



SPECJALISTYCZNA PORADNIA
RODZINNA DZIELNICY
WAWER M.ST. WARSZAWY

Warszawa, 16 czerwca 2021 r.

OKIEM TERAPEUTY... ..O ZAZDROŚCI W PARZE

„Nie ma miłości bez zazdrości” – śpiewała kiedyś Violetta Villas. Czy miała rację? Czy zazdrość jest jak sól, która dodaje potrawie smak, ale w nadmiarze może sprawić, że danie jest nie do zjedzenia? Skąd się bierze, czemu służy, w czym przeszkadza? Czy jeśli się pojawia, to dobry znak, czy raczej powód do niepokoju? O tym, jak to jest z zazdrością w związkach – rozmawiają psychoterapeutki par ze Specjalistycznej Poradni Rodzinnej Dzielnicy Wawer – **Lidia Flis i Maria Kurek.**



Fot.: pixabay.com

LF: Zazdrość, podobnie jak inne uczucia, pełni dla nas ważną funkcję. Informuje nas bowiem, że związek, który tworzymy z partnerem, jest dla nas ważny na tyle, że nie chcemy, aby ktoś inny zajął nasze miejsce. Jeżeli więc występuje ona w naszej relacji sporadycznie lub jedynie w niewielkim natężeniu, nie ma powodów do zmartwień. Gorzej, gdy wymyka się nam spod kontroli. Uczucie to jest bardzo złożone i niejednoznaczne. Osoba zazdrosna może doświadczać jednocześnie kilku stanów naraz: złości w stosunku do rywala/rywalki; lęku, że jej

związek się rozpadnie; bezradności, związanej z tym, że nie będzie umiała temu zapobiec i smutku płynącego z poczucia bycia niewystarczającą. Jeżeli zaczynają one napływać falami, można się czuć bardzo dezorientowanym i przytłoczonym.

MK: Niektóre osoby niechętnie ujawniają partnerowi uczucie zazdrości, obawiając się niezrozumienia, pogorszenia relacji lub po prostu myśląc, że to głupie. Starają się „nie czuć”, odrzucają pojawiające się myśli. Jednak często bywa to nieskuteczne. Rezygnując z mówienia o swoich odczuciach, odbieramy sobie szansę na wyjaśnienie z najbliższą osobą sytuacji, które nam nie pasują oraz dowiedzenie, się jaki jest jej punkt widzenia.



LF: Czasami zazdrość może mieć realne podstawy. Dzieje się tak wtedy, gdy zachowania naszego partnera wykraczają poza ogólnie przyjęte normy lub zasady, które ustaliliśmy ze sobą na początku związku. Mamy prawo czuć się zaniepokojeni, kiedy bliska nam osoba np. spotyka się ze swoimi byłymi partnerami / partnerkami bez naszej wiedzy, flirtuje z osobami płci przeciwnej na imprezach (nawet wtedy, gdy mówimy, że takie zachowanie jest dla nas trudne) lub w znaczący sposób angażuje się w inne relacje, również te wirtualne, na płaszczyźnie emocjonalnej (a niekiedy i seksualnej).

MK: W takiej sytuacji wskazane może być powtórne omówienie wcześniej przyjętych lub założonych w domyśle zasad życia w związku. Jeśli potrzeba wyłączności i jedności jest niesymetryczna para, chcąc zachować zadowolenie i poczucie bezpieczeństwa, stoi przed wyzwaniem wypracowania rozwiązań akceptowanych przez oboje. Czy jestem otwarta na zrozumienie drugiej strony? Na co mogę się umówić, nawet jeśli sam nie widzę kłopotu? Z

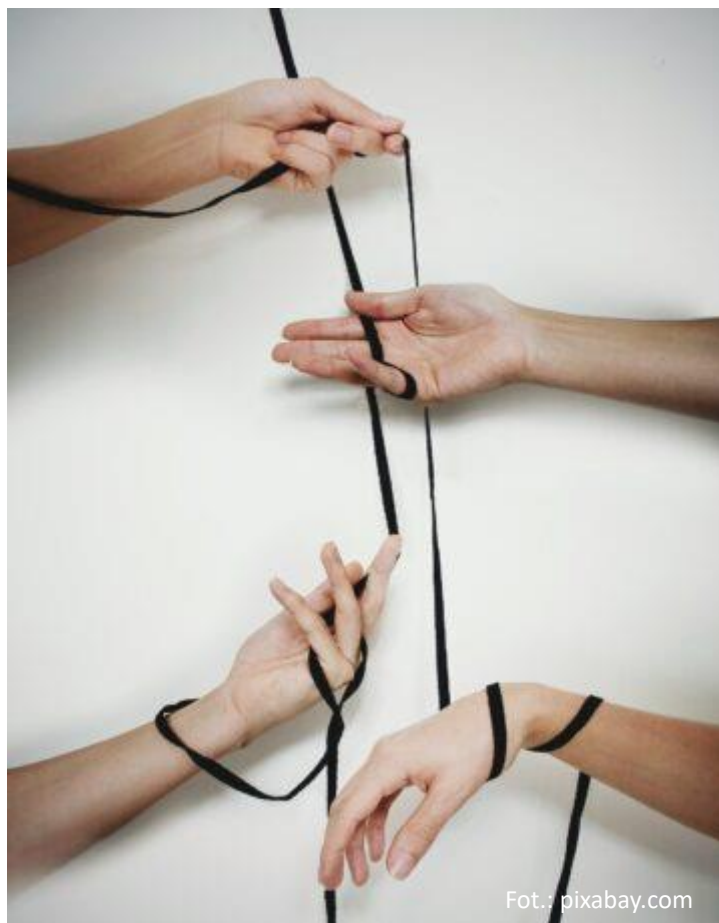
czego mogę zrezygnować, a o co zadbać dla relacji? Czy potrafię uwzględnić uczucia, potrzeby partnera, partnerki? To pytania które warto sobie zadać we wspólnej rozmowie.

