det". Deltager 9 gir inntrykk av en tankegang kjennetegnet av depressivt innhold: "Du får en sånn depresjon i hjernen din, etter min mening. Man blir negativt innstilt og kritisk og... Det er jo bare gale ting som dukker opp. Det er det jeg kaller sjalusi".

Vurdering av egenskaper ved involverte parter. Flere av deltagerne rapporterer at den mentale opplevelsen av sjalusi kjennetegnes av tanker om egenskaper ved én eller flere av de involverte partene, sortert i følgende tre underkategorier: 1) Nedvurderende tanker om seg selv, 2) Mistillit til den betydningsfulle andre og 3) Beundre egenskaper ved rival. Flere av deltagerne gir inntrykk av at tankene pendler mellom devaluering av egne kvaliteter, mistillit til den betydningsfulle og beundring av egenskaper ved en potensiell rival.

Nedvurderende tanker om seg selv. 15 deltagere beskriver at de merker at de er sjalu ved at de får nedvurderende tanker om seg selv. Tankene de uttrykker synes å være nært forbundet med skam. Deltager 8 eksemplifiserer sine tanker på denne måten: "Litt sånn, huff, her kommer jeg, ikke sant. Kjei gammel kjerring som lager mat og rydder og ordner". Deltager 7 og 3 uttrykker følgende: "Det er en negativ påkjenning på deg selv da, at du tenker så mye negativt om deg selv. Du tenker at du er ikke pen nok, du er ikke bra nok", "Får veldig negative tanker om meg selv. Utseende kanskje, litt sånn... om måten å være på".

Nedlatende tanker om eget selv bilde er ofte relatert til opplevelsen av å ikke være god nok for den betydningsfulle, slik deltager 1 beskriver: *"Føler meg kanskje utilstrekkelig(...). Man prøver så godt man kan, også er det ikke bra nok"*. Flere av deltagerne gir uttrykk for at nedvurderingen av seg selv kommer som en følge av å sammenligne seg med en potensiell rival. Deltager 13 sier følgende: *"Jeg føler meg litt sånn mindreverdige. Jeg føler meg ikke sett, ikke så bra som den andre"*.

11 av deltagerne beskriver at de også kan få negative tanker om seg selv som en følge av at de kjenner seg sjalu. Også disse tankene ligner skam, og synes å være både en reaksjon på opplevelsen og en del av selve opplevelsen. Deltager 8 uttrykker at *"Det kan kjennes litt nedverdige både for meg og for min mann, at jeg ikke unner ham den fine opplevelsen av å snakke med noen"*. Deltager 7 uttrykker at det å kjenne seg sjalu gir opphav til et endret syn på seg selv: *"At jeg er en svak person som ikke har tillit til meg selv... ja, jeg ser på det som en svakhet da, å være sjalu"*. Deltager 15 meddeler at det å kjenne seg sjalu kan nedgradere opplevelsen av egen kjønnsrolle: *"Når du er mann, så er liksom ikke det følelsen du har lyst til å drive å føle mest på. Det er ikke en maskulin følelse, tenker jeg. Det er litt stusslig synes jeg da, som mann"*.

Mistillit til den betydningsfulle andre. 9 av deltagerne oppgir at det å kjenne seg sjalu innbefatter tanker om hvorvidt den betydningsfulle er til å stole på, slik deltager 5 påpeker: *"Først og fremst tenker jeg på tilliten til den andre"*. Enkelte deltagere opplever at alkohol fungerer som en forstekende faktor når det gjelder tanker om mistillit til partner, i likhet med deltager 4: *"Også kan jeg tenke mye på at jeg synes han er upredikerbar i sånne situasjoner... Noen ganger føler jeg at jeg ikke helt vet om han er kjempefull eller om han klarer å begrense seg. Så tenker jeg at jo fullere han er, jo mer slipper han hemningene på båten"*. Deltager 19 knytter tvilen opp mot manglende kontroll: *"Det handler vel kanskje om kontroll(...). Hadde jeg stolt på så hadde jo ikke jeg fått de tankene heller"*.

Beundre egenskaper ved rival. 8 deltagere beskriver at de får tanker om at de gjerne skulle vært i samme situasjon eller posisjon som en potensiell rival. Deltager 5 beskriver det på denne måten: *"Jeg bare tenkte at jeg gjerne skulle ha vært den andre [rivalen] (...). Jeg følte på en måte at de hadde noe sammen som han ikke kunne ha med meg"*. Deltager 10 skisserer et lignende ønske: *"Det er noen som har noe som du gjerne ville hatt, ikke sant. Og som du vet fanger oppmerksomheten. Om det er flott utseende eller om det er noe jobbmessig smart, ikke sant"*. Deltager 4 uttrykker at tankene hennes bærer preg av en form for fasinasjon

over den potensielle rivalen: *"Altså, den andre blir veldig mye penere, og veldig mye, ikke sant, har liksom alt da. Utseende og pupper og alt liksom"*.

Mentale forestillinger og attribusjoner. Denne hovedkategorien består av to underkategorier: 1) Forestillingsbilder om svik og utroskap og 2) Negative attribusjoner knyttet til andres atferd. Felles for disse underkategoriene er at deltagerens tanker tenderer mot en mulig fordreining av virkeligheten.

Forestillingsbilder om svik og utroskap. På spørsmål om hva slags type tanker deltagerne får når de er sjalu, benytter 12 av deltagerne begrepet "irrasjonell" i sine beskrivelser. For et flertall av deltagerne referer dette til irrasjonelle forestillingsbilder om utroskap, slik deltager 2 og 4 antyder: *"Det er fort gjort å bli litt sånn irrasjonell og spinne videre på det. Nå skjer sikkert det, så skjer sikkert det... Så spinner man videre i hodet sitt, ikke sant, på at ting kan skje", "Også blir man irrasjonell, tenker ting som er helt usannsynlig at skjer"*. Ytterligere 5 av deltagerne eksemplifiserer forestillingsbildene sine ved å beskrive tenkte scener, som synes å være analoger til begrepet irrasjonell. En av dem er deltager 7: *"For eksempel, hvis en jente eller en gutt sitter ved siden av en person jeg er forelsket i og de bare snakker... Så ser du på det som om det var noe mer(...). Plutselig tenker du at de har hatt sex og sånne ting. Hjernen løper på noe som egentlig ikke er der"*. Deltager 4 og 19 tilkjennegir lignende forestillinger i tilknytning til egen sjalusi: *"Ofte ser jeg ting i bilder! (...)Jeg kan se for meg at han står på byen og danser veldig tett med en annen dame og klår henne på rompa, liksom", "En ser jo for seg ulike bilder. At de sitter og drikker vin og koser seg på kvelden, og er to alene på en hytte som du ikke har noen kontroll på"*.

De fleste gir inntrykk av en bevissthet om at de selv konstruerer scenene som forsterker følelsen av å være sjalu, for å bruke ordene til deltager 9 og 16: *"Altså, det interessante, jeg konstruerer følelsen, for etterpå så kan det jo vise seg at det er jo bare en ren konstruksjon, (...)der hvor du misforstår helt situasjonen, du mistolker, som er en mer sånn mental konstruksjon", "De to-tre gangene jeg har vært sjalu med en kjæreste, så har det jo bare vært i mitt hode"*. Deltager 4 uttrykker en ambivalens i forhold til tankenes sannhetsverdi: *"Jeg skjønner at det er irrasjonelt, samtidig som jeg tror på de."*

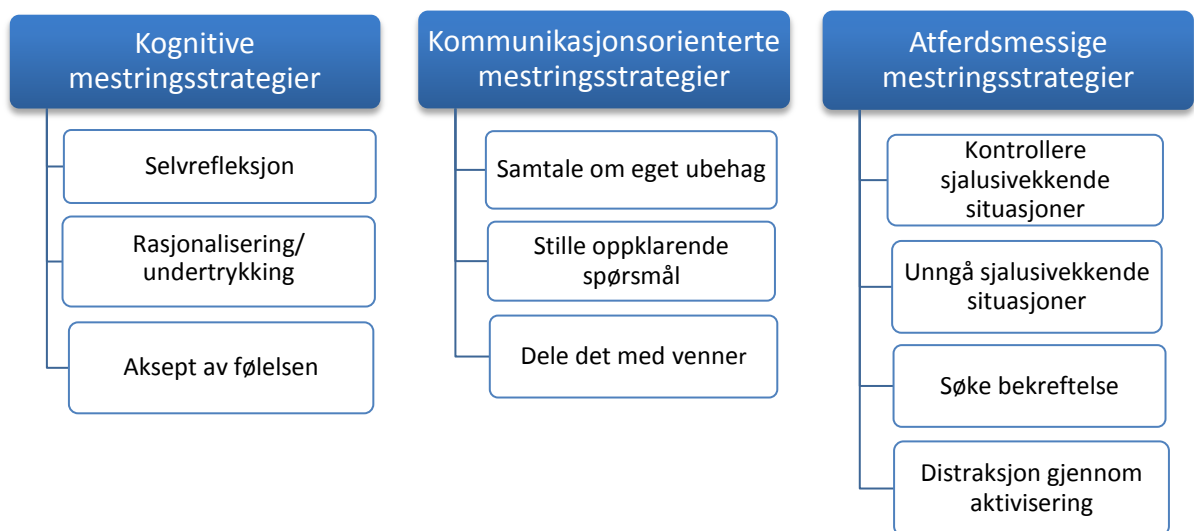
Negative attribusjoner knyttet til andres atferd. 6 av deltagerne beskriver at de får tanker om hva slags intensjoner rivalen eller den betydningsfulle har, når de iakttar deres handlinger og fremtreden. Utsagnet som følger illustrerer hvordan deltager 5 attribuerer væremåten til potensielle trusler: *"Nei, da kan jeg liksom tenke at de kanskje er litt begeistret"*

for han og sånn da.. At de syns på en måte at 'åja, dama hans er der ja, det var dumt', ikke sant. Få en følelse av at jeg liksom er i veien. Og jeg har jo vært i noen situasjoner der jeg omtrent har følt at hvis blikk kunne drepe, så hadde jeg vært død, liksom". Deltager 6 fremhever at det er hennes egen fortolkning av partnerens kommunikasjon med andre som gir opphav til sjalusi: "Sjalusien som galopperer av gårde når du da går inn på facebook og begynner å tolke alle hans meldinger med andre".

Håndtering

Denne delen presenterer deltagerens ulike måter å håndtere egen sjalusi på, og består av tre hovedkategorier: 1) Kognitive mestringsstrategier, 2) Kommunikasjonsorienterte mestringsstrategier og 3) Atferdsmessige mestringsstrategier. Kategoriene er dannet på bakgrunn av deltagerens svar på følgende spørsmål: *Når du merker at du er sjalu, hva gjør du da med den følelsen?*

Figur 3:



Kognitive mestringsstrategier. Flere av deltagerne forsøker å håndtere sjalusien på egenhånd, gjennom ulike måter å tenke rundt sine erfaringer på. Hovedkategorien representerer følgende fire underkategorier: 1) Selvrefleksjon, 2) Rasjonalisering/undertrykking, 3) Akseptere følelsen og 4) Distrasjon ved å tenke på noe annet.

Selvrefleksjon. 6 av deltagerne meddeler at de håndterer følelsen av å være sjalu gjennom en form for selvrefleksjon. Deltager 15 gjør dette ved å stille kritiske spørsmål til seg

selv: *"Det er rett og slett å begynne å jobbe med mitt eget hode. Det er sånn type, hva kom det her av, hvordan har jeg hatt det i de siste, hvem har jeg snakket med i det siste om hva, hva kan årsaken være til at den har dukket opp nå? Jeg har kanskje type sånn analytisk fremgangsmåte da".* Også de øvrige 5 deltagerne demonstrer måten de reflekterer på ved å stille undrende spørsmål, her eksemplifisert gjennom deltager 8 og 19: *"Tenker som så at kanskje jeg må gjøre noe med hvorfor jeg er utrygg akkurat da. Sånn at, altså, hvorfor er det sånn nå, liksom. For at jeg er sliten og at det har vært et... ja..."*, *"Og så lærte jeg meg selv til å tenke annerledes på det. Så det å bli konfrontert var jo egentlig veldig bra. (...)Det menneske sier at du kan stole på meg, har jeg da noen grunn til å tenke noe annet? Nei, da stoler jeg på det mennesket".*

Rasjonalisering/undertrykking. 10 av deltagerne gjør forsøk på å rasjonalisere omkring sjalusifølelsen, for på den måten å redusere eller dempe den som en form for håndtering. Deltager 2 gir oss et eksempel på dette: *"Også må man samtidig prøve å tenke at ok, dette er bare tankespinn, dette går sikkert bra, ikke sant. Det går sikkert bra, det er jo to voksne mennesker liksom, og hun er jo sammen med meg og hun tror jo han er en venn og... dette går helt sikkert bra(...)* Så jeg prøver på en måte å roe meg selv på det, at i 999 av 1000 sånne tilfeller så går det bra. *Prøver å ta til fornuft og tenke statistikk og logikk og ikke irrasjonelt og alt som kan skje".* Deltager 4 og 14 gjør forsøk på lignende rasjonalisering, men formidler i likhet med flere andre deltagere at det ikke er så lett: *"Jeg tenker sånn, okay, ta deg sammen, det skjer ikke liksom, men samtidig så kommer det nye tanker om hva som skjer, så det blir en sånn konstant jobbing da, med å liksom rasjonalisere samtidig som jeg liksom ikke helt klarer det. Fordi de blir så påtrengende de tankene"*, *"Jeg prøver etter en viss tid å dempe de da, på en måte, ved å være rasjonell overfor meg selv eller prøver å fortelle meg at det ikke er vits å bruke kalorier på dette her. Men det er ikke så lett".*

Aksept av følelsen. 6 av deltagerne oppgir at de håndterer sjalusien ved å forsøke å akseptere dens tilstedeværelse. Deltager 17 beskriver det på denne måten: *"Man må akseptere det og lære å leve med det, og på en måte synes at det er greit, sant, at man ikke er så redd for det da".* Deltager 8 og 11 uttrykker følgende: *"Det er sånn som man må lære seg til å leve med"*, *"Det er jo veldig viktig, føler jeg da, å lære seg å bare slippe ting. Fordi man kan alltid slåss for at alt skal være rett og riktig, og at man blir behandlet sånn som man tror selv. Men det kommer jo aldri til å være et perfekt liv sånn sett, så man kan heller bare svelge et par kameler og dra videre".*

Kommunikasjonsorienterte mestringsstrategier. Flere av deltagerne oppgir at de håndterer følelsen av å være sjalu gjennom varierte former for verbalt uttrykk, enten til den betydningsfulle eller til venner. Denne hovedkategorien består av tre underkategorier: 1) Snakke om eget ubehag, 2) Stille oppklarende spørsmål og 3) Dele det med venner.

Samtale om eget ubehag. 8 av deltagerne forteller at de gjør forsøk på å håndtere sjalusifølelsen ved å snakke om eget ubehag med den betydningsfulle. 6 av disse forteller at de benytter andre ord enn "sjalu" for å formidle følelsen de har. Et eksempel er deltager 8: *"Jeg er ganske flink til å si fra(...), om at jeg er litt usikker"*. 2 av deltagerne oppgir at de sier det rett ut, ved å gjøre bruk av ordet sjalu. Deltager 2 er en av dem: *"Si liksom at dette gjør meg sjalu eller dette synes jeg er vanskelig, fordi det og det"*. Andre deltagere har mindre vellykkede erfaringer rundt det å dele følelsen med den betydningsfulle, som en form for håndtering. Deltager 18 uttrykker: *"Til nå så har jeg vært veldig åpen om den da. Jeg føler at det beste å gjøre er liksom å fortelle om den. Men det har jo aldri vært noe bra egentlig, for det har alltid ført til at ting blir mye mye større"*.

Stille oppklarende spørsmål. 8 av deltagerne håndterer følelsen av å være sjalu ved å stille oppklarende spørsmål til den betydningsfulle, slik deltager 2 og 5 gir eksempler på: *"Spørre hvorfor. 'Hvorfor sender en kamerat av deg den type meldinger, er ikke det litt mer sånn intim-greie?' "*, *"Jeg tror jeg spurte min mann om han likte min venninne"*. Deltager 8 gir inntrykk av at svarene fra den betydningsfulle kan virke betryggende: *"Jeg vil helst vite jeg! Mest mulig. Dess tryggere blir jeg liksom. (...) Du kan ikke forholde deg til noe du ikke vet(...). Så jeg graver nok og spør ganske mye ja. 'Du, hvem var det der og hvorfor sa hun sånn og hvorfor gjorde hun det, og åssen forhold har du hatt til henne?' "*. Deltager 1 formidler også at det å vite kan bidra til å gjøre situasjonen mindre faretruende: *"Jeg prøver vel mest å snakke med kjæresten min om det, for å høre om er det noe i dette her eller bare jeg som overdriver. (...)Ofte er det jo ubegrunnet"*.

