



„HOL VOLTÁL? ÉS KIVEL?” A FÉLTÉKENYSÉG

Bár a legtöbbször hírességekről szólva hallunk róla, nemcsak a sztárok kapcsolataiban fordul elő a féltékenység, hanem sok hétköznapi pár is panaszkodik erre. De miről is szól ez a jelenség valójában? Vajon minden kapcsolatra jellemző? Lehet tenni ellene? Meg lehet előzni?

♦ „Egyszerűen megőrjít a folyamatos kérdezősködésével, hogy kikkel voltam pontosan, mit csináltunk, és kik látták mindezt.” – „A minap azon kaptam, hogy a Facebook-üzeneteimet olvassa, teljesen hihetetlen!” – „Börtönbe zárva érzem magam a gyanakvása miatt.” Ehhez hasonló panaszok hallatán nemcsak a pszichológusnak, hanem a beszélgetőpartnernek is rögtön az a gondolat ugorhat be, hogy „miért ilyen féltékeny a párod?”. A hátteret firtatva van, aki tovább is lép, és rákérdez: „Aadtál a féltékenységre okot korábban, vagy csak ilyen gyanakvó a természet?”

A féltékenység köznapi kifejezése kissé pontatlan (hiszen nem pontosan érthető, ki féltékeny kire egy ilyen helyzetben: a pár egyik tagja a másikra, vagy inkább a partnerrel időt töltő személyre), ezért sokkal jobban illene a jelenségre a bizalmatlanság megnevezés. Valójában ez a kulcsfogalom: minden a bizalomról szól.

Többen feltették már a kérdést: hol van az egészséges aggódás és a beteges „féltékenység” határa. Nehéz ezt pontosan meghatározni, az viszont könnyen belátható, hogy egy egészséges párkapcsolatban érdekli a társamat, hol és mivel töltöm az időmet. Vannak ennek praktikus részei is, például mikorra várjon haza, megkérhet-e a délutáni vásárlásra, vagy találkozunk-e munka után a városban – és vannak érzelmi, gondoskodást szolgáló elemei is, például szívesen beszélne-e az ott történtekről, vagy csak egyáltalán jól érezte-e magát ott. Az ilyenfajta ártatlan, jó szándékú kérdezősködésnek nélkülözhetetlen helye van minden párkapcsolatban, enélkül könnyen áteshetünk a ló túloldalára, hogy nem is kérdezzünk semmit (mondván, nehogy azt higgye a másik, hogy féltékenyek vagyunk): ez olyan benyomást kelthet, mintha nem is érdeklődnénk a társunk iránt. A kommunikáció ilyen beszűkülése a kapcsolat működését és létét is veszélyeztetheti.

El kell különíteni tehát egymástól az egészséges, szeretetteljes érdeklődést és a kényelmes érzést átlépő, túlzottan határozott, a kihallgatások hangulatát idéző kérdezősködést. Akár van olyan múltbeli esemény, amely ténylegesen „indokolná” a fokozott kíváncsiságot, akár nincs, rendkívül romboló hatású az ilyen viselkedés, könnyen meg tudja keseríteni a mindennapokat, falakat emel a pár tagjai közé, titkolózáshoz vezet, blokkolja a kommunikációt. Ha a féltékenységnak van múltbeli oka, ez annak a jele, hogy nem sikerült a kapcsolatot ért bizalmi sebet meggyógyítani, még nem tudott helyreállni a megfelelő érzelmi viszony.

▶ MIÉRT VAGYUNK FÉLTÉKENYEK?

