

# Žárlivost- jak ji zvládat

Tomáš Novák



psychologie pro každého

KOMUNIKAČNÍ FAULY  
JAK NA NEVĚRU  
PŘÍBĚHY ZE ŽIVOTA  
CO RADÍ ODBORNÍK

# Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude **trestně stíháno**.

*Používání elektronické verze knihy je umožněno jen osobě, která ji legálně nabyla a jen pro její osobní a vnitřní potřeby v rozsahu stanoveném autorským zákonem. Elektronická kniha je datový soubor, který lze užívat pouze v takové formě, v jaké jej lze stáhnout s portálu. Jakékoliv neoprávněné užití elektronické knihy nebo její části, spočívající např. v kopírování, úpravách, prodeji, pronajímání, půjčování, sdělování veřejnosti nebo jakémkoliv druhu obchodování nebo neobchodního šíření je zakázáno! Zejména je zakázána jakákoliv konverze datového souboru nebo extrakce části nebo celého textu, umísťování textu na servery, ze kterých je možno tento soubor dále stahovat, přitom není rozhodující, kdo takovéto sdílení umožnil. Je zakázáno sdělování údajů o uživatelském účtu jiným osobám, zasahování do technických prostředků, které chrání elektronickou knihu, případně omezují rozsah jejího užití. Uživatel také není oprávněn jakkoliv testovat, zkoušet či obcházet technické zabezpečení elektronické knihy.*





Copyright © Grada Publishing, a.s.

**PhDr. Tomáš Novák**

## **Žárlivost – jak ji zvládat**

Vydala Grada Publishing, a.s.  
U Průhonu 22, 170 00 Praha 7  
tel.: +420 220 386 401, fax: +420 220 386 400  
[www.grada.cz](http://www.grada.cz)  
jako svou 3526. publikaci

Odpovědná redaktorka PhDr. Alice Dudáková  
Sazba a zlom Milan Vokál  
Počet stran 144  
Vydání 1., 2009

Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a. s.  
Husova ulice 1881, Havlíčkův Brod

© Grada Publishing, a.s., 2009  
Cover Photo © allphoto.cz

**ISBN 978-80-247-2578-9** (tištěná verze)  
**ISBN 978-80-247-6556-3** (elektronická verze ve formátu PDF)  
© Grada Publishing, a.s. 2011

# OBSAH

|    |                                                                       |
|----|-----------------------------------------------------------------------|
| 7  | <b>ÚVODEM: CO SE ŽÁRLIVOSTÍ?</b>                                      |
| 12 | Ne každá rada je nad zlato                                            |
| 13 | „Co se žárlivosti?“                                                   |
| 16 | <b>UPŘESNĚNÍ ŽÁRLIVOSTI</b>                                           |
| 18 | Je pravda, že „Kdo nežárlí, nemiluje“?                                |
| 19 | Různá pojetí žárlivosti                                               |
| 29 | Láska a žárlivecký dialog                                             |
| 31 | <b>ŽÁRLIVECKÉ KOMUNIKAČNÍ FAULY</b>                                   |
| 33 | Logika žárlivce                                                       |
| 44 | <b>ODPOVĚDI NA KONKRÉTNÍ OTÁZKY ŽÁRLIVÝCH OSOB I JEJICH PROTĚJŠKŮ</b> |
| 49 | <b>CO KDYŽ MÁTE SKUTEČNĚ PRAVDU A PAROHY VYRAŠILY?</b>                |
| 53 | <b>(M)UČEDNÍCI LÁSKY BEZ ŽÁRLIVOSTI</b>                               |
| 54 | Swinging                                                              |
| 56 | Skupinová manželství                                                  |
| 57 | <b>„PŘIZNEJ SE, ŽES' S NÍM LEHALA“, ANEB O ŽÁRLIVECKÉM NÁSILÍ</b>     |
| 63 | <b>TUCET ŠÁLIVÝCH PŘÍBĚHŮ ŽÁRLIVÝCH</b>                               |

