

Uwolnienie od zazdrości



Ks. prof. dr hab. Andrzej Zwoliński – PAT KRAKÓW

Urodził się 18 marca 1957 r. w podkrakowskich Radwanowicach. Po studiach filozoficzno – teologicznych 16 maja 1982 r. przyjął święcenia kapłańskie. Swoje zainteresowania nauką społeczną Kościoła rozwijał podczas dalszych studiów w krakowskiej Papieskiej Akademii Teologicznej. W 1990 r. obronił pracę doktorską a cztery lata później habilitacyjną pt. „Głos społecznej nauki Kościoła w II Rzeczypospolitej”. Od 1995 r. jest kierownikiem katedry katolickiej nauki społecznej Wydziału Teologii PAT. Od 2003 r. profesor nauk teologicznych. Dyrektor Wydawnictwa Naukowego PAT oraz redaktor naczelny pisma „Polonia Sacra”. Jest autorem ponad 20 książek, 80 artykułów naukowych i 800 artykułów w czasopismach społeczno – religijnych.

Bardzo różnie próbowano ją określać. U Greków „zelos” (= „płomień”, „zapał”) sugerował, że jest ona rodzajem nadmiaru miłości. U Rzymian „melotypia” oznaczała bardziej „nienawiść”, niż „zazdrość” (zazdrość dotyczy trzech osób, a nienawiść – dwóch). U Francuzów określano ją słowem „jalusie”, które miało podwójne znaczenie: „zasłona okienna” i „zazdrość”, co sugerowało znaczenie, że zazdrość jest rodzajem ślepoty (ma zasłonę na oczach). Stąd też u Anglików określenie „Jealous Glass” (= „matowe szkło”). Przypuszcza się, że te określenia wzięły swój początek z sytuacji, kiedy zazdrosny i podejrzliwy mąż mógł po kryjomu obserwować swoją żonę zza żaluzji, przypuszczalnie w celu przyłapania jej „in flagranti” z innym mężczyzną.

Molier mówił, że „ten, kto kocha, chce posiadać całkowicie i wyłącznie to, co kocha”. Kartezjusz łączył analizę zazdrości z instynktem posiadania. Jest to bowiem „rodzaj obawy, związany z pożądanym zachowaniem posiadania. Obecność rywala, który może zabrać przedmiot (np. jedzeniu psu), wzmacnia zazdrość”. Powraca się współcześnie do tej próby definiowania zazdrości. Psycholog Gordon Clanton ze Stanowego Uniwersytetu w San Diego opisuje zazdrość jako uczucie niezadowolenia, objawiające się jako lęk przed utratą partnera lub też jako poczucie dyskomfortu psychicznego spowodowane rzeczywistym lub wyobrażonym

doświadczeniem, które jest udziałem partnera i osoby trzeciej. Stąd zazdrość małżeńska jest pełna obaw o „konkurencję” w miłości. Jest to trwanie przez partnera w „wiecznym trójkącie”, który tworzą: osoba zazdrosna, partner i rywal (rywalka). A towarzyszą temu różnorodne emocje: złość, wściekłość, poniżenie, lęk, niepokój, smutek, depresja. Zazdrość nie polega jedynie na emocjach, ale przekłada się także na czyny.

A. OKREŚLENIE ZAZDROŚCI

Według Montaigne’a źródłem zazdrości jest seks, co potwierdzał Freud sugerując, że zazdrość jest sentymentem

winy i niższości, wykazując tendencję do homoseksualizmu (zazdrość w kompleksie Edypa w stosunku do ojca).

Stuart Mill uważał zazdrość za część instynktu, który u zwierząt jest pozytywnym czynnikiem biologicznym, celem obrony jednostki przed drugą jednostką i grupą, zaś u ludzi jest to negatywna emocja. Współcześnie te poglądy prezentują psychologowie tzw. ewolucyjni. Martin Daly i Margo Wilson z Uniwersytetu McMaster w Otario definiują zazdrość jako stan wywołany sytuacją postrzeganą jako zagrożenie związku lub pozycji, które mają dla danej osoby wartość. Motywuje on daną osobę do działań mających na celu przeciwdziałanie zagrożeniu. O zazdrości seksualnej można mówić wówczas, gdy zagrożony jest związek seksualny, który dla danej osoby stanowi wartość.

Dlatego rzeczywiście w jakimś stopniu zazdrość wskazuje na dużą wartość danego związku, „potwierdza miłość” rozumianą jednak w sposób specyficzny. Zazdrość jest więc doświadczeniem epizodycznym, czasowym, a nie stałą przypadłością. Jest reakcją na zagrożenie związku, który dana osoba ceni i w który wiele „zainwestowała” (zazdrość nie dotyczy zwykłych znajomości, przelotnych spotkań, tymczasowych przymerzy). Zazdrość ponadto motywuje do podjęcia przeciwdziałania – może być nawet źródłem lepszego traktowania partnera, zauważenia jego potrzeb, ubogacenia związku.

W związku małżeńskim zazdrość jest najczęściej negatywną siłą, destrukcyjnie wpływającą na życie rodziny. U mężczyzn jest oznaką traktowania żony jako swej „własności”, łączą się z poczuciem

jej „posiadania”. Stąd też z tego przekonania płynie poczucie prawa dochodzenia „swoich praw” względem niej. Lecz czy tym zaborczym przywłaszczeniem wolności drugiej osoby można potwierdzać męskość i budować prawdziwe – oparte na wzajemnej wolności oddanie siebie ukochanej osobie?

Grzeszna zazdrość, którą umieszczono w katalogu głównych grzechów, w swej istocie jest skłonnością do smucenia się z dobra innych. W zazdrości drażni fakt, że komuś udało się zdobyć jakieś materialne dobro, że ktoś jest w czymś lepszy, bardziej inteligentny, piękniej wygląda, odnosi sukcesy i cieszy się szacunkiem i innych. Niekiedy wydaje się zazdrośnikowi, że taka osoba jest zagrożeniem dla niego. Do umysłu i serca wkrada się zazdrość, którą Biblia przyrównuje do „próchnienia kości” (por. Prz 14, 30). A jest to reakcja niezwykle niesprawiedliwa, gdyż „karze” złym nastrojem i psychicznym atakiem dobro innych, zamiast je nagradzać.

