

Chorobliwa zazdrość

Zazdrość jest na trwałe wpisana w uczucie miłości. Kochamy kogoś, ponieważ jest w naszych oczach wyjątkowy. Myślimy i wierzymy, że inni chcieliby być z kimś tak niesamowitym jak nasz partner. Jeśli dodatkowo mamy niską samoocenę, lub partner w małym stopniu okazuje nam swoje oddanie i chęć bycia razem, zazdrość potęguje się. Nie jest już zazdrością, której szczypta dodaje smaku związkowi, lecz zazdrością chorą, która rujnuje szczęście.

Istota zazdrości

Chorobliwa zazdrość zawsze łączy się z brakiem zaufania. Jednak nie rodzi się ono na poziomie racjonalnym, lecz emocjonalnym. Źródło braku zaufania i zazdrości jest w spostrzeganiu siebie samego jako osoby mniej atrakcyjnej fizycznie, seksualnie, intelektualnie niż partner. Oczywiście to są subiektywne odczucia, które wcale nie muszą mieć potwierdzenia w rzeczywistości. Powodują jednak poczucie zagrożenia, zarówno własnej wartości jak i wszystkich nadziei i oczekiwań związanych ze związkiem. Ludziom trudno pogodzić się ze stratą, dlatego w obawie przed nią są zdolni do poświęcenia dużych nakładów siły, czasu i pieniędzy. Poczucie bezpieczeństwa drogo kosztuje. Tym drożej, im bardziej ważne jest zagrożone dobro. Dlatego też zazdrośnik jest zdolny do kontroli i nieustannego nadzorowania swego partnera. Chorobliwa zazdrość objawia się lękiem, że możemy stracić partnera w każdej sytuacji: w pracy, na zakupach, u znajomych, w kinie - przecież może tam spotkać kogoś interesującego i będzie to zagrożenie dla naszej miłości i naszego związku. Zabraniają, więc wychodzić jej czy jemu z domu - bo mamy poczucie, że wszystko dzieje się bez naszego udziału. Trzeba, więc kontrolować, obserwować, śledzić. Osoba, która tak reaguje nie potrafi się zdobyć na zaufanie do partnera. Przyczyn chorobliwej zazdrości może być wiele. Na przykład zakończona nieszczęśliwie pierwsza miłość, odrzucenie – mogą też pozostawić uraz i lęk przed ponownym odtrąceniem. W psychopatologii skrajna forma zazdrości jest określana jako zespół Otella i przejawia się podejrzewaniem partnera o notoryczne zdrady, kontrolowaniem jego działań. Często osoba dotknięta tym zaburzeniem nie potrafi racjonalnie oceniać rzeczywistości, ani hamować swoich impulsywnych zachowań. Zespół Otella jest psychozą urojeniową i najczęściej towarzyszy objawom przewlekłego alkoholizmu.

Rady dla zazdrośnika

Jeżeli uważasz, że partner interesuje się tobą mniej niż poprzednio, to staraj się rozpoznać, co może być tego przyczyną. Może ty sam czujesz się mniej atrakcyjny lub brak ci sukcesów zawodowych? Zaobserwuj, jakie sytuacje wzbudzają twoją największą zazdrość. Może to nie zachowania partnera/ki, lecz raczej zachowania domniemyanych rywali wyzwalają twoją wściekłość lub lęk. Ustalenie rzeczywistego stanu rzeczy pomaga nabrać dystansu do własnych uczuć. Gdy czujesz, że to jednak partner/ka daje ci powody do zazdrości - kokietując innych lub szukając zbyt często towarzystwa poza domem - porozmawiaj z nim/nią o tym otwarcie. Nie oskarżaj, nie rób awantur, nie upokarzaj. Staraj się uświadomić mu/jej, jak bardzo jest ci z tym źle i jak niszczy to wasze wzajemne zaufanie. Popracuj nad podniesieniem poczucia własnej wartości. Nie musisz starać się wyeliminować zazdrości zupełnie. Trzeba tylko sprowadzić ją do właściwych rozmiarów.

mgr Małgorzata Remlein
psycholog