

Zazdrość w związku i jej granice

4 listopada 2009



Bardzo często spotykamy się z twierdzeniem, że zazdrość nie zna granic, ale jak jest naprawdę? Jak daleko zdolna jest posunąć się osoba zazdrosna o swego partnera?

Gdy mowa o zazdrości, większość osób myśli sobie – mnie to nie dotyczy, przecież nie jestem zazdrosny o partnera. Ale zastanówmy się. Co czujesz, gdy dostaje SMS'a i ukradkiem go czyta? Co sobie myślisz, gdy odbiera telefon i rzuca szybko tekstem – „Nie mogę rozmawiać, oddzwonię później”?

Każdy z nas w takiej sytuacji jest zazdrosny i to jest normalne, jednak wiele osób przesadza z zazdrością. Dotyczy to tak samo kobiet jak i mężczyzn.

Ale zaczynając od początku. Czemu czujemy się zazdrośni o kogoś? Tylko dlatego, że jest to bliska nam osoba, a zachowuje się co najmniej nie poprawnie, tzn. wystawia na próbę nasze zaufanie. W innym przypadku możemy być zazdrośni, gdy dana osoba straciła w naszych oczach i już jej nie ufamy.

Zazdrość w każdym związku jest czasem potrzebna – czasem jest bodźcem do zmiany postępowania, a czasem sposobem na sprawdzenie, czy drugiej osobie naprawdę na nas zależy. Jednak należy pamiętać, by nie była to chorobliwa zazdrość, bo takie zachowanie zamiast pomóc, może nam zaszkodzić.

Kiedyś w gazecie był opisany przypadek pewnej pary, gdzie chłopak nie puszczając dziewczyny samej na solarium, odwoził ją do szkoły, po czym czekał na parkingu w samochodzie. Czy takie zachowanie ma sens?

Moim zdaniem odpowiedź jest jednoznaczna – nie. Bo jeśli teraz sobie nie ufamy, to czy w przyszłości będziemy potrafili?

Innym przypadkiem jest zazdrość o przeszłość – tutaj można rzecz, że jest to podobne do zachowań zwierząt. Przykładowo lew znajdując nową partnerkę na początku wymordowuje młode, które nie były jego potomstwem. To uczucie jest tak naprawdę najgorsze, bo nie jesteśmy w stanie zmienić przeszłości, a dodatkowo może to zniszczyć nam teraźniejszość.

Zatem można uznać, że zazdrość jest dodatkiem, który zawsze dostajemy w momencie zbliżenia się do kogoś. Uczucie to towarzyszy nam niemal całe życie, jednak sztuką jest, by nad nim zapanować i umiejętnie się nim posługiwać.

Autor: Marcin Bralewski

Ilustracja: Flickr

Źródło: [iThink](#)