

Žárlivost

léčivá nebo ničivá?

Téměř všichni jsme se s ní už někdy setkali a prakticky nikdo z nás si s ní moc neví rady. Už samotné slovo nám naznačuje, že v člověku, který žárlí, se skrývá jakýsi velký ŽÁR. Tento žár spaluje naše nitro hněvem, strachem, probouzí v nás komplex negativních emocí, pocity vlastní nedostatečnosti, zoufalství, deprese... mnohdy nás to nutí vybuchnout a občas nad sebou až ztrácíme kontrolu. Tyto lidské emoce nám dokážou pořádně znepríjemňovat život, zkomplikovat mezilidské vztahy, dokonce z nich někdy udělat i velice žhavé „peklo“.

text: Mgr. Blanka Demčáková
foto: Shutterstock.com

CO SE ZA ŽÁRLENÍM VLASTNĚ SKRÝVÁ, CO HO ZPŮSOBUJE A CO O NÁS PROZRAJUJE?

Existuje snad odjakživa, má mnoho podob a projevuje se v různých intenzitách. Kdo z nás ji ještě nezažil a nikdy nežárlil? Projevuje se už u malinkých dětí, které např. žárlí na pozornost rodiče a vynucují si ji svým chováním. Nejčastěji je však spojována s partnerskými vztahy. Jde o jeden z nejsilnějších, nejdestruktivnějších a nejbolestivějších pocitů. Můžu o tom vyprávět jak skrze vlastní prožívání (znám ji dobře z obou pohledů), tak i z příběhů klientů.

Vyrůstala jsem v generační rodině, kde jsem se s žárlivostí neměla tu čest setkat. Neznala jsem ji a o to víc jsem byla překvapena, když se začala objevovat v mém manželství. O tom, jak reagovat na žárlivé scény partnera jsem nic nevěděla. Bylo pro mě



obrovským šokem se s ní potkat a velkou námahou ji zvládat. Psychologický nátlak, nedůvěra, obviňování, emocionální výbuchy, extrémní kontrola a omezování svobody, nevěra... Netušila jsem, proč všechno to utrpení musím zrovna já prožívat, když k žárlení nedávám partnerovi svým chováním sebemenší podnět k jejímu vzniku. Pochopila jsem, že za tím vším je však vždy konkrétní příčina či několik důvodů.

CO VŠECHNO SE V NÁS MŮŽE ODEHRÁVAT, KDYŽ ŽÁRLÍME? ŽÁRLIVOST SE PŘEVLEKÁ DO RŮZNÝCH PODOB:

Potřeba majetnickosti a manipulace – chci vlastnit: jsi jenom moje/můj a nikomu tě nedám. Ztrácím nad druhým moc a prožívám bezmocnost z toho, že mi partner může uniknout. Sebehodnotného partnera žárlivost, pokud nabývá majetnické podoby, bude paralyzovat. Pokud máme sebehodnotu, nepotřebujeme si ji dokazovat skrze druhého a omezovat ho. Partnera si tím totiž nezískáme. Je to pro nás málo, potřebujeme totiž, aby oceňoval naše nitro. Osobně jsem se setkala s manipulací typu, kdy mi expartner tajně ukrýval věci, které jsem

od něj dostala, a snažil se mě přesvědčit o tom, že je vyhazují, protože ho nemiluji. Prožívala jsem tenkrát velkou bezmocnost z toho, že je nemůžu najít (abych to vyvrátila), a ještě větší z toho, že jsem nedokázala přijít na to, proč mi to dělá a čeho tím chce dosáhnout.

Omezování svobody a extrémní kontrola – spočívá většinou ve sledování veškerých aktivit partnera. Někdy až závislost nebo posedlost. Přicházely otázky typu: Jak jsi se na něj podívala? Jak jsi se ho dotkla? Proč jsi ho objala? Kdo tě zdržel? Proč jsi přišla o 5 min. později? Žárlivce provází podezřelé dotazování a potřeba ujišťování, musí vědět o všem a mít vše pod palcem, volá mnohokrát v průběhu dne, tajně zjišťuje informace, prohledává kapsy, čte účtenky a projíždí historii počítače či snad telefonu a mailu. Pokud chce, v každém případě najde něco, co se mu může zdát podezřelé. Pokud ve vztahu chybí důvěra a svoboda, začne nás to postupně dusit a ze vztahu se vytrácí život.

