

Aleksandra Chybicka

Romantyczna zazdrość - różne ujęcia teoretyczne¹

Celem artykułu jest przedstawienie różnych koncepcji teoretycznych dotyczących doświadczenia i ekspresji romantycznej zazdrości. Na początku przedstawione zostaną różne definicje zazdrości, które zostaną kolejno omówione. Następnie zaprezentowane będą badania ukazujące międzykulturowe, a także międzyplciowe różnice w doświadczeniu i ekspresji zazdrości. Kolejno scharakteryzowany będzie związek romantycznej zazdrości z samoocena, a także różnice między zazdrością a zawiścią. Następnym opisywanym zjawiskiem będzie ewolucyjne podejście do romantycznej zazdrości. W końcu podjęta zostanie próba zintegrowania proponowanych koncepcji i uchwycenia w nich najważniejszych elementów, zostanie także zarysowana perspektywa dotycząca ewentualnych dalszych badań nad tą problematyką.

1. Natura i definicje romantycznej zazdrości

Zazdrość jest zjawiskiem doświadczanym przez wiele ludzi, wielokrotnie na przestrzeni życia. Potocznie zazrosny jest każdy, kto odczuwa bardzo silne emocje w związku z drugą osobą, gdy ta zachowuje się w sposób zwiększający prawdopodobieństwo utracenia jej. Już Szekspir pisał o zazdrości używając określenia „green eyed monster” czyli zielonooki potwór, które do dziś często wykorzystywane jest przez badaczy tej problematyki. Mówi się także o zazdrości jako o emocji, którą czujemy, gdy ktoś inny posiada to, co my chcielibyśmy mieć (osobę lub dobra materialne). Uczucie zazdrości powstaje niezależnie od naszych mechanizmów intelektualnej obronności, dlatego trudno sobie powiedzieć – „nie będę zazrosny”. Psychologiczne rozumienie zazdrości wykracza daleko poza ramy myślenia potocznego, co przedstawię poniżej.

Zazdrość jest emocją złożoną (Hupka, 1984) powstałą w rezultacie nazwania jednej lub paru emocji podstawowych takich jak złość, smutek czy strach. Społeczeństwo zdaniem Hupki uczy nas nazywać te emocje zazdrością w szczególnych sytuacjach, które zagrażają ważnemu dla nas związkowi. Innymi słowy takie emocje jak „złość” czy „strach” opisują stan emocjonalny, podczas gdy słowo „zazdrość” wyjaśnia ten stan. To zakłada, że zazdrość jest fenomenem społecznym. Hupka twierdzi, że jest ona częściowo wyuczona i manifestowana tylko w odpowiedzi na specyficzne bodźce, które mają znaczenie dla jednostki. Romantyczna zazdrość dotyczy specyficznej sytuacji, w której boimy się utraty partnera na rzecz trzeciej osoby lub aktywności podejmowanej przez tą osobę i jest traktowana jako mieszanka różnych emocji.

¹ Referat wygłoszony podczas konferencji Psychologii Rozwojowej „ Człowiek w Świecie – świat w człowieku” w Augustowie 4-6.IV.2004. Materiał złożony do druku.

Bringle i Buunk (1985) uważają, że romantyczna zazdrość to awersyjna reakcja emocjonalna, która powstaje jako rezultat „pozadiadycznego” zachowania partnera, czyli posiadania innego związku. Może to być związek prawdziwy, wyobrażony, albo taki, którego prawdopodobieństwo wystąpienia jest duże.

Definicja Clantona (1981) mówi, że zazdrość to zapobiegawcza reakcja na postrzegane zagrożenie cenionego związku powstała w sytuacji, w której partner angażuje się w inną aktywność lub osobę i jest to sprzeczne z definicją związku jaką ma osoba zazdrosna. Ta definicja zakłada istnienie dwóch czynników, które muszą wystąpić ażeby można było mówić o powstaniu uczucia zazdrości. Po pierwsze, osoba musi wyobrażać sobie, że jej partner angażuje swój czas w kontakty z inną osobą lub w inną aktywność, oraz że jest to sprzeczne z jej definicją związku, a po drugie związek musi być percypowany jako wartościowy. Wśród innych aktywności mogą się znajdować dzieci, koledzy z pracy, hobby itp. Teoria ta nosi nazwę dwuczynnikowej koncepcji zazdrości. Np. jeśli żona spotyka się z kolegą z pracy wymieniając idee zawodowe i wspierając się emocjonalnie, to mąż będzie zazdrosny jeśli emocjonalne wsparcie jest według niego zarezerwowane dla małżeństwa i jeśli oczywiście to małżeństwo ceni. Istnieje technika do mierzenia zazdrości (Hansen, 1982) oparta na omawianej dwuczynnikowej teorii. Osobom badanym podaje się do przeczytania opisy wydarzeń i prosi o zaznaczenie na jedenastostopniowej skali jak czuli by się gdyby ich partner zachowywałby się w ten sposób (skala od „bardzo zadowolony” do „bardzo niezadowolony, zaniepokojony”). Clanton zakłada, że jeśli osoba badana odpowiada, że byłaby niezadowolona to oznacza to, że opisywana sytuacja narusza jej definicję związku. Sytuacje zawarte w tej skali są hipotetyczne, ponieważ według autora skuteczniej mierzy się zazdrość nie pytając wprost o to, za jak zazdrosną uważa się dana osoba. Ci małżonkowie, którzy potrafią zobaczyć wiele możliwości dla swojego małżeństwa odczuwają silniejszą zazdrość. Nie ma związku między poziomem zaufania między partnerami a siłą i częstotliwością odczuwanej zazdrości tak samo, jak nie ma związku między romantyczną miłością, a odczuwaniem i wyrażaniem zazdrości.

White i Mullen (1989) definiują zazdrość jako zbiór emocji, myśli i zachowań, które wywołane są utratą partnera lub potencjalnym zagrożeniem utraty partnera, stanowiącą zagrożenie dla samooceny i jakości związku. Podążając w ślad tej definicji zazdrość można podzielić na dwa odrębne zależne od siebie procesy- doświadczenie zazdrości i ekspresję zazdrości.

2. Doświadczenie i ekspresja zazdrości

Według badaczy (White, Mullen, 1989) doświadczenie zazdrości składa się z reakcji emocjonalnych i poznawczych natomiast ekspresja zazdrości dotyczy reakcji behawioralnych, czyli sposobu wyrażania uczucia w otoczeniu.

2.1 Doświadczenie zazdrości- reakcje emocjonalne

Uważa się, że typ reakcji emocjonalnej zależy od sytuacji poprzedzającej zazdrość. W sytuacji, która wywołała najwięcej strachu reakcja odpowiadająca też zapewne będzie przesycona strachem. Niektóre reakcje są idiosynkratyczne, zawierają wiele dominujących emocji, lub też wiele emocji mieszanych. (Fehr, Russell, 1984).

