

Oczami niewidomego: uczucie chorobliwej zazdrości

Data publikacji: 23.06.2018 13:15

Radość, smutek, gniew, zazdrość, wstyd i strach – to uczucia, które towarzyszą nam w życiu codziennym. W pracy, w domu, na spotkaniach towarzyskich czy biznesowych, w momentach wesołych i smutnych.



fot.: Pixabay.com

„Uczucie to coś, co towarzyszy człowiekowi od urodzenia. Naukowo nazwać je możemy procesem psychicznym, czy stanem emocjonalnym. Uczucie odzwierciedla nasz stosunek do otoczenia (innych ludzi), ale i do samego siebie. Uczucia dodają naszym doświadczeniom kolorów lub określają emocjonalny klimat, w którym się poruszamy, ale przede wszystkim służą określonemu celowi: są impulsem do działania. Często uzasadniamy nasze zachowanie uczuciami.”

Czym jest uczucie chorobliwej zazdrości? Jak go rozpoznać?

Zazdrość – uczucie pojawiające się w sytuacji frustracji, gdy znany jest obiekt zaspokajający potrzebę i osoba posiadająca ten obiekt. Uważana zazwyczaj za uczucie negatywne, choć w łagodnej formie może być np. bodźcem do pozytywnej konkurencji i realizacji własnych aspiracji.

Chorobliwa zazdrość wiąże się z brakiem zaufania, chęcią kontroli i nadzorowania drugiej osoby oraz agresją. Objawów chorobliwej zazdrości może być bardzo wiele. Najłagodniejsze są takie, kiedy osoba zazdrosna tylko próbuje delikatnie wy badać, czy nie ma żadnych podstaw do posądzania partnera o zdradę, o zainteresowanie innymi osobami. Jeśli jednak są to tylko taktowne rozmowy nie ma większego zagrożenia dla związku. Jednak bardzo często przeradza się owa zazdrość w bezustanne kontrolowanie.

Mimo zapewnień ze strony partnera, osoba zdradzana i tak chce mieć pewność i sprawdzać sama swoje przypuszczenia. I tak bardzo często można zaobserwować, kiedy osoba taka bez żadnego pozwolenia, w zupełnej tajemnicy sprawdza telefon swojemu partnerowi, kontroluje jego pocztę elektroniczną. Zdarza się również, że nie wierząc w jego prawdomówność prosi jego kolegów o potwierdzenie wersji, którą usłyszała, tj. czy rzeczywiście był/a z kolegami? o której wyszedł/ła z pubu? itd. Dochodzi także do tego, że osoba sama próbuje sprawdzać wiarygodność swojego partnera poprzez chodzenie za nim, angażowanie innych osób w śledzenie jego spotkań. Niestety często również zdarza się tak, że chorobliwie zazdrosna osoba potrafi sprawdzić z pomocą swojej zaufanej osoby, czy rzeczywiście jej partner nie jest skłonny do zdrady.

Chorobliwej zazdrości może towarzyszyć żal, złość, obawa, panika, strach, nieufność, zawiść, niepewność, furia oraz rozdrażnienie. Zazdrości ciężko się pozbyć, ale spróbujmy mieć więcej zaufania do partnera/partnerki, a życie może będzie spokojniejsze i bardziej udane.

Andrzej Koenig