Cudze szczęście zasmuca innych tylko wówczas, gdy ich miłość własna jest niedojrzała. Jest to wyraz tego, że w gruncie rzeczy ludzie ciągle nie nauczyli się jeszcze wzajemnej miłości. W zazdrości zatracą się dystans do samego siebie i do wartości, jakie ktoś posiada. Bardzo często zazdrość wkrada się w relacje między osoby tej samej zamożności, należące do tej samej klasy społecznej, wykonujące tę samą profesję i osiągające całkiem podobne wyniki. Jednakże również często zdarza się, że zazdrośnik kieruje swoją złość na bogatszych, bardziej wpływowych, gdyż oni mogą dokonywać rzeczy i korzystać ze świata na sposób jemu niedostępny. Wówczas usprawiedliwia swą

postawę ambicją, chęcią dorównania, awansu – lecz z pewnością w przypadku zazdrości nie są to zdrowe reakcje, lecz jedynie ich karykatura. Samo zasmucenie spowodowane nie tym, że ktoś posiada dobra, ale tym, że nie posiada go wzbudzający to uczucie, nie nazywano zazdrością, lecz gorliwością i rywalizacją i nie traktowano jako grzechu.

Zazdrość jest skutkiem konfrontowania siebie i swoich osiągnięć z innymi, czego zazdrosny nie jest w stanie uniknąć. Oceny takie, jak: lepiej – gorzej, wyżej – niżej, bardziej – mniej, sukces – niepowodzenie, zwycięstwo – przegrana, ładnie – brzydko, mądrze – głupio, przypominają, że nie można poznać siebie bez konfrontacji z innymi. U podstaw każdej oceny siebie samego jest zawsze ktoś, z kim się porównujemy. Z tej konfrontacji czerpie też siłę dynamika wzrostu całych społeczności. Więc nie samo porównanie jest złe, ale ewentualne jego konsekwencje.

Często zazdrości towarzyszy pragnienie, by bliźniemu zostało odjęte owo dobro, które razi zazdrośnika. Następuje więc atak na dobro, które się pojawiło, chęć destrukcji, zniszczenia czyjejś radości, spokoju, zadowolenia. Zazdrość bowiem bezpośrednio sprzeciwia się cnocie miłości i dlatego jest grzechem ciężkim. Jego ciężar gatunkowy jest tym większy, im większe i ważniejsze jest dobro, które się komuś zazdrości. Za grzech szczególnie ciężki św. Tomasz z Akwinu uznaje zazdrość o cudzą świętość, łaskę i miłość Bożą, jaką została obdarowana druga osoba. Wówczas jest to grzech przeciwko Duchowi Świętemu, gdyż to On jest uwielbiony w swoich dziełach, a przeciw Niemu człowiek skierowuje swą zazdrość, przeciwstawiając ją Jego darom.

Najczęściej zazdrość łączy się z zawiścią, przenosząc znaczenie jednej postawy na drugą. Łacińskie słowo „invidia” (pochodzi od łac. „invideo” – „patrzeć na kogoś krzywym okiem”) tłumaczone jest na język polski zamiennie jako „Zawiść” i „zazdrość”. Dla odróżnienia ich należy podkreślić, iż zawiść jest przesadnym umiłowaniem własnego dobra, z obawą by nam nie zostało ono odebrane. I tak np. zawiść może powstać przy pojawieniu się konkurencji i wiąże się z obawą, że ona może odebrać klientelę; czy pojawia się w przypadku przywiązania do przyjaciela, którego można stracić wraz z nową, atrakcyjną osobą, która pojawiła się w jego otoczeniu itp. Zawiść oznacza więc niechęć do współzawodnika w jakiejś dziedzinie o podobnych szansach społecznych, a połączona jest z gotowością do przeciwstawiania się i szkodzeniu w miarę nadarzających się sposobności. Zazdrość zaś, będąca odpowiednikiem łacińskiego „zelus” lub „livor”, jest uczuciem niechęci do innej osoby spowodowanym prawdziwym lub rzekomym zagrożeniem ze strony jej dóbr osobistych, zwłaszcza emocjonalno-społecznych. Jednym słowem: zasadniczo jest się zazdrosnym o dobro cudze, a zawiśnym – o dobro własne.

Zawiść jest moralnie zawsze zła, gdyż ingeruje w cudze dobra nie mając ku temu żadnego prawa. Jest ona przeciwieństwem życzliwości, czyli nieżyczliwością skierowaną ku ludziom lepiej sytuowanym materialnie, o wyższym statusie społecznym, mającym jakieś osiągnięcia. Jej następstwami są: niechęć do bliźnich, radość z ich niepowodzeń, kpina i szyderstwo w nieszczęściu, obmowa, oszczerstwa oraz jątżnienie.

Niektórzy, jak np. La Rochefoucault, mają zrozumienie dla zazdrości, a zdecydowanie potępiają zawiść: „Zazdrość jest w pewnej mierze czymś słusznym i rozsądnym, gdyż dąży jedynie do zachowania dobra, które należy do nas w istocie lub w naszym mniemaniu, zawiść natomiast jest szaleństwem, które nie może ścierpieć dobra drugich”. Twierdził też, że „więcej jest ludzi wolnych od samolubstwa niż od zawiści”.

Zazdrość składa się z zachłannej miłości i gorzkiej niechęci, a zawiść jest samym złem. Zazdrość tworzy trójkąt (zazdrośnik – ten, komu się zazdrości – pożądane dobro), a zawiść jest dwudzielna (zawistny człowiek – jego ofiara). Ludowa mądrość powiada: „Zazdrość – sąsiedzka wada”, wskazując na jej niezwykłą bliskość, która niesie z sobą niebezpieczeństwo: Kain zabija Abła, Sara zazdrości Hagar syna, bracia sprzedają Józefa, w baśniach dotyczy rodzeństwa (np. przyrodniczych sióstr Kopciuszka), najbliższej rodziny (np. macochy Królowny Śnieżki).

