

الغيرة هي مشاعر من الخوف من فقدان والغضب والإذلال، تحدث نتيجةً للشعور بتهديد حقيقي أو وهمي من دخول شخص ثالث للعلاقة، مثل: العلاقات الرومانسية، والعلاقات التي تربط الأصدقاء، والعلاقات الأسرية كعلاقة الأخوة بين بعضهم وتنافسهم على الحصول على اهتمام الوالدين. على الرغم من كون الغيرة تجربة عاطفية مؤلمة إلا أنها مهمة وضرورية ويجب عدم قمعها، ويجدر التنويه هنا لاختلاف الغيرة عن الحسد اختلافاً كلياً حيث تتميز الغيرة بالشعور بالتهديد من دخول طرف ثالث للعلاقة، أما الحسد فيحدث بين طرفين فقط يتمنى فيه أحدهما الحصول على ممتلكات الآخر.