|     |                                                    |
|-----|----------------------------------------------------|
| 101 | <b>SOUROZENCI – MILUJÍCÍ SE A ŽÁRLÍCÍ SOUPEŘI?</b> |
| 104 | Celý tatínek, celá maminka?                        |
| 105 | <b>KURSEM PROTI ROZPORŮM?</b>                      |
| 109 | <b>KDO SI HRAJE, NEŽÁRLÍ?</b>                      |
| 109 | Testy                                              |
| 127 | <b>POKUS O TROCHU POCHOPENÍ</b>                    |
| 129 | Co tedy učinit teď hned a co nechat na potom?      |
| 134 | <b>CO RADÍM V PORADENSKÉ PRAXI?</b>                |
| 143 | <b>MÍSTO ZÁVĚRU</b>                                |
| 144 | <b>PŘEČTĚTE SI</b>                                 |

# ÚVODEM: CO SE ŽÁRLIVOSTÍ?

V knize „První pomoc při nehodách manželských“, vydané roku 1967, psal Miroslav Plzák o svém klientovi takto: *„Osm dnů nepřetržitě vyšetřoval svou ženu, ve dne i v noci, páčil detaily nevěry, nespál, nejedl, kouřil a několikrát se opil. Manželku mnohokrát vyhnal z bytu a zase ji volal zpět. Volal na pomoc své děti, své vlastní rodiče a nakonec i rodiče své vlastní ženy. Všichni mu dali za pravdu a odsoudili jednání jeho ženy, a on přece nebyl o nic méně nešťastný.“*

Přesně takový klient mne nedávno také navštívil. Text této knihy jsem začal psát poté, když jsem si uvědomil, že můj klient, jehož chování přesně odpovídá Plzákovu popisu, se narodil na počátku let sedmdesátých. Jeho žena je mladší než on. Guru manželského poradenství nemohl před rokem 1967 znát mého klienta. Mohl by znát jen jeho tatínka.

Pocit, že jsme to již někde slyšeli, bývá při rozhovorech se žárlivci a s jejich partnery poměrně častý. Variant projevů, akcí a reakcí není mnoho a velmi se podobají. To je nutno mít na paměti i při četbě rozhovorů v této knize. Máte-li obrazně řečeno pocit, že jsem ony dialogy zaznamenal ve vaší kuchyni nebo v obývacím pokoji, prostě tam, kde si nejčastěji „vyříkáváte“ problémy, jde o podobnost čistě náhodnou. Příčinou není odposlech, ale všeobecná podobnost žárliveckého projevu a reaktivity. Slovo *žárlivost* etymologicky pochází od slova *žárlivý*, tj. chtivý, žádající, vyžadující lásku. Synonymem pro rozvinutou žárlivost jsou např. medicínské pojmy *zelomanie*, *emulační syndrom*, *Othellův syndrom*. Obecně i v medicíně přijímanou definicí je vysvětlení žárlivosti jako zvláštní formy úzkosti, vznikající ze strachu a obav ze ztráty lásky jiné osoby. Je to obava, aby zmíněná osoba nepřenesla svou lásku na soka. Lze také hovořit o hostilním (nepřátelském) postoji a následném projevu daném závistí. Tyto dvě kvality mají k sobě velmi blízko, a to již od raného věku: „Po třetím roce žárlivost a závist zcela splývají,“ konstatuje klasik české dětské psychologie Václav Příhoda.

Moderně řečeno existuje mocná a rozsáhlá žárlivecká lobby. Jejím heslem je partnerský mýtus: „Kdo nežárlí, nemiluje!“ Na druhé straně je možno

konstatovat, že v rozsáhlém hesle „žárlivost“, otištěném v „Psychiatrické encyklopedii“ L. Hanzlíčka a kol. (Praha 1983), žárlivost jako nezbytný projev lásky uvedena není. Ale obava ze ztráty lásky – to je něco jiného. Tu tam samozřejmě najdeme. Vodítkem může být citace z „Ontogeneze lidské psychiky“ V. Příhody: *„Žárlivost ... je vášnivá touha mít chotě nebo choť jen pro sebe, spojená s obavou ztráty manželského spojení.“* Pravda, nejen v manželství lze žárlit...