Za następstwa zazdrości, zakorzenionej w sercu człowieka, od dawna przyjmowano: wstręt, szemranie, zniesławianie, nieuzasadnione podejrzenia, złośliwą interpretację postępowania bliźniego, knucie spisku, intrygi i podjudzanie, kłótnie, oskarżanie o nieuczciwość, smutek z powodu sukcesów bliźniego i radość z jego upadku. Owe następstwa to kolejne przewinienia człowieka, który zapomniał o prawdziwej wartości przyjaźni i miłości. Dla popełniających grzech zazdrości nie ma żadnych okoliczności łagodzących. Uznawano zazdrość za przewinienie jedyne w swoim rodzaju: będące grzechem a zarazem karą dla tego, kto je popełnił.

B. PRZEJAWY ZAZDROŚCI

Literatura na temat zazdrości jest niezwykle bogata. Największa jej część dotyczy jednak zazdrości małżeńskiej, występującej jako element szerszej rzeczywistości, nazywanej miłością oblubieniczą. W badaniach socjologicznych, prowadzonych w różnych częściach świata i w różnych kulturach, potwierdzono, że zarówno mężczyźni, jak i kobiety uznają miłość za najważniejszą jednostkową wartość, służącą jako kryterium w wyborze współmałżonka. Na całej Ziemi ludzie śpiewają pieśni o miłości, odczuwają tęsknotę za nieobecnym ukochanym, opisują osobiste cierpienia związane z nieodwzajemnioną miłością, uciekają z ukochanym wbrew woli rodziców.

Miłość ma także swe tragiczne oblicze, opisane niejednokrotnie na kartach dziejów kultury. Julia umarła po zażyciu trucizny, a Romeo wolał się zabić, niż żyć bez niej. W japońskiej kulturze samobójstwa z powodu nieszczęśliwej miłości nie należą do rzadkości, a traktowane są jako ostateczny dowód intensywności uczuć i emocjonalnego zaangażowania. Kiedy na drodze do realizacji miłości stają rodzice lub przepisy prawa, kochankowie niejednokrotnie skaczą razem w przepaść lub w otchłań wody. Najbardziej niebezpieczne oblicze miłości ukazuje się, gdy dotyczy ona obsesyjnego zauroczenia jednej ze stron związku, gdy druga strona nie odwzajemnia uczuć.

Nieodwzajemniona miłość jest często przyczyną „fatalnego zauroczenia”. John W. Hinckley Junior, 30 marca 1981 roku, na krótko przed dokonaniem zamachu na prezydenta USA Ronalda Reagana, napisał swój ostatni list do aktorki Jodie Foster: „Droga Jodgie. Istnieje duże

prawdopodobieństwo, że zginę podczas dokonywania zamachu na Reagana. Dlatego właśnie teraz piszę ten list do Ciebie. Jak doskonale wiesz, bardzo Cię kocham. W ciągu ostatnich kilku miesięcy wysyłałem Ci wiele wierszy i listów miłosnych, żywiąc nieśmiałą nadzieję, że może zainteresujesz się mną... Wiem, że wiele z tych listów, które wysyłałem pocztą lub zostawiłem w drzwiach, mogło Cię zdenerwować, ale wydawało mi się, że jest to najmniej dla mnie bolesny sposób wyrażenia mej miłości do Ciebie... Jodie, porzuciłbym pomysł zabicia Reagana natychmiast, gdybym tylko zdobył Twoje serce i mógł spędzić z Tobą resztę mojego życia... Muszę Ci wyznać, że zdecydowałem się na ten krok, ponieważ chce zrobić na Tobie wrażenie i nie mogę już z tym zwlekać. Zrozum i nie miej cienia wątpliwości, że robię to wszystko dla Ciebie!

Poświęcam swoją wolność i być może życie po to, abyś zmieniła swoje nastawienie do mnie. Piszę ten list na godzinę przed wyjściem do hotelu Hilton. Jodie, wejrzyj w swoje serce i przynajmniej daj mi szansę, abym tym historycznym wyczynem zaskarbił sobie twój szacunek i twoją miłość”.

Jedną z sił obecnych w miłości, niejako w niej zakodowanych, jest zazdrość. Dla zachowania „wyłącznieści” w miłości: partnerzy próbują ograniczać kontakty swej partnerki z przyjaciółmi i rodziną (taktyka ukrywania); chcą znać każdy ich krok (taktyka wzmożonej czujności); obrzucają je wyzwiskami, aby poczuły się zdominowane i poniżone (taktyka obniżania poczucia własnej wartości); obsypują je podarunkami, dostarczają

wyjatkowych przedmiotów, by w ten sposób kupić sobie prawo do nich, uzależnić od siebie (taktyka uzależnienia). Zazdrość to także główna przyczyna stosowania przemocy fizycznej pomiędzy partnerami. Niekiedy zazdrość może doprowadzić do zabójstwa¹.

Zabójstwo z zazdrości w prawodawstwie wielu krajów jest traktowane inaczej niż każde inne. Wystarczy wspomnieć, że do 1974 roku prawo stanu Teksas dopuszczało zabójstwo niewiernej żony i jej kochanka, jeżeli przyłapano ich „in flagranti”. Prawo to utrzymywało więc, że rozsądny mężczyzna może reagować na tak ekstremalną prowokację aktem przemocy. Wściekłość spowodowana zazdrością znajduje zrozumienie i powszechną wyrozumiałość. Kara za przestępstwa w afekcie, w tym w zazdrości, są zmniejszane, gdyż okoliczności traktowane są jako łagodzące. Przyjmuje się więc, że role społeczne, które wiążą kobietę i mężczyznę, wyznaczają im w tak jednoznaczny sposób zachowania, że złamanie konwenansów, w tym sprowokowanie zazdrości u jednej ze stron, jest społecznie naganne. Już z początkiem XVIII wieku, w mowach reformackiego kaznodziei, o. Antoniego Węgrzynowicza, brzmiały przestrogi dla małżonków. W kazaniu „Przeciwko zelotypiej (przyplotek zazdrości), albo podejrzeniu między małżonkami”², czytamy: „Mąż niech przestanie bezpiecznych żarcików, z kim inszym, nie potrzebnego w cudzym domu przesiedania. Żona niech da pokój (spokój) karcetkom, podarunczkom, śmieszkom, pamiętając, iż jest to argumentem podejrzaną miłości”.

¹ Za: D. M. Buss. Zazdrość – niebezpieczna namiętność. Dlaczego zazdrość jest nierozłączna z miłością i seksem, przekł. A. Błaż. Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2002, s. 25-26.

