

nem vagyok féltékeny típus – vágjuk rá gondolkodás nélkül, ha nekünk szegezik a kérdést. Persze melyikünk ismerné be könnyű szívvel, hogy igen, már meggyúlt a baja a féltékenységgel? Inkább elsütünk egy közhelyet a bizalomról, hogy anélkül úgyszincs jól működő párkapcsolat. Nemde? Arról beszélünk, hogy a másik öröme a miénk is, a féltékenységet pedig hírből sem ismerjük. Aztán mégis: álmatlanul forgolódunk, görcsbe rándul a gyomrunk már egy pusztánév említésétől vagy egy hangtól a folyosón.

Ha tehetnénk, a semmibe kívánnánk ezt a torokszorító érzést, ami észrevétlenül mérgezi meg a kapcsolatainkat, szakít el barátainktól, kollégáinktól.

Dr. Fehér Gabriella pszichológus szakértője a témának: „Akkor beszélhetünk féltékenységről, ha valaki, akitől figyelemre, kedvességre, gyengédségre vágyunk, azt nem nekünk, hanem egy harmadik személynek nyújtja. A féltékenység háttérben általában egy önmagában bizonytalan személyiség áll. A pszichológus szerint: „Fel kell tárnunk a probléma mélyen gyökerező okait, meg kell ismerünk önmagunkat. De fontos szempont egy-egy féltékenységi szituációban az is, valós tapasztalaton alapul-e, vagyis az illetőt valóban megsalják, kijátsszák-e.”

Szakértőnket arra kértük, hogy elemezze a következőkben leírt történeteket.

Tréfáld meg a zöld szemű szörnyet!

Némi önbizalomhiány, pár csepp bizalmatlanság, és máris kínoz a féltékenység. Ez a szörny elfojtott érzéseinkből él, és bármikor meglephet minket...



Babett féltékenységből flörtölt az exszel, de megbánta

Tartsd féken, mert visszaüt!

Benedekffy Babett egy mobiltartalmakkal foglalkozó cég menedzsere, immár negyedik éve. Állítása szerint nem féltékeny típus. „Persze előfordul, hogy igenis féltékeny vagyok, csak nem valom be – esetleg még magamnak sem.”

Bár Babett valóban hisz abban, hogy a jól működő kapcsolat alapja a bizalom, és ennek megfelelően szabad teret enged párjának, azért bevallja, hogy igenis vannak nők, akikre adott esetben nagyon is féltékeny. „Azoktól a lányoktól féltem a pasimat, akiknek minden mozdulatából sugárzik a szexualitás. Ha féltékeny vagyok, hisztisebb leszek, és olyasmit is számon kérek a kedvesemen, amire egyébként ügyet sem vetnék. Felfújok olyan dolgokat, amelyeknek semmi jelentőségük sincs.” A menedzserlány szemlesütve emlékszik vissza egy esetre, amikor egyszer nagyon kellemetlen helyzetbe sodorta féltékenysége: „Az exbarátom közkedvelt volt a lányok körében, és ő élvezte is ezt. Mindig azt mondogatta, hogy bízzam benne, nincs okom aggódni, ameddig mellettem alszik el. Ennek ellenére amikor társaságban voltunk, minden lányt gyanakodva méregettem. Egy szórakozóhelyen összefutott egy régi kedves ismerőssel, én pedig pont a volt páromba botlottam bele. Mivel beszélgetésbe elegyedtem vele, nem figyeltem, hogy a párom épp mit csinál. Majd mikor indultam volna felé, láttam, hogy egy hölgy társaságában mulatja az időt. Ezen igencsak felháborodtam. Ezek után ahelyett hogy odamentem volna, heves flörtbe kezdtem az exszel. Amikor a kedvesem csatlakozott hozzám, úgy tettem, mintha nem érdekelne, és folytattam a flörtöt az orra előtt. Persze ő dühös lett, és közölte, hogy azonnal induljunk haza. Már a taxiban kiderült, hogy a lány régi ismerőse, de az is, hogy akivel viszont én szórakoztam, az pont az expasim. Na, akkor legszívesebben elsüllyedtem volna szégyenemben, mert egyértelművé vált, hogy én hibáztam.”

VAKSÁGOT NEM FOGADTAM

„Babettnek azzal kellett szembesülnie, hogy párja élvezi a nők társaságát – magyarázza szakértőnk, Dr. Fehér Gabriella pszichológus. – Ilyen típusú pár esetében a nő gyakran hallja a magyarázatot, hogy »hűséget fogadtam, nem vakságot«. Ilyenkor nem szabad zűrös játszmákba bonyolódni, például mással flörtölni, hisz ezzel nem a problémát oldjuk meg, hanem újat kreálunk. Ha valaki ilyen típusú párt választott, bizony megismeri a féltékenységet, akkor is, ha esetleg eltitkolja. Hosszú távon viszont fel kell tennünk a kérdést: vajon képes vagyok-e ezt a férfit évekig elviselni? Annak, aki folyamatosan féltékeny, érdemes más típusú kapcsolatot keresnie.”

Barátság vagy szerelem?

