

# 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, umístování 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**

# OBSAH

7	<b>ÚVODEM: CO SE ŽÁRLIVOSTÍ?</b>
12	Ne každá rada je nad zlato
13	„Co se žárlivostí?“
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

## Úvodem: co se žárlivostí?

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 takřikajíc 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 závidění 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 závidivostí. 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 titulé 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 zvládnání 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. Myšlenky odejít

## Úvodem: co se žárlivostí?

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 žárlivecké 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 milenku 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-*

*nesla ortel. Vyhodíš člověka, který pro tebe tolik udělal, a to jen proto, že nechceš slyšet, že tě má rád. Nemíním dál nést tu tíhu, kterou jsi na mne uvalila. Již takřka půl roku nežiji, jen se trápím a zoufám si. Představuji si tisíckrát denně, jak s manželem šukáš a jak jsme to dělali spolu. Nejsem na plané řeči a dokáži ti, že ještě existují muži činu. Nespolehej na to, co ti řekly tvoje kamarádky. Můžeš jim říci, že jsou všechny nevěrné k... a neumějí ani do pěti počítat. Nikam před mým rozhodnutím neutečeš. Nemysli si, že mne necháš za pár tisícovek oddělat. Nahrávky, které hodlám předat tvému manželovi, rodičům i dětem, předá jistý člověk, i když tu já nebudu.*

*Vím, že tvoje máma má špatné srdce a tvůj otec je trochu puritán. No, aspoň budou mít na dcerušku pěknou vzpomínku. Co udělá tvůj muž, to nevím. Pevně věřím, že tě tentokrát již definitivně kopne do... A děti? Jedno již je plnoleté, druhé za rok bude. Třeba se od maminky i něčemu přiučí. Jistě je potěší, když uvidí jak...*

*Takže milá, má rozmilá. Pokud nezměníš svůj názor, končíme. Soukromé nahrávky, na které jsi s takovým nadšením a nasazením celého těla přispívala, předám tvým blízkým. Stane se tak dne..."*

Co dodat? Jsou lidé, kteří opakovaně volí partnery jednoho jediného problematického typu. Třeba žárlivce.

# UPŘESNĚNÍ ŽÁRLIVOSTI

Označení „žárlivost“ vymezuje široké kontinuum. Na jedné straně může jít o žárlivost sourozeneckou, tj. vcelku normální, a o obvyklé soupeření o přízeň rodičů. Ta může gradovat až k „poruše rivality sourozenecké.“ Tam rivalita přesahuje meze a u postiženého se stává duševním onemocněním. Žárlit lze v zaměstnání, při dosahování různých postů a funkcí v zájmových organizacích, žárlivá se na jakékoliv úspěchy, a to i u blízkých osob. Setkal jsem se s výrazně žárliveckou reakcí na bratrance, inspirovanou tím, že mu dědeček odkázal „Ottův slovník naučný“. Zhrzený, neuspokojený potenciální dědic prohlašoval, že encyklopedii „potřebuje na křížovky“.

Patologická žárlivost vzniká samovolně buď zcela bez podnětu, nebo po minimálním podnětu. Je neodklonitelná. Svým způsobem jde o jediné na světě fungující perpetuum mobile – potvrzuje sama sebe. Čas nehraje roli. Na počátku třetího tisíciletí lze takto žárlit na objektivně nikdy neprokázané události z bombardovaného krytu v roce 1945. Tenkrát po dopadu bomby zhaslo v krytu světlo. V nastalém zmatku manžel po určitou dobu nevěděl o manželce. Za necelých devět měsíců poté se narodil chlapec. Jeho otec se dožadoval „zkoušky na otcovství“ o 52 let později. Něco zcela jiného je žárlivost situační, pojatá jako romantická hra.

Oba druhy žárlivosti lze přirovnat k malignímu (zhoubnému) a benignímu nádoru. Podobně jako pacient sám nemůže sebepozorováním odlišit zhoubnost a nezhoubnost, tak také žárlivec není schopen přiměřené diferenciální diagnózy.

## Sociobiologický pohled

Sociobiologie je k žárlivosti poměrně tolerantní. Kořeny jejího přístupu bývají nacházeny v Darwinově práci „Teorie vývoje přirozeným výběrem“. V jeho podání se žárlivost moderních mužů ve své podstatě příliš neliší od žárlivosti pravěkých předchůdců. Muž tehdy v pradávnu měl



tolik žen, kolik jich mohl získat a uživit. Dnes je možno říci, že je „žárlivě“ dokázal bránit před ostatními pro sebe.