Przypomniał też o najlepszym lekarstwie na uniknięcie podejrzeń w małżeństwie, które wymyślił Alfons, król Aragonii: „lepa żona a głuchy mąż”. Tak więc mąż nie powinien wierzyć w to, co mówią ludzie na temat jego żony, a żona specjalnie nie powinna śledzić swego męża².

Zazdrość bardzo łatwo przeradza się w nienawiść. Pociąga za sobą różnego rodzaju sposoby poniżania człowieka: obmowę, obelgi, donosicielstwo, intrygi i fizyczną krzywdę. Niekiedy przeradza się w niezdrowe współzawodnictwo lub rywalizację, którym towarzyszy zawiść podszyta chorobliwymi ambicjami.

Zazdrość jest zwykle oznaką niedojrzałej miłości, którą często nazywa się stanem „zakochania”. Czesław Miłosz zauważył: „Kochałem się w małpce uszytej z gałganów. W wiewiórcie z dykty. W botanicznym atlasie. W wildze. W łąsicy. W kunie na obrazku. W lesie na prawo od drogi do Jaszun. W wierszu któregoś poety. W istotach ludzkich”. A jednocześnie dodał: „Tak, często byłem w czymś albo kimś zakochany. Tylko, że zakochiwać się nie znaczy być zdolnym do miłości. To co innego”.

Dziecko wyraża owo „zakochanie” szczególnie przywiązaniem do przedmiotów, obroną swoich zabawek, zazdrością o zabranie ich przez inne dzieci³.

Taki stan „zakochania się”, a więc szczególnej sympatii, dotyczyć może jednego z rodziców. Występuje on w rozwoju dziecka: wobec matki u chłopców (tzw. miłość Edypa), a do ojca – u dziewczynek. Trwa on teoretycznie od 4 do 6 roku życia i ma charakter podświadomy. Niekiedy jednak, zwłaszcza, gdy dziecko nie może zrealizować swej sympatii np.

przez brak w pobliżu ojca czy matki, ciesząc się jego towarzystwem, otrzymując jego uczucie, zainteresowanie i opiekę, ów stan „zakochania” może stać się na dłuższą formą budowania relacji z innymi ludźmi. Tzw. pozostałość edypowa (gdy syn „zakochał się” we własnej matce) może objawiać się nawet u 40-latka. Edypowa faza rozwoju u osób dorosłych często ukrywa się pod różnymi maskami, np. zazdrości, gdy mąż za wszelką cenę chce „mieć na własność” swoją żonę, nie znając dojrzałej postaci miłości budowanej na zaufaniu.

Podobnie, gdy kobieta jest zazdrosna o męża, w którym żyje głównie postać ojca, co może oznaczać, że w stadium edypowym „posiadanie” ojca nie urzeczywistniło się w sposób pełny. Prawidłowość w tym zakresie życia psychicznego wydaje się wyraźna: im lepiej człowiek przezwycięży stadium edypowe, tym mniej jest zazdrosny.

Zazdrość w relacjach międzyludzkich wyrażać się może m.in. szczególnym zależnością. Źródłem zazdrości jest bowiem niepewność w miłości. Zależność rodzi zaś modele przewagi, podporządkowania i chociaż niszczy prawdziwą, godną człowieka więź, to jednak daje „pewność” trwania związku. Wśród zachowań, które wzmacniają zależność, można wymienić:

- zamiast komunikacji, zerwanie relacji, odejście z poczuciem urazy;
- niepodejmowanie inicjatyw w pracy lub w stosunkach z ludźmi;
- zakłopotanie podczas wyrażania własnych opinii;
- poczucie urazy tym, co inni robią lub myślą;

² A. Węgrzyniewicz. „Kazań niedzielnych księga pierwsza”, s. 468.

³ Cz. Miłosz. „Piesek przydrożny” Znak, Kraków 1997, s. 134.

- niemożność życia bez otrzymywania poleceń;
 - niemożność bycia sobą w obecności osoby dominującej;
 - kłamstwo na temat własnych sukcesów, by innych nie irytować;
 - bierne znoszenie ingerencji w swoje życie prywatne;
 - ciągle poszukiwanie wyboru i pozostawienie go innym;
 - wieczne pytanie o zgodę na zrobienie czegokolwiek;
 - popadanie w depresję wskutek porażek;
 - ciągle poczucie zobowiązań wobec innych;
 - brak odwagi zmiany pracy, której się nie lubi;
 - życie bez myślenia o teraźniejszości, sny o marzeniach nie do spełnienia;
 - brak własnych aspiracji, potrzeb, zadowolenia, bycie szczęśliwym tylko wówczas, gdy inni są zadowoleni;
 - życie w ciągłym wyrzeczeniu;
 - wstydzenie się siebie i własnej rodziny.
- Zależność daje pewne korzyści, jak np. uwalnia od odpowiedzialności, poczucia winy, daje łatwe samozadowolenie i życie w „znieczuleniu”. Aby się od niej uwolnić należy: unikać spotkania z osobami dominującymi nas; akceptować kompromisy; uzasadniać (także werbalnie) własne decyzje; próbować mówić „nie” wobec spraw, które nas irytują; dzielić się z innymi swoim zdaniem i swoimi przekonaniami; próbować żyć – choćby na chwilę – w samotności; starać się poznać samych siebie; szanować własną osobę i zachowywać swą godność; trwać w przekonaniu, że wszyscy ludzie są równi – chociaż jedyni i niepowtarzalni; podejmować ryzyko, nawet za cenę pomyłki, co zawsze jest bardziej ludzkie, niż nic samemu nie robić.

