

## **O zazdrości (nie tylko) seksualnej w dobie Internetu**

OLGA STEMPIŃ

*Stowarzyszenie Naukowe Psychologia i Seksuologia LGBT*  
*Uniwersytet Wrocławski*  
olga.stempin@snps.pl

### **Abstrakt**

Celem artykułu jest ukazanie zazdrości z perspektywy dzisiejszej dostępności do Internetu. Zazdrość stanowi uczucie poznane jedynie w niewielkim stopniu przez psychologię emocji. Należy także podkreślić, że jest ona przeżywana różnie, w zależności od płci i orientacji seksualnej osoby badanej. Choć zazdrość znana była od wieków, pod wpływem powszechności bodźców potencjalnie wywołujących zazdrość w mediach społecznościowych, zauważono pewne prawidłowości dotyczące funkcjonowania tej emocji we współczesnym świecie. W świetle przedstawionych wyników warto jest dokonać oceny korzyści z korzystania z portali społecznościowych.

**Słowa kluczowe:** zazdrość, psychologia, bliskie związki

### **Abstract**

The aim of this article is to present jealousy in perspective of ubiquitous Internet. Little is known of jealousy in today's emotional psychology. Its experience differs across sex and sexual orientation of the subject. Although it has been known for centuries, some new patterns have been presently noticed due to the commonness of jealousy-provoking stimuli in social media. Regarding this results, it may be wise to consider the benefits of using social media.

**Key words:** jealousy, psychology, close relationships

### **Wstęp**

XXI wiek przyniósł nowe technologie, które umożliwiły ludziom kontakt nieuzależniony od pory i miejsca. Tym samym spektrum pokus rozszerzyło się o tak zwany świat wirtualny, gdzie każdy może być anonimowy. Zdziwiająca jednak jest to, że coraz częściej ludzie pragną być rozpoznawalni. Obecnie wiele osób korzysta z kilku portali społecznościowych, gdzie udostępnia się informacje dostępne dla setek osób. Czasami dochodzi do absurdalnych sytuacji, gdy, na przykład, sąsiad z listy kontaktów wie o nas wiele więcej niż najbliższa rodzina niekorzystająca z serwisów internetowych. Wobec tych faktów należy zadać pytanie, czy ludzie są w stanie uchronić swoje związki partnerskie przed ingerencją osób trzecich oraz czy ktokolwiek

powinien w ogóle dziś zaprzętać sobie głowę tematyką zazdrości?

### **Materiał i metody**

Prezentowany materiał jest wynikiem przeglądu publikacji przeprowadzonego w bazie Google Scholar. Wybrane artykuły poruszające tematykę związaną z zazdrością i wpływem rozwoju Internetu na percepcję zazdrości były włączane do przeglądu piśmiennictwa.

### **Omówienie wyników**

Zazdrość przez jednych jest uważana za emocję, której nie da się uniknąć, jest bowiem czymś naturalnym, drudzy natomiast twierdzą, że jest ona jedynie reakcją na zagrożenie związane z utratą partnera. Jednak czym ona jest tak naprawdę i w jaki

sposób się objawia?

Według Davida Bussa (2001) jest jedną z najmniej poznanych przez psychologię emocji. W wielu przypadkach prowadzi do występowania konfliktów w relacjach partnerskich, przemocy, rozwodów, jest także jednym z głównych czynników obniżających jakość związków. Może ona nie tylko prowadzić do nieporozumień, ale także spowodować pomniejszenie zaufania oraz podwyższoną kontrolę drugiej osoby (Banfield i McCabe, 2001; White, 1981; za: Barelds i Barelds-Dijkstra, 2007). Niektórzy badacze twierdzą, że zazdrość ma swoje dobre strony. Może ona na przykład zwiększać dbałość partnerów o siebie nawzajem (Zusman i Knox, 1998; za: Barelds i Barelds-Dijkstra, 2007).

W literaturze przedmiotu przedstawia się trzy rodzaje zazdrości:

- Zazdrość reaktywną – pojawia się w postaci gniewu i zdenerwowania, gdy partner był bądź jest emocjonalnie lub seksualnie niewierny. Objawia się zwykle, gdy partner flirtuje z innymi osobami.