Emocje związane z zazdrością mogą być różne. W zależności od kultury, czynników osobowościowych i czynników sytuacyjnych związanych z danym związkiem, reakcją mogą być takie emocje jak: złość, strach, obrzydzenie, smutek albo też kombinacja tych czynników. Kobieta zdradzana żyjąca w kulturze zachodnioeuropejskiej przypuszczalnie w procesie socjalizacji nauczyła się, że zdrada jest zagrożeniem dla jej związku i w takiej sytuacji własne emocje będzie w ten sposób interpretować. Mc Donald (1981) uważa, że zazdrość powstaje w momencie zagrożenia utraty zasobów posiadanych przez partnera (w małżeństwie).

White i Mullen (1989) proponują 6 składowych elementów zazdrości i podają ich semantyczne korelaty:

- Gniew (nienawiść, wstyd, odraza, mściwość, pogarda, zdenerwowanie, wściekłość),
- Lęk (niepokój, zmartwienie, napięcie, rozpacz)
- Smutek (przygnębienie, depresja, bezradność, cierpienie, melancholia, cierpienie)
- Zawiść (uraza, oburzenie, chciwość, żądza, pożałowanie komuś czegoś)
- Seksualne pobudzenie (pożądanie, namiętność)
- Wina (żał, wstyd, skrucha, zażenowanie)

Clanton i Smith (1986) sugerują, że zazdrość funkcjonuje w umyśle jako prototyp pewnego zachowania, czyli zawiera wszystkie kluczowe elementy takie jak wydarzenia wywołujące zazdrość, reakcje na nią i sposoby radzenia. Constantine (1976) uważa zazdrość za „powstającą od spostrzeżenia, przez interpretację, do powstania uczuć, które w zależności od sytuacji mogą, ale nie muszą zostać ujawnione w zachowaniu” (s.385). Zazdrość uznawana jest także za mieszanekę emocji, czyli wielu emocji skierowanych na ten sam obiekt, ale wzbudzonych często przez różne i pozostające w konflikcie aspekty obiektu lub sytuacji. Istnieją badania, które pokazują, że w zależności od kontekstu, niektóre z tych emocji występują w większym natężeniu. Np. wyobrażenie sobie partnera w sytuacji intymnej powoduje najwięcej złości u osoby zazdrosnej, natomiast wyobrażenie sobie, że zaistnieje konieczność radzenia sobie samemu w życiu po utracie partnera powoduje strach (Hupka, 1984). Wszyscy badacze jednakże zgadzają się, że w prototypie zazdrości funkcjonują emocje strachu, złości i smutku. W tym prototypie także znajdują się okoliczności wywołujące zazdrość tzw. „przyczyny sytuacyjne” zazdrości. Mają one jedną wspólną cechę: we wszystkich interpretacjach takich sytuacji rywal pojawia się jako element zagrażający osobie zazdrosnej. Zagrożenie utratą związku przez inną osobę wywołuje więcej zazdrości (w której dominuje silna złość) niż zagrożenie utratą wynikające z losu lub odrzucenia. Interpretacja prowadząca do zazdrości może dotyczyć zachowania rywala wobec partnera, zachowania partnera wobec rywala lub ich wspólnego wobec siebie zachowania. Jest ona zależna od procesów atrybucji. Bersheid (1983) sugeruje, że aby pojawiła się zazdrość musimy przypisywać odpowiedzialność za wydarzenie rywalowi, a partnera uznać za odpowiedzialnego za zmianę własnych przekonań i planów. Po zauważeniu potencjalnego rywala osoba ocenia możliwe następstwa rywalizacji biorąc pod uwagę własne motywacje i preferencje. Wynikiem tej oceny jest dopiero emocjonalno-poznawczo-

behavioralne ujawnienie zazdrości (Pfeiffer, Wong, 1989). Wśród reakcji emocjonalnych wyróżnione zostały także grupy, które przedstawię poniżej (Bryson, 1987):

- **Emocjonalna dewastacja** (uczucia bezradności, oszołomienia, niepewności, lęku, depresyjny, zaniepokojony, zagubiony, wyeksploatowany itp.)
- **Złość** (czuję silną złość na partnera, czuję silną złość na rywala, poczucie, że mój partner popełnił błąd, poczucie bycia zdradzoną/ym,)
- **Reakcja na zdradę** (poczucie bycia zdradzoną/ym, wątplenie w partnera, uczucie złości na partnera, okazywanie chłodu partnerowi, zakończenie związku, szpiegowanie partnera)

White i Mullen (1989) wyróżniają dwie fazy emocjonalnej reakcji w sytuacji zazdrości. Pierwsza faza obejmuje autonomiczną reakcję na stres charakterystyczną dla nagle spostrzeżonego zagrożenia lub szkody. Jest ona podobna do klasycznej reakcji na stres (Selye, 1960) gdzie stresorem jest obecność rywala. Najczęściej w tej fazie pojawiają się lęk i gniew, często w połączeniu z podnieceniem seksualnym (Pines, Aronson, 1981). Pojawienie się podniecenia tłumaczy się tym, że początkowo pojawiające się lęk i złość są związane z pobudzeniem, które z kolei kojarzone jest z sygnałami seksualnymi i interpretowane jako pobudzenie seksualne (Zillmann, 1989). Druga faza jest wynikiem wtórnej oceny zaistniałej sytuacji. Zazdrosna osoba próbuje przyjąć jakąś strategię wyjścia z zaistniałej sytuacji. Jeśli strategia okaże się efektywna wtedy w miejsce lęku i gniewu przychodzą emocje pozytywne, jeśli natomiast wysiłki osób są regresywne i stereotypowe, najczęstszą emocją osób nie potrafiących poradzić sobie z uczuciem własnej zazdrości jest przygnębienie i depresja. Ten dwustopniowy proces odzwierciedla poznawczą koncepcję emocji Lazarusa (1991), jako reakcji na pierwotną i wtórną ocenę sytuacji bodźcowej.

2.2. Doświadczenie zazdrości- poznawcza teoria zazdrości

White i Mullen (1989) sugerują, że ludzie często przechodzą trzystopniowy proces oceny poznawczej, gdy poddani są działaniu czynnika wywołującego zazdrość. Najpierw szacują prawdopodobieństwo istnienia rywala, następnie sprawdzają czy faktycznie on istnieje, a w końcu szacują wielkość zagrożenia, którą wprowadza osoba rywala. Podobnie, Pfeiffer i Wong (1987) wskazują na dwa rodzaje reakcji poznawczych przeżywanych przez osoby doświadczające zazdrości – zaniepokojenia tym, że partnerowi może podobać się ktoś inny i podejrzenia, że związek między partnerem a rywalem faktycznie może istnieć (Guerrero, Andersen, Jorgensen, Spitzberg & Eloy, 1995).

