

A féltékenység mögé nézve... - 1.

Ősi, alapvető, az emberi létehez kapcsolódó érzelem. Mire felnövünk, már jól ismerjük a jelenséget saját érzéseinkből, és a felénk áramló megnyilvánulásokból, filmekből, irodalmi alkotásokból egyaránt.

A féltékenység megnyilvánulási módja, mértéke, iránya eltérő lehet személyenként, sőt egy adott ember életében is, ha úgy érezzük, birtokol valamit, amire hiába vágyunk. Irigyelhetjük a másik szépségét, személyiségét, intelligenciáját, életkorát, autóját, párját, származását stb. - a sor a végtelenségig folytatható. Az irigység dühödt érzés, amivel elkívánjuk azt, ami a másé.

Ezzel szemben a féltékenység attól való félelem, hogy elveszthetem, aki az enyém, vagy akire nagyon vágyom, mert egy harmadik személy erősebbnek, sikeresebbnek, vonzóbbnak bizonyul nálam.

Ha a féltékenység elharapódzik, mindent háttérbe szorít. Nehézzé válhat teljesíteni a munkahelyen, ellátni az otthoni teendőket, pihenni, kikapcsolódni.

Annak, aki ebben szenved, beszűkül a tudata, nehezebbre esik másra koncentrálnia. Intenzív fantáziálás segítségével próbálja megjeleníteni társa, szerelme hűtlenségét. Később ezeket a fantáziákat, mint valós, megtörtént eseményeket kérheti számon a párján.

Esetenként nyomozásba kezd, átkutatja párja személyes tárgyait, zsebeit, telefonját, levelezését, lesi minden mozdulatát, bizonyítékot keresve a hűtlenség tényére. Magánnyomozó irodák prosperálnak a féltékeny emberek megbízásaiból.

A féltékenység tárgya lehet múltbéli kapcsolat, az utcán szembe jövő vagy újságban látható "rivális", híresség, főnök, munkatárs, barát, de akár a pár közös gyermeke is.

A ez a romboló érzés idővel megmérgezi a pár kapcsolatát. Lefojtott feszültség, majd kirobbanó szemrehányások, gyanúsítások, vádak hullámzásában élnek. Indulat, fizikai erőszak, ismételt szakitások, majd békülések jellemezhetik a pár kapcsolatát. Életerű könnyen a közös otthonukra szűkülhet. Megszűnnek a baráti kapcsolataik - hisz ott is mindig akad valaki, aki a féltékenység tárgya lehet.

A féltékeny fél minden erőfeszítése arra irányulhat, hogy párja szabadságát korlátozza. A férj nem engedni dolgozni a feleségét, a féltékeny feleség pedig nem engedi el párját egy futball meccsre vagy baráti találkozóra.

A féltékenységben szorongást, félelmet, gyanakvást, bizalmatlanságot élünk meg. A gondolat, hogy - akár ha csak fantáziában is - alul maradtunk egy harmadik személlyel vívott versengésben, a szégyen, a kudarc, a megalázottság érzését kelti. A szégyenérzet tovább rombolja az énképet, az önbizalmat, a vesztés, gyenge, alkalmatlan szerepét kínálja az érintettnek. Ez pedig - örvényszerűen - ismét a féltékenység erősödéséhez vezet. Tapasztalhatjuk, hogy a féltékeny ember igyekszik eltitkolni párja elől gyanakvással teli fantáziáit, igyekezve elkerülni a megszégyenülést. Amikor pedig nem tudja már belül tartani, hatalmas erővel tör felszínre az aggodalom.

Sok hasonlóságot találhatunk tehát a féltékeny emberek viselkedésében. Vannak azonban jelentős különbségek is.

A féltékeny férfiak és nők

Eltérő, ahogy a férfiak és a nők megélik a féltékenységet.

A férfiak elsősorban a szexuális hűtlenséget jelenítik

meg félelmeikben, az képezi félelmeik, fantáziáik tárgyát. Heves indulattal, agresszióval reagálnak a feltételezett hűtlenségre. A nők sokkal inkább az érzelmi elhagyástól, megcsalástól rettegnek. Inkább bezárulnak, depresszióssá, álmatlanná, étvágytalanná válnak, gyászolnak, akár bele is betegszenek az érzéseikbe.

A férfiak inkább magukhoz láncolják párjukat, a nők gyakran eltaszítják maguktól, ezzel igyekezve megszabadulni a kínzó érzésektől.

A férfiak a partnerüket vádolják és leértékelik - ezzel igyekezve távol tartani a személyes megalázottság, kudarc érzetét.

A nők sokkal inkább a saját alkalmatlanságukat, verecsüküket élik át a féltékenység során.