Holló, ugye, nem vájja ki hollónak a szemét, de ha féltékeny barátnőről van szó, akkor jobb, ha mindenre felkészülünk... **Németh Sára** főiskolás elgondolkodva mesél arról, hogyan vált egy szoros barátsága semmivé. „Országos barátnők voltunk, és amikor összejött a pasijával, elhozta a munkahelyemre, hogy bemutasson minket egymásnak. A sráccal azonnal megtaláltuk a közös hangot, sajnos – teszi hozzá szomorúan. – Amikor közeledett a barátnóm születésnapja, a párja felhívott, hogy segítsek ajándékot választani. Szívesen mondtam igent, és ekkor kezdődtek a bonyodalmak. A sráca rácsörgött a barátnóm, kérdezte, mit csinál, ő pedig minden köntörfalazás nélkül elmondta, hogy velem van, ajándékot veszünk – neki. A lány azonnal hazaparancsolta.” A dolog azonban messze nem ért itt véget. „Barátnóm felhívott, hogy beszéljünk meg, de nem jutottunk dülőre, sőt az lett a vége, hogy eltiltott a fiútól. Nem is találkoztunk, ám a kapcsolatuk megromlott, és szakítottak. A volt barátja engem kezdett hívogatni, randiztunk párszor, rá néhány hónapra pedig összejöttünk. A barátnóm nem hagyta annyiban. Érzelmileg zsarolta a srácot, állandóan a nyomában járt. Egy perc nyugtunk sem volt tőle.” A történet vége pedig az lett – ahogy Sárától megtudtuk –, hogy a barátnő durva hazugságokat kezdett terjeszteni a baráti körükben, és addig áskálódott, amíg Sára nem szakított a fiúval. „Egy ideig még tartottuk a kapcsolatot, bocsánatot kért, és arról győzködött, nem akarja, hogy a barátságunk egy fiú miatt menjen tönkre, de nem sokkal ezután már egyáltalán nem kerestük egymást. Nem igazán tudtam megbocsátani a viselkedését.”



Sára kedvelte barátnője pasiját, de ezt a lány nem tolerálta. Hármójuk közül ma senki nincs jobban a másikkal

BARÁTNŐ PASIJA LEGYEN TABU!

„Sárának egy különlegesen féltékeny barátnővel kellett szembenéznie – magyarázza Dr. Fehér Gabriella. – Sajnos gyakori, hogy erre a tulajdonságra csak akkor derül fény, amikor a bajok is elkezdődnek. Bizalmatlanság, gyanúsítgatás, nyomozgatás... A féltékeny típusok bárkiben képesek riválist látni, és ebben az esetben sajnos be is igazolódott a barátnő gyanúja. Erre a jelenségre nincs igazán jó recept. Ha fontos a barátság, fontosabb, mint az új szerelem, érdemes a barátnő kedvében járni azzal, hogy nem adunk okot a féltékenykedésre, akkor sem, ha szakítanak a párjával. Egykori választottja maradjon számunkra tabu, így elejét vehetjük a további konfliktusoknak. Ha nem így teszünk, barátnőnk az elfojtott keserűségét esetleg rajtunk és a kapcsolatunkon vezeti le.”

Kard ki kard – az irodában

Szalay Teréz minőségügyi vezetőként dolgozik már hosszú ideje. Minden egyes nap új kihívást hoz a munkájában, és ez – ahogy meséli – nagyon élvezi. A beosztottjaival általában könnyen megtalálják a közös hangot, így jó hangulatban telik a munkaidő. „Bár valóban sok fiatal, frissen végzett kollégám van, ez egyáltalán nem okoz problémát. Sokat tanulunk a másiktól, sőt tökéletesen kiegészítjük egymást. A mérleg egyik oldalán az én javamra szól a rutin és a tapasztalat, a másikon pedig ott állnak ők, nekik teljesen más a felkészültségük, több mindent tanultak az évek során.” Bevallása szerint Terit is meglepte, amikor egy új kollégina érkezésekor szembe kellett néznie a számára addig teljesen ismeretlen szakmai féltékenységgel. „Nincs régóta a cégnél, ügyes és nagyon csinos lány. Ez utóbbi tulajdonsága az, amivel leginkább leve-

szí a lábáról a férfi kollégákat. Noha a beosztottam, kérem kell, hogy elvégezze a dolgát, és még így is előfordul, hogy valamit elfelejt. Egyik alkalommal megszerveztem egy találkozót a beszállítónknál, de személyesen nem tudtam ott lenni, így őt küldtem magam helyett. A partnercégünknel örömmel fogadták, megdicsérték az elvégzett munkát, ő pedig úgy vette, mintha ez csak és kizáró-

lag róla és neki szólna. Amikor visszaért, szóra sem méltatott, és fünek-fának dicsékedett, hogy őt mennyire elismerték. Persze azt már nem említette, hogy jóformán mindent én szerveztem meg helyette. Nem rontottam neki, magamban puffogtam, és igyekeztem kerülni a társaságát. Már a pusztja jelenlétével is képes volt felidegesíteni, mert ha csak ránéztem, mindig ez az eset jutott eszembe.”

FORDÍTSD HASZNODRA!

„Egy új kolléga felbukkanása az előmenetelünket, állásunkat veszélyeztetheti. A mai gazdasági helyzetben egy-egy ilyen szituáció is nevezhető féltékenységgnek – mondja szakértőnk, Dr. Fehér Gabriella. – De ebből a helyzetből hasznót is húzhatunk. Remek alkalom arra, hogy megfigyeljük, az új munkatárs miben jobb, és tanuljunk tőle! Sajnos manapság nem elég jól dolgozni, ezt nyilvánvalóvá kell tenni mások számára. Ha az új kolléga jobban tud prezentálni, kapcsolatokat építeni, kedvesebb az emberekkel, jól el tudja »adni« magát, akkor igyekezzünk tartani vele a lépést. Önmagunk megfigyelésével, gyakorlással igenis tudunk változtatni a saját stílusunkon.” (Szakértőnkéről: www.maganpszichologus.hu oldalon olvashatsz.)

