



LÁSKA A VZTAHY 24. 01. 2014

## Když žárlivost překročí hranici snesitelnosti

**První projevy žárlivosti se rodí už v raném dětství. Všechny děti procházejí obdobím hluboké a silné fixace na matku, je to vlivem uspokojování...**

*„Na cestě k opravdové lásce leží tři velké balvany, jimiž jsou sebeláska, ješitnost a žárlivost. Dokud je neodvalíš stranou, nedostaneš se kupředu.“ Richard Aldington*

Žárlivost je spolu s láskou, osamoceností, starostlivostí a sympatií stálá a trvalá, stále nás šokuje a děsí svou bodavou bolestí potřeby, zranitelnosti a závislosti. Žárlivost je komplexem negativních emocí, hněvu, pocitu méněcennosti či deprese a z nich plynoucí pocit vlastní nedostatečnosti.

Bohužel žárlivost také vede v příliš mnoha případech k **trýznivým mukám, paranoidním fantaziím, zoufale nepřátelským tirádám a násilným skutkům** (včetně vraždy). To se stává tehdy, když žárlivost nabude na intenzitě, smísí se s psychopatologií, podráždí něco v nás, co pochází třeba již z období dětství či našich minulých vztahů. Umíme **žárlivost** poznat, ale neumíme ji potlačit, proto stále potřebujeme pomoc, jak jí porozumět a ovládnout.

### Dětská žárlivost a rivalita

První projevy žárlivosti se rodí už v raném dětství. Všechny děti procházejí obdobím **hluboké a silné fixace na matku**, je to vlivem uspokojování potřeb dítěte, které je na ní zcela závislé a matka je pro dítě nenahraditelná. Malé dítě žije se svou matkou v ideálním citovém i fyzickém spojení až do chvíle, kdy si uvědomí přítomnost rivala: kdosi jiný (otec, další dítě) s ním sdílí matčinu lásku. Už není jediný, koho má matka ráda, objevil se vetřelec, toto poznání je bolestivější, že přichází nečekaně

obvykle s narozením dalšího sourozence či příchodem nového partnera.

Je na prsto přirozené, když jako děti žárlíme, nemusí to pro nás mít tragické následky, pokud se nám podaří volně a bez pocitu viny tyto city vyjádřit, tím složíme zkoušku ze žárlivosti a v dospělosti se pak už nebudeme muset k žádnému nevyřešenému konfliktu vracet a neponeseme si jej do milostných, partnerských vztahů.

## Nejčastější projevy žárlivosti u dětí

Dítě si hraje izolovaně, tyranizuje ostatní děti, vytlačuje ze svého prostoru ostatní, bere na sebe veškerou pozornost, skáče do řečí, upozorňuje na sebe, je agresivní, křičí,...

### Žárlivost na otce

Dítě nechce připustit, aby se matka zajímala o někoho jiného než o ně. Jestliže je matka pro dítě vším, ono pro ni vším není – první místo zaujímá otec, dítě přijímá "druhé místo".

### Sourozenecká žárlivost

Děti na sebe žárlí, často upoutávají pozornost a jeden druhého se snaží překonávat, většinou pocítují nenávisť k sobě navzájem, jeden druhého se snaží vystrnadit ze svého prostoru, i z prostoru rodičů.

Pozor dejte, pokud starší dítě začne reagovat negativně, častěji odmítá splnit, co od něj požadujete, zlobí se, pláče, rozbíjí hračky, či dokonce projevy agresivity přesouvá na sourozence. Vykřičníkem je i regrese, když se chová jako miminko a vyžaduje i takovou péči od rodičů, vydává dětské, věku neadekvátní zvuky, odmítá komunikovat, chová se vzdorovitě a podobně. Na dítě se nezlobte, ani se této situace nelekejte, častěji se zajímejte o to, zda je spokojené, o příchodu sourozence s ním dostatečně mluvte a věnujte mu „soukromý“ čas orientovaný jen na něj.



### Děvče nebo chlapec

Je důležité, aby každý měl své místo v rodině, aby docházelo k propojování a nevyčleňování jednoho na úkor druhého i přes rozdílnost pohlaví.

## Jak se chovají v takovýchto situacích rodiče

Rodiče se někdy bojí výbuchu hněvu svých dětí a tak jim ustupují, přenechávají svá místa, jen aby byl v rodině klid. Není ale dobré, aby se život rodičů takto podřizoval jen dětem, je to náš život a tudíž je důležité si stanovit vlastní hranice a vlastní pravidla. U mnoha rodičů se projevuje jejich vlastní žárlivost či stopy z minulosti, a ti, kteří sami nemají zpracované tyto emoce z dětství, se s nimi opět setkávají v dospělosti v milostném, partnerském vztahu nebo prostřednictvím svých dětí a již zažívaných emocí a projevů.

