

Univerzita Palackého v Olomouci

Filozofické fakulta

Katedra psychologie

**ŽÁRLIVOST V PARTNERSKÝCH VZTAZÍCH A JEJÍ
NEGATIVNÍ A PŘÍPADNÉ POZITIVNÍ DŮSLEDKY
PRO PARTNERSKÉ SOUŽITÍ**



Magisterská diplomová práce

Autor: Jitka Fenzová

Vedoucí práce: doc. PhDr. Irena Sobotková, CSc.

Olomouc

2012

Prohlášení

Místopřísežně prohlašuji, že jsem magisterskou diplomovou práci na téma: „Žárlivost v partnerských vztazích a její negativní a případné pozitivní důsledky pro partnerské soužití“ vypracovala samostatně pod odborným dohledem vedoucího diplomové práce a uvedla jsem všechny použité podklady a literaturu.

V Olomouci dne 26.3.2012

Jitka Fenzová

Poděkování

Děkuji paní doc. PhDr. Ireně Sobotkové, CSc. za odborné rady, vstřícný přístup a vedení při psaní této diplomové práce.

OBSAH

Úvod	6
Teoretická část.....	8
1. Definice žárlivosti a druhy žárlivosti.....	8
1.1. Druhy žárlivosti	10
1.2. Žárlivost vs. závist	14
2. Faktory ovlivňující vznik žárlivosti a její průběh	17
3. Základní teorie žárlivosti	25
3.1. Sociobiologické teorie.....	25
3.2. Psychoanalytické teorie.....	28
3.3. Klinické teorie	30
4. Patologická žárlivost.....	33
4.1. Klasifikace morbidní žárlivosti	37
4.2. Případová studie morbidní žárlivosti	39
5. Gender a žárlivost.....	43
6. Prevence, léčba a zvládání žárlivosti.....	51
6.1. Klinické hodnocení žárlivosti.....	51
6.2. Prevence žárlivosti.....	52
6.3. Zvládání a léčba žárlivosti.....	53
7. Předpokládané důsledky a možné funkce žárlivosti v partnerském soužití.....	65
Výzkumná část.....	70
8. Cíle výzkumu a výzkumné otázky	70
9. Metodologie výzkumu	71
9.1. Plán výzkumu	71
9.2. Výzkumný soubor.....	72
9.2.1. Polostrukturované interview	72
9.2.2. Dotazník vlastní konstrukce	73
9.3. Použité metody	75
9.3.1. Polostrukturované interview	75
9.3.2. Dotazník vlastní konstrukce	76
9.4. Způsob sběru a tvorby dat	77
9.5. Zpracování dat	78
9.6. Etická stránka výzkumu	79

10.	Výsledky analýzy	81
10.1.	Polostrukturované interview	81
10.2.	Dotazník vlastní konstrukce	90
11.	Diskuze.....	101
12.	Závěr	107
	Souhrn.....	109
	Seznam použitých zdrojů.....	112
	Seznam příloh	117

Úvod

O tom, co je žárlivost a jak se projevuje, má představu většina lidí žijících v západní společnosti. Každý o ní máme své vlastní představy a mnozí s ní mají i osobní zkušenosti. Nicméně jasně definovat žárlivost není snadné. Doposud neexistuje žádná vědecká teorie, která by byla všeobecně přijímána a pojímala žárlivost v celé její šíři a problematice.

Žárlivost je jedním s nejčastějších problémů, se kterými přichází manželské páry do poraden. Mohou s ní mít problémy děti, mladí i staří. Proto je důležité o ní vědět co nejvíce a nepodceňovat následky, které může mít na partnerský vztah, osobní i rodinný život. Přesto není toto téma empiricky zkoumáno tolik, jak by bylo záhodno. Najdeme pro to více důvodů. Prvním z nich je fakt, že žárlivost je značně komplexní jev, který nelze příliš zjednodušovat. Závisí na typu osobnosti žárlivce, situaci, kultuře, vztazích s lidmi, možná i genech. Toto všechno výzkumy do značné míry komplikuje. Dalším důvodem, proč není žárlivost dostatečně vědecky zkoumána, je problematika výzkumů v romantických a sexuálních vztazích. Je to hodně citlivé téma a výzkum může být v některých případech v rozporu s etickými zásadami.

Primárním cílem práce bylo zjistit u vybraných párů možné důsledky žárlivosti pomocí studia literatury a s využitím metod kvalitativního výzkumu. Sekundárním cílem pak bylo komplexní seznámení s fenoménem žárlivosti, srozumitelné podání informací běžnému čtenáři a přehledná orientace v této problematice. Na téma žárlivost je možné najít poměrně velké množství literatury, jak v knižní podobě, tak i v podobě internetové i v databázích. Nalezneme informace různého druhu - od těch méně seriózních a sporných až po rady odborníků, kteří se s žárlivostí setkávají ve svých praxích a mají k ní tedy co říct ze svého odborného úhlu pohledu.

Předkládaná diplomová práce navazuje na teoretickou ročníkovou práci *Žárlivost v partnerských vztazích* a rozšiřuje ji o výzkum důsledků žárlivosti v partnerských vztazích a nové poznatky z cizojazyčných studií. V teoretické části práce se zabýváme existujícími definicemi žárlivosti; faktory, které k žárlivosti přispívají; teoriemi, jež se snaží téma žárlivosti osvětlit; patologickou žárlivostí, možnými rozdíly v žárlivosti mezi muži a ženami a v neposlední řadě také prevencí a léčbou žárlivosti. Poslední teoretická kapitola se zabývá možnými dopady žárlivosti na vztah a funkcemi, které žárlivost může pro partnerství mít. Výzkumná část si klade za cíl zmapovat negativní a případné pozitivní důsledky žárlivosti v partnerských vztazích. Výzkum je realizován prostřednictvím

polostrukturovaných rozhovorů a dotazníku vlastní tvorby.

