

Kobieca zazdrość

Jej sukces, twój problem?

Zazdrość bywa motywująca. Niestety, częściej podcina nam skrzydła. Odbiera radość z własnych osiągnięć. Sokrates nazwał ją wręcz wrzodem ludzkiej duszy.

Wyobraź sobie taką sytuację: siedzisz zwinęta w ukochnym, wygodnym fotelu. Na kolanach ulubione czasopismo, obok czeka kubek gorącej czekolady. Idealny wieczór – mąż zabrał dzieci do kina, masz czas tylko dla siebie! Cisza, spokój, nic nie musisz. Nagle – telefon! Zerkasz na wyświetlacz: to twoja przyjaciółka. Odbierasz, bo chcesz się z nią podzielić swoim błogostanem. Ale zanim zdążysz otworzyć usta, ona już szczebiocze: jej mąż po raz kolejny okazał się ideałem! Zrobił jej niespodziankę i kupił wycieczkę do Egiptu. Jaka okazja, by odświeżyć związek! Jest też co świętować: jej syn dostał w szkole nagrodę za najlepszą pracę. Taki bystry dzieciak, będą z niego ludzie!”

Nic co ludzkie nie jest nam obce...

Odkładając słuchawkę czujesz, że dobry nastrój, zadowolenie i błogość gdzieś znikły. Pryśły jak mydlana bańka! Fotel nagle wydaje się mniej wygodny, czekolada mniej aromatyczna, nawet na pismo straciłaś ochotę.

Wcale tego nie chcesz, ale nie możesz nic na to poradzić: w głowie włącza się znana wyliczanka. „Czemu ona jest taką szczęściarą? Czemu ja nie mam w życiu tak dobrze? Ja na wszystko muszę ciężko zapracować, a ona pstryknie palcami i już ma!”. Kiedy porównujesz swoje życie z życiem przyjaciółki wydaje ci się, że ona ma lepiej. Twoje jest jakieś takie nijakie... Ona ma więcej szczęścia i powodzenia. „Takie myślenie można nazwać syndromem: „Czemu nie ja” – mówi Ewa Klepacka-Gryz, psycholog i terapeuta. – Ale nie myśl, że jesteś zawistna czy zła, ponieważ nawiedzają cię takie uczucia. Ten syndrom od czasu do czasu dotyka większość z nas. Zazdrość to naturalna, zdrowa ludzka emocja.

• Dlaczego zazdrościmy innym? To wynika z natury człowieka! Psychologowie społeczni często podkreślają, że jesteśmy istotami stadnymi. Inni są dla nas źródłem informacji, co jest dobre, piękne i poszukiwane. Są też zwierciadłem, w którym się przeglądamy: pokazują nam naszą wartość – na ile, odpowiadamy wzorcowi tego, co jest pożądane. – Większość osób swoją wartość

określa i rozpoznaje w porównaniu z innymi – tłumaczy psycholog. – To może motywować i zachęcać do rozwoju.

Bardzo wcześnie, już jako przedszkolaki, zaczynamy się porównywać z innymi. Ale na początku to tylko rodzaj zabawy. Dopiero potem zaczynamy wyciągać wnioski i odnosić je do oceny własnej osoby. Samo porównywanie nie jest złe; ważne, co robimy z jego efektami. – Jeśli od efektu porównań uzależnimy nasze samopoczucie, zazdrość o cudze sukcesy może się zmienić w toksyczną przygodę ze światem – ostrzega Ewa Klepacka-Gryz. Oto trzy obszary, w których my kobiety, jesteśmy szczególnie o siebie zazdrosne.

Zazdrość o urodę, figurę i styl

Spacerując po ulicach miasta czy siedząc w kawiarni przyglądamy się innym kobietom. Obserwujemy ich urodę i styl. I zazdrościmy piękna i wyobraźni. Niektóre kobiety wyglądają naprawdę wystrzałowo! Myślimy wtedy „a co ze mną? czemu ja tak nie potrafię? czemu moje wysiłki dają jakieś bledsze efekty?”

• Skąd takie myśli? To proste: jesteśmy dziećmi naszych czasów. W naszej kulturze największą zaletą kobiety jest jej uroda. Nic więc dziwnego, że tyle w nią inwestujemy i jest dla nas taka ważna. Dodajmy do tego wielki nacisk na piękno i idealne ciało, które tak lansują media. Wyśrubowany, medialny ideał niesłychanie trudno dogonić, ale to nie przeszkadza o nim marzyć.

