

Human Race Support

NAUJIENLAIŠKIS

Liepos 22, 2024 / Vol 11

Kodėl pavyduliaujame ir kaip sustoti?

Ko gero, įprasta manyti, jog santykiuose pavydas yra neišvengiamas ir pavydėti yra normalu, tačiau patys susidūrę su partnerio pavydu jaučiamės nepelnytai praradę pasitikėjimą, suvaržyti. Jei pavyduliaujame patys, nesijaučiame saugiai, o nuolatinis pavydas mus sekina ir daro nelaimingais. Bet kuriuo atveju, pavydas santykiams tikrai nepadeda. Tačiau dėl kokių priežasčių pavyduliaujame savo partnerio ir ką galime padaryti, kad pavydas neimtų diktuoti sąlygų mūsų gyvenimams?

Žmonės, kurie pavyduliauja, paprastai pavyduliauja ne dėl to, kad yra, ko pavydėti. Yra toks posakis – “pavydus žmogus” ar “pavydus charakteris”. Toks žmogus randa, dėl ko pavydėti lygioje vietoje. Turiu galvoje pavydėti savo partnerio – kad jis kažkur pasižiūrės, su kažkuo pabendraus ar bus neištikimas. Pavyduliavimas ir pavydas lietuvių kalboje – labai panašūs žodžiai.

Kokie žmonės paprastai yra pavydūs santykiuose?

Dažniausiai tai tie vyrai ir moterys, kurie jaučia, kad jų, kaip vyro ar moters, savivertė yra žema. Pavyzdžiui, moteris, kuri jaučiasi negraži, nepatraukli. Nebūtinai taip yra, dažniausiai visai ne, tačiau ji taip jaučiasi. Todėl jai atrodo, kad jei pasirodytų konkurentė, jos vyras vienareikšmiškai pasirinktų tą kitą moterį. Mes ją ir pasirinktų kitą, o ji negalės nieko padaryti, niekaip jo sustabdyti, niekaip atkovoti. Jai atrodo, kad ji reikia laikyti, jis pats su ja būdamas nesilaikys. Tad kol žmogus savivertės klausimų nepadeda spręsti, tol jam pavydžios mintys lenda į galvą.

Net jei jis pats supranta, kad nėra, ko pavydėti, vis tiek žema savivertė gamina pavydžias mintis. Kai kurie žmonės yra pavydūs dėl to, kad jie savinasi savo partnerį. Tarsi jis būtų naminis gyvūnas, kuris kaip šuva turi būti kažkur prie kojos. Jei jis kažkur išėjo ar kažką nuveikė, jam taip elgtis neleidžia. Galbūt pavydusis savininkas įsivaizduoja (ar taip yra iš tikrųjų), kad jo partneris netinkamas kitais klausimais, bet jo didžioji vertė yra ta, kad bent jau tas žmogus yra pilnai jo. Ir jei tas nevykęs, mažai uždirbantis, negražus žmogus žiūri dar kažkur kitur, jis apskritai netenka savo vertės ir dėl to yra laikomas ant tokio “trumpo pavadžio”.

7 patarimai, kaip sutramdyti pavydą:

1. Bandyti labiau tikėti, ką sako partneris?
2. Reikėtų liautis save lyginti su kitais?
3. Būti pasiroošusiems bet kada išeiti ir nutraukti santykius?
4. Nežaisti žaidimų.
5. Pasistengti nepainioti lakios vaizduotės su realybe.
6. Atlaisvinti „pavadėlį“.
7. Savo lanką vaizduotę panaudoti tam, dėl ko būtų galima pasijusti geriau, o ne blogiau.



Sunki pavydo našta

Kartais nėra paprasta nusakyti, kas negerai yra jūsų santykiuose su kuriuo nors žmogumi, tačiau jau seniai pastebite, kad asmeniškai jums nėra malonu su juo bendrauti. Mat paprastai po susidūrimo su juo jums pablogėja nuotaika, o jei tenka daugiau laiko praleisti jo draugijoje – pasijuntate nuvargę, išsekę ir susierzinę. Galiausiai suprantate, kad turite reikalą su pavyduoliu. Kodėl? Iš kur tokių žmonių atsiranda? Ar yra kokia išeitis pačiam pavyduoliui ir jo aukai? Į tuos klausimus ir ieškosime atsakymo.

Kito žmogaus gyvenimas mums dažniausiai – paslaptis. Tačiau daugelis tai pamiršta ir apie kitų gyvenimą sprendžia pagal save. Tai tinka kalbant ir apie pavydų žmogų. Jam atrodo, kad kiti irgi pavydi, tik moka tai geriau nei jis nuslėpti. Todėl pavyduolis stengiasi tobulėti šioje srityje. Jau nuo mažens kiekvienas žinome, kad pavydėti kitiems, kad ir kas tai būtų – sėkmė, materialioji gerovė, šeima, meilė ar kt., yra negražu. Teoriškai žinome, o praktiškai? Žmonės šiuo požiūriu labai skirtingi. Vieni visai nepavydūs, kiti – tik iš dalies, susiklosčius tam tikroms gyvenimo aplinkybėms, dar kiti – nuolatos yra deginami skaudžios vidinės pavydo liepsnos.