Očekávání nevěry – očekávání ničí vztahy. Dospěla jsem k poznání, že pokud mě

někdo chce podvést, tak mě podvede kdy jen se mu zachce, kdekoli a jakkoli. Pokud jen mu to jeho svědomí dovoluje. Nevěra vzniká už myšlenkami, představami, které nedokážeme u druhého stejně ovlivnit, přenastavit ani uhlídat. Předjet se tomu dá jen tím, že budeme vždy jednat věrně k sobě, přirozeně a opravdově, otevřeně k druhému, tak jak cítíme. Buď to ocení, anebo před námi bude utíkat a hledat někoho jiného, u koho se může cítit lépe a šťastněji, bez ohledu na nás a naše prožívání. Je důležité si taky uvědomovat, že strachy a obavami z možné nevěry si vůbec nepomáháme. Naopak v tom druhého myšlenkově ještě posilujeme a on to na podvědomé úrovni vnímá.

Nízké sebevědomí – způsobuje komplexy méněcennosti a osobního ocenění. Nejvíce jsou paranoidní lidé, kteří mají nízké sebevědomí. Vnitřní spokojenost a zdravé sebevědomí nedávají žárlivosti příliš velký prostor. Z toho pak můžeme vyvodit, z jakého důvodu máme vlastně o vztah, potažmo o partnera obavy. POZOR! Velikým nebezpečím je a lehce se nám může stát, že pokud nevěříme ve své kvality a vybereme si nestejnorodého partnera s výrazně rozdílným stupněm vyzrálosti a uvědomění, koledujeme si o velký průšvih. I když se oba snažíme, jak jen to jde, nemůžeme dojít k pochopení. I ze začátku malý žár brzo přeroste v chorobné až patologické peklo a velké omezování.

Špatné zkušenosti z minulosti – prožité v dřívějším vztahu nebo zkušenosti ze vztahu rodičů či blízkého okolí. Nenechme se tím zbytečně ovlivňovat a klesat na duchu. Nikde není psáno, že jsou všichni muži či ženy stejní. Každý jsme jedinečný originál. Je důležité si uvědomit, že za naše špatné zkušenosti z minulých vztahů náš současný partner nemůže. To, co bylo učební látkou pro rodiče, nemusím zákonitě prožívat i já. To, co prožívá někdo blízký z okolí, nemusí být vůbec pro mě.

A můžeme se najít i v mnoha dalších vododech...

JAKÉ SEBEUVĚDOMĚNÍ NÁM ŽÁRLENÍ PŘINÁŠÍ

Pokud žárlíme, přinášíme tím, zejména svému nitru, mnoho bolesti. Nenaučili jsme se totiž zatím přijmout naši osobnost ve své kvalitě. Naše duše pláče, „kopeme“ kolem sebe, vybuchujeme a zraňujeme okolí. Zároveň tím na sebe upozorňujeme, že potřebujeme pomoc, potřebujeme vyléčit. Trápíme se, máme strach, možná nás přepadá beznadě, cítíme se bezmocní, žebráme o pozornost, ale hlavně nevěříme (sobě a tím zákonitě ani druhému). Možná se bojíme, že jsme partnerovi lhostejní, že si ho

neudržíme, že můžeme ztratit jeho lásku. Sžíráme sami sebe a za tím vším stojí to, že vevnitř bojujeme se svojí sebehodnotou. Za co si stojíme? Vlastně si neuvědomujeme, že jsme ještě nedocenili sebe, a přiznáváme tím, že řešíme nezájem, nepozornost, nelásku, neúctu... pouze a jen k sobě. Jsme plní pochybností o druhém, ale v podstatě jsou to naše pochybnosti o nás. A proto máme potřebu žárlivým upoutávat pozornost a získávat si tak moc a energii, která nám chybí, a o kterou se zcela dobrovolně obíráme.

TEN, KDO ŽÁRLÍ, TEN O SOBĚ POCHYBUJE

... pochybuje o tom, že není pro druhého dost dobrý! Pokud je právě žárlivost naše nezpracované téma, naše slabina, přitáhne si zákonitě do svého života situace, které nás mají vychovat, abychom v tom mohli zesílit. Potřebujeme se s tím vypořádat a koledujeme si tím o cvičiště, pokud ne hned o bojště ☺. Do jaké míry o sobě pochybujeme a jak silně dokážeme prožívat emoce, tak dokážeme i žárlit. Hloubka našich citů a nedůvěra v sebe určují, co se bude dít. Žárlení nám nevědomě zvedá latku sebeuvědomění a snaží se probouzet sebedůvěru. Do jaké míry jsme zoufalí sami ze sebe, tak se projevuje naše intenzita žárlivosti i v konání. Nejsme-li v našich očích dost „dobří“ a zápasíme s nejistotou, okolí tím nedáváme jinou volbu jen nás v tom utvrzovat. Žárlivost je pro nás motivací k uznání našich osobnostních kvalit a prosazení se. Signálem ke zbavení se pochybností o sobě, abychom se naučili si v životě více věřit.