Uczucie zazdrości powiązane jest mocno z oceną poznawczą sytuacji (Lazarus, 1991). Bodziec, który prowadzi do różnego poznawczego opracowania sytuacji jest momentem, w którym osoba pozostająca w związku z ukochanym odczuwa zagrożenie utraty tego związku ze względu na obecność rywala. Równocześnie osoba ta ma przekonanie o swym większym prawie do bycia w tym związku niż rywal (związek powstał zanim partner poznał rywala) – inaczej nie można by zdaniem Lazarusa mówić o zazdrości tylko o rywalizacji.

2.2.1. Ocena pierwotna

Jak wynika z rysunku poniżej pierwsza w sytuacji zazdrości pojawia się ocena pierwotna, czyli ocena wpływu sytuacji na jednostkę lub partnera. Może ich nie dotyczyć (nie mieć wpływu), może mieć wpływ pozytywny lub przynajmniej nie raniący (bezbolesny) lub może być stresująca. Sytuacja ta będzie stresująca pod pewnymi warunkami:

- rywal ma szansę odebrać ukochaną osobę partnerowi (lub już ją odebrał)
- partner bardzo chce zatrzymać ukochaną osobę przy sobie.

White (1981) sugeruje także, że niechciana utrata ukochanego na rzecz rywala jest stresująca dla partnera z dwóch powodów: utraty wzmocnień pozytywnych płynących z faktu przebywania w tym związku i obniżenia samooceny. Utrata wzmocnień pozytywnych oznacza tyle, że partner nie będzie miał z kim przebywać, z kim spać, wychodzić na randki, spędzać czas itd. Utrata samooceny ma miejsce dlatego, że partner może poczuć się gorszy od rywala, skoro rywal został wybrany przez ukochanego zamiast partnera.

Kolejnym etapem oceny pierwotnej jest ocena prawdopodobieństwa, z jakim rywal może odebrać partnerowi ukochanego. Jeśli partner oceni, że rywal nie ma żadnych szans na odebranie ukochanej osoby przypuszczalnie sytuacja przestanie być stresująca i stanie się nieadekwatna, przestanie dotyczyć partnera i go poruszać oraz wzbudzać reakcje zazdrości. Najbardziej zagrażającą sytuacją jest taka, w której rywal miał kontakt seksualny z ukochanym partnera, ponieważ sygnalizuje, że utrata ukochanego na rzecz rywala już mogła nastąpić i może być nieodwracalna (Buunk, 1982). Przy dokonywaniu oceny pierwotnej istotne jest również to, jaki jest stosunek emocjonalny partnera do ukochanego. Jeśli partnerowi nie zależy na ukochanym wówczas triada R-U-P (rywal-ukochany-partner) nie będzie stresująca dla partnera. Co więcej, jeśli partner szuka możliwości pozbycia się ukochanego, obecność rywala może być postrzegana jako nagradzająca, a nie stresująca. Czynnikiem, który wzmacnia dyskomfort i stresogenność tej triady jest więc stopień zakochania partnera w osobie ukochanej. Kolejnym czynnikiem wzmagającym stres jest także nieposiadanie innych romantycznych alternatyw przez partnera, czyli osób, z którymi potencjalnie mógłby się związać (Mathes, Severa, 1981). Innym aspektem brany pod uwagę w trakcie oceny pierwotnej sytuacji są wartości wyznawane przez partnera. Jeśli partner jest monogamiczny, a główne wartości jego życia to dobry związek charakteryzujący się wyłącznością i wiernością, będzie przeżywał sytuację w bardziej stresujący sposób niż jeśli jego głównymi wartościami w życiu są np. wolność i dzielenie się z innymi. Co więcej jeśli partner hołduje idei wolności to obecność rywala może być nawet nagradzająca jako, że pozwala na zrealizowanie się jej zarówno przez osobę ukochaną jak i w konsekwencji przez partnera. W tym miejscu warto podkreślić rolę czynników kulturowych, przypuszczalnie bowiem indywidualne wartości wyznawane przez partnera zależą od kultury w jakiej on żyje (Hupka, 1981). Inni badacze (Francoeur & Francoeur, 1974; O'Neill & O'Neill, 1972) twierdzą, że należy porzucić koncepcję zazdrości jako naturalnej, instynktownej i nieuniknionej. Twierdzą oni raczej, że zazdrość jest wyuczoną reakcją powstałą w odpowiedzi na wzorce kulturowe, co powoduje, że w niektórych kulturach

w ogóle się w związku z tym nie pojawia (np. szczerp Todów w Indiach). Rozpowszechniają oni tezę, że w kulturze zachodnioeuropejskiej romantyczna zazdrość jest tak popularna tylko dlatego, że istnieje w niej idea monogamii seksualnej i „posiadania” drugiej osoby, a to zakorzenia głęboko poczucie zależności, dziecięce emocje i poczucie niepewności. Badacze ci twierdzą, że słabo wykształcone poczucie bezpieczeństwa jest odpowiedzialne za przeżywanie zazdrości. To koresponduje z badaniami prowadzonymi nad zależnością między stylem przywiązania a przeżywaniem zazdrości, które przedstawię w dalszej części pracy.

Kolejnym czynnikiem ważnym w dokonywaniu oceny pierwotnej jest ocena zdrowia psychicznego partnera. Jeśli partner jest zdrowy będzie oceniał obecność rywala jako mniej zagrażającą niż jeśli jest silnie neurotyczny, będzie też bardziej optymistycznie oceniał prawdopodobieństwo utrzymania ukochanego przy sobie oraz cierpiał mniej nawet jeśli straci ukochanego na rzecz rywala. (Mathes, Severa, 1981).

