**الغيرة بين الزوجين، بين الشعور الطبيعي و الشعور المرضي**

 **من منكن لم تشعر يوماً بانكماشٍ في القلب عندما ترى زوجها يبتسم بسذاجة للمرأة المثالية في نظره؟ ويفكر في حبيبته السابقة التي أحبها بما فيه الكفاية كي تنجب له طفلين؟ إن الغيرة شعورٌ عاديٌ نشعر به جميعاً في وقت من الأوقات. فهي تعبر عن خوفنا من الشعور بأننا غير مرتبطات بأي شخص، لكن لفهم هذه التصرفات المفرطة، عليك التمييز بين الغيرة العصابية الكلاسيكية والشائعة نوعاً ما، والغيرة المرضية، الأكثر أشكالاً

أشكال الغيرة
1- إن الغيرة العادية التي تسمى العصابية "هي التي يواجهها ولدٌ مثلاً، يغار مما يدور بين والديه. في حياة الثنائي، هي ترتكز على خيانة حقيقية أو محتملة للشريك العاشق. يحافظ الغيور أحياناً ولو شعورياً على رابط مع الآخر حتى لو كان بشكل رفض أو صد. فهو يملك نوعاً من السلطة.
أحياناً، تنتج الغيرة تقريباً عن نوعٍ من اللعبة بين الزوجين، حيث يبدو أن كل واحد يجد فائدة لنفسه. في هذه الحالة، يحاول شريك الغيور عمداً نوعاً ما أن يحث ويدعم هذه الغيرة، كي يتأكد من أنه مرغوب من قبل شريكه، ويحتاج الغيور في الوقت نفسه إلى غيرته كي يشعر بأنه ما زال يرغب في الآخر

ب- إن الغيرة المرضية، الأخطر، لكن لحسن الحظ النادرة الوجود، هي مرسخة بعمق في شخصية ضحيتها، وقد تغرق حياتها بالحزن وحياة المقربين منها. "إنها نوعٌ من الهاجس الذي يتغذى من تلقاء نفسه باستمرار بالرفض، أي بالفصل مع واقع الأحداث. من جهة أخرى، يبدو أن الغيور يسعى إلى الحصول على تأكيد شكوكه أكثر من معرفة الحقيقة. هل يخيب أمله إذا حصل على الإثبات غير القابل للجدل الذي اخترعه بالكامل؟".
أسبابها
إن الأسباب التي تدفعها للغيرة معروفة بسهولة حتى لو كان ينبغي التمييز مرةً أخرى بين الغيرة "العادية" والغيرة "المرضية".
في كلتا الحالتين، تنتج الغيرة قبل كل شيء عن نقصٍ في الثقة بالذات التي تجد جذورها في غالب الأحيان في الطفولة. لا تملك المرأة الغيورة تقديراً لذاتها في العموم. فهي تجد معظم النساء أجمل وأذكى وأغرب منها، بالمختصر المفيد "لطيفات" أكثر منها. لديها الانطباع عن وعي أو غير وعي بأنها ليست صالحة بما فيه الكفاية كي تكون محبوبة. تدعي أنه من المنطق أن زوجها لن يتأخر عن إدراك ذلك ويخرج مع امرأة أعلى مستوى منها. تترقب الفرصة إذاً بانتظار أن يحصل شيءٌ ما يبدو لها محتوماً.
عندما تكون الغيرة مترسخة بعمق، قد تنتج عن الخوف أو الفقدان أو الترك. "أن نحب يعني دائماً أننا نخاطربأن نخسر. يحاول الغيور أن يستبق هذا الفقدان بالنفوذ والمراقبة المستمرة، التي يحاول أن يمارسها على الشريك للسيطرة عليه". هذا النوع من المنطق تعود جذوره إلى الطفولة في غالب الأحيان، ويتضح أنه يصعب صده لأنه مترسخٌ بعمق في شخصية الإنسان. قد يكون أساساً للغيرة المرضية.
أخيراً، قد تجد الغيرة أصلها في حركة إسقاطية آلية ترتكز على تخيل النزعة الموجودة فينا لدى الآخر. فكيف يثق الإنسان بالآخر عندما يعرف أنه يميل إلى أن "يعجب بشخصٍ آخر"؟