Dele det med venner. 8 av deltagerne uttrykker at det å dele sjalusifølelsen med venner kan virke forløsende. Deltager 7 gir uttrykk for at det kan bidra til å sette situasjonen i perspektiv: *"Du forteller historien, også reflekterer man med hverandre, venner, og ser hva hennes synspunkt eller hans synspunkt om det er"*. Deltager 11 fremhever at det å motta forståelse og empati er av betydning: *"Da hjelper det å prate med andre om det. Man blir frustrert, og da hjelper det å få kommentarer og gode ord fra gode venner som man stoler på"*. Deltager 17 bruker samtaler med venner til å bearbeide sine erfaringer: *"Også snakker"*

jeg nok med venninner om det. (...)Sånn føler jeg at jeg kan bli ferdig med ting, jeg må liksom gå igjennom det”.

Atferdsmessige mestringsstrategier. Flere av deltagerne forteller at de håndterer følelsen av å være sjalu gjennom måten de handler på. Dette inkluderer forsøk på å 1) Kontrollere sjalusivekkende situasjoner, 2) Unngå sjalusivekkende situasjoner, 3) Søke bekreftelse og 4) Distraksjon gjennom aktivisering. De fire mestringsstrategiene er her representert i hver sin underkategori.

Kontrollere sjalusivekkende situasjoner. 7 av deltagerne forteller at de forsøker å kontrollere situasjonen som gir opphav til sjalusi, gjennom måten de handler på. Deltager 2 gir eksempel på en situasjon hvor partneren er på fest, mens han selv sitter hjemme og kjenner seg utrygg: *”Hvis jeg hadde hørt at hun var totalt dritings, helt ute av kontroll, kanskje han har et dårlig rykte på seg for å utnytte fulle jenter, så ville jeg jo funnet ut hvor han bodde og liksom... handlet på det”.* Deltager 8 referer til en situasjon hvor hun selv er til stede på festen: *”Jeg er nok ganske flink til å gå inn og prøve å finne ut hvem vedkommende er, og prøve å få avvæpnet hele greia, ja bli kjent på en måte”.* Deltager 6 gjør forsøk på å kontrollere situasjonen ved å lese partnerens sms, når han kommer mistenkelig sent hjem fra byen: *”Også sto jeg opp med barna klokka halv åtte, og da sjekket jeg telefonen hans. Og da har jeg ingen skrupler for det på en måte”.*

Unngå sjalusivekkende situasjoner. 9 av deltagerne håndterer sjalusien ved å unngå situasjoner som gir opphav til følelsen. Deltager 8 gir følgende eksempel: *”Jeg har jo sagt fra klart av og til, at jeg orker ikke nachspiel med henne. Beklager, hvis du vil gå så gjør det, men jeg går ikke. Jeg orker ikke den følelsen av å liksom være i veien”.* Deltager 6 gir et lignende eksempel: *”Jeg gidder aldri å være med på noe sånn jobbsammenkomster der inne, og vil ikke liksom. For da føler jeg meg bare dum”.* Deltager 7 har gått noe lengre i sin unngåelse, for å slippe å være sjalu: *”Så mye har det påvirket meg... at jeg har unngått å forelske meg igjen. Så jeg har ikke gjort det siden da”.* Deltager 16 uttrykker at det å unngå avhengighet fungerer som en måte å beskytte seg fra sjalusi på: *”Den [sjalusifølelsen] vil jeg ha bort (...). Beskytter meg i relasjonen. Unngår avhengighet”.*

Søke bekreftelse. 6 av deltagerne uttrykker at de blir opptatt av å få bekreftelse når de er sjalu, som en form for håndtering. Noen søker denne oppmerksomheten fra partner, deriblant deltager 20 og 8: *”Venter på å få bekreftelse fra motparten om at du ikke har noen grunn til å være sjalu, kanskje. At man venter litt på en bekreftelse, kanskje, eller en*

oppmerksomhet, eller et eller annet som kan veie opp for det da”, ” Da kan jeg si fra, at nå får du vise meg litt oppmerksomhet og, jeg vil ha litt oppmerksomhet jeg og. Rett og slett”.

Andre deltagere blir mer opptatt av å søke oppmerksomhet fra utenforstående, slik deltager 6 illustrer: *” Også blir jeg opptatt av å få bekreftelse sjøl(...). Bekreftelser på at andre syns at jeg er søt og morsom og blid... og blir litt ekstra sånn, kommer alltid sist hjem fra festene på jobben min, fordi der er det mange jeg kan danse med, og mange som syns at jeg er blid og morsom og kul og... Trenger den oppmerksomheten da”.*

Distrasjon gjennom aktivisering. 5 av deltagerne forteller at de forsøker å flykte fra følelsen, ved å distrahere seg selv med aktiviteter: Deltager 2: *”Prøve å distrahere meg selv med andre ting, også sliter jeg med det”*, Deltager 4: *”Hvis han da er på en jobbfest, hvor jeg kjenner at jeg blir litt sjalu fordi han drar, så er det vanskelig for meg en lørdagskveld å sitte hjemme og ikke ha noe å gjøre. Og det er litt fordi da kverner tankene hele tiden, hvis man sitter hjemme alene. Og det er fryktelig vondt. Så det beste syns jeg da, er å dra ut selv. Og prøve jeg å døyve det med rusmidler i stedet, kanskje”.*

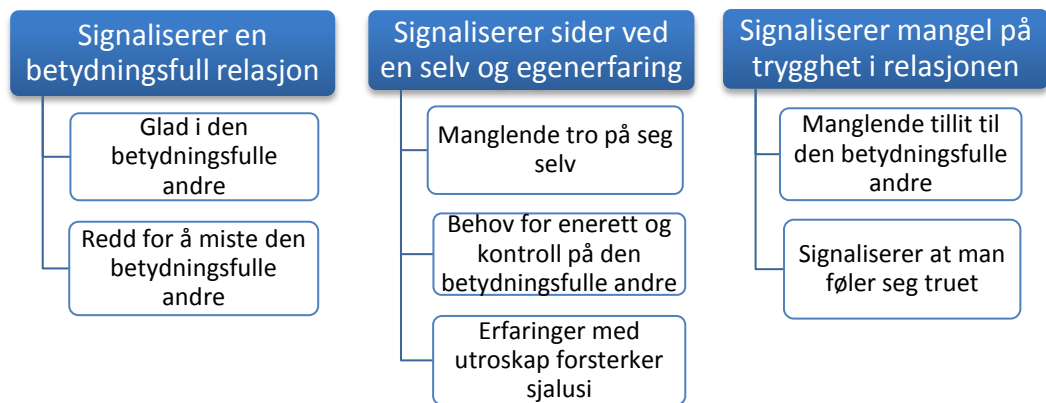
Signalfunksjon

Spørsmålet *”tror du denne følelsen kan fortelle deg noe av betydning?”*, viste seg å gi et todelt mønster i deltagerne svar. Enkelte deltagere la vekt på at følelsen av å være sjalu kan fungere som en kilde til informasjon, mens andre deltagere vektla sjalusien som en kilde til motivasjon. Vi har derfor valgt å organisere kategoriene under signalfunksjon ut fra disse skillene, med henholdsvis tre hovedkategorier under hver dimensjon.

Sjalusien som en kilde til informasjon

Flere deltagere betrakter følelsen av å være sjalu som en kilde til informasjon. Dimensjonen representerer tre hovedkategorier: 1) Signaliserer en betydningsfull relasjon, 2) Informerer om sider ved en selv og egenerfaring, og 3) Signaliserer mangel på trygghet i relasjonen.

Figur 4:



Signaliserer en betydningsfull relasjon. Denne hovedkategorien består av to underkategorier, der utsagnene på ulike måter hentyder til at følelsen av å være sjalu kan gi informasjon om at den aktuelle relasjonen er av stor betydning for deltageren. At relasjonen er betydningsfull blir bekreftet på to ulike måter, representert i hver sin underkategori: 1) Glad i den betydningsfulle andre og 2) Redd for å miste den betydningsfulle andre.

Glad i den betydningsfulle andre. 12 deltagere uttrykker at følelsen av sjalusi vitner om at man har sterke følelser for den betydningsfulle andre. De fleste deltagerne bruker begrep som ”å bry seg om” og ”å være glad i”. Følgende eksempler illustrerer dette: Deltager 3: ”Det forteller jo at jeg bare bryr meg skikkelig om den personen”. Deltager 20: ”At du kanskje er litt mer glad i vedkommende enn du tenker over bevisst til vanlig(...), kanskje det er en måte hjernen din forteller deg hva du egentlig føler kanskje”, Deltager 19: ”Det forteller mye om deg selv det og. Sjalusi betyr jo det at du er ekstremt opptatt av det mennesket som du er sjalu mot”

Redd for å miste den betydningsfulle andre. 4 deltagere sier at følelsen av å være sjalu bekrefter at man er redd for å miste den betydningsfulle andre. Deltager 4 sier følgende: ”Jeg tenker at sjalusi i bunn og grunn handler litt om at man er redd for å miste noen”. Deltager 5 antyder at frykten er relatert til å miste partneren til en annen person: ”Hvis jeg tolker sjalusi i den forstand, hvis jeg tar det på spissen, hvis partneren går og blir sammen med en annen person”. Deltager 18 mener at redselen for å miste sin partner er knyttet til en opplevelse av å dele en sårbar nærhet i forholdet: ”Jeg er ekstremt redd for å miste ham. Jeg føler jo en sånn utrolig sårbar nærhet til han, som jeg ikke har hatt til noen andre. Med alle andre gutter har jeg hatt en sånn vegg som gjør at jeg ikke har vært så redd for å miste dem, og ikke vært så sårbar og alt mulig”.

Signaliserer sider ved en selv og egenerfaring. Flere av deltagerne mener at følelsen av sjalusi kan være informativ når det gjelder tanker man har om seg selv og sine erfaringer. Denne hovedkategorien inkluderer tre underkategorier; 1) *Manglende tro på seg selv*, 2) *Behov for enerett og kontroll på den betydningsfulle* og 3) *Erfaring med utroskap forsterker sjalusi*.

Manglende tro på seg selv. 13 deltagere oppgir at sjalusi kan være et signal på at de mangler troen på seg selv. Her er to eksempler: Deltager 18: *"Jeg tror jo selvfølgelig at det kommer av en eller annen usikkerhet. (...) Usikker på seg selv og ikke vite om man er god nok"*, Deltager 5: *"Den [sjalusifølelsen] vinkler jeg igjen mer mot egen usikkerhet enn realiteten, fordi realiteten gir meg ingen begrunnelse for å føle det, så jeg tenker at det har mye mer med meg å gjøre enn med den andre"*. Flere deltagere uttrykker at usikkerheten som ledsager sjalusifølelsen avhenger av hvordan man har det med seg selv i gitte perioder: Deltager 8: *"Føler du at hele verden er grei, bra, alt er supert, så er det mye mindre. Da tenker du mye mindre over det. Du reagerer ikke så sterkt og du tenker liksom at, 'åja, enda ei sånn dame' (...) Men føler du at 'huff nei, nå er det kjett og tungt og vi er slitne', og alt liksom butter litt, da blir du nok mer usikker, litt mer sånn utrygg. Så det henger litt sammen med dagsform altså, rett og slett"*. Deltager 15: *"Det er mange typer sjalusi. Men det har hatt ingen ting med henne å gjøre. Jeg har sett i ettertid at det var i perioder der jeg kanskje hadde angst, eller at jeg var bekymret eller et eller annet sånt. Det er da det kommer"*. Dette er også en erfaring deltager nummer 16 deler: *"Det(...) skjer jo ikke når man føler seg der – topp, ikke sant. (...) Det er hvis man selv er litt sånn.. Jeg vet ikke, ikke trent, tykk på midten, hatt en dårlig dag, ikke fått det til. Det er da sånne ting vokser i meg i hvert fall. (...) Det har i alle fall aldri vært noen realiteter. De to, tre gangene jeg har vært sjalu med en kjæreste så har det jo bare vært i mitt hode"*.

Behov for enerett og kontroll på den betydningsfulle andre. 2 av deltagerne i utvalget fremhever at sjalusi signaliserer et behov for enerett og kontroll på sin partner. Deltager 14: *"Det er noe veldig grunnleggende føler jeg i det. Dette her med å ha full kontroll, eller enerett om du vil, på partneren din"*. Deltager 20: *"Noen typer sjalusi(...) er basert på at man er eiersyk og at man vil kontrollere, at man vil ha kontroll over en person da, ikke nødvendigvis at man er glad i noen eller at man føler seg usikker i forhold til hvor forholdet går og sånn, men at man rett og slett bare vil ha kontroll"*.

Erfaring med utroskap forsterker sjalusi. 4 av deltagerne i utvalget meddeler at det å ha vært vitne til foreldres utroskap har gjort at de har blitt mer oppmerksomme for eventuelle utroskap i egne kjærlighetsrelasjoner. Deltager 6 meddeler følgende: *”Det har nok satt noen dype spor i meg i forhold til hvordan jeg vil leve, hvordan jeg vil ha det i mitt forhold. Både det, og mine egne foreldres historie, fordi mamma har opplevd et voldsomt svik fra pappa, med en dame i vår nære omgangskrets. (...)og jeg har vært veldig opptatt av å unngå å havne i den situasjonen”*. Deltager 18 mener også at forelderens utroskap har bidratt til sjalusi i eget forhold: *”Jeg opplevde da en mor som var utro i 10 år, og det var sinnsykt mye lyving og tull hjemme, og mobiltelefoner og alt mulig styr da, så jeg ble veldig sånn detektiv. Så det har sikkert påvirket meg også. Det har sikkert gjort meg ekstra oppmerksom på forhold og sånne ting”*. 2 av deltagerne i utvalget sier at de har opplevd utroskap fra en tidligere partner, og at dette har bidratt til at de er mer sjalu i sitt nåværende forhold. Deltager 6 uttrykker seg på denne måten: *”Det var noen episoder der jeg liksom oppdaga ting, som han ikke hadde fortalt, med ekskjæresten inni bildet og med damer inne i bildet, som satte ganske dype spor i meg”*.

Signaliserer mangel på trygghet i relasjonen. Denne hovedkategorien består av utsagn der deltagerne gir uttrykk for at sjalusien kan være et signal på at de mangler trygghet i relasjonen. Denne hovedkategorien består av to underkategorier: 1) Signaliserer manglende tillit til den betydningsfulle andre og 2) Signaliserer at man føler seg truet.

Signaliserer manglende tillit til den betydningsfulle andre. 8 av deltagerne oppgir at følelsen av å være sjalu signaliserer mistillit til partner. Deltager 4 ordlegger seg på denne måten: *”Den forteller at jeg ikke stoler 100 % på han, at jeg ikke har så mye tillit til han som jeg burde”*. Flere av deltagerne gir inntrykk av å stole på sjalusiens budskap vedrørende mistillit, slik de neste to deltagerne illustrerer: Deltager 10: *”Jeg tror jo det ofte er veldig riktig når man er sjalu. (...) Jeg tror ikke kroppen reagerer så ekstremt hvis det ikke er noe i det... Sjalusi er en sterk følelse”*. Deltager 6: *”Selv om jeg jo da kanskje er et veldig sjalu menneske, så er det sjeldent helt ubegrunnet. Jeg tenker at, om det ikke nødvendigvis sier noe om alt det fantasien løper av gårde med(...), så sier det noe om at nå er det en av partene eller begge partene som skaper en type utrygghet som er usunn(...)Og det tenker jeg det er bra at sjalusien sier fra om”*

Signaliserer at man føler seg truet. 5 deltagere uttrykker at det å oppleve sjalusi kan være et signal på at noen utenfor forholdet truer relasjonen med den betydningsfulle. Deltager

17: *"Det er jo utrygghet, at man føler seg truet"* Denne oppfatningen kommer også til uttrykk gjennom utsagnet til deltager 18: *"Det er sånn å ikke kunne glede seg over andre da, å føle seg truet av andre mennesker"*.

Sjalusi som en kilde til motivasjon

Denne dimensjonen består av utsagn der deltagerne fremhever sjalusien som en kilde til motivasjon, i form av å være en rettesnor eller en drivkraft til å foreta seg bestemte handlinger. Denne dimensjonen inkluderer følgende hovedkategorier: 1) Motiverer til å verne om sitt, 2) Motiverer til personlig forbedring, og 3) Motiverer til å ta riktige beslutninger.

Figur 5:



Motiverer til å verne om sitt. 4 deltagere antyder at en av sjalusiens funksjoner er å motivere til å verne om sine betydningsfulle relasjoner, slik de neste tre deltagerne illustrerer: Deltager 2: *"Jeg tror det har fra gammelt av med å ivareta familien, ivareta partner... Ting utenfra som er trussel for en familie vil man på en måte instinktivt reagere på"*, Deltager 12: *"At det er verdt å på en måte stå opp for noe du bryr deg om da... Noen som du er glad i... for å beholde den personen"*, Deltager 7: *"Ja det er en slags beskyttelsesmekanisme hvor du er på vakt over dine, på en måte. (...)Det holder deg on guard"*. Deltager 16 anser sjalusi som et irrasjonelt forsvar som beskytter individet i en sårbar relasjon: *"At det er et slags irrasjonelt forsvar som passer litt på i en relasjon hvor man er sårbar"*.