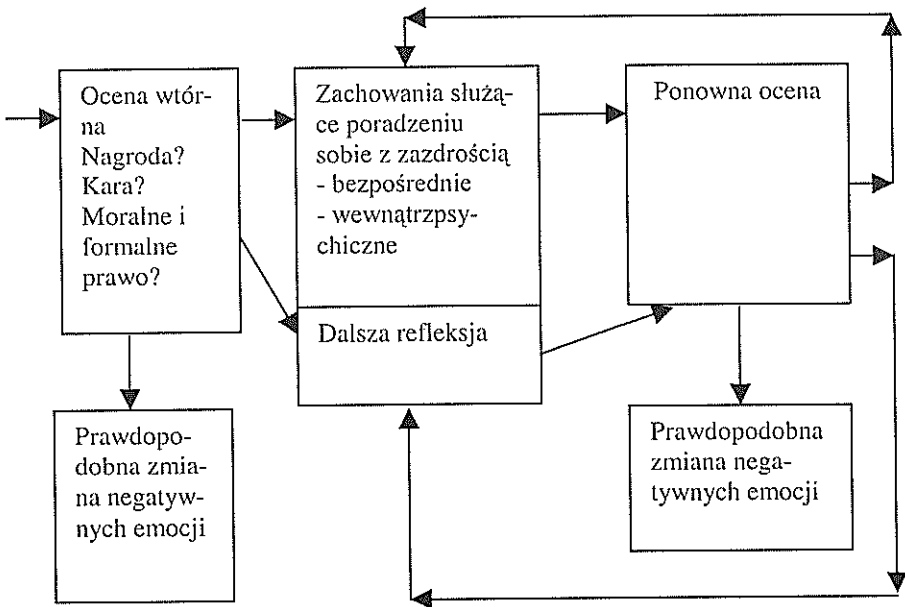
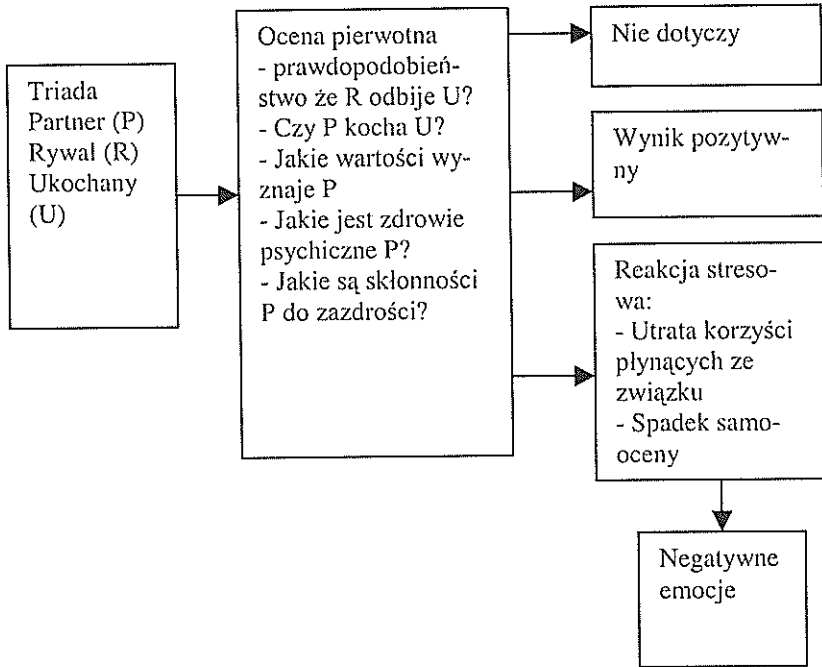
Ostatni aspekt, ważny przy dokonywaniu oceny pierwotnej to stopień, w jakim partner jest skłonny do przeżywania zazdrości, czyli natężenie zazdrości ujmowanej jako cecha. Jeśli intensywność tej cechy jest duża wtedy triada P-U-R będzie bardziej stresująca, natomiast jeśli jest niewielka wtedy sytuacja będzie dla partnera mniej stresogenna.

2.2.2. Ocena wtórna

Jeśli po dokonaniu oceny pierwotnej okaże się, że sytuacja jest dla partnera stresująca wówczas dojdzie do oceny wtórnej i wtedy możemy w dalszym ciągu mówić o zazdrości. Na wtórną ocenę sytuacji składa się poszukiwanie odpowiedzi na takie pytania jak: „Co takiego ma rywal czego nie mam ja?”, „Co się ze mną stanie, jeśli rywal mnie opuści?”. Ma tu miejsce bardziej ewaluacyjno-refleksyjne spojrzenie w perspektywie przyszłości, własnej krzywdy, strat i zysków oraz porównań społecznych. Okazuje się, że ci, którzy postrzegają rywala jako bardziej podobnego do siebie na wymiarach atrakcyjności fizycznej, osobowości, statusu społecznego, gotowości do utworzenia długotrwałej relacji z partnerem przeżywają silniejszą zazdrość (White, 1981).

Kolejnym aspektem rozważanym przez partnera podczas dokonywania oceny wtórnej może być chęć ukarania ukochanego (np. poprzez wycofanie przywilejów finansowych bądź seksualnych). Jeśli partner dojdzie do wniosku, że takie rozwiązanie może być skuteczne, podejmie wtedy takie działania. Kolejnym aspektem rozważanym przez partnera jest to, w jakim stopniu ma on przewagę moralną bądź formalną nad ukochanym. Jeśli są np. małżeństwem, a dodatkowo ukochany jest osobą moralną i przywiązaną do partnera, wtedy partner uzna szansę na ocalenie związku za wysokie.

Po dokonaniu obu typów oceny partner podejmuje działania, a następnie ponownie ocenia czy przyniosły one zamierzony efekt. Jeśli stwierdzi, że efekt go nie zadowala cały proces oceny poznawczej rozpoczyna się od nowa. Graficzny obraz tej teorii przedstawiony jest poniżej na rysunku 1.



Rys. 1

2.3 Ekspresja zazdrości- reakcje behawioralne

Najmniej jednoznacznie opisywany jest behawioralny aspekt zazdrości z tego powodu, że istnieją tu olbrzymie różnice indywidualne. Constantine (1976) nazywa reakcję behawioralną „unikalną osobistą wypowiedzią” (s.384), która pojawia się w zaistniałej sytuacji powodującej zazdrość. Reakcje behawioralne wydają się wprost wywodzić z prototypów zazdrości jako trzech podstawowych emocji (złość, smutek, strach). Np. obwinianie i krytykowanie siebie istnieje w prototypie smutku. Behawioralny aspekt reakcji w sytuacji zazdrości zawiera w sobie strategie radzenia sobie z zazdrością, które mogą przybierać różne formy: od wzmożonej czujności, aż po przemoc; od samoobwiniania aż po brutalne traktowanie rywala: od prób samobójczych aż po zabójstwa. Tym bardziej trafne wydaje się nazywanie reakcji behawioralnej „unikalną osobistą wypowiedzią”. Wśród najczęściej występujących strategii radzenia sobie z zazdrością znajdują się:

- rewanz
- zaprzeczanie
- zemsta
- tłumienie własnej zazdrości i wzbudzanie zazdrości u partnera
- obniżanie wartości rywali

Siła przeżywanej zazdrości i natężenie zachowań z nią związanych są zależne od kilku czynników. Im więcej konsekwencji będzie miała dla podmiotu utrata partnera, tym silniejsza będzie zazdrość o niego. Im więcej osobistych planów podmiot miał w stosunku do partnera tym zazdrość także będzie silniejsza (dotyczy to ilości zaangażowania, które zainwestował w związek). Wśród reakcji behawioralnych wyróżnione zostały następujące grupy (Sheets, 1997):

