SPIS TREŚCI

Wstęp / 9

◆ *O czym?* ◆ *Dlaczego?* ◆ *Dla kogo?*

Zazdrość w codzienności / 15

◆ *Skąd się bierze zazdrość* ◆ *Sposoby radzenia sobie z cudzą zazdrością*

Zazdrość kobieca / 19

◆ *Źródła i obiekty kobiecej zazdrości* ◆ *Radzenie sobie z własną zazdrością* ◆ *Miejsca publiczne – sklep, ulica, firma* ◆ *Spotkania towarzyskie* ◆ *Sąsiedzi* ◆ *Świat mediów* ◆ *Osoby publiczne – idole, celebryci* ◆ *Zdrowotne konsekwencje zazdrości* ◆ *Zazdrość o cudzy sukces* ◆ *Wojny* ◆ *Donosicielstwo* ◆ *Kult ciała i urody* ◆ *Fenomen matki Polki*

Zazdrość w rodzinie / 67

◆ *Rodzina jako źródło wielu problemów społecznych*
◆ *Matka – córka* ◆ *Rodzeństwo* ◆ *Rodzice – dorosłe dzieci*

Zazdrość o urodę / 75

◆ *Sąsiadka* ◆ *Siostry* ◆ *Przypadkowo spotkana kobieta* ◆ *Praca nad sobą* ◆ *Zazdrość w związkach* ◆ *Defekty urody oraz chęć podobania się mężczyznom a operacje plastyczne* ◆ *Psychologiczne i społeczne skutki zazdrości*

Zazdrość a blokady seksualne kobiet / 92

◆ *Kobieta porzucona* ◆ *Brak pewności siebie i kompleksy*
◆ *Potrzeba spełnienia fizycznego i psychicznego* ◆ *Konieczność otwartej komunikacji w związku* ◆ *Kobieta szczęśliwa i spełniona*
◆ *Seksapil* ◆ *Ciało a dusza*

Zazdrość o pochodzenie / 106

◆ *Mentalność wiejska we współczesnym świecie*
◆ *Prowincjonalizm* ◆ *Wybór własnego miejsca do życia*
◆ *Psychologiczne konsekwencje awansu społecznego*

Zakończenie / 116

◆ *Co z tym zrobisz? Wybór należy do Ciebie*

Książkę tę dedykuję wszystkim kobietom.
Zazdrosnym i będącym obiektem zazdrości.
Bez wyjątku.

WSTĘP

[…] *kobieta rozumna a kobieta zazdrosna – to dwie rzeczy różne, i w tym cała bieda*

Fiodor Dostojewski, *Zbrodnia i kara*

Są trzy możliwości. Albo jestem tą, która zazdrości, albo tą której zazdroszczą… albo jedną i drugą. Prawda jest taka, że jedno drugiego nie wyklucza, bo naszym życiem zaczęła rządzić wszechobecna zazdrość, która panoszy się na korytarzach biur, na ulicach naszych miast i wsi. Usłyszałam kiedyś stwierdzenie, że zazdrość jest, po miłości i nienawiści, najsilniejszym uczuciem i jest ono jak najbardziej prawdziwe. Najczęściej jednak, mówiąc o sile zazdrości, mamy na myśli damsko-męską scenkę, w której małżonkowie robią sobie wzajemnie sceny zazdrości w związku ze zdradą fizyczną. Na temat takich sytuacji napisano już tomy i nie tego rodzaju uczucia są tematem tej książki. Rozpoczynając analizę zachowań kobiet, chciałabym skupić się na bagatelizowanej przez ludzi formie zazdrości, którą uważam za równie silną i destrukcyjną jak zazdrość w związkach uczuciowych. Książka ta traktuje tylko i wyłącznie o zazdrości w świecie kobiet, która to dotyka każdej z nas.

Rozejrzyj się wokół, zastanów chwilkę nad stosunkami z przyjaciółką, z siostrą, z szefową, z sąsiadką… pomyśl, czy przypadkiem w wasze relacje nie wkradło się podstępne uczu-

cie zazdrości, które, niczym choroba, zaczęło żyć własnym życiem.

