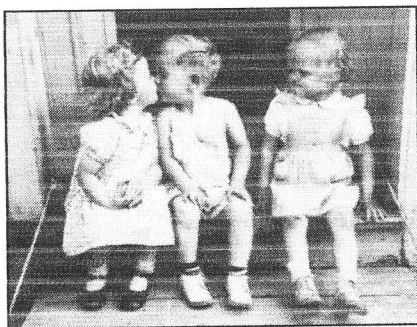


2. června 2013

Žárlivost

*„Žárlivost je druh vášně a bez vášně se nedá žít.“
(Lukáš Kania)*

Anna Kučerová



Žárlivost je lidský cit, který jde ruku v ruce s láskou. Zatím co láska vzbuzuje touhu být s milovanou osobou, žárlivost probouzí pocit strachu, že o onu osobu přijdeme, vyvolává podezřívavost, strach a nenávist v kohokoli jiného blížíce se k našemu vysněnému. Je to velice bolestivý a destruktivní cit a zároveň je jediný, který dokáže ovlivnit i speciálně školené lidi, k nepředvídatelnému jednání. Např. americká kosmonautka, která absolvovala několik speciálních výcviků, jela několik tisíc kilometrů, aby unesla přítelkyni svého ex přítele.

Často se zaměňuje za „žárlivost na úspěchy druhého“, ale ze sociologického hlediska je to milně používaný pojem. V tomto případě se jedná pouze o závist, která vzniká porovnávání svých úspěchů, předností a nedostatků s ostatními lidmi.

Z biologického hlediska vznikla žárlivost k udržení si partnera a zachování rodiny a tím prapůvodně zvyšovala šanci na přežití. Je to vlastně jakási obranná reakce. V dnešní době je spíše pozůstalostí, která už není potřebná a dosti často vztah zničí. Někteří lidé jsou k žárlivosti náchylnější více, jiní méně. Jde o osobnost člověka, tedy do jisté míry je ovlivněna genetikou, a také o prostředí, ve kterém osoba žije. Běžnými příčinami jsou nevyrovnanosti ve vztahu, ať už se jedná o věkový rozdíl, vzhled atd.

*„Je těžké vyhnout se žárlivosti, jestli toho druhého milujeme více než sebe.“
(Friedrich Von Bodenstedt)*

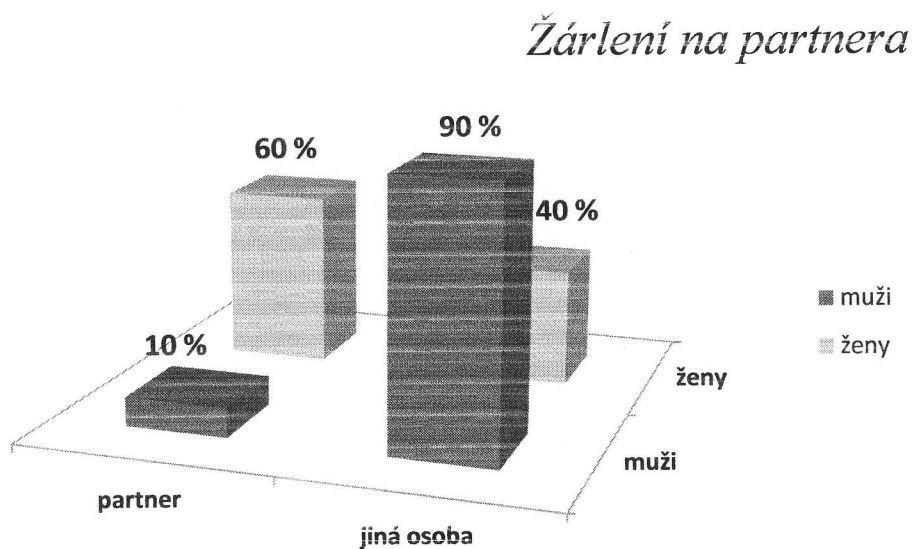
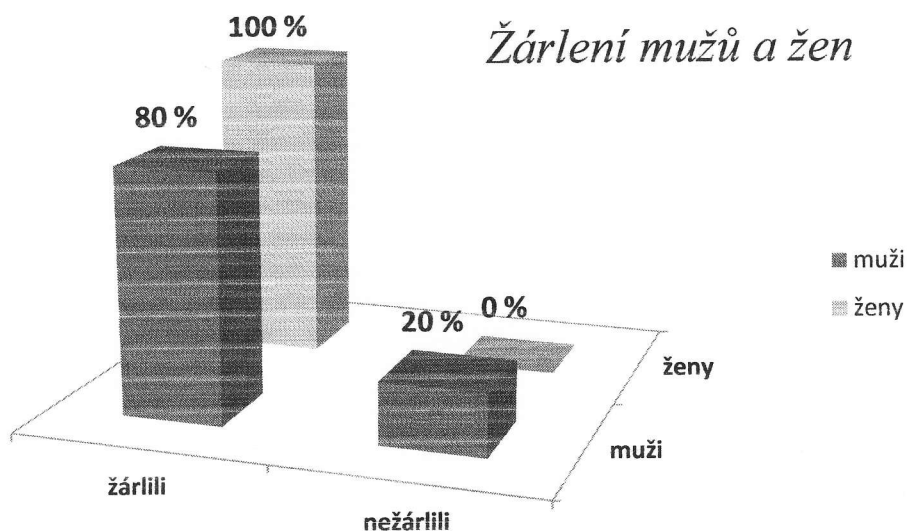
Mírná žárlivost je svým způsobem ve vztahu žádaná. Dodává protějšku jistotu, že nám na něm záleží, že nám není jedno, co se s ním děje, ale má svou hranici. Člověk začíná žárlit, cítí-li se ohrožený, cítí-li možnost ztráty své drahé polovičky.