Psichologijoje pavydumas dažniausiai suprantamas kaip vieno žmogaus priešiškus kitam dėl to, kad šis yra padaręs sėkmingesnę karjerą, pasiekęs materialinę gerovę, populiarumą ar pan. Nuo seno filosofai, rašytojai, samprotaudami apie pavydą, yra atradę, kad pavyduolis labai nelaimingas žmogus, nes žiūri tik į kitus, ilgisi kitų gyvenimo, nevertindamas to, ką pats turi. Kitaip sakant, pavydumas – vienas labiausiai paplitusių laimingo gyvenimo priešių.

Kuo mažiau žinome apie kitus, tuo daugiau atsiranda erdvės mūsų vaizduotei. Kai žmogus yra nepatenkintas savo dabartimi, įsivaizduoja nuostatų kitų žmonių gyvenimą. Jam atrodo, kad kitiems gyvenimas yra nuolatinė šventė, o savasis suvokiamas kaip pilkas ir nenusisekęs. Tokio žmogaus savivertė sumažėjusi, o vaizduotė, piešianti kitų žmonių gerovę – labai išlavėjusi.



“Pavyduliavimas minta abejonėmis, jis virsta įniršiu arba nurimsta, kai iš abejonių pereiname į tikrybę...”



8 patarimai, kaip atsikratyti šio jausmo:

1. Bendraukite su patikimais žmonėmis.
2. Žinokite savo vertę ir pasitikėkite savimi.
3. Džiaukitės kitų sėkme.
4. Būkite dėkingi ir džiaukitės mažais dalykais.
5. Kurį laiką nesinaudokite socialiniais tinklais.
6. Neieškokite kitų žmonių pritarimo ir pripažinimo.
7. Neklijuokite kitiems žmonėms etikečių.
8. Nelyginkite savęs su kitais.

Kaip susigyvename su pavydu?

Svarbu suvokti, kad pavydas ne visada remiasi tikrove, dažnai jį patiriame įsivaizduodami, kaip gera turėti tai, ką turi kitas. Mes puoselėjame iliuziją, kad tai turėdami tapsime laimingesni. Savivertė sumažėja, kai susiduriame su tuo, ko neturime, ir tuo, ko kitas turi su kaupu. Kai kurie psichologai pavydą taip pat aiškina kaip apsaugą nuo apmaudo, kurį jaučiame, kai pastebime kažką neturimo, bet geidžiamo. Stokos jausmas sukelia nepasitenkinimą savimi ir pyktį dėl savo nepakankamumo. Tada šis pyktis nukreipiamas į pavydo objektą: kritikuojame arba nuvertiname tą asmenį, siekdami sustiprinti savo savigarbą kito sąskaita. Kuo mažiau sąmoningas ir priimtinas pavydas, tuo stipresnis noras kritikuoti,

ieškoti trūkumų ar skaudinti asmenį, kuriam pavydime. Galime neigti savo pavydą, bet vis tiek jausti įtampą šalia tų, kuriems pavydime. Bet koks jų poelgis gali mus erzinti, o jų noras mums padėti gali būti suvokiamas net kaip žeminantis. Pavydo dūrį galime pastebėti, kai staiga pajuntame, kad mūsų nuotaika buvo sugadinta. Nesuvokiame, kas nutiko, bet jaučiamės įskaudinti. Paprastai manoma, kad yra "baltasis" ir "juodasis" pavydas. "Baltasis" pavydas yra lengvai pripažįstamas. O "juodasis" pavydas yra gėdingas, destruktivus. Iš tikrųjų pavydas neturi spalvos. Spalva atsiranda tada, kai susitinkame su šiuo jausmu ir pasirenkame, kaip panaudoti jo energiją.

Pavydas. Pavydo priežastys ir pasekmės

Labiausiai pavydūs yra nepakankamai save vertinantys žmonės, kurie išgyvena menkavertiškumo jausmą, mano, kad kiti yra pranašesni už juos.

Tyrimai parodė, kad pavydas kyla tik tokiose situacijose, kuriose kitų žmonių kompetencija, kitos savybės ar įgūdžiai kelia grėsmę savimi nepasitikinčių žmonių savigarbai ar socialiniam statusui.

Kita svarbi pavydo priežastis- perfekcionistiniai asmenybės bruožai. Nuo mažens toks žmogus buvo mokomas konkuruoti su kitais, jis privalėjo visose srityse pasiekti aukštų rezultatų, būti pats geriausias. Ir todėl perfekcionistas negali leisti, kad kolektyve yra tokių pat protingų ar net protingesnių konkurentų.

Human Race Support

NAUJIENLAIŠKIS

Liepos 22, 2024 / Vol 11