- Zazdrość zaborczą – osoby odczuwające tego typu emocję mogą dążyć do zapobiegania kontaktów partnera z osobami płci przeciwnej. Osoby doznające jej nie pozwalają na to, aby ich partner/partnerka przyjaźniła się z osobą odmiennej płci. W skrajnym przypadku zazdrość ta doprowadza do przemocy.

- Zazdrość niespokojną – towarzyszy jej niepokój, podejrzliwość i nieufność zarówno wtedy, gdy występują sygnały zdrady, jak i w momencie, gdy osoba je sobie jedynie wyobraża (Buunk i Dijkstra, 2001, 2006; za: Barelds i Barelds-Dijkstra, 2007).

Należy pamiętać, że występują pewne różnice w odczuwaniu zazdrości między płciami. Męska zazdrość w głównej mierze jest wyzwalana poprzez kobiece sygnały niewierności seksualnej. Dlaczego? Jest to związane ze zjawiskiem nazywanym niepewnością ojcostwa. Żaden potencjalny partner seksualny nie może być do końca pewien, że jest ojcem nienarodzonego dziecka, w przeciwieństwie do matki, która nosi je

w swoim ciele. U kobiet zazdrość jest zwykle związana z realnym bądź wyimaginowanym wyobrażeniem związanym z emocjonalnym zaangażowaniem mężczyzny w związek z inną kobietą (Buss, 2001).

Trent Parker i Karen Wampler (2003) wykazali, że nie każda czynność seksualna jest interpretowana jako dozwolona i niewpływająca na relacje osób będących w związkach oraz że sposób interpretacji zależy od płci (Guadagno i Sagarin, 2010). Według nich dla kobiet cyberseks jest formą zdrady, w przeciwieństwie do mężczyzn, dla których nie ma to znaczenia.

Co ciekawe, w większości badań, których tematem była zazdrość, uczestnikami były osoby heteroseksualne. Natomiast Christine Harris (2002) przeprowadziła badanie wśród przedstawicieli obu orientacji. Uczestniczyło w nim 196 kobiet i mężczyzn hetero- i homoseksualnych, a ich zadaniem było odpowiedzenie na szereg pytań dotyczących zdrady. Aż 70 % uczestników przyznało się do zdrady swojego partnera w przeszłości (79,2% homoseksualnych kobiet, 75,5% homoseksualnych mężczyzn, 65,3% heteroseksualnych kobiet, 58,3% heteroseksualnych mężczyzn). Otrzymane wyniki sugerują, że osoby homoseksualne są bardziej zazdrosne o niewierność emocjonalną niż seksualną.

Również większość badań poświęconych tematyce internetowej powstało w oparciu o grupy osób heteroseksualnych. Jak twierdzi Shao (2008), w świecie wirtualnym bardzo ciężko jest dokonać weryfikacji tożsamości osób homoseksualnych ze względu na obniżoną prezentację swojej orientacji (Mod, 2010).

Partner może być również zazdrosny o poprzednie, już zakończone związki. Choć w obecnych czasach mężczyźni nie oczekują od przyszłej żony dziewictwa tak często, jak wymagano tego dawniej, niejednokrotnie przeszłość seksualna kobiety może odciskać piętno na związku, szczególnie, gdy kobieta posiada różnego rodzaju nawyki w dziedzinie erotycznej. Wcześniejsze doświadczenie partnerek mogą nie sprzyjać dobrym układom

w związku. Szczególnie osoby o bujnej wyobraźni mogą w trakcie współżycia z partnerką odczuwać przykry napływ skojarzeń z widzeniem jej w podobnych sytuacjach z innymi mężczyznami, co wpływa na pomniejszenie odczuwanych przeżyć erotycznych.