OD BOLESTI KE ZMĚNĚ

Pokud jsme zvyklí se ve vztahu upozadovat, jenom abychom vyhovovali a druhého náhodou nerozrušili a nenabourali jeho komfortní zónu jistoty, nemůžeme žít svobodný život. Žijeme oba ve vězení a trpíme, ten jeden v cele zvané „pochybnost“ a ten druhý s názvem „omezení“. Nepomůžeme tím ani sobě, a už vůbec ne žárlivci. V obou případech je to sebezničující. Nevyvíjíme se a vztah taky stagnuje. Náš vztah možná navenek vypadá klidně, ale jenom proto, že máme strach projevovat svoje já naplno, omezujeme aktivity, z kterých máme radost, a neděláme to, co bychom skutečně chtěli. Zapomněli jsme na sebelásku. Žárlivost totiž potřebuje vyléčit srdce a vynést na světlo naše slabiny a postupně dosáhnout, abychom je transformovali ve „zdravé kvality“.

CO KDYŽ SE OBJEVÍ NĚKDO LEPŠÍ, NEŽ JSEM JÁ?

Žárlením degradujeme naši osobnost a snižujeme svoji cenu. Pokud někomu nestačíme, nevidí a neoceňuje kvality naší

duše, to, jací jsme, ten si přece nezaslouží, abychom žárlili. V klidu ať si obletuje někoho jiného, když nejsme hodni jeho lásky, ani úcty či obdivu.

Pokud opravdu stojíme o živý vztah, je nevyhnutelné naše čisté city pevně udržet a postavit je nad vše ostatní. Pozemsky žádostivá láska v sobě nese žárlivost a jí podobné neřesti. Kdežto opravdová láska se snaží milovanému člověku přinášet jen světlo a radost, obohacovat svým přístupem, chránit ho a povznášet k lehkosti v žití.

NA KOM NÁM ZÁLEŽÍ?

Žárlivostí často dáváme najevo, že nám chybí láska. Do jaké míry se máme rádi? Na kom nám záleží? Více na sobě nebo na mínění druhých? Čím to je, že někdy toužíme být obdivováni a dělá nám dobře, když v druhém vzbudíme i jen trochu žárlivosti? Protože nemáme v sobě zatím ještě správně uchopeny naše hodnoty a pochybujeme. A tak testujeme a utvrzujeme se v tom, jestli o nás opravdu stojí, přesvědčujeme se o jeho lásce k nám. Možná tím i ověřujeme, jestli je partner ochoten vydat ze sebe maximum, jen aby nás neztratil.

MŮŽEME O ŽÁRLIVOSTI ŘÍCT, ŽE SE JEDNÁ O PROJEV LÁSKY?

Říká se: „Kdo nežárlí, ten nemiluje,“ což prozrazuje, že nám partner není vůbec lhostejný a zajímá nás, stojíme o něj. Zdravá žárlivost může být zároveň příjemným motivačním faktorem. V určitém smyslu může sloužit i k ochraně vztahu, motivuje nás být ke svému partnerovi pozornější, chovat se k němu s větší úctou a respektem. Jako důkaz lásky však žárlivost vůbec nestačí. Pokud se láska nedá vyjádřit jinak než žárlivostí, potom to láska není. Činy jsou totiž jediným platným důkazem našich citů.

Žárlivost léčí a správně nastavuje sebehodnotu a pomáhá nám přijmout naši vnitřní sílu. Poznejme svoji cenu, abychom nemuseli žárlit, a dejme taky druhému svobodnou volbu, ať se může bez obav projevovat. Snažme se, abychom skutečně mohli být před sebou samými tím, zač stojíme, před tím, od něhož jsme milováni. Usilujme o to vzájemně si ulehčit tento pozemský život, ať je naše láska čistá a nutí nás k neustále ušlechtlejšímu a vyššímu pozvedávání osobnostních kvalit. Protože opravdová, živá láska nedovolí milovat nečistě a žádostivě.



Mgr. Blanka Demčáková

Terapeut osobnostního rozvoje; poradenství, typologie osobnosti, přednášky a semináře, tel. 604 300 189. www.perlapoznani.cz