Poza sferą relacji międzyludzkich w miłości zazdrość może dotyczyć innych wymiarów spotkań międzyludzkich. Przedmiotem zazdrości może być bardzo wiele dóbr. Grzech zazdrości może wybuchnąć przeciw takim wartościom, jak np.:

- uroda – piękno cielesne, które zazdroszczy ci, którzy jej nie mają, jak i ci, którzy ją posiadają, ale nie są z niej zadowoleni;
- bogactwo – najpospolitszy rodzaj zazdrości, gdy biedniejsi żywią nieprzyjazne uczucia wobec bogatych, chociaż – jak mówi Biblia: *Spotykają się bogacz i nędzarz – Pan obydwu jest Stwórcą* (Prz 2, 2); często łączy się to z oskarżeniem bogatych o niesprawiedliwe zyski, a biednych – o lenistwo i brak inicjatywy;
- władza – chociaż często nie zależy ona od woli czy pragnień człowieka, a praca na niższym stanowisku może łączyć się z szacunkiem i poważaniem u wielu;
- zdolności umysłowe – daremna i pozbawiona racji, gdyż wszelka zdolność łączy się z darem od Boga, a każdy ma pewne talenty i możliwości, które może wykorzystać na chwałę Boga i dla pożytku własnego i bliźnich;
- dobrobyt – symbolizujący cudze szczęście (w małżeństwie, w pracy, w zdrowiu), które jest mu dane przez Boga;
- walory duchowe – szczególnie skryta forma zazdrości, przejawia w odsuwaniu się od danej osoby, udzielaniu jej pozornie „dobrych rad”, ośmieszaniu jej i lekceważeniu.

Zawsze zazdrość jest buntem przeciw darom Boga, Jego zrządzeniom i Opatrzności. Jej oznaką jest niezadowolenie i ciągle narzekanie na swój los, nieuzasadnione porównywanie się z innymi i

formułowanie oskarżających Boga i ludzi wniosków. Brak jest zgody na to, co człowiek otrzymał. Św. Paweł wyraził postawę zgody słowami: *ja bowiem nauczyłem się wystarczać sobie w warunkach, w jakich jestem* (Flp 4, 11).

Poza sferą tzw. zazdrości indywidualnej, rozgrywającej się w obrębie życia duchowego człowieka, istnieje zazdrość publiczna, dotycząca całych społeczeństw. To na hasłach prawa do posiadania tego, co mają najbogatsi budowano ideologie rewolucji. Chińczycy nazywają tę przypadłość polityczną współczesnych totalitaryzmów określeniem „choroba czerwonych oczu” (oczy przekrwione od nienawiści). Polega ona na dążeniu, by „wszystkim było tak źle, jak mnie”. Człowiekowi cierpiącemu wskutek nierówności społecznych wydaje się, że odczuje ulgę w cierpieniach, gdy wszyscy wokół staną się równie nieszczęśliwi. Tak rozlewa się nieszczęście na całe społeczeństwa. Społeczeństwo dotknięte „chorobą czerwonych oczu” pogrąża się z stagnacji i biedzie, a w jej wyniku ilość dóbr do dyspozycji spada, przy zachowaniu istniejących nierówności społecznych. Sytuacja nieszczęśliwców wcale się nie poprawia.

Zjawisko tzw. zdemokratyzowanej zawiści, które wynika z przekonania, że wszyscy mają prawo do buntu i protestu, łączy się z fałszywym przekonaniem demokracji, która głosi, że „jestem tak dobry jak ty” Owo twierdzenie, uparcie powtarzane, skrywa męczącą świadomość niższości, niekompetencji, braku predyspozycji i talentu, których się nie chce uznać. W istocie myślimy: „Nie jest w porządku, że tego nie posiadam”. Na niebezpieczeństwo zdemokratyzowanej

nienawiści zwrócił uwagę m.in. C. S. Lewis w książce pt. „Listy starego diabła do młodego”. System awansowania ludzi na podstawie ich merytorycznych kwalifikacji opiera się na dwóch nierealnych przesłankach:

1. od początku wszyscy mają jednakowe szanse – co oczywiście nie jest prawdą, gdyż ludzie różnicuje bardzo wiele, np. możliwości materialne, zdolności, pilność w zdobywaniu kompetencji itp.;
2. zasady rozgrywki są absolutnie i niezmiennie sprawiedliwe – co znowu jest fałszem, gdyż mają na nie wpływ np. okoliczności miejsca, przypadkowe spotkania i znajomości oraz preferencje przełożonych.

Wyniki awansu nie są równe, a to staje się pożywką dla zazdrości. Pomimo propagandy „równych szans” ci, których wyprzedzili inni odczuwają ogromną frustrację, a w praktyce odbywa się „wyścig szczurów”, który nie staje się inspiracją do wypracowywania cnót czy lojalności ani w zwycięzcach, ani w zwyciężonych.

Być może dlatego wielu przestało kreślić wizję idealnego społeczeństwa równości, a próbują uzasadnić twórcze możliwości tkwiące w zawiści. A celem polityki coraz częściej wydaje się programowe skłócanie ludzi, tak by się wzajemnie znienawidzili.

Wszystkie rewolucje społeczne zbudowane były na karmieniu społecznej nienawiści. Ich przegrana zawsze jest kolejną lekcją, że zawiść i zazdrość nie prowadzą do niczego, a jedynie zgoda i miłość może zbudować trwałe więzy międzyludzkie. Ale czy wystarczająco sugestywne były przerobione lekcje historii, by można nie obawiać się powtórek?

C. WYCHODZENIE Z ZAZDROŚCI

Nie można nikogo wyleczyć z zazdrości. Ta bezradność bierze się z faktu, że z zazdrości wyleczyć się może tylko ten, kto sam pragnie wyleczenia, chce tego i podejmie wysiłek zmierzający w tym kierunku. Przede wszystkim więc musi on stanąć w prawdzie przed Bogiem – błagać Go o pomoc i ratunek, gdyż sam jest zbyt zniewolony, by o własnych siłach, nawet przy dobrej woli, mógł cokolwiek uczynić. Musi też zacząć rozwijać i praktykować cnotę pokory – prawdę o sobie. Musi nauczyć się stawać przed sobą w prawdzie, tylko ona potrafi człowieka uczynić wolnym (por. J 8, 32).

Człowiek pokorny zna swoje ograniczenia i słabości. Potrafi dostrzec i docenić w sobie wszystkie dobre strony swej osobowości. Cieszy się też z tego, że otaczają go osoby dobre, a niekiedy nawet lepsze od niego w wielu dziedzinach swej aktywności. Nie przeszkadza mu to, że również oni osiągnęli o wiele więcej niż on, a nawet jest z tego zadowolony. Odkrycie prawdy o sobie pomaga zrozumieć człowiekowi, dlaczego wpadł w pułapkę danej nerwicy lub autodestrukcyjnego zachowania, w poczucie pustki, nicości czy niezadowolenia.