A féltékenység változása

A féltékenység mértéke változhat egy adott kapcsolaton belül is. Vannak élethelyzetek, melyek "kedveznek" megjelenésének.

A kapcsolat kezdetén, mikor még nem tudjuk, mire számíthatunk a partnerünktől, erőteljesebben jelentkezik.

A nők számára a terhességgel együtt járó testi- és lelki változást kísérheti fokozódó aggodalom. Később a gyermekkel otthon töltött idő során léphet fel a korlátozottság, kiszolgáltatottság érzése, és ezzel együtt növekvő féltékenység.

A férfiak számára a gyermek születése - és az ezzel törvényszerűen együtt járó, a párkapcsolatban is megjelenő változás - gyakran a kitaszítotttság, mellőzöttség érzését keltve generálhat féltékenységet.

A partner szakmai sikerei, fokozódó elismertsége, népszerűségének fokozódása is hasonlóan hathat.

A munkahelyét elvesztő, tartósan passzivitásra kárhoztatott ember iriggyé és féltékennyé válhat aktív partnere irányában.

A szexuális aktivitásnak, érdeklődésnek az évek során megmutatózó csökkenése is okot adhat féltékenységre, az arra hajlamos személynél. A női és a férfi változókor szintén sérülékeny időszak a párok életében.

Egyeseknél a féltékenység érzése végigkíséri az egész életet, másodlagos lelki panaszokat: depressziót, alkoholistmust okozva. Ez aztán tovább fokozza az alkalmatlanság érzését. Másoknál azt tapasztaljuk, hogy sikeres szakmai életúttal járó fokozódó önbizalom, a környezet felől megmutatózó elismerés, a család megtartó ereje, a személyiség érése, jótékonyan hat a féltékenység jelentkezésére, annak intenzitására.

A féltékenység és a partner személye

A féltékeny ember gyakran egyértelműen párját okolja a saját aggodalmai miatt.

Ezzel szemben az tapasztalhatjuk, hogy ez az érzés eltérő intenzitással, de jelentkezik az illető más kapcsolataiban is. A partner személyisége, viselkedése, a joggal, okkal felmerülő gyanú, a korábbi érzelmi, vagy szexuális hűtlenség természetesen súlyosbíthatják a féltékeny ember aggodalmait.

Az állandó gyanúsításra különbözően reagálhatnak a megvádolt partnerek. Van, aki hosszasan igyekszik bizonyítani ártatlanságát, másokat viszont provokációra sarkall a vádaskodás.

Ha a partner megértően, empatikusan reagál, ha átérzi társa kínjait, az csökkenti a szégyen, a megalázottság érzetét. Ha nem is múlik el örökre a féltékenység, mégis azt tapasztalja az illető, hogy érzelmei fontosak, és megértésre találnak. Legközelebb nem kell a végsőkig titkolnia aggodalmait, bizalma partnere irányában megnőhet.

(befejező rész a következő lapszámunkban)

Dr. Pálvölgyi Rita
Forrás: Pszichologia Online

A női könnynek nincs szaga, a férfiak mégis megérik

Az ornyálkahártya receptorairól a szagot bonyolult idegi folyamat útján kerülnek az agy szaglóközpontjába, amelynek elemző munkája után dönthetjük el, hogy például egy étel ehető-e vagy sem. Egy amerikai kutatócsoport négy éve tartó vizsgálata szerint még ma is sokkal jobban működik ez az érzékszervünk, mint gondolnánk.

A Neuron című folyóiratban megjelent tanulmányukban a szakértők leszögezik, hogy a szaglás a legősibb érzékelés. Az utóbbi időben végzett vizsgálatok szerint nemcsak az igen érzékeny orrú állatok, például a kutya, hanem az emberek orra is sokkal több külső illatingert felfog, mint amennyi tudatosul belőlük. Diego Restropo és munkacsoportja évek óta foglalkozik a szagok érzékelésével és a szaginger idegi földolgozásával. "Keveset tudunk a szaglásunkról, és mind több derül ki róla, annál meglepőbb a bonyolultsága" - mondta Restropo professzor.

A szaglószerző már születésünk pillanatában teljes mértékben működőképes, és az is marad - szemben más érzékszerveinkkel. Ennek magyarázata, hogy az orrunkban az érzékelő sejtek átlag kéthavonta elhalnak, és azokat új sejtek pótolják. A kutatócsoport először egereken kísérletezett. Kimutatták, hogy miközben a többi érzékszervvel szemben a szaglóközpont az agyba bejutó ingerek egyetlen központba, a talamusz körülírt területébe kerülnek, ott a szaglóközpont nem azonnal dönt a befutó ingerről, hanem igen gyors idegrostok útján oda-vissza ingerfolyamatok indulnak el, végül az agyi központ dönt a szaginger jelentőségéről.