WARTO WIEDZIEĆ

Co mówią badania?

KOBIETY ZAZDROSCZĄ BARDZIEJ...

Rywalizacja w miejscu pracy częściej dotyczy kobiet niż mężczyzn. Najbardziej zazdrościmy naszym koleżankom atrakcyjności (urody) i wpływów – wynika z badań Rosario Zurriagi z Uniwersytetu Walencji przeprowadzonych na grupie 200 osób.

URODA A WIEK

Brytyjscy naukowcy przeprowadzili badanie, w którym brały udział kobiety przed i po menopauzie. Przedstawiono im zdjęcia osób obu płci i poproszono o ocenę ich atrakcyjności. Mężczyzn obie grupy kobiet oceniły podobnie. Oceniając kobiety – podzieliły się na dwa obozy! Kobiety młode (przed menopauzą) dyskredytowały urodę atrakcyjnych pań z zdjęć widząc w nich zagrożenie. Kobiety po menopauzie były bardziej obiektywne.



POMOCNE WWW

Jeśli borykasz się z problemem zazdrości i nie chcesz, by dewastowała ci życie, zajrzyj na: www.psychologia.edu.pl, www.plasterek.pl. Znajdziesz tu m.in. adresy placówek, dobrych psychologów i ciekawe książki. Wejdź też na www.kobieta.interia.pl i przeczytaj artykuł „Kobieca zazdrość”.





Czytelniczki pytają

„Od zawsze zazdroścę mojej przyjaciółce...

W podstawówce zazdrościłam jej lepszych stopni, w ogólniaku – chłopaków, a teraz udanego życia zawodowego i osobistego.

A przecież jest mi naprawdę bliska! Jak dać sobie radę z tą zazdrością? Jak przestać?

Ekspert odpowiada

EWA
KLEPACKA
-GRYZ
PSYCHOLOG

«Pomyśl, czego ci brakuje»

Każdy, kogo mężczyzna zazdrości, powinien zdać sobie sprawę: zazdrość rzadko ma coś wspólnego z tym, co mają inni. Bardziej chodzi o nasze przekonanie, że nam czegoś brakuje. Postaraj się docenić własne życie, te wszystkie dary, jakie ty sama dostajesz od świata i innych ludzi. Doskonałym narzędziem może być medytacja wdzięczności, o której kiedyś opowiedziała znana modelka, Agnieszka Maciąg: codziennie wieczorem wylicza przynajmniej trzy rzeczy, za które jest wdzięczna. Można czuć wdzięczność za przyjazny uśmiech, który ktoś nam podarował; za to, że tramwaj podjechał od razu, oszczędzając nam moknięcia na przystanku. Otwierając się na to, co dostajesz, zaczniesz odkrywać, jak bogate jest twoje życie i nie musisz nikomu zazdrościć.

W dodatku wartość kobiety często jest mierzona jej umiejętnością do zwabienia i utrzymania przy swym boku dorodnego samca. A mężczyźni to wzrokowcy: choćby wołali gromkim głosem, że szukają partnerki o bogatym wnętrzu i dobrym charakterze i tak wypatrują oczy za atrakcyjnymi kobietami.

● **Kiedy zazdrość jest motywująca** Zazdrość o urodę i styl innych kobiet jest naturalna i nie ma sensu się o nią spierać. Ważniejsze, co z nią zrobisz. Może być motywująca: doda ci energii, by zadbać o siebie, by się bardziej starać. Zainspiruje cię, by dokonać zmian w swoim wyglądzie, pójść do fryzjera, kupić nowy ciuch, perfumy itp.

● **Kiedy jest toksyczna** Gdy odbiera ci radość radość życia, sprawia, że łapiesz doła i nic ci się nie chce, gorzkniejesz. „Po co się starać, myślisz, i tak nigdy jej nie dorównam...” Twoja zazdrość godzi w ciebie! Możesz to zmienić, jeśli uświadomisz sobie, od czego zależy. W dużej mierze od wychowania. – Osoba, której rodzice w dzieciństwie dali za mało uwagi i miłości, którzy mówili jej niemiłe rzeczy, np. że jest głupia i żadnej szkoły nie skończy, będzie mieć większą tenden-

cję do wyciągania negatywnych wniosków – tłumaczy Ewa Klepacka-Gryz. Takie komunikaty sprawiają, że wyrastamy na niepewne swej wartości osoby. I jako dorośli, w porównaniach z innymi zawsze wydajemy się sobie gorsze, mniej atrakcyjne.