Další z klasiků – A. C. Kinsey – se spolupracovníky publikoval v polovině minulého století dodnes citovanou zprávu o lidském sexuálním chování. Dospěl mimo jiné k závěru o obecně větší promiskuitě mužů než žen i o větší míře sexuálně ovlivněné agrese u žárlivého muže v porovnání se žárlivou ženou. O žárlivosti muže se zmiňuje jako o záležitosti typické pro savce. Obecně tu platí pro samce poněkud drsné konstatování: „Vajíček je málo, ale spermatu mnoho.“

Na inspirující klasiky navazuje moderní sociobiologie. Všímá si vysokých finančních investic nezbytných pro výchovu dítěte, problému jistoty otcovství a agresivní odpovědi na potenciální znejistění tohoto zásadního postulátu. Ženská žárlivost je podle sociobiologů spíše vztahová, tedy zaměřená na předcházení a zvládnutí obav před ztrátou vztahu. Mužská žárlivost je soupeřivější s potenciálním rivalem. Je agresivnější a zdaleka ne tolik jako u žen se zabývá dopadem na původní vztah.

Sociobiologie vždy spíše provokuje nové úvahy a polemiky, než by všechno konstruktivně a kulantně vysvětlila. Jako kouzlo nedomyšleného je možno vnímat vousatý vtíp vyznívající sociobiologicky. Objevil se u nás v minulém století, v časech, kdy začali ve větší míře přicházet do českých továren zahraniční dělníci.

*„Učitelka češtiny vzala své žáky při názorné výuce na procházku. Po chvíli skupina žáků zahlédla v křoví pár v intimní situaci. ‚Jak se to řekne?,‘ ptali se. ‚To je kolo,‘ opáčila stydlivá učitelka. V tu chvíli skočil do křoví jeden z žáků a vyvekl z něho dívku. Pravidl: ‚Moje kolo!‘“* Pěkné, ale život a vztahy v něm jsou přece jen poněkud složitější.

## JE PRAVDA, ŽE „KDO NEŽÁRLÍ, NEMILUJE“?

Snad nejzákladnějším partnerským mýtem je tvrzení „Kdo nežárlí, nemiluje“. Traduje se zřejmě – hojně podporováno žárlivci všech ras i národností – desítky, možná stovky let. Zcela jednoznačně jej zpochybnila již ve 30. letech minulého století psychoanalýza. Tvrdí, že je tomu právě naopak. Žárlivci nejsou schopni hluboké lásky k žádnému objektu. Milují narcisticky – sebe sama. Proto se děsí ztráty lásky. Narušilo by to jejich sebeúctu. Pro psychoanalýzu je mj. i charakteristické pojetí žárlivosti jako důsledku projekce vlastní nevěry nebo alespoň touhy nevěru uskutečnit. Že žárlivec něco podobného jednoznačně odmítne a nositele podobných úvah znectí? Analytika to nezvíklá, neboť zmíněná touha je tak silně potlačena, že ani nemůže být vpuštěna do vědomí.

Jisté je, že žárlivost může být i jedním z prvních ukazatelů vznikající mozkové poruchy či duševní nemoci. To samozřejmě včetně velmi vážných psychóz. Zvýšená žárlivost se může projevit i po poměrně mírné intoxikaci – alkoholem, drogami, plyny, výpary kyselin atd. Žárlivost může být zabudována do rámce kompulzivně obsedantních poruch. Obdobně jako si jiný pacient říká „Pokud budu chodit jen po sudých dlaždičkách, bude mé dítě zdravé,“ může další takto testovat věrnost protějšku.

Mýtus zneužívá vágního významu slova „žárlivost“. Tato forma úzkosti, vznikající z obav ze ztráty milované osoby, má mnoho tváří. Působí s rozličnou intenzitou. Každý žárlí jinak. Velmi rozdílný může být i obsah lásky, jež je takto ohrožena. U tvrdého jádra žárlivců spíše platí „milovat = vlastnit“. Existují však romantici vyvedení z míry tím, že jejich milovaná se na ně neusmála. Usmála se na jiného. I to může potrápít.

Jedním z argumentů pro to, že žárlivost nemůže být důkazem lásky, je i rozbor obou zmíněných pocitů. Láska je cit jednoznačně kladný, člověka povznášející – činí ho obvykle lepším. Je altruistická nebo altruismus alespoň předstírá. Žárlivost je prožitek jednoznačně záporný. Není v něm ani špetka altruismu. Čím více žárlivec přemýšlí o svém protějšku, tím víc vlastně myslí na sebe. O druhého jako o osobnost nejde. Jde jen o to, zda ho bude žárlivci vlastnit, nebo ne. V rámci osobnostní struktury u některých

lidí existuje vyšší nebo naopak nižší sklon projevat emoce v situacích, jež jsou s emocemi obvykle spjaty. „Emoční“ lidé dají svou lásku jednoznačně a velmi znát. Pokud žárlí, také to vehementně projeví. Naopak citově chladnější (a zřejmě i introvertovanější) osobnosti si své emoční prožitky nechávají daleko víc pro sebe.