Když chválí rodič nebo blízká osoba jen jedno dítě před druhým a k druhému mluví negativně až soudícím způsobem, pak toto chování vyvolává v dítěti pocity méněcennosti, dítě se stahuje do izolace a nechce o svých pocitech mluvit. Tím popírá žárlivost a dál si ji nese životem, takové dítě se pak obvykle srovnává s dalšími po celý zbytek svého života.

# Co by měli dělat rodiče v případě žárlivosti u dětí

Pro děti je velmi důležité vědět, jaké je v rodině jejich místo, jak je oslovujeme, co toto oslovení znamená a jaké máme vzájemné vztahy - dítě, rodiče a sourozenci navzájem. Je-li postoj rodičů jasný a bezpečný, tak veškerá pravidla vzniklá v rodině jsou pro děti přirozeně vstřebána. Je důležité ukázat dítěti, že nemáme strach a že se dokážeme s vlastními city a pocity vypořádat. Tím ukážeme dítěti, že se ani ono nemusí bát svého citového života a **nemusí zažívat pocity žárlivosti**. Tak z něj bude vyrůstat zdravý jedinec se zdravým uvědoměním si sebe sama a svého místa v rodině i ve světě a společnosti.

Je důležité v dítěti podporovat jeho přirozené přednosti, které mu mohou pomoci dál v životě. Mluvit otevřeně o pocitech, ptát se na to, jak se cítí, co prožil a prožívá, jak věci vnímá, otevřeně mluvit, vytvořit bezpečné rodinné klima pro zdravý vývoj dítěte. Tímto přístupem můžeme předejít různým negativním projevům, které se projevují je-li dítě v nejistotě např. **častému pomočování, ekzémům, vzdorovitosti, odmítáním, izolovanosti, nemluvnosti** atd.

## Partnerská žárlivost

Žárlivost je v jistém smyslu teorií lásky, založenou na několika základních premisách, které v mysli žárlivce ospravedlňují jeho nadvládu nad milovanou osobou nebo alespoň její zdání. Jsou také příčinou vnitřního konfliktu, který žárlivec prožívá - **konfliktu mezi přáním a realitou**.

- **Milovaná bytost mi náleží**

Žárlivec si chce svého partnera zcela přivlastnit po fyzické i po duševní stránce. Přeje si s ním splynout, přeje si, aby se ze dvou bytostí stala jediná, jeho chtivost nezná mezí.

- **Milovaná bytost mi musí svou lásku dokazovat**

Žárlivec neustále vyžaduje od milovaného člověka důkazy lásky, oddanosti a bezmezného obdivu. Přeje si, aby s ním dotyčný stále byl (fyzicky i v myšlenkách).

- **Milovaná bytost musí uznat mé nároky**

To, že žárlivec miluje svého partnera, znamená, že má k němu také veškerá práva, jejichž oprávněnost nelze popřít: „Miluji tě a ty mi to dlužíš.“

- **Milovaná bytost mne musí bezpodmínečně milovat**

Žárlivec chce podvědomě znovu prožívat stejnou lásku, jakou mu kdysi dávali rodiče, i když si jejich cit často idealizuje. Vyžaduje proto, aby ho jeho partner bez výhradně miloval bez ohledu na to, co on sám dělá nebo jak se chová.

## • Jsem na tobě závislý

Žárlivec si nedokáže představit svůj život bez milované osoby, kterou s posedlostí sobě vlastní učinil středem své existence. Bez toho druhého nikým není a nic neznamená.



## Kdo žárlí více, ženy nebo muži?

Žárlivost je sycena úzkostí, jež vyplývá z nejistoty, nadměrným ulpíváním na milované osobě a zvýšenou obavou z její ztráty. Mnohdy jde o vášně tělesné nebo o cit milovaného, nebo kombinace obojího. Žárlivost se objevuje jak u partnerů heterosexuálních, tak i u dvojic homosexuálních, žárlí jak muži, tak ženy, obě pohlaví mívají většinou sklon žárlit v době, kdy sexuálně strádají.

Ženy žárlí častěji kvůli emocionální pozornosti partnera, mužům se více přiči sdílení partnerčiny sexuální pozornosti. Obecně zřejmě platí, že ženy mají větší tendenci vyčítat, využívat teroru slz a vyhrožovat rozvodem či rozchodem, muži naopak více vyšetřují, trestají, kárají, apelují na dobré vychování. Velké, vskutku teatrální žárlivé scény bývají spíše doménou mužů, pro ženy je charakteristické žárlení systematické, zdánlivě drobné a nenápadné, leč svojí intenzitou a vytrvalostí nebezpečné.