Pokora nie pozwala na poszukiwanie źródeł własnego niezadowolenia czy smutku w innych. Człowiek może być zraniony przez innych jedynie za przyczyną namiętności, które są w nim samym. To on, swoim wewnętrznym nastawieniem, stwarza atmosferę zrozumienia i przyjaźni, albo ja niszczy. Opowiada o tym jedno z dawnych amerykańskich opowiadań kaznodziejskich: „Pewnego dnia obok bramy farmera Jonesa przejeżdżał wóz z ludźmi, którzy

przeprowadzali się do innego miasta. Farmer Jones był nastawiony przyjaźnie do każdego, zapytał więc ludzi, których zobaczył, dokąd się udają.

– Przeprowadzamy się z Johnstown do Jamestown – odpowiedzieli.

– Czy możesz nam powiedzieć, jakich tam będziemy mieli sąsiadów?

– A jakich mieliście w Johnstown?

– Jak najgorszych – odpowiedzieli. – Plotkarze, nieuprzejmi i obojętni. Cieszyliśmy się, że się wyprowadzamy.

– Takich samych znajdziecie w Jamestown.

Następnego dnia jakiś inny wóz z ludźmi, którzy również się przeprowadzali, przejeżdżał nie opodal i doszło do podobnej rozmowy. Ludzie ci zapytali, jakich sąsiadów znajdą w Johnstown, a w odpowiedzi padło pytanie, jakich mieli w Jamestown.

– Jak najlepszych, tacy mili i wrażliwi, przeprowadzamy się ze złamanym sercem.

– Znajdziecie dokładnie takich samych w Johnstown – odparł farmer”.

Bóg, który jest Stwórcą wszystkiego i Lekarzem duszy człowieka, nie zaleca nigdy rezygnacji z towarzystwa innych ludzi, ale zachęca do wyrwania przyczyn zła ze swego wnętrza. Samo porzucenie współbraci dla jakiegoś, nawet pozornie dobrego, powodu, bez wykorzenia przyczyny smutku na nic się zda. A ukryta we wnętrzu choroba ponownie się objawi w innych okolicznościach. Trzeba zatem wyrwać z siebie przyczyny zła, prowadzić właściwe i wolne życie, aby trwać w towarzystwie świętych ludzi. Gdy założymy *pancerz wiary i miłości oraz hełm nadziei zbawienia* (por. 1 Tes 5, 8), to „strzały smutku i rozpacz nie

znajdą szczeliny, przez którą zdołałyby nas zatruć”⁴.

Pokora, prawda o sobie i innych, pozwala zrozumieć, że dobra, które często stają się przedmiotem zazdrości są darem od Boga, do Niego należą i od Niego zależą. Powodzenie, zdrowie, uroda, uzdolnienia, talenty, czy tzw. „dobry los”, nie jest zasługą czy owocem wysiłku człowieka, ale darem i zadaniem od Boga. Tak systematycznie czynili starożytni Grecy, którzy nie przypisywali cnót czy sukcesów jednostkom, ale każde osiągnięcie interpretowali jako dar bogów. A wówczas zazdrość w stosunku do obdarowanych przez bogów oznaczała samą obrazę bogów, a to mogło być tylko aktem bezbożności, czyli zasługiwania na potępienie. Trzeba z wdzięcznością wobec Boga myśleć o swoich możliwościach, zadowolić się tym, co ma się od Niego przy sobie, a nie zważać na tych, którym ludzie z podziwem zazdroszczą⁵.

Człowiek powinien bardziej dostrzec tych, którzy borykają się z kłopotami, dostrzec, jak wiele muszą pokonywać przeszkód, a wówczas to, co ma do swej dyspozycji, wyda się mu wspaniałe i godne podziwu. Takiej pokory w spojrzeniu na siebie nabieramy np. w szpitalu, w spotkaniu ciężko i boleśnie chorymi.

Świadomość przynależenia do wspólnoty Kościoła, a więc tym samym wszczęcia w Chrystusa, pozwala zrozumieć, że wszyscy jesteśmy braćmi. Zatem zalety, jak i powodzenia jednego z członków wpływają na drugich, ubogacają wszystkich, powinniśmy dla wszystkich być źródłem radości.

Kolejnym krokiem na drodze wyjścia z zazdrości jest pielęgnowanie w sobie

braterskiej miłości. Kiedy bowiem ktoś naprawdę i dojrzałe kochamy, nie zazdrościmy mu, ale cieszymy się z jego szczęścia, gdyż ono stało się poniekąd także naszym udziałem. Jak wyrażała to stara i prosta łacińska zasada: „idem velle, idem nolle” – „tego samego chcieć, tego samego nie chcieć” jest istotą rozumienia przyjaźni i sympatii do drugiego człowieka.

Gwarancją równości w spojrzeniu na innych ludzi, jest przyjęcie dla wszystkich osobistych i społecznych wyborów, zestawień i porównań takiego samego punktu odniesienia. Aby ten punkt mógł być jak najpewniejszy, musi być umieszczony możliwie najwyżej. Dla ludzi może nim być jedynie Bóg. Człowiek staje się człowiekiem nie tyle przez porównywanie się z innymi, z którymi tworzy wspólne środowisko, lecz przez odniesienie do niezmiennej miary, którą jest sam Bóg. W ten perspektywicznie zazdrość znika, jest śmieszna, kapryśna i nie na miejscu reakcją człowieka.

Wśród praktycznych porad, mających zabezpieczyć człowieka przed fatalnymi skutkami zazdrości, można znaleźć m.in. takie zalecenie, by niszczyć w sobie pierwsze odruchy zazdrości, nie pozwolić im przybrać postaci zawiści, która szybko rozrasta się i opętuje myśli, działania i wolę człowieka. By odwrócić swoją uwagę od porównań z innymi, które często rodzą zazdrość, trzeba zająć się czymkolwiek innym, o czymś innym pomyśleć, a gdy powróci spokój – przypomnieć sobie, że zalety innych nie pomniejszają naszych zalet, lecz mogą być jeszcze bodźcem pobudzającym do ich naśladowania.

⁴ Za: B. D. Bartruff. *Bądź sobą*, przekł. D. Michalski, Wydawnictwo WAM, Kraków 1999, s. 146.

⁵ Św. Jan z Karpathos. *Mowa ascetyczna wysłana na życzenie tych samych mnichów z Indii*.

