



## Žárlivý partner

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

### Příběh ženy, která žila se žárlivcem

Toto je vyprávění o ženě, která poznala na vlastní kůži, jaké to je být ve svazku se žárlivým partnerem. Svou situaci řešila za pomoci poradenské psycholožky a svolila se zveřejněním svého příběhu (jména jsou změněna).

Kamila (29 let) poznala okouzujícího muže a po půl roce se k němu nastěhovala. Tehdy začalo vyplouvat na povrch, že Karel není pro svou žárlivost právě ideálním partnerem. Do poradny dorazila Kamila v nedobrému stavu - byla vyčerpaná z častých Karlových výstupů, nevěděla, co dělat dál a nakonec se i bála, jak mu vysvětlí, že kvůli konzultaci v poradně přijede o něco později domů. Kamila popisovala, že když se s Karlem poznala, choval se velmi galantně, velkoryse, měl o ní zájem; hodně si povídali, jezdili po výletech a je tak pochopitelné, že Kamila se do Karla zamilovala a vážně přemýšlela o jejich společné budoucnosti. Často jí volal a většinou jí do práce posílal alespoň jeden e-mail denně. Opakovaně ji ujišťoval, že ji miluje, že se na ní těší atp. a ona mu podobná ujištění rovněž poskytovala, ačkoli se jí zdálo, že je zbytečné dělat to tak často. První vážnější varování přišlo asi po 2 měsících - Karel chtěl po sexu vždy slyšet, jaké to bylo, ovšem Kamila tentokrát nic neřekla - prý ji nenapadlo, jak ho pochválit (protože nic jiného samozřejmě nepřicházelo v úvahu) a volit přitom jiná slova, než jaká už použila dřív. Karel chvíli dělal, že spí, ale pak k ní dvě hodiny promlouval a chtěl slyšet detaily jejího soužití s předchozími dvěma partnery. Kamila mu o nich bezelstně povyprávěla. O dva dny později Karel uštěpačně podotkl, že ten minulý byl v tom a tom určitě lepší, než Karel. Kamila ho uklidňovala, že ne, ale není překvapivé, že to nezabralo. Poznámek toho typu přibývalo a Karel byl čím dál častěji v hovoru nepříjemný až zlý. Pak se vždy omluvil a koupil Kamile kytku nebo láhev dobrého pití. Pak přišla další, zdánlivě malicherná událost - Kamila měla v plánu jít jako obvykle s kamarádkou na podvečerní aerobik. Karel už dřív vyzvídal, kdo další tam chodí, jestli i nějakí muži a podobně. Tentokrát za ní neohlášen přijel půl hodiny před začátkem cvičení s tím, že chce být s ní, ať nikam nechodí. Kamila ráda svolila, imponoval jí takový zájem ze strany Karla a kamarádce zavolala, ať jde pro tentokrát sama. Netušila, že půjdou už jen příště a pak vyhoví Karlovu naléhání, ať je raději s ním než aby chodila někam "hopsat". Takových věcí se odehrálo víc, až nakonec Kamila zjistila, že kromě práce a bytí s Karlem už nic jiného nedělá (to už bylo v době, kdy spolu bydleli). Zpočátku jí to nevadilo, vztah s Karlem prožívala velmi intenzivně a nic jí nechybělo. Jenže časem zamilovanost přirozeně ustupovala a Kamila začala postrádat své přátele a minulé aktivity. Když se ale pokusila domluvit s někým nějakou akci, Karel projevoval značnou nelibost. Jednou při rozhovoru na téma "Ona chce jít na školní sjezd" Kamilu uhodil. Nebyla to velká rána, navíc se druhý den omlouval a přijel za ní do práce s obrovskou kyticí. Kamila mu odpustila a jela na sjezd. Tam jí Karel

### 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)

## Inteligentní test osobnosti IES



\* hodnotí 14 klíčových lidských vlastností

\* podrobné vyhodnocení bez čekání, ihned

[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)

## 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)

několikrát volal, jak se baví a přijel pro ní o hodinu dřív, než byli domluveni. Právě se bavila v hloučku několika lidí. Karel jí to pak v autě vyčetl a vyptával se, co a jak proběhlo.

Postupně se vyptávání změnilo ve výslechy, často tekly slzy a padaly další rány. Kamile začínalo docházet, že něco není v pořádku. Takhle zvenku by se mohlo zdát, že není nic snazšího, než ze vztahu odejít, ale účastník toho svazku to takto chápat nedokáže. Kamila popisovala, že uplynulo asi tři čtvrtě roku od začátku těchto incidentů, než sama sebe přesvědčila, že se buď Karel změní nebo že se s ním rozejde. Několikrát od něj odjela k sobě domů (bydlela předtím s rodiči) a vždy se znovu nechala Karlem přesvědčit, že už to bude dobré a ať se vrátí. Pokaždé uvěřila. Bylo zajímavé, že on jí často předhazoval různé záležitosti (minulé vztahy, její zájmy a kamarády) s tím, že když ona to nezmění, tak jí opustí - ale nikdy to ani náznakem neudělal. Kamila to popisovala tak, že jí jednou rukou od sebe odstrkoval a zároveň ji druhou pevně držel. Ona sama si kolikrát řekla, že už se k němu nevrátí, ale nikdy neodolala jeho ujišťování, že to bylo naposled (poslední hádka, poslední výčitky, poslední rána...) a že od teď už budou jenom šťastní. Navíc jí znali jeho rodiče, příbuzní i kolegové v práci a i ona představila Karla svým blízkým, takže se s ním cítila být hodně provázaná.