- **Reaktywna reakcja kary wobec partnera** (wychodzenie z innymi ludźmi, robienie czegoś żeby uczynić partnera zazdrosnym, okazywanie seksualnego zainteresowania wobec innych osób).
- **Poprawienie jakości związku** (zwracanie większej ilości uwagi na swojego partnera niż dotychczas, podnoszenie własnej atrakcyjności fizycznej, próby poprawienia związku, poczucie, że partner jest dla mnie jeszcze bardziej atrakcyjny niż był)
- **Potrzeba wsparcia społecznego** (rozmawianie o wydarzeniu z przyjaciółmi).
- **Samokaranie** (poczucie winy z powodu odczuwania zazdrości, zaangażowanie się w inne, niezależne od związku aktywności, bycie złym na siebie, obwinianie siebie za zaistniałą sytuację, ucieczka z zaistniałej sytuacji).
- **Agresja** (prośenie partnera, ażeby wyjaśnił sytuację, bezpośrednia konfrontacja z rywalem, fizyczne atakowanie rywala, pogrożki w stosunku do rywala, żądania ażeby partner przestał widywać się z tą osobą).
- **Radzenie sobie z wyrażaniem zazdrości** (wywieranie na partnerze wrażenia jakby to nie miało znaczenia, wywieranie na innych ludziach wrażenia to nie było ważne, bycie poirytowanym w obecności innych ludzi, powiedzenie partnerowi o swojej zazdrości).

➤ **Monitorowanie** (wypytywanie partnera o jego/jej aktywności, prośba o wytłumaczenie postępowania partnera, uważne obserwowanie partnera).

Warto podkreślić, że część z tych reakcji jest związana również z aspektem emocjonalnym czyli doświadczaniem zazdrości. Sheets (1997) traktuje te dwa aspekty łącznie.

3. Międzykulturowe różnice w doświadczaniu i wyrażaniu zazdrości

Zarówno literatura historyczna, jak i kulturoznawcza wskazuje na to, że zazdrość występuje we wszystkich kulturach, a jej funkcja - ochrona związku - nie zmienia się w zależności od społeczności. Benedict (1996) w opisie wzorców zachowań pierwotnych kultur szkicuje również wzorzec zazdrości małżeńskiej. Przeprowadzono badania wśród plemion indiańskich i okazało się, że istnieją wśród nich znaczne różnice. Indianie Zuni tuszą reakcje zazdrości, unikają gwałtownych reakcji, a sytuacje wywołujące zazdrość (np. niewierność) ignoruje się. Natomiast Apacze reagują bardzo gwałtownie w przypadku sytuacji zazdrości. Jednym ze sposobów uporania się z sytuacją wywołującą zazdrość było obcięcie miękkiej części nosa niewiernej żonie (partnerce). Hupka (1981, 1991) podkreśla wartość czynników ewolucyjnych w zrozumieniu zazdrości. Zdolność do reagowania zazdrością jest częścią naszej neuroanatomicznej i fizjologicznej organizacji (metafora komputerowego hardware) odziedziczonej w procesie ewolucyjnym, natomiast kultura dostarcza elementy „software” określające, które sytuacje prowokują zazdrość i jakie są kulturowe wzorce ujawniania i wyrażania zazdrości. Przekazywane przez normy zakazy i nakazy uczą, które zachowania partnera (seksualne i nieseksualne) z osobnikami innej płci są dozwolone, a które stanowią naruszenie integralności podstawowego związku wywołując zagrożenie. Warunki prowadzące do oceny sytuacji są zakotwiczone w organizacji społeczeństwa. Najważniejszymi czynnikami zdaniem Hupki są: stosunek do prywatnej własności, ograniczenia w uzyskiwaniu seksualnego zaspokojenia oraz znaczenie małżeństwa i posiadania potomstwa dla statusu społecznego jednostki.

4. Cieleśne odczuwanie zazdrości.

Przeprowadzone badania kulturowe wskazują, że w zależności od nacji zazdrość jest odczuwana w różnych częściach ciała. Wszystkie społeczności deklarują zazdrość odczuwaną w sercu (tu średnia ranga we wszystkich badanych nacjach była najwyższa) w klatce piersiowej, w oddechu i, za wyjątkiem Meksykanów, także w głowie. Amerykanie donosili, że czują zazdrość w oczach, twarzy, żołądku i łzach. Polacy odczuwają zazdrość w twarzy, natomiast kolorem zazdrości jest dla nich czerwień i co różni nas od innych nacji także purpura. Po dokonaniu analizy statystycznej badacze doszli do wniosku, że zazdrość odczuwana jest głównie w twarzy i w sercu we wszystkich kulturach (Hupka *et al.* 1997).

5. Różnice między zazdrością a zawiścią

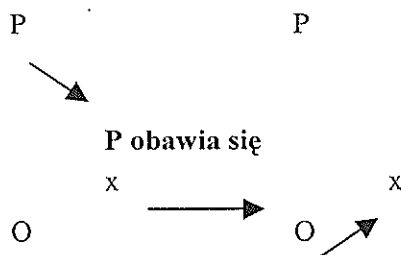
Bringle i Buunk wskazują na to, że wiele koncepcji opisuje zazdrość w kontekście sytuacji, które ją poprzedzają. To umożliwia odróżnienie sytuacji wywołujących zazdrość od zawiści. Zazdrość jest wywoływana przez zagrożenie swojego związku przez jakąś inną osobę, natomiast zawiść pojawia się w sytuacji,

kiedy chcemy mieć związek, w jakim jest inna osoba. Nie oznacza to jednak, że zazdrość i zawiść nie mogą pojawić się w tych samych okolicznościach. Jedno z tych pojęć nie może być także zredukowane czy zamienione w to drugie, mimo że wydawać by się mogło, że się na siebie nakładają.

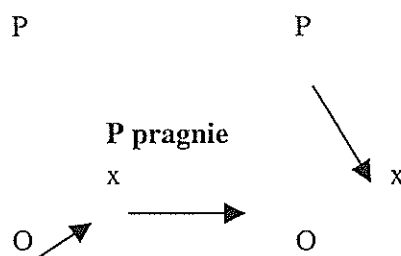
Bryson (1977) rozróżnił zazdrość od zawiści w następujący sposób. Zazdrość jest emocjonalną konsekwencją przeświadczenia *P*, że jej wcześniej ustalone relacje z partnerem (*X*) są zagrożone przez rzeczywiste lub wyobrażone wysiłki *O* (rywala) i *X* do ustalenia podobnego związku. Zawiść odnosi się do sytuacji, w której *O* ustalił związek z *X* (osoba, przedmiot, osobista cecha) i *P* chciałby mieć taki związek.