Motiverer til personlig forbedring. 4 deltagere anser sjalusi som en drivkraft til å jobbe med seg selv og nå nye mål. Felles for disse deltagerne er at de antyder at det å se positive egenskaper i en potensiell rival kan være en motivasjon til personlig endring og selvutvikling. Deltager 18: *"Det er vel en slags ambisjon da, det å ville bli bedre og sånn... Det er kanskje en drivkraft til det, (...) at man ser noe man vil ha og vil være og sånn, også kan man prøve å komme dit"*. Deltager 14 anser sjalusi som en inngangsport til å jobbe med seg selv: *"Det er vel en slags påminnelse om at jeg på ingen måte er enestående og at jeg har møtt min overmann. Eller overdame om du vil. At jeg må jobbe med meg selv eller at jeg ikke må gi tapt. Det er liksom å stå på litt. Ja, ikke gi meg så lett. (...) Det setter jo i gang en rekke tankeprosesser om deg selv og om omgivelsene dine, dine egne evner, dine egne"*

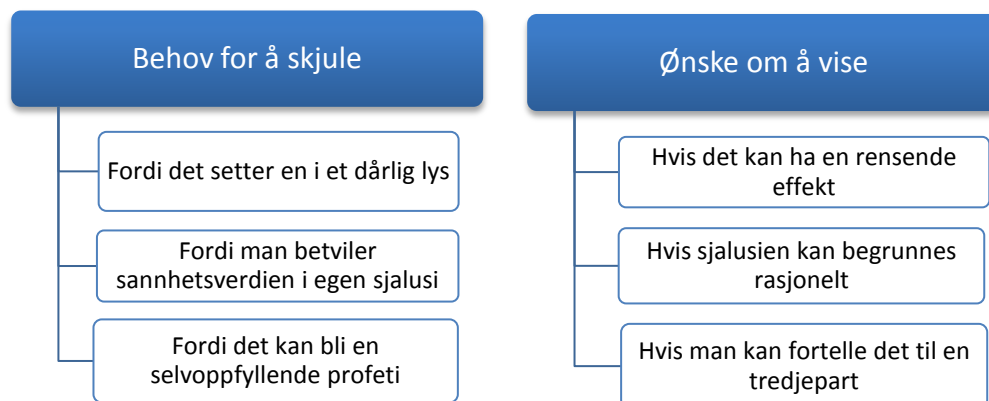
forutsetninger. (...)Du begynner å tenke, du analyserer deg selv i forhold til hvordan du kunne opptrådt på en annen måte for å fått bedre respons, utkonkurrert motparten”.

Motiverer til å foreta beslutninger om relasjonens fremtid. 4 av deltagerne mener at sjalusi signaliserer at det er noe som ikke stemmer i relasjonen, og at følelsen dermed kan veilede vedkommende til å ta riktige beslutninger i forholdet, enten ved å reparere eller avslutte relasjonen. Deltager 6 mener at det ligger en kjerne av sannhet i sjalusien, og at den dermed kan være en motivasjon til å ordne opp i relasjonen: *”Det er jo en type sjalusifølelse som (...) sier deg at det er et eller annet galt da. Her er det et eller annet som dere må ordne opp i”*. Deltager 7 og 2 antyder at graden av egen sjalusi i et forhold kan være veiledende når det gjelder å avgjøre hvorvidt man bør fortsette forholdet eller ei: *”Sjalusien er en vurderingsmekanisme da(...) Hvis du fortsatt er sjalu, så er det noe med at du ikke kan stole på en person, og da sier det til deg at nå må du gjøre noe med det. Nå må du enten vite sannheten, eller la være, eller kutte ut”, ”Jeg vil heller ikke være i et forhold hvor jeg er sjalu ofte. Altså, alle er sjalu før eller siden på et eller annet nivå, men hvor det på en måte er et gjengående problem, så er jo ikke det et sunt forhold. Det vil jeg ikke være i heller”*.

Uttrykksmessig vedståtthet

Vi har her valgt å slå sammen emosjonell og verbal vedståtthet til en felles dimensjon, da vi fant høy grad av overlapp i deltageres svar på tvers av de to spørsmålene: *”Hvordan er det for deg å vise andre at du er sjalu?”* og *”Hvordan er det for deg å fortelle andre at du er sjalu?”*. Denne dimensjonen består av følgende to tydelig motsatte hovedkategorier: 1) Behov for å skjule sjalusi og 2) Ønske om å vise sjalusi. Underkategoriene representerer deltageres begrunnelser for hvorfor de ønsker å vise eller skjule følelsen av å være sjalu.

Figur 6:



Behov for å skjule sjalusi. Et stort flertall av deltagerne svarer at de har vansker med å vise sjalusi til andre, og at dette er en følelse de helst skjuler. Flere av deltagerne uttrykker at de skjuler følelsen av å være sjalu ved å fremstå som likegyldige, slik deltager 3 og 7 gir eksempel på: *"Jeg på en måte lot som jeg ikke gadd å bry meg", "Jeg er ganske sta, så jeg lot meg ikke bevege i det hele tatt"*. Andre deltagere opplever at sjalusien likevel kan være synlig for omgivelsene, til tross for at de gjør forsøk på å skjule den: Deltager 13: *"Det ville vært synlig på meg gjennom at jeg var usikker og ikke var meg selv, kanskje"*, Deltager 17: *"Jeg blir litt stiv og rar og (...) litt sånn varm og kanskje stemmen blir litt annerledes (...). Jeg skjelver ikke direkte, men det er noe som skjer"*. Deltagernes begrunnelse for å skjule emosjonen danner utgangspunkt for tre underkategorier: 1) Fordi det setter en i dårlig lys, 2) Fordi man betviler sannhetsverdien i egen sjalusi og 3) Fordi det kan bli en selvoppfyllende profeti.

Fordi det setter en et i dårlig lys. 15 av deltagerne sier at sjalusi er en følelse de bevisst skjuler, da de anser det som negativt å være sjalu. Deltagerne tillegger sjalusien negativ betydning av ulik art. Her er deltager 7 sin begrunnelse for å skjule eget følelsesuttrykk: *"Sjalusi er ikke noe pent i det hele tatt, uansett hvordan du viser det egentlig. Fordi du ter deg til som en drittunge, du ter deg til som en.. ja, ufullkommen person eller person som har dårlig selvtillit, selvfølelse. (...)Så sånn sett føler jeg at jeg ville aldri, aldri vise folk at jeg er sjalu lenger"*. Deltager 6 antyder at kontrollbehovet som følger sjalusien virker lite attraktivt på andre: *"Den type, at du er litt kontrollerende, eller at du gir uttrykk for at du er litt sjalu(...) det er ikke akkurat noen egenskap man selger seg inn med. Altså det er jo opplest og vedtatt, at det skal man i hvert fall ikke være"*. Deltager 14 og 11 gir inntrykk av at de ved å skjule egen sjalusi også skjuler sin opplevelse av å være i en svak posisjon: *"Jeg har ikke så lett for å formidle det egentlig. For da føler jeg på en måte at det blir et slags nederlag, eller i hvertfall å erkjenne det overfor den det gjelder. Eller et tegn på svakhet om du vil, (...) så jeg prøver alltid å bagatellisere det eller prøve å avfeie det på en eller annen måte", "Jeg mener at det på en måte er en slags svakhet personlig at man ikke klarer å deale med det innvendig først. Og det er når man sprekker at man liksom har gjort en slags blemme personlig da. Så jeg bare har ikke lyst til å si det"*.

Fordi man betviler sannhetsverdien i egen sjalusi. 9 av deltagerne meddeler at de ikke ønsker å vise sjalusi på bakgrunn av at de betviler sannhetsverdien i egne følelser. Deltager 5 og 15 er to av dem: *"Jeg ville helst ikke vise det(...), fordi rent kognitivt er det ingen grunn til å komme med sånne tanker. Og da viser det også at min realitetstolkning*

kanskje er litt for fantasifull”, ”Jeg synes det er vanskeligere å snakke om det her [sjalusi], fordi det jeg gjør er jo på en måte å ha mistanke mot noen, som jeg ikke har noe belegg for. Og derfor så synes jeg... altså det er liksom ikke noe ålreit på en måte, å ta den samtalen med henne”. Enkelte deltagere antyder at det å skjule sjalusien representerer en holdning om å stole på den betydningsfulle til det motsatte er bevist, slik deltager 18 illustrerer: ”Det viser jo også veldig sånn grunnleggende at man ikke stoler på, eller ikke klarer å stole på han da. Og det er jo selvfølgelig veldig viktig å føle at man kan stole på hverandre. Så det er en følelse jeg tenker at jeg godt kan holde for meg selv”.

Fordi det kan bli en selvoppfyllende profeti. Sjalusi bunner ofte i en frykt for å miste den betydningsfulle andre. 4 deltagere oppgir at de skjuler sjalusien av samme grunn. Det vil si, i frykt for at det å gi uttrykk for følelsen kan bli en selvoppfyllende profeti. Deltager 15 mener at sjalusi er et tegn på mistillit, som kan medføre at partneren trekker seg unna; ”Du kan noen ganger på en måte skape det du er redd for ved å uttrykke det (...), der den personen som du forteller det til kanskje begynner å trekke seg unna eller blir litt skeptisk, eller begynner å lure på hvorfor stoler han ikke på meg – eller henne. Og det kan være med på å skape en situasjon som i utgangspunktet var helt unødvendig”. To av deltagerne gir uttrykk for at de anser sjalusi som en form for usikkerhet, noe de betrakter som lite tiltrekkende: Deltager 13: ”Hvis jeg sier at jeg er sjalu og det viser at jeg er usikker, (...) så sier jo det noe om meg igjen. At jeg ikke enten har styrke eller troen på meg selv, eller at det er et eller annet som faktisk er mindreverdig med meg, og det i seg selv kan jo være lite attraktivt. Og da er man på en måte inni en sånn ond spiral”, Deltager 20: ”Det er nok noe jeg helst ikke gjør og helst ikke viser og gir uttrykk for egentlig, sånn generelt liksom. (...)Føler kanskje at å vise at du er veldig sjalu sånn åpenlyst er et dårlig tegn for andre, i hvert fall for potensielle partnere”.

Ønske om å vise sjalusi. Denne hovedkategorien består av tre underkategorier, som representerer deltagernes begrunnelser for hvorfor de anser det som greit å vise sjalusien: 1) Hvis det kan ha en rensende effekt, 2) Hvis sjalusien kan begrunnes rasjonelt og 3) Hvis man kan fortelle det til en tredjepart.

Hvis det kan ha en rensende effekt. 6 deltagere sier at de synes det er greit å uttrykke sjalusien verbalt, da de opplever at det å snakke om følelsen kan gi gevinst i form av at følelsen blir noe nedtonet. Deltager 14 sier følgende: ”Hvis en uttrykker det overfor vedkommende man er sjalu på så har det vel en slags rensende effekt. Så det er jo positivt

sånn sett. Det er jo sjeldent godt å brenne inne med noe, eller sitte inne med noe. Det er alltid godt å få det ut”. Deltager 2 har også erfart at det kan komme noe godt ut av å dele følelsen med den betydningsfulle: ”Selv om man fortsetter å være sjalu da, så får jeg i hvert fall vist hvorfor jeg er sjalu, får lagt fram poengene mine, liksom drevet av sjalusien. Så det kan jo være positivt og. Og ikke føles så fælt da, men heller føles bra”. Deltager 2 legger til at han synes det er lettere å formidle følelsen verbalt enn nonverbalt: ”For det er mye mer legitimt, tenker jeg, å si til en person at dette synes jeg er vanskelig, skal vi snakke om det (...), enn å være irritert, sint, stressa og handle på sjalusien”.

Hvis sjalusien kan begrunnes rasjonelt. 8 deltagere sier at det er greit å gi uttrykk for sjalusien så lenge de kan begrunne følelsen rasjonelt, ved å vise til konkrete episoder. Dette fremkommer i svaret til deltager 15: ”Hvis det hadde vært noe jeg var oppriktig bekymret for, hvis jeg hadde noen signaler på noe (...) da hadde det i hvert fall for meg vært lettere å snakke om det, for da kunne jeg konfrontert henne med det”. Deltager 10 vektlegger også at det å ha en legitim og fornuftsbasert grunn til å føle sjalusi gjør det lettere å uttrykke følelsen overfor den det gjelder: ”Den er grei så lenge jeg klarer liksom å rasjonalisere den, (...) veldig sånn logiske argumenter og fornuftig tilnærming som alle ville forstått. Men behovet for å nekte en partner å gå ut en kveld, fordi man er redd for at han skal møte noen andre, det vil jeg aldri kunnet”.

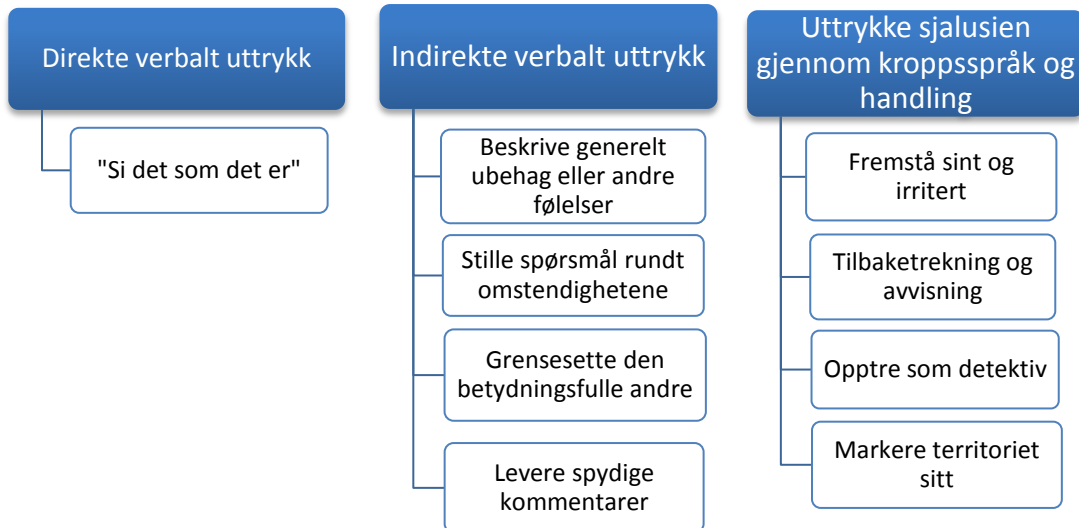
Hvis man kan fortelle det til en tredjepart. 8 deltagere fremhever at det er lettere å gi uttrykk for sjalusifølelsen til venner, heller enn den betydningsfulle. Dette fremkommer i følgende to utsagn: Deltager 20: ”Jeg viser egentlig veldig sjeldent at jeg er sjalu. (...) Det er jo noe man gjerne snakker med venninner om”, Deltager 16: ”Jeg har i hvert fall... sånn jeg kan se for meg, fire-fem som jeg godt kunne snakke med det om av nære venner”. Deltager 7 gir inntrykk av at avstand til utløsende scene er en avlastende faktor: ”Til mine beste venner er det greit å fortelle (...), for da er du litt mer rolig og kan reflektere bedre, og si bedre hvorfor og hvem og hva som utløste det(...) Å fortelle det i etterkant er greit”.

Typisk uttrykk

I løpet av analyseprosessen vurderte vi det som hensiktsmessig å slå sammen emosjonelt og verbalt uttrykk til en felles komponent, da det var høy grad av overlapp i deltageres svar på tvers av de to spørsmålene: ”Hvordan tror du selv at du viser at du er sjalu, hvordan kan andre merke at du er sjalu?” og ”Hva ville være en typisk måte for deg å

fortelle andre at du er sjalu på? Følgende tre hovedkategorier er utarbeidet: 1) Direkte verbalt uttrykk, 2) Indirekte verbalt uttrykk og 3) Uttrykke sjalusi gjennom handling og kroppsspråk.

Figur 7:



Direkte verbalt uttrykk. Denne ene hovedkategorien inkluderer utsagn der deltagerne oppgir at de gir direkte uttrykk for sjalusifølelsen verbalt, ved å benytte begrepet sjalu.

”Si det som det er”. Av 20 deltagere svarer 2 at de ville gitt direkte uttrykk for sin sjalusi. Deltager 2: *”Jeg ville kanskje forklare det med at det gjør meg sjalu at en annen gutt sender intime meldinger”.* Deltager 13: *”Jeg ville sagt at, du nå føler jeg meg... nå føler jeg at jeg blir sjalu. Og grunnen er han der Knut i den grønne capsen”.*

Indirekte verbalt uttrykk. Denne hovedkategorien består av utsagn der deltagerne gir indirekte uttrykk for sin sjalusi, ved bevisst å unngå å benytte begrepet ”sjalu” i sine beskrivelser. Hovedkategorien består av fire underkategorier: 1) Beskrive generelt ubehag eller andre følelser, 3) Stille spørsmål rundt omstendighetene og 2) Grensesette den betydningsfulle andre og 4) Leverer spydige kommentarer.

