

NIE MA MIŁOŚCI BEZ ZAZDROŚCI?

Mówi się, że zazdrość dodaje związkom pieprzu. I jak to z przyprawami bywa, w małych ilościach rzeczywiście sprawia, że staramy się bardziej. Ale co się dzieje, kiedy mężczyzna szaleje na widok każdego innego w naszym towarzystwie? Gdzie kończy się lekko pieprzna miłość, a zaczyna chorobliwa, niszcząca zazdrość, tłumaczy Marcin Grudzień, socjolog i psychoedukator:

Tekst: Agnieszka Prokopowicz

Well: O co najczęściej jesteście zazdrośni?

Marcin Grudzień: Mężczyźni są zazdrośni są o seks, a kobiety o emocje – twierdzą badacze, w tym psychologowie ewolucyjni. Ma to korzenie w kwestii ojcostwa. Kiedy rodzi się dziecko, nie ma wątpliwości, kto jest matką, ojcostwo jest zawsze mniej lub bardziej prawdopodobnym domniemaniem. Ponieważ mężczyzna nigdy nie może być pewien (bez badań DNA, a to stosunkowo świeża sprawa) tego, czy jest tatą, fantazjuje o facetach w życiu partnerki. Obawia się, że każda jej relacja z innym może stać się okazją do seksu. Nawet jeśli go nie było, nie ma i nie będzie. Sama ewentualność budzi w mężczyznach zazdrość.

Well: Wszyscy odczuwają takie lęki?

MG: Tylko ci niepewni siebie i relacji z kobietą. Zazdrośnicy to zwykle ludzie zakompleksieni, którzy czują się niewystarczająco atrakcyjni dla partnerki. Co ciekawe, ten sam facet

może czuć się pewnie z jedną kobietą, a z inną będzie miał kompleksy. To często zdarza się w związkach, w których ona zarabia lepiej od niego albo osiąga życiowy sukces,

MG: Tak, ale inaczej niż o sukcesy facetów, bo z własną kobietą nie rywalizują. Boją się jednak, gdy ona pnie się po szczeblach kariery. On zostaje w miejscu, a żona na dyrek-

W ZWIĄZKU GRAJMY W OTWARTE KARTY. TAJEMNICE TWORZĄ NAPIĘCIE, SZCZEROŚĆ DAJE MU UPUST.

rozwija się, ma pasję. Mężczyzna obawia się wtedy, że partnerka straci nim zainteresowanie. Pojawia się podejrzliwość.

Well: Mężczyźni bywają zazdrośni o nasze sukcesy w pracy?

torskim stanowisku może przecież spotkać mężczyznę, który zaimponuje jej bardziej niż mąż. Dyrektor, prezes...

Well: A zwykły kolega z pracy, nie dyrektor? Też jest zagrożeniem? →

gettyimages®
PeopleImages

Amerykański psycholog David M. Buss, autor książki *Zazdrość – niebezpieczna namiętność*, twierdzi, że we wszystkich kulturach świata to mężczyźni są bardziej skłonni do tego uczucia. Na objawy niewierności reagują agresywniej niż kobiety podejrzewające zdradę partnera.



Skrajną formą zazdrości jest syndrom Otella, kiedy mężczyzna nie ma podstaw do podejrzeń, a jednak jest przekonany o niewierności partnerki. Szacuje się, że zazdrość jest przyczyną 20 proc. wszystkich popełnianych morderstw.

SYGNAŁY OSTRZEGAWCZE CZYLI KIEDY UCIEKAĆ!

- ▶ Łamanie prywatności (sprawdzanie Facebooka, maili, telefonu za twoimi plecami).
- ▶ Gwałtowny sprzeciw wobec chęci wyjścia z koleżankami.
- ▶ Śledzenie, nagłe pojawianie się na babskich spotkaniach.
- ▶ Każdy napotkany mężczyzna jest pretekstem do kłótni, a każda rozmowa o facetach budzi zazdrość i złość partnera.
- ▶ Ciągłe, bezzasadne podejrzewanie o zdradę.
- ▶ Wrażenie, że nasz partner nie czuje się dobrze sam ze sobą.