Ha azt látjuk, hogy objektív oka nincs az erősen bizalmatlan magatartásnak, vagyis az illető nem szolgált rá arra, hogy a párja így kezelje, az mindenképpen komoly jel. Egyértelműen kijelenthető: az általános féltékenykedés és a párkapcsolati bizalom hiánya a hűséggel és elköteleződéssel megélt kapcsolatban az önbizalom hiányával magyarázható. Akinek csecsemőkorában, élete első néhány hónapjában valamilyen oknál fogva nem volt lehetősége megtapasztalni a teljes bizalmat („ősbizalom”), annak jóval nagyobb nehézséget jelent elköteleződni bármilyen személlyel (vagy akár csoporttal, üggyel) és létrehozni egy érzelmi biztonságon alapuló kapcsolatot. Mivel az első emberi kapcsolatunk egy prototípus, meghatározza a világhoz való kapcsolódásaink módját. Az ilyen helyzetben lévő emberek általában jóval kevésbé derűlátók, mint a társadalom átlaga, alacsonyabb a valós önértékelésük (dacára annak, hogy sokszor nem ezt mutatják a külvilágnak), több negatív érzelmeket élnek meg, általában véve bizalmatlanabbak az emberekkel kapcsolatban.



Peggy Bacon amerikai festő portréja „Féltékenység” című festményével a New York-i Art Central Gallery-ben, 1930 körül

Akinek nincsen egészséges önbizalma, az valójában abban nem bízik, hogy ő szerethető, éppen ezért gondolja azt, hogy a társa, még ha időlegesen vele is van, a megfelelő időben keres magának egy jobbat, aki tényleg szerethető. Túlnyomó részben ebből a bizonytalanságból, az önbizalom hiányából ered a féltékenység. A legfőbb probléma a féltékenységgel és a bizalmatlansággal kapcsolatban az, hogy ellentétben áll az egészséges, kiegyensúlyozott kapcsolatok alapját képező kölcsönös bizalommal. Ha egy pár tagjai megígérik egymásnak, hogy hűségesek lesznek (akár szentségi házasságkötés keretében, akár csak egymás szemébe nézve), és valóban bíznak a másik szavában, nem jön létre a féltékenység. Ha mégis tapasztaljuk társunkon vagy magunkon a féltékenység jeleit, akkor sincs semmi véglegesen elveszve. Ha néhány komolyabb beszélgetés után is úgy látjuk, problémát jelent a kapcsolat számára a féltékenység, szakemberi segítséggel akár közösen, akár egyénileg is visszaépíthető a bizalom.

▶ BARÁTOK VAGY RIVÁLISOK?

Klasszikus kérdés, létezik-e barátság lány és fiú között, vagyis adhat-e indokot egy régi barátság megléte és ápolása a féltékenységre? Általában véve is fontos jellemzője egy párkapcsolatnak, hogy

a korábban meglévő baráti kapcsolatokba hogyan sikerül beépíteni az társat, tehát könnyen be tud-e illeszkedni a baráti körbe, vagy inkább távolabb visz tőlük. A féltékenység tekintetében fontos: van-e a baráti körben olyan személy, akit a társ a kapcsolatra veszélyesnek, rivális félnek tekint. Ha ráadásul nem is ismeri igazán párja baráti körének tagjait, csak felszínesen, az még több vádaskodásra, bizonytalanságra, rossz érzésre adhat okot. Érdemes figyelmet és energiát fordítani arra, hogy a körülöttünk lévő emberek egységes „kapcsolati rendszert” alkossanak, olykor találkozzanak, még ha nem is lesznek a legközelebbi barátok (ezt nem is lehet rögtön elvárni), de az egészséges „a te haverod az én haverom is” – mentalitás érvényre tudjon jutni.

Mielőtt felütné a fejét a féltékenység, abba kell belegondolni, hogy a párom mit gondolhat az én baráti körömről vagy annak egy-két konkrét tagjáról, amikor nélküle veszünk részt egy közös programon. Kerülni kell a félreérthető helyzeteket és az olyan kétszemélyes baráti programokat, amelyek inkább egy párkapcsolati programnak látszanak, randigyanúsak, például közös mozizás, kirándulás kettesben. Ha az új pár meg tudja beszélni ezeket előre, sok félreértés válik elkerülhetővé és nem kerül veszélybe sem a barátság, sem a párkapcsolat a féltékenység miatt. ♦