Beskrive generelt ubehag eller andre følelser. 9 deltagere rapporterer at de gir uttrykk for sin sjalusi indirekte ved å beskrive de følelsesmessige opplevelsene som følger sjalusien. Flere av disse deltagerne sier eksplisitt at de ikke ville benyttet begrepet sjalu i sin følelsesmessige formidling. Et eksempel er deltager 20: *”Jeg har ikke brukt det ordet sjalu, (...) men at jeg synes ting er ubehagelig eller vanskelig, eller gjør at jeg blir mistenksom eller*

sånne ting da". Deltager 5 og 16 gir lignende eksempler: "Jeg er litt usikker på om jeg hadde brukt det ordet 'det gjør meg sjalu', jeg tror ikke jeg noen gang har brukt det(...), men jeg tror jeg hadde bare beskrevet veldig godt hva den handlingen hadde gjort med meg", "Jeg klarer ikke å la være, så det må jeg bare si.. Men nok med en sånn 'jeg ble redd eller jeg ble usikker da du snakket om'... Ja det kan jeg si".

Stille spørsmål rundt omstendighetene. 9 deltagere svarer at de gir uttrykk for sin sjalusi ved å stille spørsmål rundt konkrete episoder som utløste sjalusien. Her er eksempler fra tre av deltagerne: Deltager 6: "For eksempel var det noen episoder på hans jobb hvor jeg følte at, oi, nå har du en veldig god tone med hun. Da gir jeg veldig uttrykk for det! Da gir jeg nesten litt for mye uttrykk for det... Jeg kan spørre, 'hva var den tonen med henne?', også sier han, 'nei, det er da ingenting'. Også klarer jeg ikke gi meg liksom, sånn at jeg bare kjører litt på med det", Deltager 1: "Spør om 'hvorfor reagerte du på den måten og gjorde det og det', heller enn å si at 'nå følte jeg meg skikkelig sjalu', kanskje", Deltager 8: "Jeg sier jo fra til mannen min. 'Du, hvem var det der og hvorfor sa hun sånn og hvorfor gjorde hun det, og åssen forhold har du hatt til henne?' (...) Så jeg graver nok og spør ganske mye ja: 'Hvem er det, hvem er det?' "

Grensesette den betydningsfulle andre. 9 deltagere sier at de gir uttrykk for sjalusifølelsen ved å sette grenser for hva de anser som akseptabel atferd fra den betydningsfulle andre. Her er eksempler på tre utsagn som illustrerer denne uttrykksformen: Deltager 2: "Si rett ut at jeg likte ikke den situasjonen hvor du gjorde det og det, eller sa det og det", Deltager 3: "Hvis jeg kjenner meg selv rett så hadde jeg tatt det opp, at 'nå gikk du kanskje litt over streken' ", Deltager 5: "Jeg hadde sagt veldig direkte fra at 'dette ikke er i orden', eller at 'dette gjør meg sånn og sånn' "

Levere spydige kommentarer. 5 deltagere svarer at de gir uttrykk for sjalusien gjennom spydige kommentarer. Enkelte utsagn indikerer at sjalusien vekker et behov for å rakke ned på personen som har forårsaket følelsen, det være seg den betydningsfulle andre eller en potensiell rival. Hos deltager 11 og 20 kommer spydigheten til uttrykk overfor den betydningsfulle andre: "Da rakker jeg heller bare ned på vedkommende jeg er sjalu på. (...)Jeg blir jævla trassig mot personen jeg er sjalu på(...), ble jo litt frekk med hun", "Anklage eller si stygge ting da kanskje. Men så er egentlig i bunn og grunn den følelsen at jeg er sjalu (...). Sånn skrive liksom mail da, eller sende meldinger, eller si ting på en måte som ikke nødvendigvis er så veldig positivt da, om den personen liksom, fordi at man føler seg

såret". Hos deltager 14 kommer spydigheten til uttrykk overfor en potensiell rival: *"Primært spydighet og veldig skarp tone. Og hadde hele tiden prøvd å latterliggjøre vedkommende"*.

Deltager 6 oppgir at hun enkelte ganger har uttrykt sjalusien gjennom ironi til andre personer, i mannens påhør: *"Også kan jeg dra det så langt at jeg kan si liksom til folk at 'Han er jo veldig opptatt av henne vettu' (...) Mens han er der. Som nok også oppleves som ganske urimelig for han, for han er jo ikke det liksom"*.

Uttrykke sjalusien gjennom kroppsspråk og handling. Flere av deltagerne oppgir at de uttrykker sjalusien gjennom ulike former for kroppsspråk og handling, her representert i fire underkategorier: 1) Fremstå sint og irritert 2) Tilbaketrekning og avvisning, 3) Opptre som detektiv og 4) Markere territoriet sitt.

Fremstå sint og irritert. 13 deltagere beskriver at de indirekte uttrykker sjalusifølelsen gjennom sinne og irritasjon overfor den betydningsfulle: Deltager 4: *"Jeg blir sur og irritabel og er kjip mot ham (...) Jeg er veldig lite verbal når jeg er sjalu. Det er mer kroppsspråk og handling og sinne"*. Deltager 7: *"Jeg ser ut som en sint person, irritert og plaget, ukonsentrert, (...) ubehagelig å være sammen med da. Til og med jeg hadde ikke likt å være sammen med meg, sånn sett"*.

5 av deltagerne som indirekte uttrykker sjalusi gjennom sinne, meddeler at de kan starte en krangel om noe helt annet for å få utløp for sjalusifølelsen. Her eksemplifisert ved to utsagn: Deltager 15: *"Det kan være med å gjøre meg mer irritabel overfor partneren min. Det er helt sikkert en eller annen krangel som jeg har startet om noe helt, helt annet (...), sånn der, åh, har du ikke gått ut med søpla-type, som kanskje i utgangspunktet er sjalusi. Så det kan hende det er en måte jeg kommuniserer det på"*, Deltager 20: *"Komme med andre grunner til hvorfor man er sint eller oppgitt overfor den personen, men så bunner det egentlig i at man er sjalu. Sånn for eksempel rippe opp i ting den personen har gjort da, for å ha en grunn til å være sint (...). Men ikke nødvendigvis innrømme at det er fordi at man er sjalu, men kanskje late som at det er for andre ting. For å få det ut på en eller annen måte"*.

Tilbaketrekning og avvisning. 9 deltagere oppgir at deres sjalusi kommer til uttrykk gjennom tilbaketrekning, eller gjennom avvisning av den betydningsfulle andre.

Tilbaketrekning som uttrykk kan illustreres gjennom følgende eksempler: Deltager 3: *"Da blir jeg litt sånn stille og litt sånn tilbaketrukket"*. Deltager 7: *"Den ene gangen jeg var så sjalu (...), så gråt jeg og så forlot jeg festen, så var jeg på rommet"*. Deltager 5: *Jeg trakk meg tilbake (...). Jeg hadde på en måte litt lyst til å stritte imot, men jeg vet ikke imot hva"*.

Deltager 9: *"Jeg blir ikke aggressiv, så da trekker jeg meg unna, (...) forlot festen, gikk gatelangs".* Avvisning som uttrykk fremkommer i svarene til deltager 7 og 18: *"Jeg går og tar en røyk. Da skjønner han at det er noe som plager meg, (...) at jeg da avviser han og trekker meg bort fra han", "Så er jeg liksom på en fest, og er full og lager en sånn greie. Går eller snakker ikke med kjæresten resten av kvelden, eller ser ikke på han".*

Opptre som detektiv. 5 av deltagerne oppgir at følelsen av å være sjalu kan komme til uttrykk ved at de blir iakttagende og opptrer som detektiv. Atferden gir seg til kjenne gjennom aktive forsøk på å tilegne seg informasjon om hva partneren driver med: Deltager 1: *"Blir mer sånn at du er på vakt, (...) mer sånn oppmerksom på den andre personen, liksom... på kroppsspråk og signaler, og litt mer sånn på alerten. Følge litt mer med for å prøve å finne ut, hva er det egentlig som foregår her".* Deltager 10: *"Da blir man jo veldig sånn detektiv eller prøver å finne ut, ikke sant, mye. Hva er det som ligger i dette her, hva er årsaken, hvorfor. (...) Bruker mye energi for å kartlegge en serie situasjoner".* Deltager 20: *"Være litt mer sånn iakttagende, og følger litt ekstra med på hva som skjer på en måte, og kanskje prøver å få med deg litt av samtalen og se om det er noen nærkontakt og sånne ting".*

Markere territoriet sitt. 3 av deltagerne uttrykker at følelsen av å være sjalu kan medføre et behov for å markere territoriet sitt. Deltagerne gir inntrykk av at denne atferden er drevet av et behov for å demonstrere eierskap til sin partner: Deltager 8: *"Jeg passer på å vise at han er kjæresten min. Litt sånn, tar tak i hånda hans eller gjør et eller annet sånn, eller bare passer på å være der liksom".* Deltager 5: *"Vekket sånne primitive reaksjoner, sånn dyrisk at dette her er mitt, nå skal du holde deg unna type ting. Det er sånn som dyr som markerer territoriet sitt".* Deltager 14: *"Veldig mye fysisk... Eller knuffet litt til vedkommende. (...) Behov for å være en alfahann. Vise at du har litt muskler rett og slett. Ikke framstå som veik".*

DISKUSJON

I det følgende vil vi diskutere studiens funn opp mot relevant teori og empiri. Diskusjonsdelen er organisert i samsvar med resultatdelen: Utløsende scener, oppmerksomhet og virkning, håndtering, signalfunksjon, uttrykksmessig vedståthet og typisk uttrykk. Studiens kliniske implikasjoner og metodiske begrensninger diskuteres avslutningsvis.

Utløsende scener.

På et overordnet plan viser våre funn at sjalusi vekkes når man opplever et reelt eller potensielt tap av eksklusivitet i en betydningsfull relasjon, forårsaket av en tredjepart. Også manglende kjennskap til involverte personer og situasjoner synes å bidra til sjalusi.

Resultatene harmonerer med tradisjonelle definisjoner av sjalusi, som vektlegger at tap av en betydningsfull relasjon, eller trussel om dette, gir opphav til sjalusi (Clanton & Smith, 1977). Hovedkategorien *reelt tap av eksklusivitet* omhandler utroskap, tillitsbrudd og dannelsen av nye relasjoner. Sett i sammenheng med studier som viser at denne typen scener typisk genererer mest ubehag hos både kvinner og menn (Dijkstra, Barelds & Groothof, 2010), representerer denne hovedkategorien muligens ytterpunktet av sjalusivekkende scener. Forskningsfeltet vektlegger også at opplevelsen av å ikke være favorisert er en sentral kilde til sjalusi, selv i tilfeller der relasjonen er bevart (Ben-Ze'ev, 2010). I gjeldende studie kan dette knyttes opp mot hovedkategorien *potensielt tap av eksklusivitet*, der den betydningsfulle andre gir eller får oppmerksomhet fra en rival, prioriterer tid på andre personer eller aktiviteter, eller er i kontakt med en rival som vurderes å ha overlegne egenskaper. Felles for disse situasjonene er opplevelsen av å bli valgt vekk til fordel for noe mer attraktivt.

Deltagernes utsagn som omhandler at den betydningsfulle andre mottar oppmerksomhet fra en potensiell rival, spesifiserer i liten grad hvorvidt den betydningsfulle andre responderer på initiativet. Oppmerksomhet fra en rival kan likevel innebære potensielt tap av eksklusivitet ved at rivalen tilbyr noe som deltageren selv ikke evner å tilby, slik deltager 2 antyder: *"At (...)hun får så mye positiv oppmerksomhet over tid at hun kanskje blir mer interessert i ham"*.

Enkelte av deltagerne antyder at graden av sjalusi øker dersom rivalen har kvaliteter som deltagerne selv tillegger verdi. Dette er i tråd med tidligere studier, som demonstrerer økt grad av sjalusi når rivalen har kvaliteter som er relevante for vårt selvbilde (DeSteno & Salovey, 1996). Deltager 10 oppsummerer det på denne måten: *"Jeg hadde jo ikke da blitt like sjalu på en som jeg følte ikke hadde noe som jeg syntes var spennende eller fint eller fascinerende"*. Sannsynligheten for å bli utkonkurrert ser ut til å være av betydning, slik deltager 6 også påpeker: *"Jeg vil jo helst at han skal syns at jeg er artigst og penest og kulest og morsomst"*. Eksempler som dette kan forstås som en frykt for å tape formativ oppmerksomhet (Tov-Ruach, 1980). Det kan tenkes at egenskaper som "artigst, penest og kulest" i dette tilfellet ble bekreftet av den betydningsfulle andre. Når den betydningsfulle andre erstatter rivalen som sin "favoritt", vil det automatisk medføre endring i egen opplevd status (Ben-Ze'ev, 2010), ved at individet tvinges til å redefinere deler av selvkonseptet som

før ble ”ernært” eller støttet av kvaliteter i relasjonen med den betydningsfulle andre. Rivalen truer altså ikke bare den unike relasjonen, men også ens egen opplevelse av å være unik. Sett på denne måten, vil tapet av en betydningsfull relasjon samtidig inkludere tapet av de funksjoner den betydningsfulle andre tjener. Deltagerne i denne studien refererer hovedsaklig til en romantisk relasjon i sine beskrivelser, men søsken, venner, arbeidskolleger og foreldre-barn relasjonen blir også nevnt. I følge DeSteno, Valdesolo & Bartlett (2006) er det den samme mekanismen som medierer sjalusi i enhver relasjon, nemlig trusselen mot egen selvfølelse (self-esteem). Dette utelukker imidlertid ikke at ulike mennesker understøtter ulike deler av vårt selvkonsept, og at resultatene kanskje ville sett noe annerledes ut dersom vi hadde skilt systematisk på hvilken type relasjon sjalusien oppsto i. Å ”miste” sitt barn til en stemor, kontra å ”miste” kjæresten til en elskerinne, innebærer mest sannsynlig kvalitative forskjeller i redefinisjonen av eget selvkonsept.

I vår studie ser vi at det også er variasjoner i hvem eller hva som opptrer som rival, og at dette ikke nødvendigvis er et menneske. For eksempel nevner en av deltagerne dataspill som en kilde til sjalusi, og oppgir tap av tid og oppmerksomhet som den sentrale trussel. I en tid der teknologiske nyvinninger preger vår sosiale kultur, er det rimelig å anta at disse tidsfordrivene i stadig større grad vil utgjøre en trussel mot våre relasjoner. Flere av deltagerne nevner i tillegg at partners kommunikasjon via teknologiske kommunikasjonsmidler som facebook og mobil gir opphav til sjalusi, selv om fysisk kontakt er ikke-eksiterende. Dijkstra, Barelds & Groothof (2010) foreslår at hint om mistenksom atferd, fremvist gjennom moderne kommunikasjonsmidler, vanskelig lar seg sjekke av partneren og mest sannsynlig forblir en hemmelighet. Denne uvissheten vil for mange virke angstvekkende. En studie som har undersøkt sjalusi i tilknytning til bruken av facebook, fant en signifikant assosiasjon mellom tid tilbragt på facebook og opplevelsen av sjalusi. Facebooks åpne profil gir tilgang på informasjon om bekjente og ukjente som ellers ville vært utilgjengelig. Eksempler kan være at partneren har kommunisert med ukjente eller blitt venn med tidligere flammer. Gitt mangelen på kontekst, ligger innholdet til rette for et mangfold av tolkninger. Forfatterne foreslår at eksponering for sjalusivekkende informasjon på facebook kan skape en negativ spiral, der potensielt sjalusivekkende informasjon om partneren medfører økt grad av sjalusi, som igjen leder til økt sjekking av partnerens facebook side. Vedvarende sjekking resulterer videre i ny eksponering for sjalusivekkende informasjon. Hos enkelte kan dette utvikle seg til en form for avhengighet (Muisse, Christofides & Desmarais, 2009). Trolig vil denne negative informasjonsspiralen også kunne overføres til andre relasjoner, som venner og kolleger.

Disse studiene kan bidra til å belyse gjeldende studien, ved å vise hvordan mangelfull

informasjon kan frembringe sjalusi. I vår studie fant vi at begrenset kjennskap både til rival, den betydningsfulle andre og situasjoner den betydningsfulle andre befinner seg i, grupperte seg som kjennetegn på sjalusivekkende scener (jmf. hovedkategorien *begrenset kjennskap til person og situasjon*). Uvitenhet gir fantasien fritt spillerom, med muligheter for idylliserte bilder av rivalens karakteristikk, partnerens intensjoner og aktiviteten som foregår i skjulte rom. Underkategorien som omhandler begrenset kjennskap til den betydningsfulle andre gjelder i hovedsak manglende innblikk i partnerens tanker og intensjoner. Flere av våre deltagere rapporterer økt grad av sjalusi i tidlige faser av et kjærlighetsforhold. Vi så også en tendens hos eldre deltagere til å referere til sjalusivekkende scener som lå langt tilbake i tid. Disse funnene kan settes i sammenheng med studier som viser en positiv korrelasjon mellom forelskelse og sjalusi (Mathes & Severa, 1981) og studier som har funnet at graden av opplevd sjalusi synker med alderen (Dijkstra, Barelds & Groothof, 2010). En mulig forklaring på disse studiene er at man i tidlige faser av et forhold kan oppleve usikkerhet både vedrørende partnerens kvaliteter og egne kvaliteter, på bakgrunn av at man ikke kjenner hverandre godt nok. Ettersom man blir bedre kjent vil man gradvis oppleve mer trygghet. Dijkstra, Barelds og Groothof (2010) foreslår at mennesker med lengre relasjonserfaringer også kan ha erfart at brudd i relasjonen lar seg gjenopprette. Kanskje gir dette opphav til en mer realistisk og aksepterende innstilling til relasjonen.

