

## Kdy je žárlivost pro vztah užitečná a kdy škodí – a co se s tím dá dělat?

Starověcí Řekové uctívali svůj božský pantheon. Věřili, že bohové vládou silami, kterými mohou ovlivňovat lidské osudy, někdy z prostého rozmaru, jindy pro uskutečňování vyšších cílů, nebo těmito silami odměňovali své oblíbence a trestali ty, kteří se jim znelíbili. Racionální člověk moderní na bohy nevěří. Důvěřuje svým schopnostem a své vůli. Jenže i racionálním člověkem zmítají často vášně a síly, kterým ve skutečnosti naprosto nerozumí a nad kterými má jen pramalou moc. Jednou z těchto vášní je žárlivost, často zatracovaná jako jed, který spolehlivě rozleptá jakýkoliv vztah. Už staří alchymisté ale věděli, že jed není otázka látky jako takové, ale především jejího množství. To, co v malém množství léčí, ve velkém může zahubit.

Pro již zmiňované Řeky byla ochránkyní manželství bohyně Héra, která samotná je popisovaná jako bohyně nesmírně žárlivá. Ostatně ono se jí ani nedá příliš divit, vždyť její manžel, samotný vládce Olympu Zeus, byl známý jako starý záletník. Trochu otázkou zůstává, zda se Zeus nestal záletníkem spíše proto, že se to s takovou ženskou jednoduše nedalo vydržet, nebo jestli Héřino žárlení nebylo jen odpovědí na Diovy eskapády. Nebo to také bylo možná od obojího trochu. Každopádně ale jistě není náhodou, že právě Héře, bohyni manželství, se přisuzuje jako dominantní vlastnost právě žárlivost.

Pojďme se podívat, v čem může být žárlivost pro vztah užitečná. Žárlivost v romantickém vztahu často souvisí s představou nevěry, s obavou (byť někdy poněkud paranoidní), že mi můj milovaný protějšek bude odláknán nějakým sokem, který dokonce nabídne takové kvality, kterých se mi ani zdaleka nedostává. Zakladatel matrimoniologie, čili vědy o manželství, Miroslav Plzák tvrdil, že nevěra postihuje během života v podstatě každého z nás, ať už jsme v pozici podváděného či podvádějícího. Každý se s ní někdy v životě setkáme. Přestože dopady odhalené (i neodhalené) nevěry bývají poměrně drastické, samotná potencionální hrozba toho, že by nám náš milovaný partner mohl odejít za lepším, může vést k tomu, že ve vztahu nezlenivíme. Představa permanentního ohrožení nás udržuje ve střehu, nutí nás nezpohodlnět, vážit si našeho partnera. To samé lze říct o žárlivosti, která v malém (léčivém) množství dodává do vztahu jiskru. Jenže co dělat, když se znelíbíme oné božské Héře, a ta nás začne zasypávat šípy napuštěnými koňskou dávkou jedovaté žárlivosti?

Většina žárlivců začne svého partnera podrobovat důkladným výslechům, žárlivec chce znát každý detail z jeho života, každou SMS v mobilu, zprávu na chatu, vyžadují, aby se partner stal dokonale transparentním, průzračným jako křišťál. Jenže neuvědomují si přitom, že právě transparentnost je ničitelem důvěry. Německy píšící filozof korejského původu jménem Byung-Chul Han tvrdí toto: „Důvěra je možná jen ve stavu mezi věděním a nevěděním. Důvěra znamená budovat si k druhému navzdory nevěděním pozitivní vztah. Umožňuje nám jednat navzdory mezerám ve věděním. Pokud je mi předem známo vše, nepotřebuji důvěru. Kde vládne transparence, tam není žádný prostor pro důvěru. Namísto "Transparence vytváří důvěru." bychom měli ve skutečnosti říkat "Transparence ničí důvěru." Volání po transparenci se ozývá nejhlasitěji tam, kde už neexistuje žádná důvěra.“

V co ale vlastně zasažení šípem žárlivosti ztrácíme důvěru? V partnera, nebo spíše v sebe sama? Lidé mají tendenci vidět svou vlastní žárlivost jako způsobenou vlivem situace, zatímco žárlivost svých partnerů jako důsledek jejich osobnostních vad: „Ona žárlí, protože taková prostě je, kdežto já žárlím

proto, že běhá za nějakým novým přítelem.” Ačkoliv existují lidé pro partnerství zcela nevhodní, kteří nám nedávají vskutku mnoho důvodů, abychom jim mohli důvěřovat (otázkou do terapie pak zůstává, co nás proboha vede k tomu, že si je vybíráme za partnery), mnohem častěji se stává, že si zárodek pro to, abychom se nechali žárlivostí ovládnout, neseme někde v sobě.