Teoretická část

1. Definice žárlivosti a druhy žárlivosti

„Největší zbláznilost je žárlivost, o to krutější, že ve jménu lásky nezná slitování.“

François de La Rochefoucauld

Většina z nás by jistě dokázala definovat žárlivost svými vlastními slovy a za použití svých vlastních zkušeností s ní. Tyto definice by byly různorodé stejně tak, jako jsou různorodé definice vědecké. Doposud neexistuje žádná všeobecně platná vědecká definice žárlivosti, která by ji pojímala v celé její šíři a komplikovanosti. Z toho jasně vidíme, že definovat žárlivost není vůbec tak jednoduché, jak by se zprvu mohlo zdát. Proto se teď podíváme, jak na tento fenomén nahlíží někteří autoři a odborníci a jak by jej definovali oni.

Například Plzák (1999) definuje žárlivost jako emocionální stav afektivního napětí, jakýsi akcentovaný pocit, jež člověka intenzivně zneklidňuje a rozrušuje.

Podle Pascala de Lomase (2007) je žárlivost pomyslným zrcadlem našich představ o lásce, toho, co od lásky očekáváme a také toho, jak si vážíme sami sebe jako lidské bytosti.

Žárlivost je přirozenou formou chování, které se vyskytuje po celém světě. Nezáleží na rase, či inteligenci, všichni můžeme žárlit stejně. Žárlivost se nemusí projevit jen mezi mužem a ženou, ale také mezi sourozenci nebo dokonce mezi dítětem a rodičem (tato je méně častá) (Hauck, 1981).

Marazziti et. al (2003) ve svém výzkumu prokázali, že 10% studentů z celkových 241, ačkoli byli normální, mělo žárlivecké myšlenky týkající se jejich partnera. Tyto žárlivé fantazie však byly na nižším stupni než u psychiatrických pacientů s OCD. To do jisté míry dokazuje, že se žárlivost pravidelně vyskytuje i u psychicky zdravých jedinců.

Scheinkman, Werneck (2010) ve své práci o léčbě žárlivosti v partnerských vztazích definují žárlivost zeširoka jako protikladné pocity, myšlenky, přesvědčení, akce a reakce.

Pines (1992) považuje za tři hlavní znaky žárlivosti její extrémnost a neobvyklost, ztrátu sebekontroly a pocit, že člověk zešílí. I když lidé zažívající extrémní žárlivost mají dostatek sebekontroly, aby se neuchýlili ke skutečnému aktu násilí, často o něm fantazírují. Žárlivost je také chápána jako reakce na vnímanou hrozbu - skutečnou či představovanou – ceněnému vztahu nebo jeho kvalitě. Žárlivost bývá problémem až v jedné třetině všech

párů, které docházejí na manželskou terapii (Pines, 1992).

Na internetu je možno se dočíst, že je žárlivost silně nepříjemný pocit, jehož náplní je obava z opuštění nebo odnětí pozitivních citů a to především lásky (<http://www.psychotesty.psyx.cz/texty/zarlivost.php>).

Podle jiného českého internetového zdroje je žárlivost především obrannou reakcí na možné ohrožení vztahu (<http://www.zdrave.cz/magazin/psychologie-a-vztahy-14/kdyz-vam-zarlivost-nici-vztah-460/>).

Anglická Wikipedie pak nabízí poněkud obsáhlejší definici. Žárlivost vidí jako emoci, která je spojována s negativními myšlenkami, pocity nejistoty, strachu a úzkosti nad očekávanou ztrátou něčeho, co si žárlivá osoba cení např.: vztah, lásky, kamarádství. Žárlivost se pak skládá z hněvu, smutku a odporu či znechucení.

Pokud si slovo žárlivost zadáme do cizojazyčného internetového slovníku, zjistíme například, že žárlivost je nelibost vůči sokovi či osobě zažívající prospěch, nebo že je to znepokojení ze strachu, hněvu případně z podezření (<http://dictionary.reference.com/browse/jealousy>).

Mullen a White (2005), kteří vytvořili zřejmě nejobsáhlejší monografii o žárlivosti, kterou lze u nás sehnat, se ve své knize zabývají především romantickou žárlivostí, kterou definují takto:

„Romantická žárlivost je komplexem myšlenek, emocí, činů, které jsou následkem ztráty či ohrožení sebeúcty a/nebo existence či kvality romantického vztahu. Vnímaná ztráta nebo ohrožení vzniká vnímáním skutečné nebo potenciální romantické náklonnosti mezi naším partnerem a (možná imaginárním) rivalem“
(White, Mullen, 2005, s. 27).

Dále poukazují na některé dřívější definice romantické žárlivosti, které dělí do čtyř kategorií:

1. Definice zdůrazňující ohrožení sebeúcty:

Freud (in White, Mullen, 2005) definuje žárlivost jako normální afektivní stav, který se skládá ze zármutku, bolesti způsobené myšlenkou na ztrátu milovaného subjektu a z narcistického zranění, dále z pocitů nepřátelství vůči úspěšnému rivalovi a z většího či menšího množství sebekritiky, která se snaží člověka přesvědčit o tom, že za svou ztrátu si může sám.

M. Medová (1931) si myslí, že žárlivost je negativní pocitový stav, který má svůj původ v nejistotě a méněcennosti.

Tyto definice však neobjasňují, jestli je ohrožení sebeúcty příčinou žárlivosti nebo až jejím důsledkem.

2. