



PSYCHOLOGICKÁ PORADNA 27. 01. 2011

Mám žárlivou přítelkyni

Dobrý den, mám dotaz, zda existuje nějaká rada, jak se chovat, když je přítelkyně velmi žárlivá. Snažím se, abych nedával žádnou příčinu, ale ať se...

Dobrý den, mám dotaz, zda existuje nějaká rada, jak se chovat, když je přítelkyně velmi žárlivá. Snažím se, abych nedával žádnou příčinu, ale ať se snažím sebevíc, vždycky nějakou maličkost nafoukne. Podezírá mě, když jdu s kamarádama na pivo, když se bavím s kamarádkami a dokonce i když jdu do práce. Kvůli tomu už radši ani mimo práci nikam nechodím, ale stejně se vždycky najde důvod. Má vůbec smysl se snažit nebo to nemůžu ovlivnit?

Lukáš, 26 let, Karviná

Odpověď:

Hezký den Lukáši,
nebude to lehké, bojovat se žárlivostí, ale jste -li statečný chlap....

Mezi žárlivost a nízké sebevědomí můžeme dát rovnítko. Na to, jak bude mít člověk vysoké sebevědomí se zakládá už v nízkém věku - v bazální rodině. Pokud se rodiče chovají chladně, dítě nepodpoří, nepovzbudí, nepohládí nebo málo chválí, ono si pak odnese s sebou do dospělosti pocit, že ani není hodno lásky. A to je hodně depresivní, navozuje to strach a strach podněcuje člověka k útoku- strach ze ztráty milovaného člověka je vlastní žárlivost.

A problém začíná.

Vy ho, Lukáši, tím, že budete ustupovat a nebudete se stýkat s přáteli, určitě nevyřešíte. Vaše partnerka se musí vyrovnat s tím, že nejste jejím majetkem a ne se domnívat, že Vaše oddanost její osobě zvyšuje její hodnotu. Je to sobecké, je to vlastně určitá forma násilí a naprosté nedůvěry.

Na takových základech se kvalitní partnerský vztah těžce buduje. Zkuste o problému znovu hovořit a buďte nekompromisní. Sdělte přítelkyni jak nedobře se cítíte a dohodněte se, co je možné akceptovat a co již akcetovat nemůžete. Vzájemná komunikace je vždy dobrá věc. Je naděje, že Vaše partnerka bude obavami ze ztráty motivována provést změnu svého chování. Otevřete i témata potřeb každého z vás pro vzájemné soužití. Nakonec bude Vaše přítelkyně muset zvážit , jak moc o vztah s Vámi stojí a co je ochotna pro jeho pokračování udělat, co na sobě změnit, co eventálně odpustit a jak přispět k tomu, aby byl váš vztah šťastný a plnohodnotný.

Pokud nebude ochotna, radím Vám Lukáši, více do tohoto vztahu neinvestujte.

Vaše dr. Eva