

## Féltékenység

2013.11.11.

Utolsó frissítés 2013.11.11.

Féltékenység, ami egy perc alatt nyomorba dönthet, de el is tűnhet...

Amikor elváltam a kisebbik lányom apjától, a válás, mint mindig, nagyon megviselt engem... Egy ideig csak azzal küzdöttem, hogy életben tudjak maradni egyedül is, annyira nagy volt az összefonódásunk minden szinten...

Aztán amikor már - bár szédelegve kicsit, de - tudtam járni az utcán, aludni egyedül is az ágyunkban, és ellátni az életemet és a gyerekeimet, csak egy érzés dörömbölt bennem folyton folyvást, nehogy meglássam őt egy nővel, mert abba belepusztulnék, azt még nem bírnám ki.... Hónapokig nem is történt semmi ilyen. Ha jött a láthatásokra, akkor mindig egyedül jött, amúgy meg nem találkoztunk, stb...

Aztán egyszer, amikor nem is számítottam rá, az anyukájál tett látogatásomkor megjelent az ajtóban egy gyönyörű, magas, színésznői szépségű nővel. Amikor beléptek, egyetlen egy mondatot hallottam belülről magamban, ami így szólt: De szép pár!

Alighogy ezt a mondatot "kimondtam" szóltanul önmagamban, és egyáltalán nem haltam szörnyet, úgy kúszott be máris az egóm, hogy "de hát hogy tudsz te ennek ennyire örülni...?" Ám az örömöm sokkal nagyobb volt, mint a korábbi félelmem, hihetetlen szabadságot, felszabadulást és végtelen boldogságot éreztem eme belső minőségi változás kapcsán, ami megtörtént bennem akkor.

A féltékenység a legpusztítóbb érzélem, maga a pokol

Azóta már tudom, hogy a féltékenység is érzélem, ha az egyik legpusztítóbb is, de az érzelmi jellegéből fakadóan jön, és megy, alakul, és változik az emberben, és ami a legfontosabb, egyáltalán nem szükséges belehalnunk ebbe..

A féltékenység olyan fogalom, amit még definiálni sem könnyű. Mondjuk "zöld szemű szörnynek", és arra gondolunk, hogy ez többnyire valami régi kisebbrendűségi érzésből fakad, igyekszünk menekülni előle, vagy terápiákat kitalálni rá, és való igaz, hogy úgy tud elborítani bennünket, hogy az egész személyiségünk a hatása alá kerül, és kivetkőzik magából... A pokol talán a legkézzelfoghatóbb szó, amit ilyenkor, a maga képzelt valóságában is átélünk.

A féltékenység nem EGÉSZ-SÉGES

Tulajdonképpen kevés olyan érzélem van, ami az ember személyiségszerkezetét át tudja hangolni. Azt tartják, hogy az ember 35 éves kora után gyakorlatilag nem változik semmit. Egy-két esemény mégis van, ami meg tudja ezt változtatni.

Ilyenek a nagy traumák, a halál, a súlyos betegség, és ilyen a szerelem és a féltékenység is. Hosszasan elemezhetném még ezt az érzést, mely ha beindul, olyan, mint a lavina. Az ember kutat, keres, bizonyítékok után nyomoz, állandóan kérdez és bizalmatlankodik...

Hosszan írhatnék a történetiségéről is, hogy honnan ered, milyen alkotásokban volt benne, és hogy ugye láthatóan a szótöve a FÉL szóból ered, ami nem EGÉSZ, de most ezzel sem akarom untatni egyikünket se. (Bár utána lehet nézni, és érdekes lehet).

A szerelemben a két fél - jó esetben - minden szinten egyesül, és így az erejük, energiájuk is megsokszorozódik. Nem kell egyedül harcolniuk, védekezniük a világban, hiszen egy szent szövetségben léteznek a párjukkal...

Az egész ügy a szerelemnél kezdődik.

A szerelmesek úgy gondolják, fontos, hogy ezen egységből mindenki más ki legyen zárva. Ez az egység eleinte ugyanis a "minden vagy semmi" alapon létezik. A féltékenység abban a fenyegetettségben gyökerezik, hogy kívülről egy harmadik megbontja ezt a létező, működő egységet. Azzal fenyeget, hogy lehasítja rólunk az énünk egy részét jelentő társat vagy annak (velünk összekötő) érzelmeit, akit addig önmagunk kiteljesedésének, gazdagodásának fogtunk fel.

Sokszor még a társadalmi identitásunk is veszélybe kerül: "mit fog szólni a világ, a barátaink, akik ismertek minket kettőnként is"? Sokszor jön elő így a féltékenység még olyanokban is, akikben már nyoma sincs az igazi szerelemnek, szeretetnek a másik iránt.

A féltékeny ember mindent megtesz, hogy elrontsa a másik ember kapcsolatát egy másik emberrel, vagy bármi mással. Nekem volt olyan barátnőm, aki még a férje magnójára is féltékeny volt, mert amikor azt hallgatta, ő ki volt zárva az életéből (legalábbis ő úgy érezte).

A féltékeny ember mindent megtesz azért, hogy visszaszerezze a kedvesét!

Akár addig is elmegy, hogy szinte belepusztul, de addig is, hogy pusztuljon bele a másik!

A féltékenységből elkövetett tettek tulajdonképpen más elbírálás alá is kerülnek, főleg, ha azokat úgymond "jogosnak" ítélik meg, akár maga a bíróság is...

A hűség, a megbízhatóság tehát szoros összefüggésben van a személyiség biztonság-szomjúságával., hiszen a másik elvesztése (a feloldódott én-határok intim nyíltságának kiszolgáltatottsága miatt) egymás közösségében felépített énjének, azaz saját magának az elvesztésével fenyeget. Olyan, mintha hirtelen levágnák az egyik végtagját.

A túlélésre játszol

A létezésnek e fenyegetettsége ad magyarázatot a féltékenység mindent felforgató voltára. A túlélés, a továbbélés kerül veszélybe, s az egyénnek - mint önszervező, önfenntartó szervezetnek - mindent meg kell tennie, hogy a megszűnést elkerülje.

A féltékenységet maga az életöszton szervezi tehát.

Bizalom vagy gyanakvás?

Az ember mindig a gyanakvásból indul ki. Ez tett minket sikeres csúcsragadozóvá.

A bizalom, a kapcsolatot védő szabály. Feloldódom a másokban, és normáink közösen elfogadottá lesznek. Fel sem merül, hogy a másik ebből kiléphetne. (Meg kell alkotnunk a speciális egyezségeinket minden párkapcsolatunkban, a saját belső törvénykönyvünket, amit akkor változtathatunk csak meg, ha abba mindketten beleegyezőnk, és persze csakis így jöhetett létre).

De egy ilyen fokú bizalmat a mai világban nagyon nehéz fenntartani.

Annyi ingerrel, kihívással és kísértéssel vagyunk körülveve, hogy valóban nagyon erős és jó kapcsolat kell ahhoz, hogy a bizalom ilyen szinten meglegyen. Önmagát építő kapcsolat kell ehhez, melyben a gesztusokon keresztül is jelzik a partnerek az egymás iránti elkötelezettségüket.