



# Žárlivost

PhDr. Michaela Peterková, [www.psyx.cz](http://www.psyx.cz)

**Žárlivost - pozadí, příčiny, jak se jí zbavit + text ke stažení**

## Co je žárlivost?

Je to silně nepříjemný pocit, jehož náplní je obava z opuštění nebo odnětí pozitivních citů - hlavně lásky. Jednoduše - žárlivý člověk se bojí, že ho někdo, na kom mu záleží (nejčastěji partner), už nemá tolik rád a že bude opuštěn.

Žárlivost se projevuje v různých intenzitách - od občasné (a dočasné) slabé chvilky až k dramatickým formám, na které pamatují i psychiatrické diagnózy a trestní zákoník.

## Co žárlivec prožívá?

Na vědomé úrovni cítí úzkost, strach a neustálé pochybnosti: jestli ho má druhý stále rád, jestli nemá rád něco nebo někoho jiného, jestli ho stejně jednou neopustí atp.

## Co je na pozadí žárlivosti?

Žárlivý člověk trpí pocitu méněcennosti a právě ty jsou tím nejpodstatnějším v pozadí žárlivosti. Pochybuje o vlastní hodnotě, tím pádem se necítí být dost dobrý pro druhého - a proto se bojí, že bude opuštěn, nahrazen. Žárlivý člověk si také vytvoří síť přesvědčení, které nemají oporu v realitě (určitě někoho má, určitě mi lže, určitě nejela k mamince, ale za někým atp.) - ve vystupňované formě jde o tzv. emulatoční neboli žárlivecké bludy.

Mnoho žárlivců dělá navenek dojem silných a sebevědomých osobností, ale to je VŽDY jen fasáda. Člověk se zdravou osobností nežárlí.

## Jak vypadá soužití se žárlivcem?

Zpočátku se to vůbec nepozná - zatím ještě neodhalený žárlivec je pozorný, což jeho protějšku imponuje, stále se o druhého zajímá... a ukládá si současně do paměti všechno, co se dozvěděl. Na tato fakta má mimořádnou paměť, takže jakýkoli budoucí rozpor rozpoutá vyžadování vysvětlení. Pomaličku začíná druhého omezovat - tu ho přemluví, ať nechodí na domluvenou schůzku se známými, ale jde raději někam s ním, tu upustí lehkou výčitku... Oběť je zatím v klidu, ale do pár měsíců přijdou rozkazy, vydírání, výhrůžky, výslechy, neustálé vyžadování ujištění o lásce, vyžadování hlášení se odkudkoli, omezování jiných aktivit i lidí. Druhý je brán žárlivým člověkem jako majetek a individuum bez rozhodovacích možností. Když už dojde na žárlivost řeč, je z ní viněna oběť - že žárlivost svým chováním vyprovokovala. Poměrně časté je vedle psychického i fyzického násilí, někdy dovedené až do fatálního

## Online testy na

[www.psychotesty.psyx.cz](http://www.psychotesty.psyx.cz)

### EQ-TEST



**Test emoční inteligence** Dokážete komunikovat s druhými, umíte správně odhadnout, jak se cítí? Vládnete svým emocím nebo ony ovládají vás?

### OSPAT



**Test typů a poruch osobnosti** Jaké je celkové zaměření vaší osobnosti? Nemáte některé vlastnosti příliš silně nebo naopak příliš slabě vyvinuté?

### BITEPT



**Test psychických poruch** Dělá vám starosti vaše psychika? Chcete pomoci odhadnout, jak jste na tom s duševním zdravím?

### FULJOB



**Test profesní orientace** Na jakou školu nebo práci se hodíte? S jakou profesí ladí vaše osobnost?

### MEMREX/COGIT



**Test paměti a test mentálního výkonu.** Jak funguje vaše paměť? Jak dobří jste v zapamatování a vybavení? Myslí vám to pružně, rychle a bezchybně? Neselháváte v pozornosti?