Jinak žárlí ženy, jinak muži, ale maximum je neomezené. Žárlivost mužů je tichá, vnitřní a projevuje se spíše v soukromí. Pánové na veřejnosti vystupují jako „podpantofláci“, avšak v soukromí mohou být až agresivní. Často žárlí na možné sexuální aktivity své partnerky, zatím co ženy se spíše obávají, že je partner zradí v oblasti citové. Jsou to právě ženy, které jsou schopné přejít jednorázovou nevěru partnera, ale citový vztah nerozdýchají. Jsou také mnohem impulsivnější, často hysterické, snaží se oplácet své pocity, na veřejnosti dělají scény. Získávají si tak pozornost a soucit ostatních lidí.

Žárlivost

Anna Kučerová

Stejně jako se rozdílně projevuje žárlivost u mužů a žen, tak se i projevuje pohled na žárlivost. Ženy ji (podle výzkumu) většinou přijímají kladně, ale jen do určité míry, za to většina mužů je zcela proti žárlivosti. Tvrdí, že se jí nedá ubránit, a proto by se lidé měli chovat tak, aby nebyla potřeba žárlit. Z dotázaných osob žárlí téměř všichni lidé, ale na své partnery především ženy.



*„V žárlivosti je víc sebelásky než lásky.“
(François de La Rochefoucauld)*

Osoba usiluje o větší blízkost a o větší podporu od svého protějšku. Ignoruje přání druhého, zaměřuje se na svého soka, kterého nenávidí, v některých případech brání partnerovi v kontaktu s ním. Manipuluje se svým partnerem tím víc, čím víc si myslí, že je vztah ohrožen. V extrémních případech může žárlivost vzrůst do neúnosné míry, kdy člověk žárí i na pouhá zvířata či věci, které se pohybují v blízkosti partnera.

Extrémní žárlivost se léčí většinou za pomoci psychologa. Nikdy se nedá zcela vyléčit, jen potlačit. Cituji tři postupy:

„1. Uvědomit si své extrémní prožívání: Existuje jen jeden extrémně přitažlivý člověk, všichni ostatní jsou bezcenní. I on se může rázem stát bezcenným, stejně jako se to stalo mnoha jiným v mém životě, o kterých jsem si myslel, že se bez nich neobejdu, a nyní jsou pro mě vzduch.

2. Uvědomit si manipulativní komponentu žárlivosti: Zacházím s druhým jako s věcí. Jeho přítomnost beru jako samozřejmost a povinnost, jeho odchod jako tragédii. Nepocituji vděk, když je nablízku, ale jen zoufalost, když je daleko. Využívám triky, abych jej k sobě připoutal. Například prosím Boha, aby nějak zařídil, aby se do mě dotýčný člověk zamiloval. Ale když se tak stane, najednou mám pocit, že žiji s věcí a chovám se k němu jako ke kusu nábytku.

3. Uvědomit si sebedestruktivnost svého chování: Sice chci druhého k sobě připoutat, ale mé chování jej spíše odhání. Má obranná reakce má právě opačný účinek, než jaký si přeji. Stejně tak je zdegenerovaná i komunikace: Věty, kterými vyjadřuji lásku, jsou vnímány jako ublížení.“

(Psychologie doktorka, 2006, [online])

Manipulátor je přesvědčen, že svého výsledku dosáhne jen tehdy, a jen tak bude-li s ostatními nenápadně manipulovat. Manipulace je proti všem morálním pravidlům. Udržela se díky evoluci, protože v některých případech se vyplácí. Pravidla manipulace objevují už děti v předškolním věku, kdy ji využívají jako svou „hru“.