Św. Tomasz z Akwinu, analizując smutek człowieka, prowadzący często do zażdrości, jako środki zaradcze wymienia obok kontemplacji prawdy, także danie upustu łzom, przyjacielską pogawędkę, sen a nawet kąpiel.

Trzeba jednak pamiętać, że niezwykle trudno jest rządzić własnymi uczuciami. Człowiek nie dysponuje nimi, jak ruchami własnych nóg czy rąk. Trzeba uwzględnić ich specyfikę, aby rozum i wola mogły na nią oddziaływać. Stąd wysiłek człowieka powinien uwzględnić:

- cielesne współczynniki uczuć – higienę, zdrowie, temperament, odpowiednie leczenie – niektóre przypadłości, np. alkoholizm, wzmagają podatność na zazdrość;
- wrażenia zewnętrzne i wewnętrzne – docierające przez zmysły (wzroku, słuchu, węchu, dotyku, smaku), które mogłyby wzbudzić lub wzmocnić zazdrość;
- dokonaną przez władzę osądu ocenę – głos rozumu o wartości zachowań, wyrzuty sumienia, które mogą wzniecać lub leczyć zazdrość;
- naturę pożądania zmysłowego – trudno poddającego się woli, a nawet dążące do narzucania jej swych kaprysów, co w przypadku zazdrości jest bardzo częste. Aby zaradzić rodzeniu się zazdrości u dzieci, w pedagogice chrześcijańskiej już od dawna wskazywano na 5 istotnych zasad, które należy przestrzegać:

1. Powstrzymywać we właściwym czasie przejawy zawiści u dzieci – zauważać ich wzajemną konkurencję, np. w szybkości zjedzenia smakołyków (z nadzieją, że otrzymają dodatkowe); w porównywaniu zakupionych zabawek, przyborów szkolnych czy ubrań, czy któ-

reś nie otrzymało lepszych; właściwie zinterpretować odrzucanie przez dziecko otrzymywanej przez nie rzeczy – jako znak zakorzenionej w nim zawiści, bez szacunku dla darczyńcy; dostrzec i właściwie zinterpretować jego radość z przykrości, jakie doznaje inne dziecko, np. złośliwości podczas, gdy któreś z innych dzieci otrzymuje karę; ukarać wszelkie kłamstwo dzieci, którego celem jest niesprawiedliwe zrzucenie winy na innych, a także potępić donosicielstwo i brak solidarności z innymi dziećmi;

2. Samemu nie dawać powodu, by w sercach dzieci rodziła się zawiść, co dzieje się np. wtedy, gdy rodzice postępują w stosunku do dzieci stronniczo (mają swych „ulubieńców” wśród nich, okazują im specjalne względy, w różnej mierze stosują kary i nagrody;

3. Nie wpajać dzieciom zazdrości i zawiści swoją postawą i przykładem – gdy np. dzieci słyszą złośliwe i jednostronne oceny znajomych, kręgu przyjaciół, sąsiadów czy bliskich; są świadkami opowiadań o czymś nieszczęściu z wyraźnym złośliwym zadowoleniem opowiadających; w ich obecności mówi się zawistnie, niezyczliwie o innych;

4. Uczyc dzieci, że zawiść jest podła, obrzydliwa i niesprawiedliwa, bo sprzeciwia się miłości – rozmawiać na temat głupoty zazdrości, jako nie przynoszącej nikomu korzyści ani pożytku; przywoływać biblijne opisy zazdrości (Kain, Saul, Józef Egipski itp.) lub opisywać aktualne sytuacje, by uwrażliwić je na zauważanie i zwalczanie tego grzechu;

5. Zaszczepiać od najmłodszych lat cnotę przeciwną zawiści, czyli zyczli-

wość wobec innych, przychylność, miłość ku bliźnim – rodzice mogą wskazywać na dobro przez jego pochwałę, nawet, gdy występuje ono u innych dzieci; uczyć cierpliwości w znoszeniu czyichś przywarów; tłumaczyć okolicznościami miejsca, wiekiem, czy stan zdrowia niezrozumiałe dla dziecka sytuacje – nie pozostawiać ich bez interpretacji i wyjaśnienia (niekoniecznie ma to być ich usprawiedliwianie, ale uczenie uwzględnienia szerokiego spojrzenia na zachowania innych. Przy życiu i pracy z zazdrośnikami należy bardzo ostrożnie, ale stanowczo przestrzegać pewnych reguł zachowania i reakcji, nawet na ich zaczepki. Ludzie zazdrośni są pełni poczucia winy i niższości, mają niewiele szacunku dla siebie. Niełatwo przyznają, że mają ze sobą problem, nie proszą więc o pomoc. Aby im pomóc należy:

- nie rozbudzać w nich niepewności, nie żartować z nich, ani nie szydzić;
- nie zwiększać poczucia niższości, nie zawstydzać;
- być całkiem szczerym;
- uczyć ich pogłębionego poznawania siebie;
- nie szantażować ich na płaszczyźnie uczuciowej;
- nie zdradzać ich ani nie stawiać w podejrzanym sytuacjach;
- być troskliwym wobec nich i budzić w nich zaufanie;
- zawsze się porozumiewać z nimi, nie ukrywać żadnego problemu;
- postępować tak, aby czuli się pewni w związku, mogli w nas odnajdywać potwierdzenie swej tożsamości;
- dzielić z nimi ich problemy;
- skłaniać ich do wychodzenia z domu, poznawać z innymi osobami,

pozwaląc im mówić, czytać, pogłębiać wiedzę;

– kochać ich szczerze.

Tak więc zazdrość, która jest formą zdeformowanej i niedojrzałej miłości, może być leczona jedynie prawdziwą miłością. I to tylko wówczas, gdy zazdrośnik pragnie poszukać dla siebie nowego sposobu życia, zechce podjąć trud budowania jeszcze raz związku, czy relacji, które jego zazdrość zniszczyła. Wychodzenie z zazdrości, chociaż trudne, jest jednak możliwe.

ZAKOŃCZENIE

We współczesnym świecie szczególnie cenna jest przyjaźń, zwłaszcza, że w społeczeństwie konsumpcyjnym krąg przyjaciół radykalnie maleje. Eliminowane są kontakty przypadkowe, nawiązywane dla doraźnych potrzeb, interesowne i zmienne jak lista potrzeb człowieka, ulegająca nieustannym modyfikacjom w ciągu życia.

