



ROZVOJ OSOBNOSTI 12. 07. 2020

Chorobná žárlivost může vztah nenávratně poškodit. Jak se ji naučit zvládat?

Většina psychologů se domnívá, že chorobná žárlivost má svůj původ především v dětství. Mohou s ní bojovat lidé, kteří jako malí nedostávali...

Jako lidské bytosti jsme dostali do vínku schopnost pociťovat emoce. Od lásky, nenávisti, až po žárlivost. Ta je jedním z těch negativnějších pocitů a často se v ní odráží naše osobnost, charakter a rovněž to, jak jsme byli vychovávaní. U některých lidí může dokonce dojít až k patologicky neúměrným emocím vůči druhé osobě. Chorobná žárlivost koresponduje se značnými pocity méněcennosti, depresiemi a hněvem. Aby vztah přežil, je nutné ji řešit.

Chorobná žárlivost je vyjádřením extrémních obav ze ztráty blízkého, nebo milovaného člověka. Dokáže vztah systematicky ničit, pokud není řešena. Žárlivec může partnera značně omezovat, pronásledovat a narušovat jeho soukromí, což může vyústit v hádky a následnou rozluku.

Chorobná žárlivost a její původ

Většina psychologů se domnívá, že chorobná žárlivost má **svůj původ** především **v dětství**. Mohou s ní bojovat lidé, kteří jako malí **nedostávali potřebnou lásku** a podporu. Svou roli také hrají **genetické dispozice**. Žárlivější jsou prý i ti, kteří se potýkali v dětství se **sourozeneckou rivalitou**, která byla spojená hlavně s tím, že matka a otec **protěžovali** více jejich bratra, nebo sestru.

Chorobná žárlivost a její příznaky

Existuje několik indicií, které **mohou značit osobnost**, kterou postihla chorobná žárlivost. Možné je tedy upozorovat **následující body v chování**:

- **Stalking partnera:** chorobná žárlivost se projevuje hlavně tím, že svůj protějšek na každém rohu nenápadně pronásledujete a v podstatě kontrolujete každý jeho pohyb. Hlavou se vám honí jakési nepodložené představy, že je vám partner nevěrný.
- **Neoprávněné prohledávání telefonu a e-mailů:** i váš partner má právo na soukromí, proto pokud lustrujete bez dovolení jeho telefon, nebo e-mail, nesvědčí to nic dobrého. Může to být právě chorobná žárlivost, co vám zatemnila mysl a nutí vás k těmto neetickým krokům.
- **Abnormální nedůvěřivost k okolním lidem:** představil vám snad protějšek nové známé a vy v nich hledáte potenciální soky ve vztahu? Pak je dobré se nad svými pocity zamyslet. Chorobná žárlivost dokáže zničit poslední kousky důvěry, která je podstatná ve zdravém partnerství.
- **Zneklidnění při telefonátech:** i obyčejný telefonát s přáteli vaší drahé polovičky vás zneklidňuje a hledáte v něm jakési známky nevěry? Chorobná žárlivost se může projevovat i takto. Mluvte o svých pocitech. Komunikace je základ.



Chorobná žárlivost a její řešení

Pakliže se vás **osobně** dotýká chorobná žárlivost, je vhodné se pustit do jejího **řešení**. Tyto pocity se totiž mohou s časem neustále stupňovat a váš život postihnou **další psychické potíže**. Nejkrajnějším řešením chorobné žárlivosti je užívání předepsané **medikace** psychiatrem **v kombinaci s psychoterapií**. V první řadě je ale potřeba **zamyslet se nad svým chováním** a uvědomit si **tato fakta**:

1. **Váš protějšek není vaším majetkem.** Jako každá lidská bytost potřebuje určitý pocit volnosti a má právo na svou [osobní svobodu](#) a soukromí. Proto partnerovi nechte prostor pro jeho zájmy, nebo setkávání s přáteli a „nedýchejte mu neustále za krk“.
2. **Naslouchejte potřebám svého partnera a [nemanipulujte s ním](#).**
3. **Zkuste se věnovat tomu, co vás baví a nestavte svou polovičku do role středobodu vašeho života.** Je důležité, abyste měli i své oblíbené činnosti, mimo vztah.
4. **Vnímejte intenzivně své pocity, když se o vás pokouší chorobná [žárlivost](#).** Neprojevujte vůči partnerovi zlost a zkuste se spíš zamyslet nad tím, proč prožíváte tyto extrémní negativní emoce.
5. **V neposlední řadě neobviňujte protějšek ze svých potíží.** Jste to jen vy, kdo potřebuje pomoci.

Chorobná žárlivost se dá řešit. Avšak je to **dlouhá cesta**, na které se budete muset potýkat i **s bolestnou minulostí**. Pakliže o vztah s milovaným člověkem stojíte, **pracujte na sobě**. Hnacím motorem **pro úspěšné zvládnutí** těchto potíží by měla být především vaše vzájemná [láska](#).

Autor článku: [Iveta Berezkinová](#)