V předložené knize používám termín žárlivec, žárlivci často bezpohlavně. Jde tedy o označení určité skupiny jak mužů, tak i žen – osob nadměrně žárlících. Projevy nadměrné žárlivosti bývají podobné, i když úplná shoda zde nebývá. Skutečně velké žárlivecké akce, promyšlené do detailů a spojené s angažováním dalších lidí, provádějí přece jen spíše muži než ženy. Ženy o něco častěji – alespoň v rámci mé praxe – provozují systematické a trvalé, relativně drobné „pohotovostní“ žárlení. Častěji než muži také volí systematickou kontrolu a nabízejí doprovod. Slang má pro člověka provozujícího tento typ žárlení označení „stíhačka“. Patetické promluvy typu „nic než věrnost nemá na světě cenu“ bývají častější u mužů. Skutečnost, že muž nebo žena žárlí, naprosto není zárukou jeho (její) věrnosti.

Pokrok přírodních věd přinesl i poměrně přesvědčivé biologicky a fyziologicky orientované vysvětlení žárlivosti. Příčinou je údajně nízké množství určité chemické látky hormonálního původu v krvi. Jde o látku, která v mozku kontroluje emočně podbarvené pocity, například prožitky bolesti, radosti nebo deprese, stejně jako úzkostného neklidu. Podle tohoto pojetí je žárlivost projevem vnitřní zranitelnosti, jež je mj. důsledkem hormonálních bouří souvisejících s prožitkem citového vztahu. To vcelku koresponduje s častým typem žárlivců s nízkou sebedůvěrou, malou a zejména labilní sebeúctou, s pocity nejistoty a s pochybnostmi o sobě samém. Existují ovšem i odlišné typy žárlivých. Poměrně velkou (a jak později uvidíme i výzkumně postižitelnou) skupinu vystihuje rčení „Podle sebe soudím tebe“. Jedna z mých klientek se o muži tohoto typu vyjádřila: „On z vlastní zkušenosti moc dobře ví, co všechno se dá stihnout v polední přestávce.“

Žárlivost je nutno hodnotit v sociálním a historickém kontextu. Není nutno hned vzpomínat na křížácké války, které mimo jiné údajně přinesly pás cudnosti. Ten je dnes využíván jako rekvizita tvrdého, sadistického porna. Většina historiků ovšem předpokládá, že se v středověké realitě uplatňoval také jako krátkodobě používaná rekvizita, od níž měla žena klíč.

Chování a oblečení zcela přijatelné v našich podmínkách je nepřijatelné v arabském světě. Nejde o výhradní záležitost islámu. Ani křesťanka, či dokonce ateistka namátkou z Gruzie nebo Arménie nepůjde s kamarádem jen tak nezávazně do kina. Současný stav žel neznám, ale v roce 1968 usednout chlapci na klín na veřejnosti znamenalo buď si velice zadat, nebo se vzít. V té době, v oněch částech někdejšího Sovětského svazu, existovaly fingované, domluvené únosy nevěsty. Mladí se prostě domluvili, a tak si zajistili předtím eventuálně odpíraný souhlas rodičů. Pokud by po únosu nevěsta sňatek odmítla, mladík riskoval desetiletý trest odnětí svobody. „Jí by si ale již nikdo nevzal,“ vysvětlovali tehdejší studenti psychologie univerzity v Tbilisi. Zjevně nechápali důvody rozpaků českých kolegů. Vždyť byla přes noc s jiným mužem, zadala si...

Pro ortodoxní židovský pár dneška, bez ohledu na místo bydliště a zcela moderní profesi dejme tomu programátorů, je naprosto nepřijatelné, aby se žena koupala spolu s jinými ženami nebo dokonce muži. A plavky – přijatelné pro onu dámu – jsou koupací úbory v našich podmínkách běžné na počátku 20. století. I ty jsou užívány výhradně za nepřítomnosti mužů. Partner této ženy nemůže ani doma v soukromí, tím méně pak na veřejnosti, chodit v krátkých kalhotách a tričku, a to bez ohledu na tropické teploty. Podáte-li coby muž, ne však blízký příbuzný, ženě z onoho páru ruku na přivítanou, rozhodně jí nepotřese. Bude to jak ona sama, tak i její muž považovat za nehoráznou nevychovanost a částečně i za hrubou sexuální provokaci. Ortodoxní (byť již zasnoubený) pár se na veřejnosti nemůže držet za ruku. Nesmí být nikde osaměle – „jen ty a já“. Dost na tom, že se ti dva mohou společně ukázat

na veřejnosti. Leč pozor, týden před sňatkem se podle halachy nesmí vidět vůbec. (Údaje pocházejí z Jeruzaléma z roku 2008.)