Nie łudź się i nie oszukuj, że Ciebie to nie dotyczy. Codzienność udowadnia, że dotyczy to każdej z nas, a także naszych sióstr, córek, mam, babć i teściowych. Kwestią jest tylko to, z której strony barykady stoimy – albo zazdrościmy czegoś siostrze, koleżance, bratowej, albo one nam zazdroszczą. Albo wszystkie zazdroszczą sobie wzajemnie, co doprowadza do intryg, towarzyskich afer, braku zgody i szczerości. Nie trzeba tłumaczyć, że problem zazdrości nie ogranicza się do samego faktu pojawienia się jej. Zazdrość idzie dalej, wnika głęboko w nasze relacje, przyjaźnie, miłości. Jeżeli nie wiesz dlaczego pewne osoby, które do tej pory uważałaś za bliskie, stały się Twoimi zaciekłymi wrogami lub jeśli czujesz się przez nie obmawiana, bez przyczyny traktowana inaczej niż dotąd, zastanów się, czy przypadkiem nie zazdroszczą Ci figury, zaradnego męża, sukcesu w pracy, ślicznych dzieci lub miliona innych rzeczy, których trudno domyślić się bez głębszego zastanowienia.

Dowiedz się, co zazdrość może zrobić z życiem Twoim i innych kobiet. Zastanów się, jaki wpływ na Twoją codzienność ma to uczucie i gdzie kryją się jego początki.

Zapoznaj się z wrogiem, abyś mogła go pokonać. Świadomość daje nam możliwość działania, a jej brak nie sprawia, że negatywne uczucia i związane z nim zachowania znikną – podobnie, jak nieznajomość prawa nie zwalnia z obowiązku jego przestrzegania.

Wydaje nam się, że temat jest taki banalny… Właściwie nie ma za bardzo o czym mówić i pisać. Bo kto nie zna zazdrości? Już od kołyski oswajamy się z nią. – Jesteśmy zazdrosne a to o rodzeństwo, a to o miłość tatusia, a to o dobre oceny siostry. No i niby jakie mogą być skutki zazdrości? Teoretycznie

nikłe. Ukłucie w sercu, cyniczny uśmiech, delikatna obmowa, drobne kłamstwa na temat drugiego człowieka. Drobiazgi niewarte uwagi. Czasami możemy nawet usłyszeć, że zazdrość motywuje do działania, co nie jest wcale takie oczywiste.

A jednak to tylko zasłona dymna, za którą czai się naprawdę bardzo niebezpieczne zjawisko. Przyglądając się temu niszczącemu uczuciu, możemy zauważyć, że skutki jego obecności są nawet więcej niż niebezpieczne. Potrafią być druzgocące i tragiczne. Myślisz, że zazdrość nie ma nic wspólnego z zawiścią, nienawiścią, brutalnością i życzeniem wszystkiego, co najgorsze drugiemu. Gdyby tak jednak zaryzykować stwierdzenie, że jeśli nie rozwijano by w sobie zazdrości, nie byłoby wojen, holocaustu, masowych mordów, nieprzestrzegania praw człowieka? Zastanawiając się nad tym, można jednak uznać, że nie są to błahe sprawy, lecz problemy trapiące świat zarówno w przeszłości, jak i dziś. Do zaistnienia okrutnego dzieła Hitlera nie wystarczyła sama rządza władzy, ale potrzebna była pomoc i wsparcie setek tysięcy ludzi, którzy współpracowali przy zagładzie przedsiębiorczych, często majętnych ludzi. Skąd w sąsiadach pragnienie śmierci rodziny prowadzącej dochodowy interes? Skąd pomysł na oczyszczenie rasy? Skąd propaganda, a przede wszystkim, do kogo jest ona skierowana? Żeby ziarno wydało plon, musi paść na żyzną glebę. Żeby zasiać ziarno nienawiści, chęć zniszczenia niewinnych ludzi, propaganda i kłamstwo muszą paść na grunt zazdrości.

Być może ktoś uzna to za przesadę, uważam jednak, że wiele środowisk karmi się czystą zazdrością, podlewając ją niczym spragniony wody bluszcz. Coś, czego nie niszczymy, już przez sam fakt swego istnienia, rozrasta się. Jeśli człowiek nie rozwija się, a stoi w miejscu – zaczyna się cofać. Wszechobecna zazdrość odczuwana jest bardzo boleśnie. Być może,