Výhodné je, když si připustíme, že jsme to především mi sami, kdo můžeme s žárlivostí něco udělat. Žárlivost tedy nesouvisí tolik s důvěrou v partnera a s jeho chováním, ale se sebedůvěrou a láskou v sebe samotného. Psycholožka a terapeutka Verena Kast tvrdí, že člověk stížený žárlivostí nedůvěřuje především sám sobě, své vlastní hodnotě, tomu že je hoden lásky, a proto se o lásce musí neustále ujišťovat u svého partnera. Toto ujišťování však nevede k tomu, že by si žárlivec začal nakonec sám věřit. Musí se mu to stále znovu říkat a dokazovat.

Výzkumníci G. L. White a P. E. Mullen ve své obsáhlé publikaci o žárlivosti shromáždili celkem devět zvládacích strategií, které lidé používají, když se setkají se žárlivostí. Je potřeba zdůraznit, že ne všechny vedou ke kýženému výsledku, tedy k záchraně vztahu. Pojďme si je vyjmenovat.

#### 1. Zlepšování vztahu

Cílem je, aby se původní vztah stal přitažlivějším než vztah mimomanželský. Lze se udělat tělesně krásnějším, začít cvičit, či si zajít ke kadeřníkovi, dělat více domácí práce, vyhledávat častěji zábavu, kterou má rád partner, vyžadovat na partnerovi méně času a pozornosti, pravidelně se zabývat intimní, chápající a podporující komunikací. Jen pozor, abychom to nepřehnali a nestal se z nás namísto partnera poslušný pejsek, který plní každé páníčkovno přání.

#### 2. Zasahování do rivalského vztahu

Zde je cíl stejný, tedy aby se původní vztah stal atraktivnějším. Jen se pokusím partnerovi rivalský vztah co nejvíce zošklivit, aby ho na jakékoliv zálety přešla chuť. Mohu naznačovat, že rival má odsouzeníhodné vlastnosti, vzbuzovat v milovaném vinu za to, že se vídá s rivalem, verbálně nebo fyzicky partnera či rivala napadat, odepírat projevy lásky. Efekt této strategie však bývá mnohdy opačný od kýženého cíle.

#### 3. Vyžadování věrnosti

Zde se žárlivec snaží donutit partnera k rozhodnutí, které by vybudovalo sociální (např. manželství) nebo emocionální (např. vina) bariéru proti odchodu z primárního vztahu. Věrnost je možno vyžadovat různými způsoby: navrhnout manželství, přestat brát antikoncepci, aniž bychom o tom partnera informovali, dávat najevo, že už nemůžeme snášet emoce vyvolané rivalským vztahem, předstírat, že i my máme potencionálního partnera, který touží po věrném vztahu, tlačit na rodinu partnera, aby mu domluvili atd. Opět jde o nepříliš výhodnou strategii, která z dlouhodobého hlediska partnera sice může znechutit – ale většinou námi.

#### 4. Snižování partnera nebo rivala

Znehodnocením partnera můžu snížit stupeň hrozby nad potenciální ztrátou vztahu a napomoci při zvládnání souvisejícího afektu. Diskreditace milovaného může zredukovat ohrožení sebeúcty.

Příkladem znehodnocení může být uvědomění si, že partner není tak krásný či sympatický, jak jsme si kdysi mysleli.

Cílem snižování rivala je snížit ohrožení sebeúcty sociálním srovnáváním buď tak, že zlehčíme rivalovy vlastnosti, nebo že si vymyslíme taková kritéria srovnávání, podle nichž budeme jasně lepší než protivník. Kromě toho může snižování rivala fungovat tak, že si uchováme pocit jistoty ohledně trvání vztahu, protože protivníková hrozba bude méně mocná. Snižovat rivala můžeme v duchu, ale také se ho můžeme snažit vmanipulovat do nějaké ponižující situace (tradiční řešení bývá „dát mu přes držku“), nebo se naopak snažit vyprovokovat rivala k nějakému neuváženému činu, např. aby napadl on nás a my pak mohli sehrát roli trpící oběti. Opět je třeba zdůraznit, že pokud nezůstaneme v rovině fantazií a myšlenek a začneme naše nápady realizovat, velmi tím riskujeme, že původní vztah nadobro ztratíme, včetně posledních zbytků sebeúcty.