Rozdíly ani nemusejí souviset se vzdálenou exotikou. Dvacetiletá velkoměstská vysokoškolačka si „zde a nyní“ může bez problémů dovolit chování, které by její vrstevníci z vesnice na Šumavě „přivedlo do řečí“.

Ve 30. letech minulého století formulovala slavná antropoložka Margaret Meadová názor o žárlivosti jako důsledku sociální nerovnosti. Domnívala se, že žárlivost vymizí tam, kde nebudou existovat skupiny lidí lišící se sociálně, nábožensky a rasově. Zkušenost z minulého režimu – nemožností zdaleka takové rozdíly jako současnost – ale ukazuje, že sex sociální rovností neobalamutíš. Žárlivost má mnoho tváří, leč nejvýrazněji se projevuje v rámci sexuálních zájmů, a to v souvislosti s jejich intimním charakterem.

Nebezpečí žárlivosti nespočívá jen v tom, že si pár takříkajíc kazí život. Popřípadě směřuje k rozvodu se všemi důsledky, jež to může mít pro blízké osoby, které se žárlivostí nemají nic společného. Motiv zhruba poloviny vražd mezi partnery, mezi policisty slangově zvaných „domácích zabíjaček“, je žárlivost. Navíc je takto motivováno nezanedbatelné množství sebevražd. A to nehovoříme o často fatálních důsledcích psychosomatických chorob, ovlivněných dlouhodobým stresem třeba ze žárlivosti.

Žárlivost je navíc velmi plastická. Dalo by se parafrázovat rčení „Kam čert nemůže, nastrčí“... v našem případě žárlivost. Žárlit na sebe mohou spolužáci toužící po postu nejlepšího žáka, sourozenci, kamarádi při hře, prarodiče mezi sebou ve vztahu k vnukovi i prarodičovské páry tamtéž, otec nebo matka na děti.

*„Předmětem závnosti není jen vyšší mzda, gáže nebo prémie, nýbrž vyniknutí, titul či jiné vyznamenání. Šaržování ve společnosti jako velmistr sportu, zasloužilý umělec, národní umělec, CSc., nositel Řádu práce, čestného odznaku, medaile či jiné pobídky lidské ctižádostivosti rozlévají hektolitry zlé krve. Mnoho ostrých kritik a odsudků adultních spisovatelů a vědeckých pracovníků je mimovolně podmíněno závností. Generační problém vzniká často z úspěchu mladých pracovníků, který jde na nervy star-*

ším, jak jsme zažili v pedagogických zápasech první republiky...“ Tolik Václav Příhoda ve své knize „Ontogeneze lidské psychiky III“ (Praha, SPN 1970). Ocenit zde můžeme doznívající závan svobody z roku 1968, která umožnila vydat publikaci lehce kritického přístupu ke kohoutím pérům doby, vzpomínku na relativně dávnou minulost pedagogicko-psychologického bouřliváka – a zdá se – i aktualitu pro dnešek.

„Měl jsem rád Blažka jak vlastního synka,“ zpívá folkový zpěvák Pavel Dobeš v jedné ze starších písní. Popisuje v ní společná dobrodružství, při „nichž by za Blažka i do lochu šel“. Za čas se v jejich zaměstnání povyšovalo a Blažek se stal šéfem. Jeho kamarád měl smůlu, neboť „se zrovna zdržel u nějaké ženy“. Nastala situace, kdy Blažek, „takový frája dělá mi šéfa, ulice matka, otec alkohol“.

Povšimněte si, ani náznak sebekritiky. Postižený se jen trápí, kuje pomstu. Až kolem Blažka pojede na mopedu, tak projede kaluží a nového šéfa „ochlustá“. Ono nešťastné povýšení „se robilo vždycky, automaticky, když kterýsi chachar zdrhne na západ“ a obvykle v těch časech šlo při výplatě jen o pár korun. Dnes se mohou platové nůžky a eventuální benefity výrazně rozevřít. O to může být žárlivost na postup v zaměstnání, ale třeba i v mocenském žebříčku politické strany vyšší.