na co dzień w cywilizowanym świecie, jest ona, na pozór niewinnie, podsycana przez media i środki masowego przekazu. Wiadomo, że biznes najlepiej kręci się na wzbudzaniu sztucznej konkurencji między zwykłymi ludźmi. Wyzwolenie w ludziach pragnienia nadmiernego posiadania jest, w tym wypadku, jak najbardziej wskazane. Wystarczy obejrzeć reklamę, w której sąsiad widzi sąsiada w nowym samochodzie i choć takie auto nie jest mu teraz niezbędne, zaczyna marzyć o podobnym lub jeszcze lepszym. Podobnie jest z domem, ubraniami, drogimi podróżami i wszystkim co nas otacza. Granie na ludzkiej zazdrości jest bardzo łatwe i przynosi naprawdę niemałe zyski. Oczywiście, nie ma sposobu, żeby usunąć tego rodzaju manipulacje z reklam i otaczającej nas machiny do zarabiania dużych pieniędzy, najważniejsze jest jednak, żeby każdy człowiek zaczął zauważać uczucia, jakie wzbudzają w nim pewne słowa, obrazy, gesty oraz żeby uświadomił sobie dlaczego tak się dzieje.

Pytanie podstawowe: *Po co ktoś to robi?* Nie za darmo. Slogan, a jednak bardzo wymowny. Taki jest świat i należy tą brutalność zrozumieć, a nie udawać, że jej nie ma, żeby nas nie pożarła. Powiedzenie: *Oby ukradli sąsiadowi drugą krowę*, a nie: *Obym dorobił się sam dwóch krów*, bardzo dobrze oddaje mentalność nas Polaków, na której robi się bardzo dobry interes, nie patrząc na ogólne dobro człowieka.

Cóż jednak mówić o zazdrości i delikatnej manipulacji w handlu, skoro wielką popularnością cieszą się czysto plotkarskie media, które bez wstydu i bardzo otwarcie, w sposób wręcz prymitywny, z zazdrości wyśmiewają, poniżają, krytykują ludzi znanych, majętnych, realizujących swoje marzenia.

* * *

Książkę tę dedykuję wszystkim ludziom, którzy w swoim życiu doświadczają zazdrości. Wszystkim spełnionym, którzy na pewno oszukali, ukradli, mają farta i wielką pustkę w głowie. Wszystkim artystom i artystkom, którzy za pośrednictwem internetu są oczerniani przez zakompleksionych nieudaczników. Wszystkim, którzy mają tak dobrze, że należy ich skrócić o głowę do poziomu ogółu, nie zaś dopingować pozostałych, aby osiągnęli poziom tych wspaniałych indywidualistów. Dedykuję ją wszystkim, którzy z powodu swojego udanego życia doświadczyli obmowy, kłamstwa, zazdrosnych spojrzeń, utraty spokoju.

Kochani, choć doświadczacie tych przykrości, pamiętajcie, że zazdrość dotyka Was, ponieważ jesteście kimś, macie ambicje, nie podnosicie ogonka, jak wszystkie małpki w stadzie i nie płyniecie z prądem, jak martwe rybki. Jesteście tymi jednostkami, które, pomimo trudności, pchają świat do przodu. Pokazujecie charakter i dajecie nadzieję, że zazdrość nie wygra z fascynacją, ambicjami i dążeniem do celu.

Książkę tę piszę także dla pięknych kobiet, które z racji urody klasyfikowane są jako puste, próżne, idące w życiu na łatwiznę.

Książkę tę kieruję także do kobiet chorych na zazdrość. Kochane zazdrośnice, myślę, że najwyższy czas stać się szczęśliwymi. Wy także potraficie dokonać czegoś w życiu, musicie tylko uwierzyć w siebie. Nawet jeżeli wygodniej jest schować głowę w piasek i obmawiać innych, spróbujcie dać sobie szansę. Jesteście tego warte.

Nie chcę pisać tu skomplikowanych słów, określających uczucie zazdrości encyklopedycznie. Chcę wyrazić własne zdanie – prostym językiem przekazać swoje obserwacje dotyczące problemu zazdrości wśród kobiet.

Pisząc te słowa, zdaję sobie sprawę, że wielu okrutnie je skrytykuje, ale także oni bardzo cieszą – bo są. To normalne, że nie można zadowolić wszystkich i nie o to w życiu chodzi. Jeżeli usłyszę słowa: *Ale nowość, każdy może coś takiego napisać* itp., odpowiem: *Piszcie kochani, spełniajcie marzenia, śpiewajcie, twórzcie, sprzedawajcie. Realizujcie marzenia. Będziecie szczęśliwi i przy okazji nie będziecie mieli czasu na tak wnikliwe i cyniczne ocenianie aktywności innych ludzi.*