Salovey i Rodin (za: Encyklopedia Blackwella Psychologii Społecznej, 1989) również uważają, że choć zazdrość i zawiść są pokrewnymi sobie stanami emocjonalnymi, to jednak nie należy ich ze sobą utożsamiać. Obrazują oni zasadniczą różnicę między tymi emocjami przez zastosowanie triady *P – O – X*, gdzie *P* reprezentuje osobę doznającą emocji (zawiści lub zazdrości), *O* to druga osoba, natomiast *X* reprezentuje obiekt, osobę lub atrybut będące przedmiotem pożądanego. Triada zazdrości ilustruje nam sytuację, w której *P* będąc w związku z *X* obawia się, że *O* zakłóci ten stan odsuwając *P* i wchodząc w związek z *X*. *O* jest więc w tym przypadku rywalem, który zagraża trwałości relacji dwóch osób, może nim być trzecia osoba, ale równie dobrze nadmierne zaangażowanie się jednej z osób w pracę zawodową lub inną aktywność. W przypadku zaś triady zawiści to *O* posiada jakąś rzecz lub jest z nią w relacji, a *P* stara się mu ją odebrać i przywłaszczyć sobie.

Zazdrość



Zawiść



Rysunek 1. Triady zazdrości i zawiści (na podstawie Salovey i Rodin, 1989)

6. Sytuacje wywołujące zazdrość

Na podstawie badań Sheets (1997) wyszczególnione zostały sytuacje wzbudzające romantyczną zazdrość zostały one pogrupowane w cztery kategorie:

- sytuacje, w których partner okazuje zainteresowanie komu innemu (np. zwraca uwagę na koleżankę z pracy, mówi, że ładnie wygląda itp.),
- sytuacje, w których ktoś inny okazuje zainteresowanie partnerowi (np. flirtuje z nim/nią znajoma/znajomy),
- sytuacje związane z poprzednimi związkami partnera (np. opowiada w poprzednich związkach),
- sytuacje niejednoznaczne (spotykacie się przypadkowo w nocnym klubie).

Ponadto z badań Hansena (1982) wynika, że istnieją także inne sytuacje, niezwiązane z osobą płci przeciwnej, które zostały uznane za sytuacje powodujące romantyczną zazdrość i wymienione poniżej:

- sytuacje, w których partner poświęca się pracy w weekendy i święta i nie dostaje za to dodatkowego wynagrodzenia,
- sytuacje, w których partner poświęca się realizowaniu swojej pasji co najmniej 15 godzin w tygodniu swojego wolnego czasu i nie powoduje to obciążenia,
- sytuacje, w których partner poświęca większość czasu dziecku, bawi się z nimi i opiekuje się nim, co drastycznie zmniejsza ilość czasu, który spędzacie robiąc wspólne rzeczy razem,
- sytuacje, w których partner regularnie (np. raz w tygodniu) spotyka się z przyjaciółmi tej samej płci i spędza towarzysko czas na graniu w karty, lub innych aktywnościach towarzyskich,
- sytuacje, w których partner zaprzyjaźnił się blisko ze współpracownikiem płci przeciwnej (ich związek nie ma charakteru seksualnego),
- sytuacje, w których partner w każdą niedzielę spędza całe popołudnie z rodziną.

Zdrada jest czynem wywołującym silną reakcję zazdrości, między innymi potwierdzają to badania Bussa (1992) i Hansen (1982), dlatego też sytuacje związane z przeżyciem zdrady uznawane są za wywołujące najsilniejszą zazdrość. Sytuacje zdrady mogą przyjmować dwie formy:

- sytuacja, w której partner dokonuje zdrady ze względów czysto seksualnych,
- sytuacja, w której partner dokonuje zdrady i zamierza kontynuować alternatywny związek, postrzegając go jako uzupełnienie dla dotychczasowego związku.

7. Różnice płciowe dotyczące doświadczenia i ekspresji zazdrości

Niektóre badania wskazują na istnienie różnic płciowych w wyrażaniu zazdrości. Shettel-Neuber, Bryson, Young (1978) odkryli, że mężczyźni w sytuacji zazdrości bardziej reagują złością na siebie samych, częściej się upijają lub narkotyzują, grożą werbalnie swoim rywalom i mają większe skłonności do słuchania pochlebstw na swój temat od innych ludzi. Kobiety natomiast częściej płaczą w samotności, starają się stać bardziej atrakcyjne dla partnera, a także uczynić

coś, aby partner myślał, że im na partnerze nie zależy. Zdaniem Brysona (1977) mężczyźni są bardziej nastawieni na ochronę samooceny, a kobiety na utrzymanie związku. Buunk, Bringle i Arends (1984) przeprowadzili badania nad kobiecą zazdrością, z których wynikało, że największym wyzwalaczem zazdrości u kobiet jest przewaga społeczno- zawodowa i atrakcyjność rywalki. Dla kobiet utrata czasu i uwagi ze strony partnera jest bardziej zagrażająca niż dla mężczyzn. Z badań Buunka (1982) wynika, że mężczyźni odczuwają zazdrość w przypadku niewierności seksualnej, co korespondowałoby z teorią ewolucyjną (utrata ciągłości własnych genów na rzecz rywala), kobiety zaś są bardziej zazdrosne w sytuacji niewierności emocjonalnej (partner zakochuje się w innej osobie, nie musi tu wystąpić koniecznie element seksualny).

Kobiety także, niezależnie od stopnia podobieństwa do rywalki czują się bardziej zazdrosne, gdy rywalki są bardziej atrakcyjne fizycznie. Ponadto kobiety czują się bardziej zagrożone, gdy rywalki są podobne, ale mają przewagę w umiejętnościach społecznych albo w kompetencjach zawodowych. Przewaga zawodowa i atrakcyjność fizyczna wydają się być głównymi wyzwalaczami zazdrości u kobiet. Mężczyźni reagują silniejszą zazdrością niż kobiety na widok nielojalności seksualnej partnerki (Buss, 1992). Różne są także reakcje fizjologiczne kobiet i mężczyzn w sytuacji zazdrości. Mężczyźni, których partnerki są niewierne, ewolucyjnie ryzykują inwestowanie przez całe życie w nie swoich genów, natomiast kobiety ryzykują podział zasobów męczyzny między siebie a inną kobietę. Dlatego też, ponieważ zdrada męczyzny nie oznacza przerwania ciągłości genetycznej dla kobiety, jej zazdrość może wystąpić w mniejszym natężeniu niż zazdrość męczyzny (Daly, Wilson, Weghorst, 1982). Zazdrość pokazuje także, co sobie cenimy. Jeśli męczyzna nie przeżywa zazdrości w sytuacji powstawania relacji między rywalem a swoją partnerką, w efekcie czego może ją stracić, to może to oznaczać, że związek ten nie wydaje mu się wartościowy. Zazdrość do pewnego stopnia może zatem służyć zachowaniu związku. Co należy podkreślić, badania potwierdzające te zależności pochodzą z krajów uprzemysłowionych, europejskich i prowadzonych wśród ludzi o wysokim akademickim wykształceniu, co zdaniem badaczy powinno zmniejszać występowanie ekspresji zazdrości a zwiększać kontrolę nad nią (Pospiszył, 1988).