Cítila se ale čím dál hůř, hádky a fyzické i psychické útrapy byly stále intenzivnější. V tom momentu přišla Kamila za psychologem. V první řadě ze sebe potřebovala dostat, jak a čím trpí. Útlak, který prožívala, nikomu nesaržila, bylo jí při té představě trapně. Došla k závěru, že s Karlem se nedá žít a zde je nutno dát jí obecně za pravdu - takto žárlivý člověk není obecně vzato vhodný partner a nelze počítat ani s tím, že by se časem změnil. Kamila si postupně zvykla na myšlenku, že Karla opustí. Měla z něj strach; současně jí ovšem stále imponoval a ačkoli rozumově byla přesvědčená, že to nikdy nebude lepší, na citové úrovni prožívala opak. Přidružily se i zdravotní potíže (zažívání a spánek). Kamila dostala nabídku přivést s sebou do poradny Karla, ale odmítla to (s tím, že by nechtěl a stejně by to k ničemu nebylo - což měla patrně pravdu, ačkoli se myjí vyčerpat všechny dostupné možnosti).

Vypracovaly jsme tedy plán, jak se od Karla nejprve citově, pak i fyzicky osvobodit. Aby toho nebylo málo, Kamila v té době přestala zvládat konzumaci alkoholu (s Karlem ani dříve se v tomto ohledu nikdy moc nešetřila), v němž hledala únik. Tato záležitost musela dostat přednost před ostatními a Kamile byla důrazně doporučena pokud možno úplná abstinence (kvůli hrozícímu riziku vzniku závislosti). Nebyla ochotná přestat pít úplně, ale víc se kontrolovala a chtěla urychleně řešit svůj vztah s Karlem, resp. jeho ukončení. Na jednu konzultaci přijela nevyspalá a s tím, že noc před tím jí Karel zbil tak, jako nikdy dřív a že už za ním ten den po práci nepojede. Váhala, zda mu to sdělit nebo ne. Pokud by to neudělala, Karel by jistě za pár hodin zvonil na jejich domek, takže - ač to bylo nepříjemné - poslala mu nejprve smsku, že pro něj má špatnou zprávu a na to mu zavolala, že od něj odchází a že už ho nechce vidět. Když pak přijela domů, byl tam i Karel a mluvil s jejími rodiči. Chtěl, aby Kamile domluvili, říkal, že je nevděčná, že on to s ní myslí dobře atd. atd. Její rodiče se odmítli postavit na Karlovu stranu a bohužel nepodpořili ani Kamilu - mají si to vyřešit mezi sebou. Kamile přišlo velmi líto, že se jí rodiče nezastali a odjela autem pryč. Bezcílně se projížděla a mezitím jí skoro pořád zvonil telefon. Několikrát ho zvedla a Karel jí přemlouval, ať se vrátí. Skoro to udělala, ale pár set metrů od Karlova bytu si vzpomněla na poslední fyzický útok, tak se jen

## Kurzy základů psychologie přes internet

\* z každého se může stát dobrý psycholog-amatér

\* kurzy pro každého, kdo se o psychologii "jen" zajímá a pro uchazeče o studium psychologie



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

## Psychologické testování pro firmy a personalisty

\* zjistíte schopnosti a vlastnosti svých zaměstnanců a uchazečů o práci

\* profesionální testy za minimální ceny

\* online a s výsledky ihned



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

## Online test 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?

ujistila, že jeho auto stojí na parkovišti (u ní doma je tedy čistý vzduch) a odjela domů. Důležité bylo, aby rozchod s Karlem oznámila co nejvíce lidem (rodičům, kamarádce, příbuzným, v práci...), což udělala - raději hned druhý den, než (jak říkala) si to znovu rozmyslí. Kamila se dokázala ke Karlovi už nevrátit; on jí vyhledal ještě mnohokrát. Věci, které měla u něj doma, jí přivezl a rozházel je na zem před domem jejích rodičů. Kamile bylo tohle už celkem jedno, hrozně se jí ulevilo, že vztah ukončila. Dál bude muset řešit problém s alkoholem a také následky svého vztahu - návaly úzkosti, špatný spánek, děsivé sny a příležitostný strach být sama doma nebo vyjít ven.

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



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

## Psychologie na internetu:

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

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

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