Oppmerksomhet og virkning.

Samtlige deltagere, med unntak av en, gir beskrivelser som indikerer at opplevelsen av sjalusi er av høy intensitet. Hovedvekten av deltagerne beskriver opplevelsen som en *blanding av ulike følelser*, der angst, sinne og tristhet dominerer. Sentralt i opplevelsen er også *vurderingen av egenskaper ved de involverte parter*. Vurderingene viser seg i form av nedvurdering av egne kvaliteter, tvil rundt den betydningsfulle andres lojalitet og beundring av rivalens egenskaper eller posisjon. Under hovedkategorien *mentale forestillinger og attribusjoner* fremtrer livaktige forestillingsbilder om svik og utroskap som en essensiell komponent ved sjalusiopplevelsen. I tillegg beskriver flere av deltagerne at de gjør fortolkninger av atferden til rivalen og den betydningsfulle andre, der resultatet av fortolkningen går i egen disfavør.

Deltagernes beskrivelser av ulike og blandede følelser gir støtte til koseptualiseringen av sjalusi som en kompleks eller blandet emosjon. I følge Sharpsteen (1991) vil de ulike følelsene endre seg i takt med individets endrede fortolkning av den sjalusivekkende situasjonen. Selv om vår studie ikke er designet til å avdekke sammenhenger mellom

fortolkning og emosjon, vil deltagerne tanker og følelser trolig være nært forbundet. Parrott (1991) foreslår at tristhet er relatert til tanker om egen utilstrekkelighet, som i denne studien kan knyttes opp mot deltagerne nedvurdering av egne kvaliteter. Nedvurderingen innbefatter både tanker om egen utilstrekkelighet i relasjonen og nedverdiggelse over å oppleve sjalusi, som flere av deltagerne sidestiller med svakhet og smålighet. Selv om ingen av deltagerne eksplisitt nevner skam eller skyld som en del av sjalusiopplevelsen, gir deres beskrivelser grunn til å anta at også disse følelsene er tilstedeværende. Skyld blir i litteraturen beskrevet som en sentral del av sjalusiopplevelsen. Det samme blir misunnelse (White & Mullen, 1989). Deltagerne beundring av rivalens egenskaper eller posisjon, peker i retning av misunnelse, selv om ingen navngir denne følelsen spesifikt. I følge Parrott (1991) er sinne et resultat av individets fokus på partnerens svik og ugjerning. Deltagerne i vår studie gir inntrykk av et fokus på partnerens potensielle svik og ugjerning, i kategorien som omhandler å betvile tilliten til den betydningsfulle andre. En kan spørre seg om også disse tankene er relatert til sinne. Sinne avhenger imidlertid av hvorvidt man opplever personlig kontroll eller ei (Smith & Ellsworth, 1985). I situasjoner hvor man opplever lav grad av kontroll er det mer sannsynlig å reagere med sorg, passivitet og resignasjon (Ben-Ze'ev, 2010). Opplevd grad av kontroll over situasjonen er antagelig også av betydning for deltagerne i denne studien, når det gjelder hvilke følelser som til en hver tid dominerer, og hvem disse er rettet mot (seg selv, partner eller rival).

Ingen av deltagerne i gjeldende studie oppgir positiv affekt (kjærlighet, attraksjon, verdsettelse) som en del av sjalusiopplevelsen. Dette står i kontrast til funn fra tidligere studier (Guerrero og Andersen, 1998). Under spørsmål som omhandler sjalusisens signalfunksjon, ser vi imidlertid at flere deltagere tolker sjalusien som et tegn på at de er *glad i* den betydningsfulle andre. Assosiasjonen mellom sjalusi og positiv affekt er således til stede også blant våre deltagere. Dette funnet kan tolkes som et tegn på at positiv affekt ikke er en del av den umiddelbare opplevelsen av følelsen, men kan ligge implisitt i følelsens signalverdi. Alternativt kan det tenkes at positive affekter overskygges av de mer intense negative følelsene, og at det derfor kreves et høyere nivå av kognitiv meningsdannelse for å gjenkjenne positive aspekter ved sjalusien.

Når det gjelder *vurdering av egenskaper ved involverte parter* (nedvurderende tanker om seg selv, betvile tilliten til den betydningsfulle og beundre egenskaper ved rival), kan det tenkes at én eller flere av disse elementene må være tilstede for at sjalusi skal kunne oppstå. Dersom man har tillit til partners lojalitet, er sikker på egne kvaliteter og betrakter rivalen som lite truende, er det vanskelig å forestille seg at sjalusien er fremtredende. Denne

hovedkategorien kan forstås som en form for risikoanalyse, der man kalkulerer sannsynligheten for tap av relasjon eller posisjon. Koblingen mellom fortolkning og emosjonell opplevelse er hyppig omtalt i litteraturen (Bauerle, Amirkhan & Hupka, 2002; Sharpsteen, 1991), men de fleste fokuserer kun på én av de involverte partene av gangen. Bauerle og kolleger (2002) legger vekt på fortolkningen av tredjeparten som en rival, mens Sharpsteen (1991) fokuserer på fortolkningen av partners handlinger. Da sjalusi oppstår i en triade, vil vi argumentere for at individets fokus mest sannsynlig veksler mellom alle involverte parter, og at det er den samlede vurderingen som er av betydning for å forstå deltagerens emosjonelle opplevelse og intensitet.

Et negativt utfall av vurderingen om seg selv, partner og rival vil for de fleste kjennes smertefult. Utsagn som dette *"Det er faktisk den verste følelsen jeg vet om, den er helt jævlig"*, indikerer at følelsen er av svært høy intensitet for de fleste av våre deltagere. I følge Ben-Ze'ev (2010) kan sjalusiens intensitet forklares ved at den berører spesielt signifikante aspekter av vårt selvbilde. Denne antagelsen blir bekreftet av en studie som viste at reduksjon i selvfølelse (self-esteem), som et resultat av at partner har vist interesse for en rival, hadde direkte innvirkning på intensiteten ved sjalusiopplevelsen (DeSteno, Valdesolo og Bartlett, 2006).

En annen faktor som ser ut til å ha innvirkning på sjalusiens intensitet er de livaktige forestillingsbildene om potensielt svik og utroskap. 17 av 20 deltagere meddeler at dette preger deres sjalusiopplevelse. Deltagerenes beskrivelser av egne forestillingsbilder har likhetstrekk med katastrofetanker, ved at innholdet omhandler det deltagerne frykter mest. Nemlig å miste den betydningsfulle andre til en tredjepart. Frykten for å miste, er i følge Parrott (1991), nært forbundet med angst. Det kan tenkes at de livaktige forestillingsbildene intensiverer sjalusien i en ond sirkel, og bidrar til å holde liv i angsten og ubehaget. Muligens er de mentale forestillingsbildene også et svar på sjalusivekkende scener kjennetegnet av manglende informasjon (jmf. hovedkategorien *begrenset kjennskap til person og situasjon*): Mangelfull informasjon skaper følt usikkerhet og gir grunnlag for spørsmål, og fantasien søker svar i form av forestillingsbilder. Fantasier om relasjonen mellom partner og rival, som et karakteristisk kjennetegn ved sjalusi, er kun kort og flyktig omtalt i litteraturen (Parrott, 1991). Resultatene fra denne studien synes dermed å bidra til å fremheve både betydningen av forestillingsbildene og ikke minst deres svært livaktige og katastrofepregede natur.

Håndtering.

Deltagernes håndtering av sjalusi utgjør tre hovedkategorier, kjennetegnet av henholdsvis kognitive, verbale og atferdsmessige mestringsstrategier. Deltagernes kognitive mestringsstrategier ser ut til å skille seg på to nivå. Mens noen deltagere retter oppmerksomheten innover, gjennom *selvrefleksjon* og *aksept* av følelsen, oppgir andre deltagere at de forsøker å *rasjonalisere* vekk sjalusien ved å søke forklaringer i ytre omstendigheter som kan avkrefte grunn til bekymring. Denne mestringsstrategien har likhetstrekk med det Lazarus (1993) omtaler som benektning, ved at begge innebærer en tendens til å nekte å innse potensielt smertefulle begivenheter. Flere av deltagerne som håndterer følelsen ved å tenke rasjonelt uttrykker imidlertid vansker med dette, fordi de stadig forstyrres av nye påtrengende tanker. Studier utført av Wegner og kolleger viser at forsøk på å oppnå mental kontroll ved å undertrykke tanker og følelser, paradoksalt nok kan virke mot sin hensikt og fremme de mentale tilstandene man ønsker å unngå (Wegner og Erber, 1992; Wenzlaff & Wegner, 2000). Det kan antas at det å se følelsens tilstedeværelse i sammenheng med indre tilstander og personlige erfaringer ("*Hvordan har jeg hatt det i det siste?*", "*Hvorfor er jeg uttygg akkurat nå?*", "*Er jeg sliten?*"), samt det å akseptere følelsen, bidrar til å oppnå større grad av følelsesmessig kontroll og forutsigbarhet, sammenlignet med forsøk på håndtere følelsen ved å tenke at den er ubegrunnet ("*Dette er bare tankespinn(...), i 999 av 1000 sånne tilfeller så går det bra*"). Det kan også tenkes at selvrefleksjon gjør det lettere å akseptere følelsen. I følge Buunk (1981) ser aksept ut til å være forbundet med reduserte nivå av sjalusi, og en kan anta at opplevelsen av følelsesmessig kontroll er en medvirkende faktor til dette.

Når det gjelder kommunikasjonsorienterte mestringsstrategier, dreier dette seg om å *stille oppklarende spørsmål* til den betydningsfulle andre eller *dele eget ubehag*, enten med den betydningsfulle andre eller venner. White (1991) fremhever at åpen følelsesmessig formidling kan bidra til et jevnbyrdig interaksjonsmønster og åpne for gjensidig selvavsløring. Forskning på emosjonsregulering viser videre at det å inhibere, heller enn å uttrykke følelser, medfører økt sympatisk aktivering (Gross & Levenson, 1997). Tar man dette i betraktning, ser det ut til at det å gi uttrykk for følelser i seg selv kan være en stressreducerende faktor.

Til tross for samtalens potensielle dempende effekt på følelser, oppgir enkelte deltagere at de har negative erfaringer med å dele sjalusifølelsen med den betydningsfulle andre. En deltager uttrykker: "*Jeg føler at det beste å gjøre er liksom å fortelle om den [sjalusifølelsen]. Men det har jo aldri vært noe bra egentlig, for det har alltid ført til at ting blir mye større*". Det å dele sine sjalusiopplevelser med den betydningsfulle andre, ser dermed

ikke ut til å ha en utelukkende positiv effekt på å dempe følelsen. Dette kan være en forklaring på hvorfor flere deltagerne oppgir at de gjerne snakker med venner for å håndtere sine sjalusiopplevelser. Samtaler med en tredjepart kan bidra til å bekrefte eller avkrefte individets forestillinger og på den måten sørge for både informativ og sosial støtte (Bryson, 1991; White & Mullen, 1989).

Deltagernes atferdsmessige mestringsstrategier ble organisert i fire underkategorier, som forenklet sett kan sies å være kjennetegnet ved to typer atferdsrespons. Mens kategoriene *kontrollere sjalusivekkende situasjoner* og *søke bekreftelse* kan betraktes som varianter av tilnærmende atferd, kan det å *unngå sjalusivekkende situasjoner* og *distrahere seg selv med aktiviteter* anses som ulike former for unngåelsesatferd. Nyere nevropsykologiske studier har funnet at opplevelsen av sjalusi er korrelert med venstresidig aktivering i frontalkorteks. Dette aktiveringsmønsteret indikerer en tendens til tilnærmende atferd (Harmon-Jones, Peterson & Harris, 2009). Studiet støttes av forskning som viser at tilnærmingsatferd ("approach motivation") er assosiert med aktivering i venstre frontalkorteks, mens tilbaketrekning ("withdrawal motivation") er assosiert med aktivering i høyre frontalkorteks (se review av Coan & Allen, 2004). I følge Harris (2003) har tilnærmingsatferd som mål å gjenopprette den aktuelle relasjonen, eller avverge forbindelsen mellom den betydningsfulle andre og rivalen. Dette synes også å være et implisitt mål hos enkelte av deltagerne i gjeldende studie; "(...) prøve å finne ut hvem vedkommende [rivalen] er, og prøve å få avvæpnet hele greia (...)", "Da kan jeg si ifra, at nå får du [partner] vise meg litt oppmerksomhet og (...)".

Deltagernes utsagn viser at det å unngå sjalusivekkende situasjoner, samt det å distrahere seg selv med aktiviteter, er måter de håndterer sjalusien på: "Jeg gidder aldri å være med på jobbsammenkomster der inne [med partner], og vil ikke liksom. For da føler jeg meg bare dum". "Prøve å distrahere meg selv med andre ting (...)". I følge White & Mullen (1989) kan unngåelsesatferd dempe sjalusifølelsen ved at individet retter oppmerksomheten bort fra situasjonen som fremkaller ubehag. Det å trekke seg tilbake fra sjalusivekkende situasjoner kan også representere forsøk på å håndtere egen sårbarhet, samt forsøk på å påvirke den betydningsfulle andre (Scheinkman & Werneck, 2010).

Forsøk på å påvirke den betydningsfulle andre til å øke sin forpliktelse, kan også gjøres ved intensjonelt å fremkalle sjalusi hos partneren. Til tross for at ingen av deltagerne i vår studie oppgir dette som en mestringsstrategi, kan induksjon av sjalusi synes å ha likhetstrekk med det å søke bekreftelse. En deltager i studien sier; "Også blir jeg opptatt av å få bekreftelse sjøl (...) på at andre synes jeg er søt og morsom og blid (...) kommer alltid sist

hjem fra festene på jobben min". Hvorvidt deltagerne søker bekreftelse fra andre for å gi næring til opplevelsen av egen selvverdi eller for å oppnå oppmerksomhet fra partneren, er imidlertid uklart.

I hvilken grad mestringsstrategiene som belyses i denne studien er hensiktsmessige, fremstår som et ubesvart spørsmål. Whitehurst (1971) antar at også mindre funksjonelle mestringsstrategier kan være formålstjenlige, så sant de involverer kontakt med den betydningsfulle andre. Denne antagelsen kan støttes av longitudinelle studier som viser at individer som skåret høyt på sjalusi tidlig i forholdet, hadde større sannsynlighet for å være samboer, forlovet eller gift med den samme partneren ti år etter, til forskjell fra individer som skåret lavt på sjalusi tidlig i forholdet (Mathes, 1986). Kanskje fungerer sjalusien som en påminner om å ikke ta hverandre for gitt, og bidrar til tilnærmende atferd og nærhet.

Signalfunksjon.

Sjalusis signalfunksjon ble av deltagerne betraktet både som en kilde til informasjon og som en kilde til motivasjon. Eksisterende teori og empiri synes å bekrefte at følelser kan ha begge funksjoner (Frijda, 1988). Kategoriene som ble dannet på bakgrunn av deltageres svar i denne studien, gir grunn til å spekulere i om sjalusien som en *kilde til informasjon*, motiverer til bestemte type handlinger (jvf. sjalusien som en *kilde til motivasjon*). På bakgrunn av kategoriernes organisering, kan det tenkes at følgende interne sammenhenger eksisterer: 1) Sjalusi som et signal om en *betydningsfull relasjon* kan motivere til å *verne om sitt*, 2) Sjalusi som et signal om *en selv og egenerfaring* kan motivere til *personlig utvikling*, 3) Sjalusi som et signal om *manglende trygghet i relasjonen* kan motivere til å ta beslutninger om å *reparere eller avslutte relasjonen*.

I et evolusjonært perspektiv blir det foreslått at sjalusis signalfunksjon er å varsle om trussel mot en verdsett relasjon, for å sikre reproduksjon og videreføring av egne gener (Buss, 2000). Denne innfallsvinkelen gir en alternativ forklaring på hvorfor flere deltagere i vår studie oppgir mer sjalusi i starten av et forhold eller tidlig i livet. Med økende alder avtar fruktbarheten, og mange har kanskje innfridd målet om videreføring av egne gener. I så måte vil ikke sjalusien lengre tjene den samme adaptive funksjon hos eldre individer, da avkastning i form av reproduksjon enten er umulig eller allerede oppnådd.

Fem av deltagerne i studien oppgir at de ser sjalusis signalfunksjon i lys av egne erfaringer. De meddeler at det å ha vært vitne til en forelders eller partners utroskap har hatt innvirkning på egen sjalusi. Marks (1987) foreslår at tidligere erfaringer med utroskap gjør individet hypersensitiv for mistanke om reelt utroskap i fremtiden. Det kan se ut til at dette er

tilfellet også hos våre deltagere, slik deltager 18 antyder: *"(...) Det [mors utroskap] har sikkert gjort meg ekstra oppmerksom på forhold og sånne ting"*.

Uttryksmessig vedståthet.