## Online testy na

[www.psychotesty.psyx.cz](http://www.psychotesty.psyx.cz)

konce.

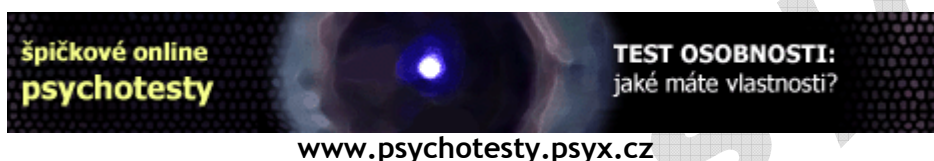
### Jak se zbavit žárlivosti?

Není to jednoduché, ale může se to povést. V první řadě musí žárlivec přijmout odpovědnost za své žárlení - připustit, že je to on, kdo svou žárlivost spouští, ne nikdo jiný. Je třeba provést revizi uvažování, naučit se vážit si sebe - to především. Pokud se chce někdo zbavit závažnější formy žárlivosti, velice mu pomůže doprovod psychologa.

### Jak (ne)žít se žárlivcem?

Partner žárlivého člověka buď rezignuje na vlastní svobodu (a pak ve svazku zůstává) nebo se snaží situaci nějak změnit. Jistě je možné pokusit se korigovat žárlivé jednání svého partnera - tedy pomoci mu zbavit se žárlivosti (viz výše). Nebo vztah ukončit. Mnohé oběti žárlivců k tomuto nemají sílu a pak by měly vyhledat podporu. Život se žárlivým člověkem pro ně bude plný utrpení - budou trpět psychicky a nezřídka i fyzicky. U toho posledního platí, že nejpozději po druhé ráně nastává nejvyšší čas k odchodu.

autor: PhDr. Michaela Peterková, [www.psyx.cz](http://www.psyx.cz)



špičkové online  
**psychotesty**

**TEST OSOBNOSTI:**  
jaké máte vlastnosti?

[www.psychotesty.psyx.cz](http://www.psychotesty.psyx.cz)

### Psychologie na internetu:

[www.psychotesty.psyx.cz](http://www.psychotesty.psyx.cz) > online psychologické testy

[www.psychoweb.cz](http://www.psychoweb.cz) > články z psychologie, výtahy z knih

[www.psychonet.cz](http://www.psychonet.cz) > inteligentní testy osobnosti

[www.profi.psychonet.cz](http://www.profi.psychonet.cz) > psychologické testy pro firmy a personalistiku

[www.velka.zlutasova.cz](http://www.velka.zlutasova.cz) > online programy proti depresi a úzkosti

[www.chytra.zlutasova.cz](http://www.chytra.zlutasova.cz) > kurzy základů psychologie přes internet

[www.relaxace.psychoweb.cz](http://www.relaxace.psychoweb.cz) > relaxace v mp3 ke stažení

[www.psyx.cz](http://www.psyx.cz) > testy, poradna, hypnóza

### Online programy proti úzkosti a depresi

\* zbavte se svých potíží z pohodlí svého domova

\* zcela anonymní

\* potřebujete jen zájem a internet



[www.velka.zlutasova.cz](http://www.velka.zlutasova.cz)

### Test duševního zdraví - MENFIT

\* posuzuje pozitivní i negativní vlivy na vaši psychiku

\* zjišťuje možný výskyt nejčastějších psychických poruch

[www.psychonet.cz](http://www.psychonet.cz)

### Stáhněte si relaxaci v mp3

\* relaxační metody pomáhají proti úzkosti, stresu, při potížích se spánkem a jiných problémech

[www.relaxace.psychoweb.cz](http://www.relaxace.psychoweb.cz)

### Inteligentní test osobnosti IES



\* hodnotí 14 klíčových lidských vlastností

\* podrobné vyhodnocení bez čekání, ihned

[www.psychonet.cz](http://www.psychonet.cz)