Co więc należy zrobić w sytuacji, gdy obecny partner/partnerka zapewnia, że „tamten związek to przeszłość?”. Lew-Starowicz (1986) twierdzi, że jest to jedynie pozorna prawda, gdyż każdy związek angażujący uczucia, erotyzm, kobiecość oraz męskość jest ważny. Obecne doświadczenia erotyczne jak i uczucia noszą ślady przeszłości. Nierzadko obrazy wyniesione z domu, małżeństw rodziców, ich postaw względem siebie, seksu i erotyzmu kształtują nastawienia ich potomków (Lew-Starowicz, 1986). Świetnym dowodem na to, jak palącym może być to problemem, są pojawiające się na wielu forach internetowych pytania: jak poradzić sobie z zazdrością o byłych partnerów?

Odpowiedzi bywają różne. Niektórzy psycholodzy udzielający porad internetowych, radzą popracować nad zaufaniem, a inni nad pewnością siebie. Zarówno wiara w partnera, jak i podniesienie poczucia własnej wartości nie są wystarczające. Wszelkie swoje wątpliwości i podejrzenia należy skonsultować z partnerem, ponieważ nie ma lepszego sposobu, by skonfrontować własne wyobrażenia z rzeczywistością, którą on przedstawi.

Czy w dobie Internetu, kiedy to za pomocą wyszukiwarek każdy jest w stanie dotrzeć do swoich poprzednich obiektów zauroczenia, mimo utraty z nimi kontaktu, można zapomnieć o zazdrości? Czy wobec powszechnego dostępu do przeróżnych portali randkowych i społecznościowych można żyć spokojnie, nie martwiąc się o wierność partnera? Niejednokrotnie potwierdzono, że obecnie sprawdzanie konta na portalach społecznościowych wielokrotnie w ciągu dnia jest niemalże obowiązkiem każdego internauty.

W obliczu rozwoju technologii coraz więcej

badaczy skupia się na poszukiwaniach dotyczących wpływu portali randkowych i społecznościowych na jakość związków. Badacze odkryli że aż 1/3 użytkowników serwisów internetowych przyznała się do wirtualnych czynności seksualnych. Były to zarówno osoby będące w związku, jak i te, które nie posiadały stałego partnera (Daneback, Cooper i Mansson, 2005; za: Guadagno i Sagarin, 2010). Prawie 23% osób będących w stałym związku zadeklarowało kontakty seksualne w świecie rzeczywistym z osobami poznanymi w Internecie (Izdebski i Wiśniewski, 2014).

Nie tylko jawnie seksualne czynności podejmowane w Internecie mogą wywoływać zazdrość. Wielu badaczy zastanawiało się nad wpływem portali społecznościowych na relacje damsko-męskie. Doszukano się kilku negatywnych aspektów. Odkryto korelację między czasem spędzonym na Facebooku a poziomem odczuwanej zazdrości (Elphinston i Noller, 2011). Wyniki badań sugerują również, że bardziej skłonne do odczuwania tej emocji są osoby z obniżonym poziomem samooceny. Niska samoocena jest silnie związana z wysoką popularnością na portalach społecznościowych. Ponadto im wyższa potrzeba popularności, tym wyższe prawdopodobieństwo wystąpienia zazdrości. Jolene Żywica i James Danowski (2008) odkryli, że osoby o niskiej samoocenie pragną zrekompensować sobie zazdrość częstym udzielaniem się na serwisach internetowych, tym samym zwiększając swoją popularność (za: Utz i Beukeboom, 2011).

Amy Muise, Emily Christofides i Serge Desmarais (2009) wnioskuje, że pozostawienie komentarza na tak zwanej tablicy przez osoby płci przeciwnej może być postrzegane przez obecnego partnera jako zagrożenie związku i tym samym powodować zazdrość (za: Utz i Beukeboom, 2011). W. S. Afifi i jego zespół (2001) stwierdzili, że publiczne, internetowe odkrycie, iż we własnym związku następuje przekroczenie pewnych granic bądź naruszenie praw, jest bardziej dotkliwe, niż gdyby miało to miejsce w świecie

rzeczywistym. Wszystko za sprawą tego, że obserwatorów jest znacznie więcej (Afifi, Falato, i Weiner, 2001).