„Kometa je jen jedna,“ prohlašovali nedávno v mém rodném městě citelé hokeje. „Zbrojovka je prvoligová a útočí na poháry,“ kontrovali fanoušci kopané. Jen jeden z klubů měl dostat od magistrátu dotace, druhý ne. Mnohé z tvrdě řevnicích by pod jeden prapor spojilo nejspíše jen konstatování: „Cajzli nésó v ókeju.“ Rozumí se: „Pražané jsou protivní.“ Žárlivosti a řevnivosti je mezi lokálními patrioty na rozdávání. Skoro jako onehdy mezi firmami Adidas a Puma, které mimochodem byly vlastněny blízkými příbuznými.

Žárlivost může mít také podobu vědeckou, i když i v ní najdeme příměs té erotické. Namátkou třeba pozdní vztahy mezi Sigmundem Freudem, Carlem Gustavem Jungem a Alfredem Adlerem. První a třetí z jmenovaných se ve svém díle žárlivostí zabývali poměrně hojně. Je nesporné, že pocity žárlivosti nebyly cizí ani Jungovi, a přesto se o nich zmiňuje jen okrajově.

### Žárlivost stokrát jinak?

Zkuste najít společný jmenovatel pro následující problémy či problémové rysy osobnosti. Jde o: *pocity nedostačivosti a méněcennosti, rivalitu, potlačené a nepřiznané přání být nevěrný, přesun viny za své problémy na partnera, skryté, částečné homosexuální sklony, nevědomé přání zbavit se objektu lásky transformované do podezíravosti nebo obav, vztahovačnost a podezíravost, nízkou sebeúctu, sociální dědičnost spojenou s převzetím chování rodiče stejného pohlaví, hysterické rysy, na chorobném základě vzniklé chorobné úsudky a přesvědčení, že nelze racionálními nebo jinými praktickými důkazy vyvrátit (tj. bludy), osobnostní změny související s drogovými závislostmi či jiným duševním onemocněním, nekázeň...* Jde o žárlivost, respektive její příčiny, uváděné různými autory. Příčiny se mohou různě proplétat, doplňovat a vzájemně ovlivňovat. Široké spektrum podnětů podporuje názor, který žárlivost nevnímá jako cit. Považuje ji za formu chování, která vychází z mnoha podnětů a prožitků. Takto pojmáno není chování oběti žárlivce podstatné. Je jen jedním z řady aspektů.

## NE KAŽDÁ RADA JE NAD ZLATO

Toto je varování, které musíme mít v rámci pokusů o zvládání žárlivosti na zřeteli. Není vůbec podstatné, ze kterého současného seriózního pramene přebíráme následující radu. Na první poslech zní jednoduše. Navíc v mnohém reprezentuje úroveň osvěty v dané oblasti:

„*Jak na žárlivost?*“

„*Pokud ve vztahu trpíte žárlivostí, nesnažte se vyléčit pouze následky. Snažte se nejprve najít, proč vlastně žárlíte. Pokud naleznete její kořen, můžete jej vytrhnout a jednou provždy se žárlivostí skončit. V klidu si s partnerem sedněte a řekněte mu všechny své pocity a obavy. Měl by vás pochopit a uvědomit si, jaký vztah je pro něj důležitý. Také by vám měl vy-*

*světlit své pocity a důvody, proč takto jedná. Dohodněte se na pravidlech komunikace a ty dodržujte.“*

Pokud by rada fungovala, byla by to jasná zpráva umožňující žárlivost zvládnout. Háček spočívá v tom, že nefunguje. Proč?