Jednym z wielkich zagrożeń współczesnych więzi międzyludzkich jest uznanie szeregu postępów ludzi za „moralnie obojętne”, a więc nie poddawanie ich ocenie i nie opiniowanie, nawet przez krąg najbliższych, a tym bardziej przez własne sumienie. Taki proces dotyczy także zazdrości, która ciągle bezkarnie czyni spustoszenie w miłości, a której nie chce się nazwać i wskazać, pozostawiając ją dla prywatnych rozstrzygnięć. Rodzi to nieodpowiedzialność – odpowiada się tylko za to, co jest bezprawne, a żadne prawo nie dekretuje zazdrości, jako zagrożenia. Nie myśli się o swoim zachowaniu w kategoriach odpowiedzialności za dobro osób z nami żyjących i pracujących. Polski poeta okresu międzywojennego, Jan Lechoń, w cyklu wierszy pt. „Siedem grzechów głównych”, zamieścił także wiersz „Za-

zdrość”. Wyraża głębię samotności, którą między ludźmi czyni grzech zazdrości:

„Jest mi dzisiaj źle bardzo,
jest mi bardzo smutno,
Myśli mam zwiędłe, chore,
jak kwiaty na grobie,

Za oknem wisi niebo niby szare płótno.
Nie mogę cię dziś kochać i myśleć o tobie.

Między nami jest przepaść,
przepaść niezgłębiona,
I choćbyśmy wykochać
po brzeg dusze chcieli,
To wszystko, co nas łączy,
jest miłość szalona,
A wszystko, co jest prawdą,
na wieki nas dzieli.

Wiem teraz: to jest jasne
jak słońce na niebie,
I musi skonać serce pod ciężką żałobą,
Bo nigdy cię nie wezmę
na wieczność dla siebie.
Ty nigdy mną nie będziesz,
a ja nigdy tobą”.

W świecie konsumpcji, gdzie wszystko chciałoby się „mieć”, a nie można „mieć” najważniejszych darów Boga, jak choćby kochających osób, zazdrość wykopuje przepaść między zbędnymi tęsknotami człowieka, a jego możliwościami. Przepaść ta zionie pustką, odczuwana jest jako bolesny brak i zagrożenie podstaw samego życia. Miłość jest darem, który niesie radość, ale nie można jej „nabyć”, tylko w wolny sposób otrzymać, jak wszystko co jest darem. Valerio Albisetti, z pochodzenia Szwajcar, twórca psychoterapii personalistycznej, sformułował 10 wskazówek mających pomóc przezwyciężyć zazdrość:⁶

1. Bądźcie zawsze szczerzy.
2. Kiedy osoba zazdrosna wypytuje was w sposób obsesyjny, zatrzymajcie ją. Zmieńcie temat.
3. Starajcie się unikać „niebezpiecznych” tematów. Rozmawiajcie o sprawach neutralnych: o kulturze, sztuce, wiadomościach, sporcie, itp.
4. Unikajcie krępujących sytuacji, nie wyśmiewajcie, nie stwarzajcie podejrzanych okoliczności.
5. Nie bądźcie uwodzicielscy względem innych osób.
6. Zawsze porozumiewajcie się. Gdy ma się do czynienia z osobą zazdrosną czy zawistną, lepsza jest kłótnia niż milczenie.
7. Przebywajcie wśród ludzi. Nie izolujcie się!
8. Bądźcie skłonni do pojednania.
9. Bądźcie zawsze skłonni do kompromisu.
10. Kierujcie uwagę swoją i innych na zagadnienia społeczne, na sprawy marginalne, na odmienność, itp. Może w ten sposób, unikając zazdrości własnej i innych, więcej dobra zaistnieje na ziemi, a przecież o to właśnie chodzi.

STRESZCZENIE

Jedną z charakterystycznych wad człowieka jest zazdrość, która z punktu pedagogicznego destruktywnie wpływa na rozwój osoby. Ważnym elementem w procesie pedagogii i formacji jest zwrócenie uwagi na relacje interpersonalne powodujące otwarcie się na potrzeby drugiego człowieka.

Często zazdrości towarzyszy pragnienie, by bliźniemu zostało odjęte owo dobro, które razi zazdrośnika. Następuje więc atak na dobro, które się pojawiło, chęć destrukcji, zniszczenia czyjejs radości, spokoju, zadowolenia. Zazdrość bowiem bezpośrednio sprzeciwia się

cnocie miłości i dlatego jest grzechem ciężkim.

Autor podejmując się przybliżenia zagadnienia dotyczącego zazdrości chciał uświadomić czytelnikowi a tym samym wychowankom i wychowawcom, wynikających z tego problemu szeroko pojętych konsekwencji.

FREEING FROM ENVY

One of characteristic human being's faults is envy, which, from pedagogic point of view, has negative influence on person's development. A very important thing in the process of pedagogy is to pay attention to interpersonal relations which cause opening oneself to another man.

Envy is often accompanied by a desire for depriving neighbour of the good, which is the cause of envy. There is an attack on the good which has appeared, desire to destruction someone else's happiness, peace, satisfaction. Envy is oppo-

sed to the virtue of love and therefore is a heavy sin.

The author, by taking an attempt to outline the subject of envy, wanted to bring all the consequences of the problem of envy to a reader's attention.

LITERATURA

Bartruff B. D. Bądź sobą. przekł. D. Michalski. Kraków 1999.

Buss D. M. Zazdrość – niebezpieczna namiętność. Dlaczego zazdrość jest nierozłączna z miłością i seksem. przekł. A. Błaż. Gdańsk 2002.

Św. Jan z Karpathos. Mowa ascetyczna wysłana na życzenie tych samych mnichów z Indii.

Lechoń J. Poezje. oprac. W. Nowakowska. Warszawa 1987.

Miłosz Cz. Piesek przydrożny. Znak, Kraków 1997.

Węgrzyniewicz A. Kazań niedzielnych księga pierwsza.

Nawet czasem nie zaszkodzi, jak się nad sobą zamyślisz i zmartwisz. (...) To lepsze, niż gdybyś miał lekkomyślnie przeżywać swoją własną młodość i gubić wielki skarb, wielki niepowtarzalny skarb, który w sobie nosisz, a którym jesteś Ty sam.

Karol Wojtyła