LF: Zaangażowanie emocjonalne na zewnątrz związku może obejmować nie tylko kontakty z osobami płci przeciwnej, ale także spędzanie dużej ilości czasu z kolegami czy częste wizyty u rodziców i podejmowanie z nimi ważnych decyzji. Takie zachowania bywają odczuwane jako dotkliwie, ponieważ zwykle wiążą się ze spadkiem jakości i częstotliwości kontaktów w związku – znaczenie ma więc tu bardziej sam kontrast pomiędzy relacjami, niż stricte zachowania pojawiające się względem osób z zewnątrz.

MK: Ważne jest więc, aby żona i mąż czuli, że są dla siebie najważniejszymi ludźmi na ziemi, a istnienie nawet najlepszych kolegów czy bliskich relacji rodzinnych nie było w stanie tego zmienić. Nawet profilaktycznie warto sprawdzić – do kogo w pierwszej kolejności idę z problemem, zmartwieniem albo radosną nowiną? Z kim najczęściej rozmawiam i wymieniam wiadomości? Jeśli mam wolny ekstra czas, na co najchętniej go przeznaczam? Czy w moich planach w pierwszej kolejności pojawia się mój partner, czy raczej kto inny? Z kim zwykle dzielę zarówno sprawy codzienne, jak i ważne decyzje? Jeśli przy tych pytaniach w myślach pojawia się głównie nasz wybranek, pewnie problem zazdrości nie dotyka naszego związku. Jeśli jednak jest inaczej, warto wprowadzić zmiany. Czasami zmiany, które wprowadzamy „z rozsądku”, a których nie czujemy, mogą się wydawać sztuczne czy dziwne, jednak będąc wytrwałymi, z czasem zwykle zobaczymy i odczujemy różnicę w jakości relacji małżeńskiej.

LF: Bardzo często zazdrość wiąże się z destruktywnymi przekonaniem na własny temat oraz na temat innych ludzi lub związków jako takich, które nabywamy na przestrzeni życia (szczególnie ważne są tu przekazy z rodziny pochodzenia i nasze doświadczenia w poprzednich związkach). Ich niebezpieczeństwo polega na tym, że zwykle nie poddajemy ich w wątpliwość, tylko traktujemy jak prawdę absolutną, szczególnie w chwilach silnego wzburzenia emocjonalnego. Ponadto mamy skłonność do dostrzegania w otoczeniu raczej dowodów na poparcie naszych przekonań, niż takich, które są w stanie te przekonania obalić (nawet jeśli tych drugich jest więcej lub są zdecydowanie bardziej prawdopodobne). Jeżeli myślę o sobie: „Nie zasługuję na miłość!”, mogę się obawiać, że mój partner znajdzie kogoś bardziej interesującego i wartościowego ode mnie. Z kolei jeśli uważam, że do szczęścia potrzebny mi jest związek z inną osobą, gdyż nie jestem w stanie funkcjonować sama, myśl o utracie partnera może być dla mnie bardzo przerażająca. Wreszcie myślenie o sobie „Jestem szczególna i wyjątkowa!” może generować postrzeganie innych jako zagrożenia dla własnego statusu (skoro mój partner kimś się zainteresował, to znaczy że nie jestem taka wspaniała). Osoby często doświadczające zazdrości mogą postrzegać innych jako niegodnych zaufania (tyczy się to zarówno partnera, który może być podatny na pokusy, jak i innych kobiet, które nie cofną się przed rozbiciem czyjegoś związku), a związki – jako coś niezwykle kruche lub podlegającego jakimś trudnym do spełnienia warunkom np. że ludzie nie powinni się kłócić lub powinni być dla siebie zawsze dostępni.

MK: Mówimy więc o różnych sytuacjach, w których nawet przy odpowiednim dbaniu o relację i niewchodzeniu w kontrowersyjne okoliczności, jedno z partnerów odczuwa częstą lub silną zazdrość, a wspólne rozmowy, ustalanie i wprowadzanie zasad, nie przynoszą poprawy. Zdarza się bowiem, że uczucie zazdrości nie jest związane z postawą partnera, ale wynika z innych indywidualnych doświadczeń i problemów osoby, w których partner, mimo nawet takiej chęci, nie jest w stanie pomóc.