Hovedvekten av deltagerne uttrykte vansker med å vedstå seg sjalusien, både på et verbalt og emosjonelt plan. Det utmerket seg tre hovedbegrunnelser for å skjule sjalusien for andre: Fordi det bidrar til å gi et negativt inntrykk av en selv, fordi det ikke foreligger klare indisier på utroskap/tillitsbrudd og fordi det kan bli en selvoppfyllende profeti. Med selvoppfyllende profeti menes at det å uttrykke følelsen kan resultere i at man faktisk mister den betydningsfulle andre, på bakgrunn av å ha fremstått som sjalu. Deltagerne ga inntrykk av at det å vise sjalusien ville være lettere i tilfeller der de kunne gi rasjonelle begrunnelser for sin sjalusi, eller hvor det å gi uttrykk for sjalusien kunne bidra til oppklaring. I tillegg uttrykte flere av deltagerne at det å formidle sjalusien til en utenforstående venn var greit.

Diskrepansen som tidligere er avdekket mellom erfart og kommunisert sjalusi (Bryson, 1991; Sommers, 1984; Zammuner & Fischer, 1995), ser således også ut til å kjennetegne store deler av vårt utvalg. Både det å uttrykke følelser og det å ikke uttrykke følelser har sosiale implikasjoner og ettervirkninger. I følge Frijda (2003) er den antatte tilbakemeldingen fra omgivelsene én av faktorene som avgjør om emosjoner uttrykkes eller ei, og i så fall hvordan dette gjøres. Hos våre deltagere ser vi at frykten for å bli satt i et negativt lys og frykten for å miste den betydningsfulle andre, er årsaker til at flere velger å holde tilbake eller regulere sin sjalusi. I begge tilfeller er det deltagerens assosiasjoner og attribusjoner knyttet til egen sjalusi som synes å ligge til grunn, samt en implisitt antagelse om at også andre vil tolke deres sjalusi som et tegn på dårlig selvfølelse, mindreverd, svakhet, mistillitt, kontrollbehov og en barnslig væremåte. Fester man lit til evolusjonære antagelser om at sjalusi ofte tolkes som et tegn på at man er mindre ettertraktet enn sin partner (Tooby & Cosmides, 1990), kan man påstå at deltagerne gjør lurt i å skjule sin sjalusi for andre. Buss (2000) fremhever at fordelene med dette er at man unngår en ufordelaktig sammenligning med en rival. Dette impliserer i neste omgang en større konkuransedyktighet i kampen om å videreføre egne gener. Deltager 20 ser ut til å føye seg inn under denne tankerekken: *"Føler kanskje at å vise at du er veldig sjalu sann åpenlyst er et dårlig tegn for andre, i hvert fall for potensielle partnere"*.

I motsetning til dette blir sjalusi hyppig omtalt som et tegn på kjærlighet og forpliktelse i relasjonen (Fischer, 1991). Denne parallelle fortolkningen fremkommer også blant våre deltagere (jvf. signalfunksjon). Den alternative fortolkningen av sjalusi som et tegn

på at man er glad i den betydningsfulle andre, ser imidlertid ikke ut til å påvirke deltagerens vilje til å vedstå seg følelsen utad. Ønsket om å bevare relasjonen, ved å fremstå fri for sjalusi, kan imidlertid gå på bekostning av enkelte andre goder. Selvavsløring, eller det å dele sine følelser med andre er nemlig forbundet med en rekke positive konsekvenser. Blant dem er økt grad av interpersonlig nærhet og solidaritet (Wheless, 1976), klargjøring av eventuelle misforståelser, gjensidig åpenhet, en større bevissthet rundt egne emosjonelle reaksjoner og effektiv emosjonell prosessering (Frijda, 2003). Deltagerne som skjuler sin sjalusi risikerer samtidig å gå glipp av disse relasjonsfremmende virkningene.

Deltagerens tredje begrunnelse for å skjule sjalusien er at de betviler følelsens sannhetsverdi, da det ikke foreligger klare indisier på utroskap eller tillitsbrudd. Deltager 5 forklarte det denne måten: *”Jeg vil helst ikke vise det, fordi rent kognitivt er det ingen grunn til å komme med sånne tanker. Og da viser det også at min realitetstolkning kanskje er litt for fantasifull”*. Det kan tenkes at de mentale forestillingsbildene om utroskap, som viser seg å være en sentral del av sjalusiopplevelsen, delvis bidrar til en tvil rundt sjalusiens sannhetsverdi: Flere deltagere uttrykker en bevissthet om at de selv konstruerer bildene. Uvissheten om hvorvidt det eksisterer en rival, og hvorvidt partner opptrer svikefullt eller ei, gjør det forståelig at flere regulerer sin respons ved å skjule egne reaksjoner. I resultatdelen så vi at flere deltagere uttrykte sjalusien indirekte, ved å stille spørsmål eller opptre som detektiv. Kanskje er dette adekvate forsøk på å avklare egen tvil, før en eventuell konfrontasjon med partner.

En studie som har undersøkt den sosiale reguleringen av sjalusi i tilknytning til hypotetiske scener, finner en større diskrepans mellom erfarte og kommuniserte emosjoner når partneren flørter med andre, sammenlignet med situasjoner der partneren kysser en annen. Forfatterne foreslår at emosjoner som forårsakes av tydelig grenseoverskridende atferd blir ansett som mer passende å uttrykke enn emosjoner som forårsakes av kun flørting. I sistnevnte tilfelle kan det være vanskelig å avgjøre om partneren faktisk handler promiskuøst, og de emosjonelle reaksjonene blir derfor undertrykt (Zammuner & Fischer, 1995). På lik linje med dette, uttrykker enkelte deltagere i vår studie at de kan vise sin sjalusi nettopp på betingelse av at de kan begrunne følelsen rasjonelt, eller vise til konkrete svikefulle episoder. Målet med å vedstå seg emosjoner utad, er som regel ikke kun for å informere andre om vår emosjonelle tilstand. Ofte ønsker vi å påvirke andre og løse eller redusere ubehagelige situasjoner (Frijda, 2003). Dette viser seg også i deltagerens øvrige betingelser for å vise sin sjalusi til andre, som omhandler bearbeiding av den emosjonelle begivenheten og dens ettervirkninger, enten til den betydningsfulle andre eller til en utenforstående venn. Ved å dele

ubehaget med en venn, slipper man samtidig å ta hensyn til eventuelle negative konsekvenser i den aktuelle relasjonen.

Det å gi uttrykk for sine følelser kan altså bidra til å modifisere en situasjon eller tilstand, men *kun* dersom situasjonen lar seg modifisere. For eksempel kan sosiale bånd forsterkes kun dersom andre er tilgjengelige og villige til dette. Hva som er det beste å gjøre avhenger dermed av balansen mellom konsekvensene av det å uttrykke eller ikke uttrykke sine emosjoner (Frijda, 2003). I sjalusivekkende situasjoner avhenger denne balansen først og fremst av responsen til den betydningsfulle andre.

Typisk uttrykk.

Typiske *uttrykk* for sjalusien viste seg i all hovedsak å inkludere indirekte verbale uttrykksformer og uttrykk gjennom handling og kroppsspråk. Kun to av deltagerne sa at de ga direkte uttrykk for sjalusien ved å benytte begrepet "sjalu" i sine beskrivelser. Flere av disse uttrykksformene har likhetstrekk med kategoriene under håndtering. Dette kan forklares ved at emosjonelle uttrykk ofte er et forsøk på å håndtere den emosjonsvekkende begivenheten (Frijda, 2003), samtidig som flere former for håndtering skjer gjennom uttrykk. Overlappende kategorier er sånn sett uunngåelig.

I følge Frijda (2003) kan emosjonelt uttrykk utøves på én av to måter for å hankses med en emosjonsvekkende begivenhet: 1) Individet kan påvirke situasjonen eller relasjonen direkte, eller 2) individet kan påvirke andre til å håndtere situasjonen eller relasjonen. Direkte forsøk på å endre relasjonen kan blant annet dreie seg om å endre maktbalansen i forholdet, gjennom måten man opptrer på. I vår studie kan underkategoriene som omhandler å *grensesette partner, komme med spydige kommentarer, markere territoriet sitt og fremstå sint og irritert* betraktes som direkte forsøk på å utjevne den opplevde makt-ubalansen, enten i forhold til den betydningsfulle andre eller rivalen. Individet som er sjalu opplever ofte å være i en underlegen posisjon, ved at selvfølelsen trues. Studier har vist at trussel mot en persons selvfølelse kan produsere aggressive responser, særlig hvis selvfølelsen er basert på eksterne kilder (Baumeister, Bushman, & Campbell, 2000; Baumeister, Smart & Boden, 1996). Aggressive responser kan igjen medføre at andre evaluerer deg som høyere i dominans (Clark, Pataki and Carver, 1996), og kan således være et effektivt virkemiddel for å gjenopprette ubalansen i maktforholdet (Frijda, 2003). Underkategoriene grensesetting, spydige kommentarer og markering av eget territorie innehar også elementer av aggresjon og dominans, og kan trolig forstås som forsøk på å kompensere for en opplevelse av underlegenhet og nedsatt selvfølelse.

Formidling av sinne kan også forekomme indirekte, gjennom avvisning og tilbaketrekning (Guerrero & Andersen, 1998). I gjeldene studie utgjør disse uttrykksformene en egen underkategori, kjennetegnet av utsagn som dette: *"Går, eller snakker ikke med kjæresten resten av kvelden, eller ser ikke på ham"*. Avvisning og tilbaketrekning har også blitt forbundet med skamfølelse (Frijda, 2003), som synes å være en sentral komponent i deltageres sjalusiopplevelse. Ved å trekke seg unna kommer individet i forkjøpet av en eventuell avvisning fra den betydningsfulle andre (Frijda, 2003). Da vår studie ikke er designet til å avdekke spesifikke forbindelser mellom emosjoner og uttrykk, kan vi kun anta at mangfoldet av emosjoner som deltagerne beskriver (under opplevelse) predikerer ulike former for uttrykk også i gjeldende studie.

Når det gjelder å påvirke andre til å håndtere en situasjon eller relasjon (Frijda, 2003), kan det tenkes at det å formidle sjalusi, enten direkte eller gjennom beskrivelse av tilhørende følelser, har til hensikt å stimulere den betydningsfulle andre til å fjerne kilden til ubehag. Zammuner og Fisher (1995) vektlegger at personer ofte kommuniserer de emosjoner som forventes å tjene relasjonelle eller selvrepresenterende mål, og at dette er årsaken til at de fleste som opplever sjalusi gir uttrykk for andre følelser enn sjalusi. I vår studie ser vi at kun to deltagere formidler sjalusien direkte, ved å si at de er "sjalu", sammenlignet med ni deltagere som oppgir at de formidler sjalusien ved å beskrive andre (trolig tilhørende) følelser. Sett i lys av deltageres begrunnelser for å skjule egen sjalusi under "vedståthet", kan det synes som om tendensen til å beskrive andre følelser enn sjalusi reflekterer bevisste forsøk på emosjonell regulering og inntrykksforvaltning.

På den annen side bekrefter våre funn at sjalusi er en kompleks emosjon, bestående av flere, og til tider motstridende følelser, som veksler mellom de involverte partene. Sånn sett kan begrepet "sjalusi" muligens bli en noe fenomen-fjern samlebetegnelse på en rekke ulike opplevelser. Det kan tenkes at det emosjonelle mangfoldet kompliserer individets evne til å gjenkjenne, differensiere og uttrykke sin opplevelse ved bruk av en enkel betegnelse som sjalusi. Å si at man er usikker, redd, sint eller lei seg ligger kanskje nærmere individets fenomenologi, og er muligens den mest troverdige beskrivelse av egen opplevelse slik den tilkjenner seg på et gitt tidspunkt.

Kliniske implikasjoner

I følge Marazziti et al. (2003) er det grad og omfang av sjalusirelaterte symptomer som avgjør grensegangen mellom normalitet og patologi. Funnene i denne studien baserer seg på utsagn fra et antatt ikke-klinisk utvalg, men også blant disse deltagerne ser vi at sjalusien kan

anta svært intense former. Harris & Darby (2010) presiserer at patologiske former for sjalusi ofte oppstår i kombinasjon med underliggende psykiatrisk lidelse. Dette faktum utelukker imidlertid ikke at også velfungerende individer, under visse omstendigheter, har potensiale til å bevege seg mot ytterpunktet av denne følelsen. På bakgrunn av det sterke ubehaget sjalusien skaper for den enkelte, og fordi mer ekstreme former for sjalusi kan få fatale følger, er dette en sentral følelse å kartlegge i klinisk sammenheng, der bekymring for tap av relasjon synes å være en del av problematikken.

Studier har vist at individer som opplever sjalusi har en tilbøyelighet til å gi inkongruente emosjonelle uttrykk. Et eksempel er å uttrykke tristhet når man i hovedsak føler seg sint (Zammuner & Fischer, 1995). I tillegg viser resultatene fra denne studie at et flertall av deltagerne skjuler sine sjalusiopplevelser for omverden. Bakgrunnen for dette synes blant annet å være en frykt for negativt omdømme. Det er ikke utenkelig at tendensen til å skjule eller modifisere sine emosjonelle og ekspressive uttrykk også kan gi seg til kjenne i terapirommet. Denne tilbøyeligheten vil i så fall komplisere vurderingen av hvorvidt følelsen befinner seg innenfor ”normalen” eller ei. Dette fordrer at klinikere som arbeider med denne type problematikk bør være godt kjent med sjalusisens fenomenologi.

Populærlitterære overskrifter som ”Hvordan overvinne din sjalusi?” indikerer en holdning om at problemet primært ligger hos personen som er sjalu (se for eksempel: <http://www.klikk.no/helse/dinkropp/samliv/article300355.ece>). Vi foreslår at det i terapeutisk sammenheng vil være hensiktsmessig å vektlegge sjalusisens adaptive funksjon og fremme de relasjonelle aspektene ved følelsen. Et slikt fokus vil antagelig kunne bidra til større aksept av sjalusisens tilstedeværelse og nedtone individets skam knyttet til følelsen. Aksept av egen sjalusi er trolig en forutsetning for å kunne gi fenomen-nære beskrivelser. Klinikerens kunnskap om sjalusisens kompleksitet kan videre tenkes å stimulere det terapeutiske endringsarbeidet, gjennom bruken av spørsmål som øker forståelsen av den enkeltes fenomenologi. Her kan det være relevant å utforske hvilke forestillingsbilder og fortolkninger individet gjør seg, hvilke følelser og tanker som dominerer i sjalusiopplevelsen og hvem de ulike følelsene og tankene er rettet mot (seg selv, den betydningsfulle andre eller rival). Betydningen av å skille sjalusisens komponenter fra hverandre fremheves av studier som viser at ulike sjalusirelaterte følelser predikerer ulike håndteringsstrategier og responser (Guerrero, Trost, & Yoshimura, 2005). Videre kan det være av betydning å undersøke grad og omfang av sjalusirelaterte symptomer, atferden til den betydningsfulle andre, kvaliteter ved den aktuelle relasjon og individets tidligere erfaringer med sjalusi. ABI kan i denne sammenheng være et nyttig supplement i det terapeutiske arbeidet.

Til tross for sjalusiens stigmatiserende natur, er dette en normalpsykologisk følelse som de fleste vil erfare i løpet av livet. Å utslette alle former for sjalusi vil, i følge Buunk (1991) innebære å gi slipp på alle former for gjensidig avhengighet. Det vil si, å gi opp noe av kjernen i intime relasjoner.

Metodiske begrensninger

Rekruttering og utvalg. I rekrutteringsfasen hadde vi som mål å skaffe et tilstrekkelig variert utvalg. Dette for å kunne belyse generelle trekk ved den subjektive opplevelsen av sjalusi, slik den arter seg på tvers av ulike grupper. Spredning i demografiske variabler som kjønn, alder, utdanning og yrkesstatus ble søkt ivaretatt gjennom strategisk utvelgelse. Det viste seg likevel å bli en overvekt av informanter med høyere utdanning (15 stk) og i aldersgruppen 21-38 år (14 stk). Dette kan ha virket inn på variasjonen i responser blant våre deltagere. En rekke studier har demonstrert at variabler som blant annet alder (Buunk & Dijkstra, 2005), kjønn (Pines & Friedman, 1998), tilknytningsstil (Guerrero, 1998), personlighet (Dijkstra & Barelds, 2008) status/prestisje (Buss, Shackelford, Choe, Buunk & Dijkstra, 2000) og kultur (Bryson, 1991) har betydning for individuelle forskjeller i opplevelse og uttrykk av sjalusi. Det er derfor rimelig å anta at resultatene kunne sett noe annerledes ut dersom vi hadde organisert analysen med hensyn til variabler som for eksempel alder, utdanning og kjønn.

Utvalget i studien består av fem førstehåndsbekjente av intervjuerne. De resterende 15 er uten tidligere tilknytning til intervjuerne. Grad av kjennskap kan ha hatt innvirkning på deltagerens svar. På den ene siden kan kjennskap til intervjuer ha bidratt til økt grad av trygghet, og dermed en større villighet til åpen følelsesmessig formidling. På den annen side kan dette ha virket begrensende, ved at enkelte kan finne det lettere å åpne seg for en ukjent tredjepart.