8. Zazdrość a samoocena

Zazdrość może prowadzić do agresji skierowanej na partnera lub rywala. Tradycyjnie uważano, że niska samoocena prowadzi do agresji i zemsty (Ranzetti, 1992). Kryje się za tym założenie, że człowiek nie może znieść tego, że jest gorszy lub inny i wywołuje to złość skierowaną ku osobom uprzywilejowanym. Abumaister, Samrt i Boden (1996) uzasadniają jednak stanowisko, że to wysoka niestabilna samoocena może powodować agresję. Nieustabilizowane wysokie przekonanie o swoich kompetencjach może powodować, że sytuacja, w której czujemy zagrożenie wysokiej samooceny z powodu krytyki lub przegranej z rywalem może prowadzić do agresji. Pośredniczącymi zmiennymi w tym procesie mogą być takie emocje jak zawiść, wstyd i złość. Wstyd może prowadzić u

jednych do wycofania się na skutek niepoehlebnych opinii, podczas gdy u innych prowadzi do nieprzyjęcia niepoehlebnej informacji zwrotnej i co za tym idzie do złości skierowanej na osobę nas oceniającą. Osoby o niestabilnej wysokiej samoocenie potrzebują ciągłego potwierdzenia własnej wartości przez partnera, w przypadku, gdy takiego potwierdzenia nie otrzymają, wywołuje to u nich negatywne uczucia, a w sytuacji krytyki lub wręcz odejścia partnera do rywala daje osobie wystarczające podłoże do zemsty. Jak z tego można wnioskować ludzie przeczuleni na punkcie własnej wartości, a nie do końca o niej przekonani, są trudnymi i wymagającymi partnerami, a w sytuacji zerwania związku przez drugą osobę mogą być nieobliczalni w podejmowaniu odwetu. Okazuje się też, że największym zagrożeniem dla samooceny jest utrata partnera na rzecz innej osoby lub też, gdy partner porzuca nas z innego powodu niż istnienie rywala. Mniejsze zagrożenie dla samooceny stanowi sytuacja, gdy rozstanie następuje przypadkowo, z przyczyn losowych. Ponadto zagrożenie samooceny prowokuje do silnej reakcji złości w sytuacji zazdrości. Okazuje się także, że w przypadku zazdrości o swojego partnera również oceniamy rywala w sposób zniekształcony. Na ważnych wymiarach takich jak uczciwość, szczerłość, inteligencja rywal oceniany jest gorzej od osoby zazdrosnej, co ma służyć obronie pozytywnego obrazu siebie (Shmitt, 1988).

9. Zazdrość i zdrada- podejście ewolucyjne

Podstawowe role pełnione przez kobiety i mężczyzn w toku życia jednostki ewoluują. Obie płci dostrzegają odmiennosć swoich strategii i konieczność przeciwstawienia się. Mężczyźni przekonują się, że seksualne wabienie kobiet nie jest zaproszeniem do swobodnego seksu, lecz do wspólnego życia. Jedną z strategii pomocniczych jest zdrada.

Ze względu na obowiązującą umowę społeczną utrwalającą monogamię, mężczyznom chcącym utrzymać się w systemie maksymalizującym korzyści strategii ilościowej, nie pozostaje nic innego jak zdrada. Podobnie kobieta, chcąc skorzystać z zasobów mężczyzny, z którym jest związana, a jednocześnie szukająca lepszego „dawcy genów” musi szukać go poza łóżem małżeńskim. Ze zdradą związana jest kontrstrategia, powiązana z uczuciem zazdrości.

Uczucie zazdrości (spowodowane domniemaniem odbycia stosunku przez partnera) jest silniejsze u mężczyzn, gdyż w przypadku zdrady kobiet, mężczyzna ryzykuje, że nie będzie mógł jej zapłodnić lub będzie musiał wychowywać nie swoje geny. Istnienie zazdrości, tak charakterystyczne dla mężczyzn, świadczy o tym, że w przeszłości żony dopuszczały się jednak zdrad. Maksymalną strategią dla kobiety są najlepsze geny od atrakcyjnego kochanka i opieka mężczyzny bogatego w zasoby - co zresztą bardzo często się zdarza.

Jak pokazują badania, zazdrość kobiety dotyczy głównie sfery emocjonalnej i jej potencjalnym efektem może być wycofanie przez mężczyznę swoich zasobów. Wydaje się, że nie ma ewolucyjnych powodów, dla których kobieta nie wybaczyłaby zdrady mężczyźnie, o ile nie przestałby dostarczać zasobów jej i potomstwu. W odróżnieniu od mężczyzny, kobieta zawsze ma pewnosć swojego macierzyństwa. Z tego też powodu miłosć matczyna jest dużo silniejsza niż oj-

owska (zgodnie ze strategią samców, ojciec nie może rozpraszać się miłością do jednego potomka) (Buss, 1992).

10. Wnioski

Przedstawione koncepcje teoretyczne dotyczące doświadczania i ekspresji romantycznej zazdrości, a także osadzające ją w szerokim kontekście społeczno-ewolucyjno-osobowościowym pokazują szeroko tę problematykę i jej uwarunkowania. Mimo wielości definicji i koncepcji na temat zazdrości badacze zgadzają się, że jest ona uczuciem złożonym z komponentu emocjonalnego, poznawczego i behawioralnego, a jej ekspresja zależy zarówno od uwarunkowań osobowościowych takich jak poziom samooceny i niektóre cechy osobowości (np. neurotyzm), kulturowych (badania ukazują zróżnicowanie ekspresji romantycznej zazdrości w zależności od kręgu kulturowego), a także ewolucyjnych. Wydaje się także, że badacze nie mają wątpliwości co do tego, jakie sytuacje prowokują do wystąpienia romantycznej zazdrości. Jednakże mimo wielości badań nad tą problematyką istnieje w moim poczuciu obszar, który należałoby wnikliwie rozpatrzyć, dotyczący sytuacyjnej ekspresji i doświadczania zazdrości. Ciekawe byłoby zbadanie, jakie konkretne sytuacje z wyżej wymienionych stymulują doświadczanie i ekspresję zazdrości, czyli natężenie i częstość występowania reakcji emocjonalnych, poznawczych i behawioralnych. Odpowiedzenie na pytanie, jakie sytuacje prowokują do jakiego typu reakcji zazdrości również wniosłoby dodatkową wiedzę w omawianą problematykę. Wiedza ta, w moim poczuciu może mieć szerokie zastosowanie praktyczne dla terapeutów zajmujących się terapią par przebywających w romantycznym związku.