## RŮZNÁ POJETÍ ŽÁRLIVOSTI

V literatuře a ostatně i v běžném životě se lze setkat s různým pojetím žárlivosti. Zde budou popsány nejprve ty, jež se od normy odlišují více. Poté přejdeme k těm, které se liší méně.

Naše pojetí žárlivosti diferencuje více, než jak to činí M. Plzák a J. Pavlát („Patická reakce na odhalenou nevěru partnera“, Československá psychiatrie, 1979, 42–45). Ti popsali dvě velké skupiny v rámci patické reakce na nevěru:

- **chorobnou žárlivost**, v jejímž rámci jde o neschopnost vyrovnat se s nejistotou o věrnosti;
- **patickou reakci na odhalenou nebo správně tušenou nevěru**. Z této skupiny pak popisují další dvě reakce:
  - **prostou reakci na odhalenou nevěru či mimomanželský vztah** (depresivní a agresivně hysteroidní reakce);
  - **neschopnost vyrovnat se s faktem odhalené nevěry**.

**V poněkud širším pojetí dělíme žárlivost na následující typy:**

- **Žárlivost na základě bludu** (bezvýhradně patologická) je doprovázena bludem nevěry protějšku. Je to tedy žárlivost nesmyslná. Žárlivec žárlí prokazatelně na něco, co se nestalo. Sám si to vymyslí a zřejmě to i sám sobě opakuje, opakovanému věří, anebo přinejmenším věří, že by to tak s vysokou pravděpodobností mohlo být. Jak z definice bludu vyplývá (Novák, Drinovská 2006), je nevyvratitelný. Patologický „bludný“ žárlivec ví své a není argumentu, který by to mohl změnit. Klasik mezi psychiatry – Emil Kraepelin – již takřka před sto lety napsal, že

pacienti zůstávají „vnímaví, jasní a racionální“ ve vztahu k informacím o svém životě mimo oblast bludu. Bludy jako by přešly do struktury jejich osobnosti. Navíc obvykle nejde vyloženě o absurdity a bizarní zprávy. Pacient si popis vlastního bludu sám upraví tak, že kromě nepravděpodobných základů v něm nejsou zcela neuvěřitelná fakta. Zkrátka to, co žárlivec tvrdí, není tak úplně nemožné. Za určitých okolností by se to mohlo stát. Navíc je to slušný a důvěryhodný člověk. Dnes už rozhodně nebude žárlivec tvrdit, že mu žena létá na koštěti obcovat s ďáblem na čarodějnickém sabatu, byť to leckdy před několika staletími stačilo k upálení postižené. Že ale někdo tzv. zahýbá se sousedem, má pletky s listonošem nebo úmyslně manželovi neřekne pravdu o citeli v zaměstnání, to je přece něco jiného. Možná je něco z toho trochu za vlasy přitažené, ale nejsme dnešní! Kolik podobných příkladů existuje všude kolem nás!

- **Chorobná žárlivost** je obrazem neschopnosti vyrovnat se s nejistotou o věrnosti partnera. Pokud je i uváděna příčina žárlivosti, je buď vymyšlena na základě nepřímých a problematicky interpretovaných důkazů, nebo přinejmenším nadsazena. Postiženého děsí právě ona nejistota, co když se tak stane. Dotyčný často klade otázku, zda lze protějšku věřit, nebo je naopak nutné nevěřit. Pokud opáčíte, že nejlépe je nezabývat se tím, neboť nevěra je jev možný, je hluboce zklamán. Usiluje o maximální snížení nejistoty, což je bez určité nadsázky nemožné. Je vždy připraven k diskusi na dané téma.

Oba typy žárlivosti naplňují diagnostické kategorie, např. „patologická žárlivost“, žárlivostně-paranoidní syndrom, Othellův syndrom atd.

- Do jisté míry protipólem předchozího je **žárlivost podmíněná reálně** (k nevěře protějšku prokazatelně došlo), ale přesto je svými projevy **nepřiměřená**. Žárlivci nepřiměřenému se zhroutil svět natolik, že i po léta považuje tuto událost za tragédii prvního řádu. Neustále se k ní vrací, a to i v situaci, kdy je zjevné, že opakování nevěry je buď nemožné, nebo alespoň nepravděpodobné. Žárlivec absolutizuje tvrzení „nevěra je jev možný“ a neustále kontroluje, zda k ní nedošlo „jako