MG: Jeżeli kobieta wciąż wspomina kolegę z biura, z którym na przykład przygotowuje projekt, często z nim rozmawia nawet po pracy, mówi o nim ciepło, wspiera w życiowych sytuacjach, jej partner może poczuć niepokój. O relację, czas, o bliskość, która się między żoną, a tamtym facetem zawiązuje. W głowie mężczyzny, jak już mówiłem, każda bliskość może oznaczać potencjalny seks.

Well: O matko! Przecież to czarnowidztwo! I co my, kobiety, mamy z tym zrobić?

MG: Rozmawiać. Nie obśmiewać, nie ignorować, tylko podejść do sprawy poważnie. Zachowujcie się tak, jak same chciałybyście być traktowane w analogicznej sytuacji. Utwierdźcie swojego mężczyznę w przekonaniu, że jest jedynym, z którym chcecie być. W przypadku kolegi z pracy może warto spotkać się we trójkę

lub we czwórkę z jego żoną? Wtedy sytuacja dla wszystkich będzie jasna. Kobieta pokaże wyraźnie, że jest zajęta, a relacja z pracy jest czysto koleżeńska. Przytulenie męża, okazywanie mu uczuć przy tym koledze powinno raz na zawsze rozładować napięcie i upewnić partnera, że nie ma konkurencji! Miałem podobną sytuację. Żona wysyłała popołudniami esemesy do znajomego z pracy. Czuję się z tym mało komfortowo, o czym jej powiedziałem. Pokazała mi te wiadomości. Faktycznie, była to wymiana myśli na konkretny temat. Natychmiast zeszło napięcie. Zachowałem czujność, ale przestałem podejrzewać, że nawiązuje się zagrażająca mi damsko-męska więź. Może to jest sposób? Pokazać, że to zwykła, koleżeńska relacja. Warto grać w otwarte karty. Tajemnice podkreślają napięcie, szczerość daje mu upust.

Well: Warto być szczerym, mówiąc o byłych partnerach?

MG: Lepiej zapytać mężczyznę, czy chce o tym coś wiedzieć. Jeden wysłucha i zapomni, drugiego będzie to potem męczyło. Ważne, by wyraźnie zakomunikować: dawna historia jest zamknięta i nie ma znaczenia. Nie należy porównywać partnerów, opowiadać intymnych szczegółów. Wbrew pozorom męska wyobraźnia jest bogata, nie ma co jej dodatkowo pobudzać.

Well: A jeśli po latach odezwie się były chłopak ot tak, by zapytać, co sływać. Poinformować o tym męża?

MG: Jestem za otwartością i szczerością w związku. Ja w takiej sytuacji powiedziałbym żonie: „Słuchaj. Zadzwoniła moja dawna dziewczyna ze studiów. Pytała co u mnie, powiedziałem, że jestem szczęśliwie zakochany i wszystko wspaniale”. Dowartościowanie obecnego partnera zawsze pomaga.

Well: W książce *Czasem czuły, czasem barbarzyńca* Jacek Masłowski opisuje scenę, w której mąż ma problem z erekcją i słyszy od kobiety: „Nie martw się, to się zdarza facetom”. I on się obraża, bo wyobraża sobie poprzednich mężczyzn w jej łóżku.

MG: Seksualna sfera jest delikatna. I podatna na wizje. To znowu kwestia poczucia wartości. Niepewny siebie i relacji z kobietą mężczyzna wszędzie znajdzie powód do zamartwiania się. Świadomy siebie uśmiechnie się i zapomni o sprawie.

Well: Zdarza się, że mężczyźni są zazdrośni o sprawy z pozoru neutralne. O czas, który spędzamy bez nich. Z koleżankami, z rodziną, na kursach...