Deltagerne i denne studien antas i utgangspunktet å ha et ikke-patologisk forhold til sine følelser, ut fra et affektbevissthetsperspektiv. Denne vurderingen er basert på klinisk skjønn, i samråd med veileder. En mulig begrensning i denne sammenheng er at vi har valgt å ikke kontrollere for deltagerens grad av affektbevissthet systematisk, ved bruk av skåringsmanualen for AB (Monsen et al., 2008). Det synes likevel å være høy grad av samsvar mellom resultatene fra denne studien og annen forskningslitteratur som baserer seg på ikke-kliniske utvalg. Dette kan anses å understøtte vår vurdering om at deltagerne representerer et ikke-klinisk utvalg.

Bruken av ABI som datainnsamlingsmetode. *Varighet og omfang:* ABI er et tidkrevende intervju, med en varighet på én til tre timer, avhengig av deltagerens svar. Vissheten om dette kan ha påvirket deltagerens motivasjon til å gi utfyllende svar under hver følelseskategori. Sjalousi er den niende følelseskategorien som gjennomgås. Det kan tenkes at deltagerens beskrivelser av sjalousi i noen grad er påvirket av refleksjoner de har gjort seg under de foregående følelseskategoriene. Kanskje ville vi fått andre svar dersom deltagerne ikke hadde blitt presentert for andre følelseskategorier i forkant. Enkelte deltagere uttrykte for eksempel, under besvarelsen av spørsmål knyttet til sjalousi, at de opplevde å gjenta seg selv underveis i intervjuet. Dette kan imidlertid være en naturlig konsekvens av at sjalousi er en kompleks følelse, med innslag av ulike, andre følelser som er representert i ABI. En mulig fordel ved at sjalousi ble presentert relativt sent i intervjuet, er at deltagerne var godt kjent med intervjuets oppbygning og spørsmålsformuleringer og trolig i bedre stand til å gi meningsfulle svar.

Ustandardisert intervjusetting: En fordel ved å benytte et semistrukturert intervju som ABI, er at man har mulighet til å be deltagerne om å utdype sine varierte erfaringer ved bruk av utforskende spørsmål. Dette innebærer samtidig at hvert intervju skiller seg noe i form fra de andre. Når formålet er å gjennomføre en samtale som kan bidra til ny kunnskap, fremhever Malterud (2003) at det verken er nødvendig eller ønskelig å standardisere intervjusituasjonen. En potensiell fallgrube ved bruk av semistrukturerte intervju er imidlertid at intervjueren har anledning til å påvirke retning og innhold i hvert intervju, ved å velge å utforske noe på bekostning av noe annet.

Sosial ønskelighet: Flere av deltagerne gir inntrykk av å betrakte sjalousi som en sosialt uakseptabel følelse, som de helst skjuler for omverdenen. For mange vil sjalousi trolig også anses som et privat anliggende, da følelsen ofte utspiller seg i intime og seksuelle relasjoner. Dette kan ha påvirket deltagerens villighet til å gi nyanserte beskrivelser av følelsen. Som intervjuere var vi bevisste på å innta en nøytral posisjon og uttrykke en aksepterende holdning til deltagerens svar. Deltagerne kan likevel ha opplevd ulik grad av tillit og trygghet til intervjuerne, som kan ha påvirket deres åpenhet i situasjonen.

Retrospeksjon: Studien baserer seg på retrospektive gjengivelser av følelsesmessige aspekter ved sjalousi. Det kan tenkes at tidsaspektet kan ha produsert svakere eller sterkere assosiasjoner til rapporterte erfaringer (Guerrero et al., 2005). I hvilken grad deltagerne var følelsesmessig involverte i den aktuelle relasjonen ved intervjutidspunktet, kan også ha virket inn på deres beskrivelser.

Bruken av tematisk analyse. Fordelen med tematisk analyse er at den kan benyttes på et stort datamateriale, med mulighet for en detaljert fremstilling av fenomenet som studeres (Braun & Clarke, 2006). I denne studien viste det seg likevel å bli en utfordring å kategorisere det omfattende datamaterialet på en meningsfull måte. Bruken av AB-modellen som retningsgivende i organiseringen av data bidro delvis til å lette analyseprosessen. I tråd med dette understreker Braun og Clarke (2006) at tematisk analyse har en økt fortolkende styrke, dersom den benyttes innen et eksisterende teoretisk rammeverk. Organiseringen av data i henhold til AB-modellens komponenter kan sånn sett ha vært fordelaktig.

Et hvert teoretisk rammeverk bærer imidlertid med seg en rekke antagelser om datamaterialets natur, som vil prege analysen (Braun & Clarke, 2006). I denne sammenheng kan en klargjøring av forskernes egne forforståelser være med på å kvalitetssikre resultatene (Malterud, 2003). Vår teoretiske forankring i AB-modellen, samt vår subjektive forforståelse av sjalusi, kan ha lagt føringer for hvilken informasjon som er blitt vektlagt i analysen, hvordan deltagerens utsagn er blitt fortolket og hvordan datamaterialet er blitt kategorisert. Det kan videre tenkes at mangelen på nonverbal informasjon, som et resultat av at intervjuene er tatt opp på lydbånd og senere transkribert til tekst, kan ha medført tap av essensielt meningsinnhold. Eksempler kan være ironisk tonefall, ansiktsuttrykk og kroppsspråk.

Ved navngiving av kategoriene forsøkte vi å ligge tett opp mot deltagerens beskrivelser. Elliott, Fischer & Rennie (1999) presiserer at datamaterialet i kvalitative studier bør presenteres på måter som korrekt representerer deltagerens virkelighet, eller som bidrar til å klargjøre eller utvide deres vurderinger og forståelse av egne erfaringer. Ved analyseringen av data anså vi det tidvis som utfordrende å finne konkrete betegnelser som kunne samle deltagerens utsagn i enkle kategorier. Dette resulterte i at enkelte kategorier fikk mer abstrakte navn. I beste fall kan dette ha bidratt til en utvidet forståelse av deltagerens erfaringer, men det kan også ha medført at enkelte kategorier for deltagerne vil anses som perifere fra deres subjektive oppfatninger.

Validitet. Innen kvantitativ forskning referer validitet til hvorvidt en metode måler det den er ment å måle. Dette impliserer at det eksisterer noe i den virkelige verden som er konstant i sin natur og som forskeren skal avdekke (Howitt, 2010). Validitet lar seg derfor ikke direkte overføre til kvalitative studier, som blant annet er opptatt av verden slik den fremstår for den enkelte (Elliott et al., 1999). Begrepet kan likevel være nyttig for å diskutere i hvilken grad analysen reflekterer datamaterialet. Det er med andre ord analysens validitet som er i fokus og ikke den objektive validiteten til en skala eller et måleinstrument (Howitt, 2010).

I denne studien ble validitetskriteriet søkt ivaretatt gjennom kontinuerlig sjekking av de fremkomne kategoriene opp mot de transkriberte intervjuene. Transkripsjonene ble sjekket opp mot lydfilene for å sikre at disse samsvarte. Det at vi var to forskere som jobbet samtidig med datamaterialet, i tillegg til jevnlig drøfting av datamaterialet med veileder, kan ha vært en metodisk styrke. Dette kan ha bidratt til å redusere grad av subjektivitet og fungert som en verifisering av kategoriene ved å kontrollere for mulige diskrepanser og misforståelser i fortolkning av data (Elliott et al., 1999).

Resultatene fra gjeldene studie viser høy grad av samsvar med funn fra kvantitative studier på sjalusi. Dette er et kriterium som kan bidra til å avgjøre kvalitative studiers troverdighet (Elliott et al., 1999). Samsvar med tidligere studier er både en styrke for det nye studiet, og en kvalitetssikring for tidligere studier, ved at resultatene lar seg replisere på tvers av metode (Howitt, 2010). Vi kan likevel ikke utelukke at andre forskere med det samme datamaterialet ville fått andre resultater, da kvalitative studier med lignende design kan produsere forskjellige funn (Howitt, 2010). På bakgrunn av studiens kvalitative natur, vil ikke resultatene kunne generaliseres bredt. Kunnskapen som har fremkommet gjennom deltagerne beretninger kan likevel ha overføringsverdi til andre kontekster, der fokus er på forståelse av variabilitet og mangfold ved sjalusis fenomenologi.

OPPSUMMERING

Samsvar med tidligere funn og nyansering av kunnskap.

Formålet med denne studien har vært å undersøke generelle trekk ved den subjektive opplevelsen av sjalusi. Utvalget er hentet fra en antatt ikke-klinisk populasjon, og består av 20 deltagere i aldersgruppen 21-65 år. Affekbevissthetsintervjuet har fungert som verktøy for datainnsamling, og har lagt føringer for organisering av rådata i den tematiske analysen. Resultatene er representert i kategoriske fremstillinger, som belyser mangfold og variabilitet i deltagerne opplevelse av sjalusi.

På et overordnet plan viser de samlede resultatene fra denne studien høy grad av samsvar med tidligere teori og empiri. Ved sjalusivekkende scener gjelder dette potensielt tap av eksklusivitet, i form av at den betydningsfulle andre tilbringer tid eller gir/får oppmerksomhet fra en rival. Sjalusi grunnet reelt tap av eksklusivitet, omhandler tillitsbrudd, utroskap eller brudd i relasjonen, hvorpå den betydningsfulle andre inngår i en ny relasjon. Samtlige scener synes å vekke mer sjalusi dersom rivalen vurderes å ha overlegne kvaliteter.

Deltagernes emosjonelle opplevelse av sjalusi kjennetegnes av en blanding av intense og varierte følelser, der sinne, tristhet og frykt dominerer. Skam og misunnelse synes også å ligge implisitt i deltagernes beskrivelser. Det emosjonelle mangfoldet ser ut til å gjenspeile seg i deltagernes tanker, som veksler mellom nedvurdering av egne kvaliteter, beundring av rivalen og mistillit til den betydningsfulle andre. Deltagerne håndterer sin sjalusi gjennom varierte former for kommunikasjonsorienterte-, mentale og atferdsmessige mestringsstrategier. Under signalfunksjon blir sjalusien tillagt betydning i form av å være en kilde til informasjon om seg selv, den betydningsfulle andre eller relasjonen, og som en motivasjonskilde til å foreta formålstjenelige valg.

De fleste deltagerne oppga at de skjuler sine sjalusiopplevelser for omverdenen. De ulike begrunnelsene for dette synes å bunne i følelsens stigmatiserende natur. Tendensen til å skjule sjalusien gjenspeiler seg også i deltagernes beskrivelser av hvordan de uttrykker sin sjalusi til andre, som i hovedsak består av indirekte verbale uttrykksformer og formidling gjennom kroppsspråk og handling. Kun to deltagerne oppgir at de benytter begrepet ”sjalu” i sin følelsesmessige formidling. Samsvaret mellom angitte resultater og tidligere forskningslitteratur kan anses som en støtte til studiets troverdighet (Elliott et al. (1999).

Studien har i tillegg bidratt til å nyansere kunnskap om sjalusisens fenomenologi, ved å fremheve aspekter som, oss bekjent, er viet liten eller ingen oppmerksomhet i forskningslitteraturen. Blant annet gjelder dette noe som synes å være en sentral del av sjalusiopplevelsen hos flere av våre deltagere, nemlig livaktige mentale forestillingsbilder om utroskap og romantikk mellom den betydningsfulle andre og en potensiell rival. Vi har foreslått at disse forestillingsbildene kan ha sammenheng med sjalusivekkende scener kjennetegnet av manglende kjennskap til involverte parter, eller situasjoner den betydningsfulle andre befinner seg i. Når kjennskap til realiteten er fraværende, vil fantasien trolig få større spillerom og bidra til å holde liv i det intense ubehaget. Det å ikke vite, som et kjennetegn ved sjalusivekkende scener, ser i forskningslitteraturens ut til å overskygges av et fokus på manifeste situasjoner og atferd. Det kan argumenteres for at denne studiens metodikk har synliggjort de mer subtile og abstrakte nyansene ved sjalusisens fenomenologi, ved bruk av dybdeintervju som fremhever informantenes perspektiv.

Veien videre

Resultatene fra denne studien belyser sjalusisens fenomenologi hos et antatt ikke-klinisk utvalg. For fremtidige studier kan det være nyttig å studere opplevelsen av sjalusi hos et klinisk utvalg som presenterer sjalusi som en sentral del av sin problematikk. Denne studien

vil da kunne fungere som et sammenligningsgrunnlag, og muligens bidra til en økt forståelse av grensegangen mellom normalitet og patologi. Ved å sammenligne kliniske og ikke-kliniske utvalg kan man komme nærmere en forståelse av hvilke faktorer som spiller inn i tilfeller der sjalusien driver mennesker til grufulle, og ofte overraskende handlinger, som vanskelig lar seg predikere.

Resultatene vil også i noen grad kunne sammenlignes med studier som søker å undersøke sjalusiens fenomenologi i andre type relasjoner, da hovedvekten av deltagerne i denne studien refererte til en romantisk relasjon i sine beskrivelser. Dette vil kunne bidra til å avklare om opplevelsen av romantisk sjalusi skiller seg fra opplevelsen av sjalusi i andre type relasjoner.

Avslutningsvis vil vi fremheve at sjalusi synes å være en følelse som befinner seg i sentrum for endring i sosiale samhandlingsmønstre. Flere av deltagerne i denne studien oppga kommunikasjon via mobil og sosiale medier som en kilde til sjalusi. Den hurtige utviklingen vi har vært vitne til innen web-basert teknologi de siste tiårene, åpner stadig nye muligheter for interaksjon mellom mennesker. Begrep som webcam-chat, facebook-venn, cyber-sex og online-forhold illustrerer at dannelsen av nye relasjoner, samt utroskap og tillitsbrudd, også er mulig i en kontekst der fysisk kontakt er ikke-eksisterende. Samtlige sjalusivekkende scener som har fremkommet i denne studien, som det å tilbringe tid og gi/motta oppmerksomhet, lar seg også overføre til en web-basert virkelighet. I fremtiden kan det være fruktbart å undersøke i hvilken grad endring i sosiale samhandlingsmønstre påvirker sosiale emosjoner som sjalusi.

REFERANSER

- Amundrud, K. J. (2009). *The phenomenology of interest-excitement*. Akademisk avhandling, Universitetet i Oslo, Oslo.
- Baker, R. R. & Bellis, M. A. (1995). *Human sperm competition: Copulation, masturbation, and infidelity*. London: Chapman & Hall.
- Bauerle, S. Y., Amirkhan, J. H., & Hupka, R. B. (2002). An attribution theory analysis of romantic jealousy. *Motivation and Emotion*, 26, 297-319.
- Baumeister, R. F., Bushman B. J. & Campbell, W. K. (2000). Self-esteem, narcissism, and aggression: Does violence result from low self-esteem or from Threatened Egotism? *Current Directions in Psychological Science*, 9, 26-29.
- Baumeister, R. F., Smart, L. & Boden, J.M. (1996). Relation of threatened egotism to violence and aggression: The dark side of high self-esteem. *Psychological Review*, 103, 5–33.
- Bauminger, N. (2004). The expression and understanding of jealousy in children with autism. *Development and Psychopathology*, 16, 157-177.
- Bauminger, N. (2010). Jealousy in autism spectrum disorders (ASD). I S. L. Hart & M. Legerstee (red.), *Handbook of jealousy: Theory, research, and multidisciplinary approaches* (s. 267-292). Oxford: Wiley-Blackwell.
- Ben-Ze'ev, A. (2010). Jealousy and romantic love. I S. L. Hart & M. Legerstee (red.), *Handbook of jealousy: Theory, research, and multidisciplinary approaches* (s. 40-49). Oxford: Wiley-Blackwell.
- Brainerd, E. G., Hunter, P. A., Moore, D. & Thompson, T. (1996). Jealousy induction as a predictor of power and the use of other control methods in heterosexual relationships. *Psychological Reports*, 79, 1319–1325.
- Braun, V. & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3, 77-101.
- Broemer, P. & Diehl, M. (2004). Romantic jealousy as a social comparison outcome: When similarity stings. *Journal of Experimental Social Psychology*, 40, 393-400.
- Bryson, J. B. (1991). Modes of response to jealousy-evoking situations. I P. Salovey (red.), *The psychology of jealousy and envy* (s. 178-207). New York: The Guilford Press.
- Buss, D. M. (2000). *The dangerous passion: Why jealousy is as necessary as love and sex*. New York: Free Press.