● **Dostrzeż własne zalety** Zazdrość pojawia się także wtedy, gdy ktoś ma coś, co... mamy my same! Jak to możliwe? – Po takim wychowaniu nie umiemy doceniać tego, co mamy – tłumaczy psycholog. – Nie dostrzegamy własnych pozytywów. A jeśli już, nie przypisujemy im wartości. Zawsze to, co mają inni, wydaje się nam fajniejsze, choć wcale nieprawda.

● **Jak sobie poradzić?** Przede wszystkim musimy poznać same siebie. Zdaniem psychologa, w sidła takiej zazdrości wpadają te osoby, które same nie wiedzą, czego chcą. Dla nich jedynym odnośnikiem i tym, co wyznacza normę, jest świat zewnętrzny. W ogóle nie kierują spojrzenia do wewnątrz. – Jeśli jesteś taką osobą, powinnaś zrobić listę rzeczy, które naprawdę lubisz, które poprawiają ci humor. I codziennie realizuj z niej przynajmniej cztery punkty. To ci pomoże stworzyć własny model tego, co chcesz, i pożądane – radzi psycholog.

● **Zapomnij o narzekaniu** Na własne niedostatki. Narzekanie sprawia, że znowu przeżywasz to, co cię boli. Poza tym, kiedy słyszysz opowieść o swoich niedostatkach, nawet własną, tylko się utwierdzasz w tym, że one istnieją. A to tylko twoje subiektywne przekonanie, które z rzeczywistością nie ma nic wspólnego.

● **Zrób eksperyment** Wybierz dwie lub trzy przyjaciółki, którym czegoś zazdrościsz i... powiedz im o tym! Zobaczysz, jak będą zdziwione! One nie uważają, że to, co mają, jest warte zazdrości. Co więcej, w odpowiedzi najpewniej usłyszysz „to ja tobie zawsze zazdrościłam...”. Dopytaj, czego i z jakiego powodu. To ci pomoże spojrzeć pod nowym kątem na swoje własne życie i bardziej je docenić.

Zazdrość o sukcesy zawodowe

Coraz częściej dzisiaj kobiety zazdroścą sobie też tego, co na ogół rywalizują mężczyźni – atrakcyjnej pracy, wyższych stanowisk, większych zarobków. – Nawet te z nas, które kochają swoją pracę, porównują się z innymi – mówi Ewa Klepacka-Gryz. – Dzięki temu wiedzą, że idą we właściwym kierunku

Dobry??????
????? ????

i oceniają tempo swojej wspinaczki. A świat nieustannie pcha nas do przodu. W kulturę zachodu wbudowane jest przekonanie, że każdy jest ojcem własnego sukcesu. Komunikaty z zewnątrz bombardują „możesz wszystko, jeśli tylko naprawdę chcesz i masz właściwe nastawienie. Postaraj się!”. I wszystko OK, jeśli przyjmujesz tę dawkę twórczej energii i potrafisz przetworzyć ją na motywację. Gorzej, gdy rozglądając się wokół zobaczysz kobiety, które mają lepsze stanowiska, wyższe pensje, ciekawszą pracę, większy prestiż czy większą swobodę podejmowania decyzji. I to zrodzi frustrację.

● **Co możesz zrobić, by nie dać się złej zazdrości?** Po pierwsze, traktuj sukces innych jak rodzaj dopingu i staraj się ich dogonić. Możesz przecież zapisać się na dodatkowe kursy, podszkolić się, podkształcić – i szukać lepszej, ciekawszej pracy.

● **Staraj się zawsze widzieć cały obraz** – Mamy tendencję, by zazdrości koleżankom fragmentów życiorysu – uważa psycholog. – Cały obraz nam umyka. A przecież nie ma dymu bez ognia. Zazdrościsz koleżance zarobków? Uświadom sobie, że łączą się z ciężką pracą.

Awans przyjaciółki wygląda kusząco tylko z lotu ptaka. W rzeczywistości ma też swoją cenę: jest nią większa odpowiedzialność. Musi teraz kontrolować innych, wydawać polecenia, poganiać do pracy. Odpowiada za cały dział! Jeśli ktoś nawali, nie może powiedzieć „to przez nich” – bo wina spadnie na nią, jako na osobę zarządzającą zespołem. Poza tym awans to także więcej godzin za biurkiem, większy stres, praca zabierana do domu. Dopiero gdy zobaczysz także cienie „idealnego” sukcesu, zobaczysz cały obraz. I być może uznasz, że nie ma czego zazdrościć.