MG: Dla wielu to znak, że przestają być ważni. To może sprawić, że zaczną się bardziej starać, rozwijać, by nie zostać z tyłu za partnerką i jej nie stracić. Zadbają o relację. Jedni to zrobią naturalnie, inni z lęku, że stracą bliską osobę. Efekt jest taki sam: w związku będzie więcej troski o siebie nawzajem. Niestety, chorobliwa zazdrość najczęściej doprowadza do rozstania. Kiedy mężczyzna chce być cały czas na pierwszym miejscu, kontrolować kobietę, mogą wyniknąć

KOBIETA, KTÓRA NIE MA NIC NA SUMIENIU, NIE POWINNA OBCHODZIĆ SIĘ Z ZAZDROŚNIKIEM JAK Z JAJKIEM.

z tego kłopoty. Tak bywa z facetami w typie macho, którzy mają kompleksy i boją się, że partnerka ich zdradzi lub zostawi. Starają się za wszelką cenę ją sobie podporządkować, śledzą każdy jej krok. Chorobliwa zazdrość prędzej czy później uprzykrzy bycie razem.

Well: Wiele zależy od charakteru mężczyzny. Człowiek, który zna własną wartość, ma pasję, nie będzie zazdrośny o kobiece spotkania partnerki.

MG: Facet, którzy uważa związek za centrum życia i nie ma osobnego świata: kolegów, przyjaciół, pasji, sportu, jest zazdrośny. Także ten, który doświadczył kiedyś zdrady. Choć to nie musi być zasadą. Mnie też przytrafiło mi się takie przykre doświadczenie, a dziś nie mam problemu z zazdrością, co potwierdza żona. To, że jedna kobieta zdradza, nie oznacza, że każda zrobi to samo. Ale to już kwestia dojrzałości i przepracowania przeszłości.

Well: Na terapii?

MG: Niekoniecznie. Najważniejsze, by przyznać się przed sobą, że doświadczyło się upokorzenia. Może przyjąć refleksja, że wina nie zawsze leży po jednej stronie. Może o tę kobietę nie dbaliśmy i dlatego zdradziła? Warto poukładać emocje w głowie, a potem wyciągnąć wnioski. Zazdrośni mężczyźni mogli doświadczyć zdrady w poprzednim związku, ale mogli też mieć takie doświadczenia w domu rodzinnym. Może widzieli zdrady w dzieciństwie z ich lęku wyrosła zaborczość? To jest do przepracowania. Kobieta może takiemu mężczyźnie pomóc.

Well: Jak?

MG: Trzeba rozmawiać i uświadamić, że przez jego emocje związek zmierza ku katastrofie. Jeżeli kobieta jest uczciwa, nie poczuwa się do winy, a ma w domu zazdrośnika, nie powinna się z nim obchodzić jak z jajkiem. Nie może zamykać się w czterech ścianach lub odwoływać spotkania z koleżankami, bo jemu się to nie podoba. Oczywiście warto zachować umiar i nie umawiać się pięć razy w tygodniu. Ale jednak wychodzić. Takiemu mężczyźnie możemy pomóc, wspierając jego rozwój. Okazywać mu, że jest ważny. Spędzać z nim czas.

Well: Czego mężczyźni zazdrozczą sobie nawzajem?

MG: Sukcesów. Samochodów. Atrakcyjnych partnerek. Umiejętności. Oczywiście nie przyznajemy się do tego. Udajemy, że mamy luz. Okazanie zazdrości wobec innego mężczyzny jest formą słabości. Na to decydują się tylko ci, którzy potrafią uchylić albo zdjąć maskę wojownika.

Well: Mężczyźni na warsztatach w Fundacji Masculinum, które pan prowadzi, nie mówią o zazdrości?

MG: To nie jest łatwy temat, ale przychodzi coraz więcej panów, którzy akceptują w sobie emocje, nawet te trudne. Potrafią je nazywać i pracować nad nimi. Co najważniejsze, mają świadomość, że robią to dla swojego dobra. I relacji z kobietami.

Marcin Grudzień, socjolog, psychoedukator, badacz męskich grup wsparcia. Pracuje w Fundacji Masculinum prowadzącej warsztaty rozwojowe dla mężczyzn.