فشل الحياة الزوجية؟
قد تشكين في الأمر لأنه عندما تصبح الغيرة نوعاً من الهوس خصوصاً، من الممكن أن تخلف أثراً سلبياً على الزوجين. يتعب هذا الوضع الشريك، ويزعجه أن عليه أن يبرر أدق أعماله وحركاته، وأن يخضع لاستجوابات مشددة باستمرار، ويعرف أن رسائله البريدية والهاتفية مراقبة.
هناك حلان: إما أن على الزوجين إيجاد نوع من التوازن في علاقتهما، وإما أنها معرضة للانهيار إذا لم يتطور الوضع. ليست أول صورة من الحالات نادرة إلى هذا الحد. في الواقع، قد يرى الشخص المعرض للغيرة إثباتاً للحب والاتهام اللذين يكنهما للآخر. من جهته، يمكن للغير أن يقيس مقدار حبه لشريكه من خلال غيرته. إن نوعاً من اللعبة يقوم بين الطرفين، وإذا كان الجميع راضياً، فلن تلوح أي مشكلة في الأفق.
لكن الأمر يتحول إلى مشكلة عندما لا يتحمل الشخص المعرض للغيرة الوضع، بأن يرى نفسه مؤنباً بالإعلان عن أفعال لم يقم بها.
"صعبٌ أن نسمع هذا، لكن الغيرة تدفع الآخر ليصبح خائناً، كرد فعل على هذه المراقبة المستمرة التي تحصل معه”.
العلاج
1- من السهل التخلص من الغيرة العصابية إن لم تكن مترسخة بعمق في شخصية الغيور. ينبغي إدراك هذه الغيرة ووجود إرادة حقيقية للتمكن من التخلص منها. يتطلب الأمر القليل من الوقت لتوافر هذين الشرطين. قد يحصل بعد إنذار من شريكك أو بسبب إدراكك أن هذه الحلقة المفرغة تحزنك وتقررين أن تتغيري.
كون رسم الغيرة مرتبطاً برسم الإدمان، كإدمان التبغ والكحول، يحتّم التعاطي معها بالطريقة نفسها: الكف عن عادة ما. كل شيء ليس إلا مسألة اعتدال. "ينبغي التخلي عن السلطة (الوهمية) التي تفرضها على الآخر"، التخلي عن التفتيش والتحقيق والأسئلة المتكررة للاطمئنان مجدداً. بعد فترة، ينبغي لك الاختيار: إما تتركين شريكك إذا أصبحت الثقة معدومة قطعياً، أو تتخلين عن غيرتك: "اطمئني، قد يتطور الأمر على نحو تصاعديٍ."
لا تترددي باللجوء إلى اختصاصيٍ، يمكنه أن يساعدك في مسارك، بإعطائك تقنيات كي لا تنهاري.
بإمكانك أن تخضعي للمعالجة بمفردك مع المعالج، أو لمَ لا كثنائي.
ب- عندما تصبح الغيرة نمط حياة (أي مرضية)، ينبغي أن تكون الحلول "أقوى" بكثير. يبدو فرض علاج نفساني واجباً. من الأفضل البدء بالعلاج بمفردك مع المعالج، لأن الثلاثي المؤلف من الزوجين والمعالج قد يصبح دعماً حاضراً لعمليات الغيرة.
تقضي المرحلة الأولى، قبل أن تستشيري المعالج بالرضوخ والتسليم بأن لديك مشكلة، وفي المرحلة الثانية، يساعد المعالج المريضة على تحديد الأسباب الأساسية التي كونت شخصيتها. قد يتعلق الأمربهجر متعدد وبأهل غير متحابين، ينبغي التوصل إلى حل عقدة الماضي لفهم رد فعل الحاضر.
أما المرحلة الثالثة، فهي تقضي بالتخلص من التصرفات التي تفسد الحياة، وهذا طويل الأمد ومعقد على الأرجح. بإمكان المعالج، أن يقدم وسائل ويقترح أدويةً مسكنة كي لا يكون هذا الإدمان سوى ذكرى سيئة.
في النهاية، كما لاحظت، لا تجلب الغيرة أي شيء إيجابي! بل بالعكس، فهي تقودك إلى دوامة سلبية وتميل إلى تقوية الاحتمالات بحصول شيء ما. ثقي بشريكك وبنفسك أيضاً. كوني فرحة وأدخلي الفرح إلى قلب زوجك. عيشي الحاضر لحظة بلحظة. لا تتوهمي... ومن ثم على كل حال، كل شيء سيعرف في النهاية...**