- Žárlivec nebývá ochotný hledat příčiny žárlení u sebe sama. Chce výhradně zdokumentovat oprávněnost svého chování vyplývajícího z pochybení druhého.
- Kořeny žárlivosti bývají mnohdy dědičné přinejmenším sociálně. To jsou prožitky dané, ex post je nelze změnit.
- Se žárlivcem si nelze „v klidu sednout“. Samozřejmě, bude to požadovat a proklamovat, ale řádově během minut, obvykle ale spíše během sekund začne vyčítat, vyslychat, kontrolovat atd.
- Vysvětlit všechny pocity a důvody jednání je úkol pro psychoanalytika po desítkách sezení s pacientem. Rozhodně to nezvládne člověk v konfliktu s výrazným emočním podbarvením.
- Dohodnout se na pravidlech komunikace samozřejmě jde. Dohoda ovšem ani v nejmenším nezaručuje to, že bude respektována. Typické pro dohody se žárlivcem je, že nejsou z jeho strany respektovány.

## *„CO SE ŽÁRLIVOSTÍ?“*

Pravděpodobně nejsložitější otázkou v manželském a rodinném poradenství je „Co se žárlivostí?“ Složitost spočívá nejen v onom prožitku, ale i ve specifiku osobnosti žárlivce. V psychologických testech bývají výrazně žárlivé ženy hodnoceny spíše jako vztahovačné (paranoidní), labilní, úzkostné, se zranitelnou sebeúctou. Mívají sklon k agresi.

Žárliví muži prokazují v testech rovněž vztahovačnost, nadměrnou sebelásku, zbytnělé a zranitelné ego. Také menší schopnost sebeovládání. Poněkud vyšší je agresivita. U obou pohlaví se vyskytuje také zvýšená míra zranitelnosti a nechuť přijímat nejistotu a odolávat jí. Míra žárlivosti kladně koreluje mj. i s tzv. relativní závislostí na vztahu. Relativně závislejší je ve dvojici ten z partnerů, který chce vztah více udržet. Myšlenke odejít

je vzdálenější než druhý. Tím není řečeno, že by jeho protějšek odchod připravoval nebo hledal potenciální nové partnery. Kdyby rozvod či rozchod nastal, emočně by jej přežil lépe. Namátkou muž, který má představu „akce garsoniéra“ (viz dále), je relativně na vztahu nezávislý. Obecně bývá uváděno, že ženy jsou na vztahu relativně závislejší než muži. Odpovídá to genderovým stereotypům, ale ve skutečnosti je zřejmě nutno hodnotit případ od případu. Genderovým stereotypům odpovídá i zjištění z filmového průmyslu USA. Podle něj, je-li žárlivost součástí scénáře komedie, je pravděpodobnější, že žárlit bude žena. Pokud je žárlivost v rámci uměleckého díla pojata jako tragédie, žárlivcem bude pravděpodobněji muž. Odpovídá to zažitým stereotypům. Výzkumně se však neprokázalo, že by jedno pohlaví bylo prokazatelně žárlivější než druhé. Na základě vlastního odhadu z praxe se domnívám, že u mužů jsou častější velké žárlivécké scény, aféry, stejně jako akce s tím spojené. U žen je naopak častější nenápadná, systematická, jakoby drobná žárlivost. Představa, že ze žárlivosti s věkem vyrosteme, je neopodstatněná. Naopak. Existuje riziko stařeckého sobectví s projevy, jako je žárlivost, závistivost, nedůvěřivost, hypochondrie a lakota.

### Nejen v legálním vztahu

Paní X měla žárlivého muže. Občas ji podezíral z nevěry a patřičně k tomu i vyhrožoval. Dáma nabyla dojmu, že si nenechá nadávat jen tak pro nic za nic a našla si milence. Šlo o ryze sexuální vztah s některými netradičními postupy při milování. Mimo jiné používali milenci k záznamu lásky her i kameru.

Dobře zakonspirovaný vztah trval zhruba rok. Poté nabyla paní dojmu, že všechna rizika za trochu nelegálního potěšení nestojí a také, že „chlapi jsou nakonec stejní“. Vztah ukončila. Milenec si to však nechtěl nechat líbit. Telefonoval, čekal před domem s kytičkou, navštívil milenkou na pracovišti. Vystřídal pověstný cukr a bič. Také vyhrožoval. Citujme z jeho dopisu: „... *nenapadlo mě, že mne donutíš, abych ti ublížil, ale stalo se. Tím, že jsi mě odkopla jako kus hadru, jsi sama nad sebou vy-*