Bibliografia:

- Andersen, P.A., Eloy, S.V., Guerrero, L.K. & Spitzberg, B.H (1995) Romantic jealousy and relational satisfaction: A look at the influence of jealous experience and expression. *Communication reports*, 7, 146-178.
- Benedict, R. (1934). *Patterns of culture*. Boston. Houghton Mifflin.
- Bersheid, E. (1983). Emotion. In: H.H. Kelly, E. Bersheid, H. Christensen, J.H. Harvey, T.L. Huston, G. Levinger, E. Mc.Clintock, L.A. Peplau & D.R. Peterson, *Close relationships (110-168)*. San Francisco CA: Freeman.
- Bryson, J.B. (1997, September). *Situational determinants of the expression of jealousy*. Paper presented at the annual meeting of the American Psychological Association, San Francisco, CA.
- Buss, D.M. et al. (1992). Sex differences in jealousy: Evolution, physiology and psychology. *Psychological Science*, 3, 251-255.
- Buss, D.M.; Larsen, R.J.; Westen, D. & Semmelroth, J. (1992). Sex Differences in Jealousy: Evolution, Physiology, and Psychology. *Psychological Science*, 3, 4, July, 251-255.
- Buunk, B., & Hupka, R. B. (1986). Autonomy in close relationships: A cross-cultural study. *Family Perspective*, 20, 209-221.
- Buunk, B., Bringle, R.G., & Arends, H. (1984, July). *Jealousy: A response to threatened self-concept?* Paper presented at the International Conference of on Self and Identity, Cardiff, Wales.
- Clanton, G. & Kosins, DJ. (1992). Developmental correlates of jealousy. In: Salovey, P. *The Psychology of jealousy and envy*. New York: The Guilford Press.

- Clanton, G. (1995). Twenty Years of Jealousy Research. *American Sociological Association (ASA)*.
- Constantine, L. (1976). Jealousy: From Theory to Intervention. In D. Olson (ed.) *Treating relationships* (pp.383-398). Lake Mill. IA:Graphic.
- Daly, M., Wilson, M., & Weghorst, S.J. (1982) Male sexual jealousy. *Ethology and Sociobiology*, 3, 11-27
- Ellis, A. (1977). Rational and irrational jealousy. In: Clanton, G. & Smith. L. G. (Eds.). *Jealousy*. 17179. Englewood Cliffs, NJ, Prentice Hall.
- Fehr, B. & Russell, J.A. (1984). Concept of emotion viewed from the prototype perspective. *Journal of Experimental Psychology: General*, 113, 464-486.
- Francoeur, R. & Francoeur, T. (1972). Brave New Marriage. *The Atlantic Monthly*. Vol 230, s.66-69.
- Gordon, S.L. (1991). Jealousy: The Evolution of an Emotion in American History. *American Journal of Sociology*, 97, 1, July, 262-264.
- Hansen, G.L. (1985). Dating Jealousy among College Students. *Sex Roles*, 12, 7-8, Apr, 713-721.
- Hupka, R. B. (1984). Jealousy: Compound emotion or label for a particular situation? *Motivation and Emotion*, 8, 141-155.
- Hupka, R. B. (1990). Review of Jealousy. *American Journal of Psychology*, 103, 132-136.
- Hupka, R. B., Zaleski, Z., Otto, J., Reidl, L., & Tarabrina, N. V. (1996). Anger, envy, fear, and jealousy as felt in the body: A five-nation study. *Cross-Cultural Research*, 30, 243-264.
- Lazarus, R.S. & Folkman S. (1984). Stress, appraisal and coping. New York: Springer.
- Mc Donald, G.W. (1981) . Structural exchange and marital interaction. *Journal of marriage and the family*, 43, 825- 839.
- Mathes, E.W. & Severa, N. (1981). Jealousy, romantic love and liking: Theoretical considerations and preliminary scale development. *Psychological Reports*, 49, 23-31.
- O'Neill, G. & O'Neill, N. (1972). *Open marriage. A new lifestyle for couples*. New York. Evans.
- Pfeiffer, S.M., & Wong, P.T. (1989) Multidimensional jealousy. *Journal of Social and Personal Relationships*, 6, 181-196.
- Pines, A. & Aronson, E. (1983). Antecedents, Correlates, and Consequences of Sexual Jealousy. *Journal of Personality*, 51, 1, Mar, 108-136.
- Pines, A. (1992). Romantic jealousy: Five perspectives and an integrative approach. *Psychotherapy*, 29, 4, 675-683.
- Pospiszyl, K. (1988). Zazdrośna pieć (fakt czy fikcja?). *Przegląd Psychologiczny*, 3, 771 - 785.
- Ranzetti C.M., (1992) .Violent Betrayal:Partner abuse in lesbian relationships. Newbury Park CA: Sage.
- Salovey, P., Rodin, J. (1991). Provoking jealousy and envy: Domain relevance and self-esteem threat, *Journal of Social and Clinical Psychology*, 10, 4, 395-413.
- Shettel-Neuber, J., Bryson, J.B., & Young, C.E. (1978). Physical attractiveness of the "other person" and jealousy. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 4, 612-615.
- Schmitt, B.H. (1988). Social comparison in romantic jealousy. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 14, 374-387.
- Selye, H. (1960). *Stres życia*. Warszawa: PZWL.
- Sharpsteen, D.J (1993). Romantic jealousy as an emotion concept: A prototype analysis. *Journal of Social and Personal Relationships*, 10, 69-82.

- Sheets, V., Marlow, W. (2001). Sexual Jealousy in Heterosexuals, Lesbians, and Gays. *Sex Roles*. Vol. 44, Nos. 5/6.
- White, G.E. & Mullen, P.E. (1989). *Jealousy: Theory, research and clinical strategies*. New York: Guilford Press.
- White, G.L. (1992). Self, relationship, friends and family: Some applications of systems theory to romantic jealousy. In: P. Salovey. *The Psychology of Jealousy and Envy*, 231-251. New York: The Guilford Press.
- Zaleski, Z., & Hupka, R. B. (1991-1992). Psychologiczna analiza zazdrosci. *Roczniki Filozoficzne*, 4, 45-66.
- Situations: A Comparison between Italy and the Netherlands, *Journal of Cross Cultural Psychology*, 1995, 26, 2, Mar, 189-208.
- Zillman, D. (1994). Cognition-excitation interdependencies in the escalation of anger nad angry expression. W: M. Potegal & J.F. Knutson (red.), *The dynamics of aggression: Biological and social processes in dyads and groups* (s.45-71). Hillsdale, NJ: Erlbaum.