## K čemu dochází při dlouhodobé žárlivosti?

Pro soužití s žárlivcem je typický spirálovitý efekt. Čím více člověk žárlí, tím více chce protějšek vlastnit, mít zcela pod svojí kontrolou a zároveň tím více touží omezit riziko zmenšení, omezení či změny svého, byť pomyslného, majetku. Žárlivost je vyvolaná **představou partnerova vztahu s někým jiným**, přičemž podněty pro její vznik se liší. Při posouzení snesitelnosti žárlivosti jednoznačně rozhoduje hodnocení protějšku žárlivce, je to obdobné jako s tolerancí bolesti. Utrpení, které žárlivci prožívají, je u obou pohlaví stejné, liší se jen v rozuzlení tohoto životního dramatu.

## Jak řeší žárlivci svůj problém?

Žárlivé ženy poté, co prošly stadiem hluboké deprese, zpravidla vztah ukončí, zatímco ze žárlivých mužů se obvykle stávají fyzičtí nebo citoví násilníci. Ženy se ke své žárlivosti přiznají mnohem snadněji než muži, ví o sobě, že žárlí, a dokonce žárlivost jako důkaz lásky vyžadují. Muži naopak svoji žárlivost častěji tají, skrývané pocity jsou ale ideální živnou půdou pro nejrůznější fantasmagorické představy, které poté ve svých důsledcích vedou k přeměně obyčejné žárlivosti v **žárlivost patologickou**. Kráčet životem spolu se žárlivostí je neskutečně obtížné, lepší je jí čelit, zbavit se svých představ a přeprogramovat způsob, kterým vyjadřujeme své city a zrevidovat své milostné představy.

## Chronická žárlivost

**Žárlivec** bývá uzavřený ve svých klamných představách o lásce, příčinu svého trápení hledá v partnerově chování, zapomíná žít svůj život a soustředí se pouze na partnera. Za prožívanou žárlivost se stydí, své utrpení skrývá a tím narůstá jeho celková frustrace. Prožívá pocity nehodnosti lásky, trpí pocity méněcennosti, které se mohou zesilovat. Žárlivec, který jen těžko zvládá sexuální věrnost, mívá také vtíravé pocity z podvodu partnera, čímž narůstá nedůvěra. U žárlivce se vše stupňuje, až se odstříhne od reality, stává se obětí utkvělých představ o nevěře partnera, která je založená na jeho přesvědčení, že ti druzí jsou vinni - vždy a za všech okolností. Prožívá hluboká zranění sebelásky

a jeho citu, která utrpěl v raném dětství. Tento projev již **vyžaduje odbornou pomoc psychologů a psychiatrů.**

## Jak se chová a co dělá chronický žárlivec

- Musí mít dohled nad vším, co dělá a říká milovaná osoba. Chce vědět vše o jejím životě minutu po minutě.
- Snaží se izolovat milovanou osobu od její rodiny, přátel, kolegů. Zakazuje vše, kontroluje oblečení, líčení, kontakty v telefonu, poštu, atd.
- Promyšleně zahrnuje milovanou osobu ponižujícími poznámkami, až se mu někdy podaří v ní vyvolat pocit viny za vše. Partner se cítí neschopný a následně i závislý na žárlivci.

Žárlivec se cítí být omezován ve svých potřebách a život ve dvou tuto frustraci díky působení oboustranně negativních vlivů podporuje. Jakmile začnete o své žárlivosti hovořit, učiníte první krok ve svém odhodlání vyřešit tento problém. Pokud partnerovi vysvětlíte své pocity, aniž byste ho napadali, dáte mu možnost nejen porozumět tomu, co prožíváte, ale také příležitost, aby chování, které vás zraňuje, změnil. Žárlivost vysílá signály, kterými nám pomáhá odhalit slabiny. Je důležité se smířit sami se sebou, mějte se rádi a najděte svůj střed své osoby, nebudete závislí na oceňování od druhých a dokazováním lásky, bude šťastní sami se sebou a **dostatečně si budete vážit sebe samých.**

To však vyžaduje nejen čas, ale i obrovské úsilí a vytrvalost, jelikož žárlivost nikdy není záležitostí jednoho člověka, je to vždy záležitost páru. Nejdříve si musíme otevřeně přiznat, že žárlíme, teprve poté můžeme s žárlivostí bojovat a nemusíme se za to stydět. Do té doby, než vy sami jasně nepojmenujete daný problém, situace se bude jen zhoršovat. Žárlivost má svůj účel, upozorňuje na existenci nějakého problému.

Žárlivost a její dopady se staly v minulosti tématem mnoha románů, písní, básní, filmů a jiných uměleckých děl. Stala se rovněž objektem zájmů vědců z oblasti psychologie, v rámci které byly popsány některé faktory jejího vniku a průběhu, sociologie, v rámci které bylo poukázáno na kulturní hodnoty a její souvislosti se žárlivostí, a biologie, která popsala některé faktory, které mohou žárlivost ovlivňovat na nevědomé úrovni.