V životě se s manipulací i s žárlivostí setkáváme velice běžně. Kromě klasické žárlivosti na přítele, jak si ji představí většina z nás, se často setkáváme i s žárlivostí mezi kamarády a sourozenci. Dalo by se říct, že se vyskytuje v každé sociální skupině. Např.:

Malé děti si spolu hrají, kreslí atd. Jedno dítě je z nějakého důvodu pochváleno, ať už je to krásný obrázek či něco jiného. Druhé dítě v ten moment začíná žárlit, myslí si, že není tak milováno a snaží se dosáhnout pochvaly také.

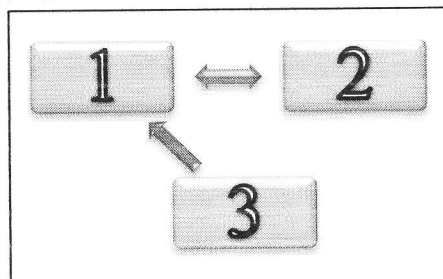
Častá je žárlivost staršího sourozence na mladšího. Novorozenec potřebuje více péče, proto se starší sourozenec může cítit odstrčený. Až do nynějška získal všechnu pozornost a péči právě on. Teď ale přichází období, se kterým se musí vyrovnat. Začíná sourozenecký „boj“ o matku. Ani po tomto období však válka sourozenců nekončí.

Klasickým případem je žárlení na svého partnera. Kdy se do blízkosti ženy či muže dostane atraktivní osoba. Partner si svou drahou polovičku začíná více hlídat, více si jí všímá, kontroluje gesta, mimiku... V některých případech žárlivost vyvrcholí neadekvátní scénou či nezákonným jednáním:

V Británii syn bohatého klenotníka zavraždil ze žárlivosti svou přítelkyni. Podezíral ji z nevěry, díky fotce na sociální síti.

Setkala jsem se s plačící dívkou, které přestala brečet, až v momentě kdy se jí partner omluvil a začal ji utěšovat. Po té v soukromí mezi přáteli prohlásila, že rozbrečet se byla jedna z nejtěžších věcí v životě. Její přítel s ní i přes nejednu podobnou scénu stále zůstává.

Žárlivost se nejčastěji vyskytuje mezi partnery, ale nemusí nutně žárlit jeden z nich. Může to být třetí osoba, která do vztahů nijak nezasahuje. Ani tehdy není žárlivost odlišná, proto neexistuje moc důvodů, které ji vyvolávají. Vezměme si například milostný trojúhelník. Dva lidé se mají rádi (ty symbolizuje číslo 1 a 2) a třetí osoba (číslo 3) stojí opodál a žárlí. Jediné co vyvolává žárlivost, je fakt, že ona třetí osoba stojí o jednoho z partnerů (v tomto případě o osobu číslo 1). Také by se dalo říct, že třetí osoba žárlí na jejich vztah, protože sama nikoho nemá. Jenže v tom případě se nejedná o žárlivost, nýbrž o závist. (Podobný obrázek je na první straně.)



„Chápu, že je možné ze žárlivosti zabít, sám sebe zničit, oddat se alkoholu, dělat cokoli, jen ne nečinně čekat a snažit se zapomenout.“

Žárlivost

Anna Kučerová

(Valentýna Stýbková)

Dotazníky:

Číslo osoby	Ženy			Muži		
	otázka 1.	otázka 2.	otázka 3.	otázka 1.	otázka 2.	Otázka 3.
1	1	0	přirozená, s mírou	1	0	hnusná, odporná
2	1	0	zbytečná, ale někdy to bez ní nejde	1	0	nepodstatná, láska se dá projevit i jinak
3	1	1	přirozená, ale jen s mírou	1	0	špatná vlastnost
4	1	1	naprosto přirozená, kdo nežárlí, nemá city	1	0	špatná vlastnost, ale nic se s ní nedá dělat
5	1	1	normální vlastnost, nesmí se přehánět	1	1	přirozená, příliš škodí
6	1	1	přirozené, s mírou	1	0	je špatná, ale bez žárlivosti by nemohla existovat touha
7	1	1	přirozené, ale někteří to přehánějí	0	-	měli bychom se chovat tak, abychom si důvod k žárlivosti nedávali
8	1	0	je to lidské	1	0	přirozený jev
9	1	1	do určité míry je to v pořádku	0	-	stupidní, pokud to není vážné
10	1	0	Důkaz, že nám na někom záleží	1	0	měli bychom se chovat tak, abychom si důvod k žárlivosti nedávali

otázka 1.	žárlil/a jsi někdy?	ano = 1	ne = 0
otázka 2.	na koho	přítel = 1	Jiná osoba = 0
otázka 3.	co si o žárlivosti myslíš?		

Zdroje: (jogin, 2008, [online])

(Citáty slavných, 2007, [online])

(Fifty Fifty, 2010, [online])

(Psychologie doktorka, 2006, [online])

(Brána do Burynčiny, 2007, [online])