● **Załóż „dziennik sukcesów”** Zspeciallyny zeszyt, w którym każdego dnia wieczorem będziesz zapisywać, co ci się udało. Zaznaczaj, jaki był w tym twój udział! Zawsze poszukaj choć jednego punktu, w którym to pozytywne

wydarzenie by się nie odbyło, gdyby nie twoja interwencja czy zasługa. To ci pomoże dostrzec, że masz wpływ na rzeczywistość i moc czynienia małych, codziennych cudów – a także uzbroi cię w tarczę, chroniącą przed kąsaniem zazdrości.

Zazdrość o udane życie osobiste

Angielskie przysłowie mówi „trawa jest zawsze zieleńsza po drugiej stronie wzgórza”. I coś w tym jest... Chyba każda z nas, widząc cudze szczęście, doznawała uczucia, że jej własne życie osobiste nie jest tak udane. Mąż przyjaciółki jest bardziej przystojny i w dodatku lepiej ją traktuje... Spełnia wszelkie zachcianki, dba o nią, troszczy się i wciąż uwodzi, choć są sto lat po ślubie... A jej dzieci! Są grzeczniejsze, lepiej radzą sobie w szkole. Mniej pyskują i nawet w wieku nastoletnim odnoszą się do innych członków rodziny bez wrogości... A ty? Jeśli dopadł cię syndrom „czemu nie ja”, myślisz: na moją własną rodzinę nie mam czasem ochoty nawet patrzeć... Co gorsza, mając takie myśli, natychmiast zaczynasz mieć poczucie winy – w końcu powinnaś kochać swoich najbliższych, doceniać ich i wspierać, a nie porównywać i to jeszcze z negatywnym skutkiem.

● **Taka zazdrość może być szkodliwa** – Powoduje, że wywyższając cudze szczęście możesz nie docenić własnego! – ostrzega psycholog. – Rozglądanie się na boki i przyglądanie, jak żyją inni, rabuje twój własny związek z twojej uwagi i ciepła. Sprawia, że sama sobie przeszkadzasz dostrzec to, co w twoim życiu jest satysfakcjonujące, dobre. Poczucie braku tak naprawdę to nie jest coś rzeczywistego – to sposób patrzenia na świat. Płyne z dzieciństwa i z tego, że nie dostałaś wtedy odpowiedniej dawki miłości i akceptacji. I w dorosłym życiu sprawia, że nie doceniasz tego, co masz.

● **Spójrz na to realnie** Może odbierasz wartość własnemu szczęściu dla... złudzenia? Bo tak naprawdę wcale nie wiesz, czy twoja przyjaciółka jest bardziej

szczęśliwa od ciebie. Może ona sama uważa, że ma za mało? W dodatku nie masz pojęcia, czy dobra atmosfera w jej związku nie została okupiona wieloma kompromisami, ciężką pracą nad relacją albo nawet nocami przeplakanymi po kłótniach. Zapominasz, że ten superprzystojny mąż może być raczej powodem do zgryzoty: podoba się kobietom i bardzo to lubi! Nie wiesz, czy naprawdę im ze sobą dobrze, czy tylko taką zakładają maskę przy innych. – Wielu ludzi ma niestety tendencję do przeceniania tego, co mają inni i niedoceniań tego, co mają sami. To błąd.

Zbyt wiele własnych osiągnięć traktujemy jako zwyczajne, odbierając im wartość – uważa psycholog.

● **Kuj własny los** Popatrz uważnie na innych, a potem na siebie. Zapytaj siebie „Czy naprawdę tego chcę? Jak wyglądałoby moje życie, gdybym miała to samo?”. Dzięki takiemu podejściu zostajesz autorką swojego życia. Wtedy zazdrość może być drogowskazem, sygnałem, że twoje życie potrzebuje twojej uwagi. Nie trać więc energii na dociekanie, czy inni mają lepiej, tylko kreuj własne szczęście.

Agata Domańska

Warto przeczytać

Agnieszka Zydron „Zazdrość kobieca”, Wyd. Sensus, 28 zł

● Sprawdź, czy zazdrość nie wkrađa się w twoje relacje z sąsiadką, koleżanką, siostrą... Może ona zniszczyć nawet najcenniejsze stosunki. Autorka podpowiada, co zrobić, aby destrukcyjny stan nie przekreślił naszego szczęścia i dobrych relacji w życiu.