Azok a szagingerok - a feromonok -, melyek az állatvilágban fontos szerepet játszanak a párválasztásban, az emberben is működnek, még ha nem is tudatosulnak. "A szaglás ősi érzékünk, mely alapvetően másképp kapcsolódik az agyhoz, mint a többi érzékszervünk" - írják a kutatók. A női könnynek nincs szaga vagy illata, de a férfiak mégis megérik ezt, ha más érzékszervvel nem is érzékelik. Kimutatták, hogy erre a férfiak tesztoszteronszintje azonnal és jelentősen csökken. Feltételezték, hogy a vakok hallása és szaglása érzékenyebb, mint a látó embereké. Több vizsgálat is igazolta, hogy a nem látók orra vagy füle nem működik jobban, mint ép szemű társaiké, de megtanulják, hogyan lehet és kell koncentrálniuk az ép érzékszerveikből származó ingerekre.

MTI - hvg.hu

HOROSZKÓP	 KOS (03.21.-04.20.) Új célokat tűz maga elé. Kellemes álma volt, amit a valóságban is szeretne megvalósítani. Bolygója magabiztosságot ad, vágyon bele a megoldásba. Magánéletét beragyogja csillaga.	 RÁK (06.22.-07.22.) Gyors és rámenős, habár nem mindig ér el sikereket. Ugy gondolja, hogy aki mer, az nyer. Talán nem ártana egy kicsit visszafogni magát. Családi szerekörében szívvel-lélekkel vesz részt. Erős határozottsággal igyekszik élni lehetőségeivel.	 MÉRLEG (09.23.-10.22.) Nem képes napirendre térni a közelmúlt eseményei fölött. Minden gondolatában a folytatás lehetséges következményeit fontolgatja. A ház körüli munka segít a feszültség oldásában. Birni fogja a tempót, sőt még élvezi is, hogy mozgalmassá válik az élete.	 BAK (12.22.-01.20.) Szűkebb társaságában őszinte, fel tudja tárni lelkivilágát, és ezt nagyon élvezi. Bolygója ro-mantikát jelez, ami izgalmassá teszi mindennapjait. Erzelmeit engedje szabadjárá. Szűkebb társaságában legyen ön a mókamester.	HOROSZKÓP
	 BIKA (04.21.-05.20.) Idejét ne álmodozással töltse, valósítsa meg elképzeléseit. Tele van energiával, és most minden célját megvalósíthatja, ha pozitívan áll a dolgokhoz. Remek lehetősége van romantikára.	 OROSZLÁN (07.23.-08.22.) Ön szeretné feltenni az i-re a pontot, de a partnerének ez nem túl fontos. Kaphat egy értesítést vagy számlát, amivel nemcsak pénzt akar-nak kihúzni a zsebéből, de a vérnyomását is emelik.	 SKORPIÓ (10.23.-11.22) Lehetséges, hogy mégis egy régebbi munkahelyére vágyik vissza? Minden forint-tért meg kell harcolnia, és ebből már kezd eleget lenni. Az elvárásokból lejjebb kell adnia. A kalandkeresés során az utolsó forintjait is eltapsolhatja.	 VÍZÖNTŐ (01. 21.-02.19.) Kényes ügyben kéri tanácsát, ha tud, segítsen az illetőnek. Energiáit igyekezzen hasznosítani, mert ez pozitív hatással lesz további életére. Az élet nemcsak munkából és gondokból áll, felejtse el a problémákat.	
	 IKREK (05.21.-06.21.) Szerencsés lehetőség kínálkozik, amit meg kell ragadnia. Járjon nyitott szemmel, vegye észre, amit a sors eléje tár. Ön mindig remek megoldásokat tud kitalálni. Kovácsoljon tókt a szerencsés helyzetekből.	 SZŰZ (08.23.-09.22.) Mély és szenvedélyes szerelmet élhet át. Kedvese ragaszkodik önhöz, de vigyázzon, hogy ne tegye kockára kapcsolatukat karrierje miatt. Szerelmi kapcsolatba bonyolódhat, melyből nem lesz könnyű szabadulni.	 NYILAS (11.23.-12.21) Hiába szeretne nyugodt életet, minden napra jut valami izgalom. Társa kissé ingerült, ezért gyakran veszekednek. Próbálja meg fékezni indulatait. Nem hagyhatja figyelmen kívül a módszerolást. Erkölcsei és szellemi fölénységében bíhat.	 HALAK (02.20.-03.20) Új eszmékkel találkozik, információkhoz jut, szelleme éber. Feladatait maximálisan elvégzi, gyakorlatias. Vegyen részt környezetébe babonás jókedvében. Fontos, hogy az ábrándokat elkülönítse a valós érzelmektől.	