LF: To, co ludziom sprawia najczęściej kłopotów w związku z zazdrością, to działania, które podejmują pod jej wpływem – związane z przekraczaniem granic, a co za tym idzie, odsuwające partnerów od siebie. Należy do nich m.in. przesłuchiwanie partnera w sposób mniej lub bardziej bezpośredni („Co robiliście z kumplami na spotkaniu?” vs „Czy znowu flirtowałyście z barmanem?”), które zwykle uruchamia u drugiej osoby napięcie i stosowanie strategii obronnych. Osoba doświadczająca zazdrości może także poszukiwać dowodów potencjalnej zdrady – obwąchiwać ubrania partnera, przeszukiwać jego kieszenie, kontrolować jego aktywność na portalach społecznościowych czy, w ekstremalnych przypadkach, zakładać mu podsłuch lub lokalizację w telefonie. Ponadto może podejmować kontakty z osobami uważanymi za potencjalnych rywali za plecami partnera lub sama chcieć

wzbudzić u niego zazdrość swoim ryzykownym zachowaniem. Takiego rodzaju działania nie przynoszą ulgi, a jedynie napędzają obsesyjne myślenie i chęć kontrolowania drugiej osoby.

MK: Osoba nadmiernie kontrolowana może z kolei, w poczuciu bycia ograniczaną, intensyfikować działania mające na celu zdobycie większej przestrzeni dla siebie w związku, czasu osobno czy swobody w różnych wyborach. To znów w partnerze zazdrośnym może wzmacniać uczucie niepokoju, być argumentem za tym, że związek idzie w złym kierunku albo nawet że istnieje jakaś ważniejsza osoba trzecia. Czasami taka sytuacja doprowadza do faktycznej zdrady, jednak wtedy zdrada nie jest powodem pojawiającej się zazdrości, ale niejako jej efektem.

LF: Aby móc zacząć radzić sobie z zazdrością, warto samemu lub na konsultacji terapeutycznej zastanowić się, gdzie leżą jej przyczyny. Jeżeli tkwią one w naszych przekonaniach, pomocne mogą być sesje terapii indywidualnej, na których będziemy mieli szansę je zidentyfikować i nauczyć się je odpierać, a także przyrzeć się temu, w jaki sposób przekazy z rodziny pochodzenia wpływają na nasze oczekiwania względem związku i sposób funkcjonowania w nim. Przepracowanie różnych treści z przeszłości zwykle sprzyja koncentracji na „tu i teraz” w relacji, uwalniając ją od myśli i uczuć przynależnych innym znaczącym osobom (często rodzicom). Jeżeli nasza zazdrość wiąże się bezpośrednio z relacją, którą tworzymy z partnerem, możemy nad nią pracować w procesie psychoterapii pary. Taka praca oznacza m.in. przyglądanie się temu, w jaki sposób widzimy granice w naszym związku, jak wpływamy na siebie nawzajem, co rozumiemy poprzez poczucie bezpieczeństwa i bliskość oraz czy są one na poziomie satysfakcjonującym nas oboje.



Fot.: pixabay.com

MK: W zazdrości mogą się wyrażać drobne przejawy zwiększonego zainteresowania partnerem, spowodowane dużym znaczeniem drugiej osoby. Czasem okazywanie zazdrości może przybierać formę żartu i uatrakcyjnić relację. Wtedy nie mówimy o kłopotcie, lecz wręcz przeciwnie, możemy cieszyć się, że związek budzi intensywne uczucia, a mąż czy żona nie jest nam obojętny. Jednak jeśli przynajmniej jedna z osób czuje, że zazdrość zaczyna negatywnie wpływać na któregoś z partnerów lub niszczyć relację, to znak, że temat nie jest błahy i brak pracy nad nim może doprowadzić do rozstania.

Autorki: Lidia Flis oraz Maria Kurek

Lidia Flis – psychoterapeutka ze Specjalistycznej Poradni Rodzinnej Dzielnicy Wawer m.st. Warszawy, trenerka umiejętności miękkich. Od trzynastu lat zajmuje się psychoterapią par, rodzin i klientów indywidualnych oraz prowadzi warsztaty rozwoju osobistego.

Maria Kurek – psycholog, certyfikowany psychoterapeuta PTP ze Specjalistycznej Poradni Rodzinnej Dzielnicy Wawer m.st. Warszawy. Członek Sekcji Terapii Rodzin Polskiego Towarzystwa Psychiatrycznego, prowadzi indywidualną psychoterapię dzieci i młodzieży oraz terapię par i rodzin.

Specjalistyczna Poradnia Rodzinna Dzielnicy Wawer m.st. Warszawy jest jednostką organizacyjną m.st. Warszawy działającą dla mieszkańców Warszawy.

Skontaktuj się z nami:



22 277 11 98
22 277 11 97



poradniawawer@spr.waw.pl



www.centrumwspieraniarodzin.pl/



@SPRWawer