

SPØRGSMÅL:

MIN SØSTERS SHINE!

Jeg er meget tæt med min søster og er meget glad for hende, men jeg har altid været lidt jaloux på hende, fordi jeg føler, at hun har mere "shine" end mig og får naturligt mere opmærksomhed og generelt klarer livet bedre. Jeg kan mærke, at følelsen kommer imellem os, og jeg skammer mig over den, men jeg kan ikke rigtig få den til at forsvinde. Hvad gør jeg?



Skriv til [Facebook.com/psykologimagasinet](https://www.facebook.com/psykologimagasinet),
og få tre forskellige livssyn på dit spørgsmål.



CHARLOTTE BANG

*Kommunikations- og udviklingscoach
og mindfulnessinstruktør,
charlottebang.dk*



**DINE FØLELSER HAR ET
BUDSKAB TIL DIG**

Du har ret til at have *alle* dine følelser, præcis som de er. Søsterjalousi er blot en af disse følelser, som i øvrigt er pænt almindelig, og der er intet at skamme sig over. Det kan også være vigtigt at huske på, at det at være jaloux ikke er det samme som ikke at ønske det godt for andre. Når det er sagt, så er det altid en dårlig idé at undertrykke vores følelser, de kommer jo, fordi de har et budskab til os om vores situation. På engelsk har man udtrykket "What you resist persists", hvilket betyder, at det, du undertrykker, vokser sig større, det gælder også jalousien. Så første skridt er at kunne acceptere følelsen og slippe skammen. Prøv at øve dig i at kommunikere med følelsen, sig f.eks.: "Jeg ved, at du er her af en grund, og at du har noget at fortælle mig, som jeg har brug for at høre – hvad er det mon, at du vil fortælle mig?" Når du kommunikerer med følelsen, er det en måde at tage dig selv og dine følelser alvorligt på, fordi følelsen vil føle sig hørt, og du kan samarbejde med den del af dig, der er ansvarlig for følelsen frem for at have en indre krig med den. Samtidig kan du lære af følelsen, når du åbner op for budskabet, i stedet for at forsøge at lægge låg på. I øvrigt er det en god idé ikke at sammenligne dig med din søster, da vi alle er unikke.