#### 5. Rozvíjení alternativ

Cílem je zajistit si náhradní zdroje úcty, což snižuje závislost na primárním vztahu, neboť utvrzuje sebeúctu a sebepojetí. Můžeme se obrátit k přátelům nebo k dětem, více se ponořit do práce, pořídit si domácí zvíře, stát se členem nějakého hobby klubu. Také si lze najít nového romantického partnera.

#### 6. Popření/vyhýbání se

Popření je psychický obranný mechanismus, který do určité míry deformuje realitu, aby ochránil zraněné ego. Člověk si v podstatě tíživou situaci nepřipouští, nevěrnou manželku kupříkladu považuje jen za nadměrně přátelskou k jiným mužům. Míra naivity podváděného pak bývá v očích jeho okolí k neuvěření. Vyhýbání se znamená, že svou pozornost fyzicky nebo psychologicky odkloníme od podnětů, které nás zraňují. Lze se opít, nebo se zabývat úkoly, které vyžadují neustálou pozornost (např. rychlá a zběsilá jízda autem).

#### 7. Sebe-hodnocení

Člověk se snaží změnit sebe, aby lépe zvládl prostředí, které je vnímáno jako ohrožující. Příkladem může být, že jedinec podstoupí psychoterapii, aby si rozvinul schopnosti, jak učinit partnera ve vztahu spokojenějším, číst populární psychologické knihy o tom, jak být lepším člověkem, naučit se relaxovat a lépe zvládat stres, abychom se mohli k partnerovi chovat klidněji. Lze také změnit sebepojetí a hodnoty. Například přesunout se od pojetí lásky, které se orientuje na vášeň, k pojetí, které se zaměřuje na schopnost intimního sebeodhalení a sdílení, může vést ke snížení úzkosti ohledně sexuálního výkonu. Změnit pojetí sebe sama jako někoho nesympatického k pojetí sebe sama jakožto schopného vzbudit lásku může snížit deprese z možné ztráty vztahu.

#### 8. Podpora/katarze

Tato strategie směřuje ke zvládnání emocí za pomoci jejich bezpečného vyjádření. Často takové pocity vyjadřujeme před přáteli, kteří mohou toto úsilí podpořit. Jen pozor na to, abychom tím, že zahrneme veškeré naše okolí do intimních detailů toho, jak nás partner podvádí, nedosáhli

kromě vlastní úlevy i toho, že se k nám partner nevrátí. I nevěrník se totiž může za své chování stydět. Obecně platí pravidlo, že čím méně lidí o nevěře ví, tím je větší šance na záchranu vztahu.

#### 9. Zhodnocení výzvy

Žárlivec může objevit aspekty sebe sama či vztahu, které jsou vnímány jako něco, co představuje jakousi výzvu pro osobní či vztahový rozvoj a jež překračují jednotlivé žárlivé situace. Posouzení výzvy může člověku umožnit žárlivost účinněji zvládat, ale to nechápeme jako jediný či primární cíl. V tomto ohledu se liší od sebe-hodnocení, kdy je cílem zvládnout konkrétní žárlivou situaci nebo s ní související emoci. Určité změny jsou hodnotné samy o sobě, nebo vedou k hodnotným výsledkům, které se nezaměřují jen na žárlivost. Například lepší komunikace mezi manželi nemusí ovlivnit jen žárlivost, ale může zmírnit konflikt i v jiných oblastech.

Z uvedeného výčtu je zřejmé, že lidé nejsou proti řádění žárlivosti zas tak bezmocní a je jen na nich, zda si vyberou zůstat celoživotní obětí své žárlivosti, nebo se rozhodnou s ní bojovat a jaké zbraně si zvolí. Na závěr článku nezbývá než popřát moudrou volbu zbraní a úspěšný boj.

#### Literatura:

Han, B.-C. (2016). Vyhořelá společnost. Praha: Rybka publishers

Kast, V. (2016). Závist, žárlivost a jejich smysl. Praha: Portál

Plzák, M. (2002). Othelon aneb Manuál o žárlivosti. Praha: Motto

White, G. L., Mullen, P. E. (2006). Žárlivost – teorie, výzkum a klinické strategie. Praha: Triton