- Buss, D. M. & Haselton, M. (2005). The evolution of jealousy. *Trends in Cognitive Sciences*, 9, 506-507.
- Buss D. M, Shackelford T. K. (1997). From vigilance to violence: Mate retention tactics in married couples. *Journal of Personality and Social Psychology*, 72, 346–361.
- Buss, D. M, Shackelford, T. K, Choe, J., Buunk, B. P. & Dijkstra, P. (2000). Distress about mating rivals. *Personal Relationships*, 7, 235-243.
- Buunk, B. P. (1981). Jealousy in sexually open marriages. *Alternative Lifestyles*, 4, 357-372.
- Buunk, B. P. (1991). Jealousy in close relationships: An exchange-theoretical perspective. I P. Salovey (red.), *The psychology of jealousy and envy* (s. 148-177). New York: The Guilford Press.
- Buunk, B & Bringle, R. (1987). Jealousy in love relationships. In D. Perlman & S. Duck (red.), *Intimate relationships: Development, dynamics, and deterioration* (s. 123-148). Beverly Hills, CA: Sage.
- Buunk, B. P. & Dijkstra, P. (2005). A narrow waist versus broad shoulders: Sex and age differences in the jealousy-evoking characteristics of a rival's body build. *Personality and Individual Differences*, 39, 379-389.
- Campos, J. J., Walle, E. A. & Dahl, A. (2010). What is missing in the study of the development of jealousy? I S. L. Hart & M. Legerstee (red.), *Handbook of jealousy: Theory, research, and multidisciplinary approaches* (s. 312-328). Oxford: Wiley-Blackwell.
- Clanton, G. & Smith, L. G. (1977) *Jealousy*. New York: Prentice-Hall.
- Clark, M. S., Pataki, S. P. & Carver, V. H. (1996). Some thoughts and findings on self-presentation of emotions in relationships. I G. J O., Fletcher & J. Fitness (red.), *Knowledge structures in close relationships: A social psychological approach* (s.247-274). Mahwah, NJ: Erlbaum.
- Clore G. L., Wyer R.S., Dienes B., Gasper K., Gohm C. L. & Isbell L. (2001). Affective feelings as feedback: some cognitive consequences. In L. L. Martin & G. L. Clore (red.), *Theories of mood and cognition: A user's guidebook* (s. 27–62). Mahwah, NJ: Erlbaum.
- Coan, J. A. & Allen, J. J. (2004). Frontal EEG asymmetry as a moderator and mediator of emotion. *Biological Psychology*, 67, 7–50.
- DeSteno, D. A., & Salovey, P. (1996). Jealousy and the characteristics of ones rival: A self-evaluation maintenance perspective. *Personality and social psychology bulletin*, 22, 920-932.

- DeSteno, D. A., Valdesolo, P. & Bartlett, M. Y. (2006). Jealousy and the threatened self: Getting to the heart of the green-eyed monster. *Journal of personality and Social Psychology*, 91, 626-641.
- Dijkstra, P., & Barelds, D. P. H. (2008). Self and partner personality and responses to relationship threats. *Journal of Research in Personality*, 42, 1500-1511.
- Dijkstra, P., Barelds, D., P. H. & Groothof, H. A. K. (2010). An inventory and update of jealousy-evoking partner behaviours in modern society. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 17, 329-345.
- Din kropp. (Publisert 31.07.2008). Lastet ned 20.03.2011, fra <http://www.klikk.no/helse/dinkropp/samliv/article300355.ece>.
- Draghi-Lorenz, R. (2010). Parental reports of jealousy in early infancy: Growing tensions between evidence and theory. I S. L. Hart & M. Legerstee (red.), *Handbook of jealousy: Theory, research, and multidisciplinary approaches* (s. 235-266). Oxford: Wiley-Blackwell.
- Elliott, R., Fischer, C. T. & Rennie, D. L. (1999). Evolving guidelines for publication of qualitative research studies in psychology and related fields. *British Journal of Clinical Psychology*, 38, 215–229.
- Fischer, A. H. (1991). *Emotion scripts. A study of the social and cognitive facets of emotions*. Leiden: DWO-Press.
- Fitness, J. & Fletcher, G. J. O. (1993). Love, hate, anger, and jealousy in close relationships: A prototype and cognitive appraisal analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65, 942-958.
- Fleischmann, A. A., Spitzberg, B. H., Andersen, P. A. & Roesch, S. C. (2005). Tickling the monster: Jealousy induction in relationships. *Journal of Social and Personal Relationships*, 22, 49–73.
- Frijda, N. H. (1988). The laws of emotion. *American Psychologist*, 43, 349-358.
- Alternativt: Frijda, N. H. (2003). *On the functions of emotional expression*. Hentet 03.03.2011, fra http://74.125.155.132/scholar?q=cache:1O-9QG5KpVsJ:scholar.google.com/+On+the+function+of+emotional+expression+Frijda&hl=no&as_sdt=0&scioldt=0
- Gross J. J, Levenson R. W. (1997). Hiding feelings: the acute effects of inhibiting negative and positive emotion. *Journal of Abnormal Psychology*, 106, 95–103.
- Guerrero, L. K. (1998). Attachment-style differences in the experience and expression of

- romantic jealousy. *Personal Relationships*, 5, 273–291.
- Guerrero, L. K. & Andersen, P. A. (1998). The experience and expression of romantic jealousy. In P. A. Andersen & L. K. Guerrero (red.), *The handbook of communication and emotion: Research, theory, application and context* (s. 155-188). San Diego, CA: Academic Press.
- Guerrero, L. K., Trost, M. R., & Yoshimura, S. M. (2005). Romantic jealousy: Emotions and communicative responses. *Personal Relationships*, 12, 233–252.
- Hansen, G., L. (1991). Jealousy: Its conceptualization, measurement, and integration with family stress theory. I P. Salovey (red.), *The psychology of jealousy and envy* (s. 211-230). New York: The Guilford Press.
- Harmon-Jones, E., Peterson, C. K., Harris, C. R. (2009). Jealousy: novel methods and neural correlates. *Emotion* 9, 113–117.
- Harris, C. R. (2003). A review of sex differences in sexual jealousy, including self-report data, psychophysiological responses, interpersonal violence, and morbid jealousy. *Personality and Social Psychology Review*, 7, 102–128.
- Harris, C. R. & Darby, R. S. (2010). Jealousy in adulthood. I S. L. Hart & M. Legerstee (red.), *Handbook of jealousy: Theory, research, and multidisciplinary approaches* (s. 547-571). Oxford: Wiley-Blackwell.
- Hart, S. L. (2010). The ontogenesis of jealousy in the first year of life: A theory of jealousy as a biologically-based dimension of temperament. I S. L. Hart & M. Legerstee (red.), *Handbook of jealousy: Theory, research, and multidisciplinary approaches* (s. 57-82). Oxford: Wiley-Blackwell.
- Hart, S. L. & Legerstee, M. (2010). *Handbook of jealousy: Theory, research, and multidisciplinary approaches*. Oxford: Wiley-Blackwell.
- Hobson, R. P. (2010). Is jealousy a complex emotion? I S. L. Hart & M. Legerstee (red.), *Handbook of jealousy: Theory, research, and multidisciplinary approaches* (s. 293-311). Oxford: Wiley-Blackwell.
- Howitt, D. (2010). *Introduction to qualitative methods in psychology*. Harlow: Prentice Hall.
- Kingham, M. & Gordon, H. (2004) Aspects of morbid jealousy. *Advances in Psychiatric Treatment* 10, 207–215.
- Knobloch, L. K., Solomon, D. H. & Cruz, M. G. (2001). The role of relationship development and attachment in the experience of romantic jealousy. *Personal Relationships*, 8, 205–224.
- Kvale, S. (1996). *Interviews: An introduction to qualitative research interviewing*. Thousand

- Oaks, CA: Sage.
- Lalla, N. (2010). *Skyldens fenomenologi: Den subjektive opplevelsen av dårlig samvittighet/skyldfølelse*. Akademisk avhandling, Universitetet I Oslo, Oslo.
- Lazarus, R. S. (1966). *Psychological stress and coping process*. New York: McGraw-Hill.
- Lazarus, R. S. (1977). Cognitive and coping processes in emotion. I A. Monat and R. S. Lazarus (red.), *Stress and coping* (s. 145-158). New York : Columbia University Press.
- Lazarus, R. S. (1993). Coping theory and research: Past, present, and future. *Psychosomatic medicine*, 55, 234-247.
- Legerstee, M., Ellenbogen, B., Nienhuis, T. & Marsh, H. (2010). Social bonds, triadic relationships and goals: Preconditions for the emergence of human jealousy. I S. Hart & M. Legerstee (red.), *Handbook of jealousy: Theories, research and multidisciplinary approaches* (s. 163-191). Oxford: Wiley-Blackwell.
- Lensi, P., Cassano, G. B., Correddu, G., Ravagli, S., Kunovac, J. L. & Akiskal, H. S. (1996). Obsessive compulsive disorder: Familial-developmental history, symptomatology, comorbidity and course with special reference to gender-related differences. *British Journal of Psychiatry*, 169, 101–107.
- Lewis, M. (1992). *Shame: The exposed self*. New York: Free Press.
- Lewis, M. (2010). Loss, protest, and emotional development. I S. L. Hart & M. Legerstee (red.), *Handbook of jealousy: Theory, research, and multidisciplinary approaches* (s. 27-39). Oxford: Wiley-Blackwell.
- Lewis, M. and Ramsay, D. (2004), Development of self-recognition, personal pronoun use, and pretend play during the 2nd Year. *Child Development*, 75, 1821–1831.
- Malterud, K. (2003). *Kvalitative metoder i medisinsk forskning: En innføring* (2. utgave). Oslo: Universitetsforlaget
- Marazziti, D., Di Nasso, E., Masala, I., Baroni, S., Abelli, M., Mengali, F., Mungai, F. & Rucci, P. (2003) Normal and obsessional jealousy: A study of a population of young adults. *European Psychiatry*, 18, 106–111.
- Marks, I. M. (1987). *Fears, phobias, and rituals: Panic, anxiety, and their disorders* New York: Oxford University Press.
- Mathes, E. W. (1986). Jealousy and romantic love: A longitudinal study. *Psychological Reports*, 58, 885–886.
- Mathes, E. W., & Severa, N. (1981). Jealousy, romantic love, and liking: Theoretical considerations and preliminary scale development. *Psychological Reports*, 49, 23-31.

- Matre, V. M. (2010). *Skammens fenomenologi: En kvalitativ studie av skam/sjenanse*. Akademisk avhandling, Universitetet I Oslo, Oslo.
- Monsen, J. T., Eilertsen, D. E., Melgård, T. & Ødegård, P. (1996). Affects and affect consciousness: Initial experiences with the assessment of affect integration. *Journal of Psychotherapy Practice and Research* 5, 238-249.
- Monsen, J. T. & Monsen, K. (1999). Affects and affect consciousness: A psychotherapy modell integrating Silvan Tomkins's affect- and script theory within the framework of self psychology. I A. Goldberg (red.), *Pluralism in self psychology: Progress in self psychology* (s. 287-306). Hillsdale, NJ.: Analytic Press.
- Monsen, J. T. & Monsen, K. (2001). Affekter og affektbevissthet: Et bidrag til integrerende psykoterapimodell. I A. Holte, G. Høstmark Nielsen, & M. H. Rønnestad (red.), *Psykoterapi og psykoterapiveiledning. Teori, empiri og praksis* (s. 71-90). Oslo, Gyldendal akademisk.
- Monsen, J. T., Monsen, K., Solbakken, O.A. & Hansen, R. S. (2008). Affektbevissthetsintervjuet (ABI) og affektbevissthetskalaene (ABS): Instruksjoner for intervju og skåringskriterier. Upublisert manual, Universitetet i Oslo.
- Morris, P., H., Doe, C. & Godsell, E. (2008). Secondary emotions in non-primate species? Behavioural reports and subjective claims by animal owners. *Cognition and Emotion*, 22, 3-20.
- Muise, A., Christofides, E., Desmarais, S. (2009). More information than you ever wanted: Does facebook bring out the green-eyed monster of jealousy? *Cyber Psychology & Behavior*, 12, 441-444.
- Neu, J. (1980). Jealous Thoughts. In A. O. Rorty (red.), *Explaining Emotions* (s. 425-463). Berkeley: University of California Press.
- Parrott, W., G. (1991). The emotional experiences of jealousy and envy. I P. Salovey (red.), *The psychology of jealousy and envy* (s. 3-30). New York: The Guilford Press.
- Patton, M. Q. (1990). *Qualitative evaluation and research methods* (2. utgave). Newbury Park, CA: Sage.
- Pines, A. M. (1998). *Romantic jealousy: Causes, symptoms and cures*. New York: Routledge.
- Pines, A. M. & Friedman, A. (1998). Gender Differences in Romantic Jealousy. *The journal of Social Psychology*, 138, 54-71.
- Salovey, P. (1991). *The psychology of jealousy and envy*. New York: The Guilford Press.
- Salovey, P. & Rodin, J. (1986). The differentiation of social-comparison jealousy and

- romantic jealousy. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50, 1100-1112.
- Salovey, P. & Rodin, J. (1988). Coping with envy and jealousy. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 7, 15–33.
- Scheinkman, M. & Werneck, D. (2010). Disarming jealousy in couples relationships: A multidimensional approach. *Family Process*, 49, 486-502.
- Sharpsteen, D. J. (1991). The organization of jealousy knowledge: Romantic jealousy as a blended emotion. I P. Salovey (red.), *The psychology of jealousy and envy* (s. 31-51). New York: The Guilford Press.
- Sheets, V. L., Fredendall, L. L. & Claypool, H. M. (1997). Jealousy evocation, partner reassurance, and relationship stability: An exploration of the potential benefits of jealousy. *Evolution and Human Behavior*, 18, 387–402.
- Smith, C. A., & Ellsworth, P. C. (1985). Patterns of cognitive appraisal in emotion. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48, 813-838.
- Smith, R. H., Kim, S. H. & Parrott, W. G. (1988). Envy and jealousy: Semantic problems and experiential distinctions. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 14, 401-409.
- Solbakken, O. A., Hansen, R. S. & Monsen, J. T. (2011). Affect integration and reflective function. Clarification of central conceptual issues. Manuskript akseptert og under produksjon, Psychotherapy Research.
- Solbakken, O. A., Hansen, R. S. & Monsen, J.T. (2010). Affect integration theory: Toward a comprehensive model of emotion process. Manuskript under utarbeidelse.
- Sommers, S. (1984). Adults evaluating their emotions: A cross-cultural perspective. In C. Malatesta & C. Izard (red.), *Emotion in adult development* (s. 319-338). Beverly Hills, CA: Sage.
- Stearns, P. (2010). Jealousy in western history: From past to present. I S. L. Hart & M. Legerstee (red.), *Handbook of jealousy: Theory, research, and multidisciplinary approaches* (s. 7-26). Oxford: Wiley-Blackwell.
- Stewart, R. A. & Beatty, M. J. (1985) Jealousy and self-esteem. *Perceptual and Motor Skills*, 60, 153-154.
- Stranden, M. & Samuelsen, B. (2010). *Følelsenes fenomenologi: En kvalitativ studie av irritasjon/sinne*. Akademisk avhandling, Universitetet I Oslo, Oslo.
- Svartdal, F. (2004): *Psykologiens forskningsmetoder – en introduksjon*. (2.utgave). Bergen: Fagbokforlaget.
- Tarrier, N., Beckets, R., Harwood, S. & Ahmed, Y. (1989). Comparison of a morbidly jealous

- and a normal female population on the Eysenck Personality Questionnaire (EPQ). *Personality and Individual Differences*, 10, 1327-1328.
- Tomkins, S. (1987). The varieties of shame and its magnification. I E.V. Demos (red.), *Exploring affect. The selected writing of Silvan S. Tomkins*. (s. 397 – 410). Cambridge: Cambridge University press.
- Tooby, J. & Cosmides, L. (1990). On the universality of human nature and the uniqueness of the individual: The role of genetics and adaptation. *Journal of Personality*, 58, 17-67.
- Tov-Ruach, L. (1980). Jealousy, attention, and loss. In A. O. Rorty (red.), *Explaining Emotions* (s. 425-463). Berkeley: University of California Press.
- Turner, R. J. (1981). Social support as a contingency in psychological well-being. *Journal of Health and Social Behaviour*, 22, 357-367
- Wegner, D. M., & Erber, R. (1992). The hyperaccessibility of suppressed thoughts. *Journal of Personality and Social Psychology*, 63, 903-912.
- Wenzlaff, R. M. & Wegner, D. M. (2000). Thought suppression. *Annual Review of Psychology*, 51, 59-91.
- Wheless, L. R. (1976). Self-disclosure and interpersonal solidarity: Measurement, validation, and relationships. *Human Communication Research*, 3, 47-61.
- White, G. L. (1980). Inducing jealousy: A power perspective. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 6, 222-227.
- White, G.L. (1981). A model of romantic jealousy. *Motivation and Emotion*, 5, 295-310.
- White, G. L. (1991). Self, relationship, friends, and family: Some applications of systems theory to romantic jealousy. I P. Salovey (red.), *The psychology of jealousy and envy* (s. 231-251). New York: The Guilford Press.
- White, G. L. & Mullen, P. E. (1989). Jealousy. New York: Guilford Press.
- Whitehurst, R. N. (1971). Violence potential in extramarital sexual responses. *Journal of Marriage and the Family*, 33, 683-691.
- Willig, C. (2008): *Introducing Qualitative Research in Psychology: Adventures of theory and method*. (2. utgave). Maidenhead: Open University Press.
- Zammuner, V. L. & Fischer, A. H. (1995). The social regulation of emotions in jealousy situations: A comparison between Italy and the Netherlands. *Journal of cross-cultural psychology*, 26, 189-208.