Należy także pokreślić, że portale społecznościowe dostarczają wielu informacji dotyczących samych partnerów. Często się zdarza, że właśnie dzięki tym stronom ludzie są w stanie poznać potrzeby, marzenia oraz opinie na różne tematy osób, z którymi pozostają w stałych związkach. Głównie dotyczy to użytkowników bardzo aktywnych, którzy komentują wiele postów, i jednocześnie ujawniają dużo informacji o swoich codziennych czynnościach. W konsekwencji jednak można mieć poczucie, że partner lub partnerka jest kimś zupełnie innym, niż mogłoby się wydawać, czego skutkiem może być dysonans poznawczy negatywnie odbijający się na jakości związku.

Dodatkowo Facebook posiada wiele udogodnień dla osób, które lubią kontrolować swoich partnerów. W świecie rzeczywistym wszelkie przejawy monitorowania działań drugiej osoby nie są społecznie akceptowalne. Natomiast ten portal oferuje swoim użytkownikom całodobowe monitorowanie poczynań partnerów bez naruszania ich zaufania za pomocą kilku kliknięć.

Portale społecznościowe mogą jednak mieć także pozytywny wpływ na relacje. Potwierdzono, że wpływają na zwiększenie satysfakcji i szczęścia w związku, ponieważ umożliwiają publiczne odwzajemnianie zaangażowania i miłości (Ibidem).

## **Wnioski**

W świetle wyżej przedstawionych argumentów sędzę, że warto przemyśleć, na ile „opłaca się” bycie aktywnym użytkownikiem serwisów internetowych. Przede wszystkim należy uświadomić sobie ich zalety i wady oraz nie prowokować umyślnie sytuacji, które mogą doprowadzić do przykrych konsekwencji.

## **Literatura**

Afifi, W. S., Falato, W. L., Weiner, J. L. (2001). Identity concerns following a severe relational transgression: The role of discovery method for the relational outcomes of infidelity. *Journal of Social*

*and Personal Relationships*, 18, 291–308. DOI: 10.1177/0265407501182007

Barelds, D. P. H., Barelds-Dijkstra, P. (2007). Relations between Different Types of Jealousy and Self and Partner Perceptions of Relationship Quality, *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 14, 176-188. DOI: 10.1002/cpp.532.

Buss, D. M. (2001). *Psychologia Ewolucyjna*, Gdańsk: GWP Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.

Elphinston, R. .A., Noller, P. (2011). Time to Face It! Facebook Intrusion and the Implications for Romantic Jealousy and Relationship Satisfaction , *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 14(11), 631-635. DOI: 10.1089/cyber.2010.0318.

Guadagno, R. E., Sagarin, B. J. (2002). Sex Differences in Jealousy: An Evolutionary Perspective on Online Infidelity, *Journal of Applied Social Psychology*, 40(10), 2636–2655. DOI:10.1111/j.1559-1816.2010.00674.x.

Harris, C. (2002). Sexual and romantic jealousy in heterosexual and homosexual adults, *Psychological Science*, 13(1), 7- 12. DOI: 10.1111/1467-9280.00402.

Izdebski, Z., Wiśniewski, J. (2014). *Intymnie. Rozmowy nie tylko o miłości*. Poznań: Znak.

Lew- Starowicz, Z. (1986). *Seks dla każdego*. Warszawa: Instytut Wydawniczy Związków Zawodowych.

Mod, G. B. (2010). Reading romance: the impact Facebook rituals can have on a romantic relationship, *Journal of Comparative Research in Anthropology and Sociology*, 1(2), 61-77.

Parker, T. S., Wampler, K. S. (2003).How bad is it? Perceptions of the relationship impact of different types of internet sexual activities. *Contemporary Family Therapy*, 25, 415-429.

Utz, S., Beukeboom, C. J. (2011). The Role of Social Network Sites in Romantic Relationships: Effects on Jealousy and Relationship Happiness, *Journal of Computer-Mediated Communication*, 16(4), 511-527. DOI: 10.1111/j.1083-6101.2011.01552.x.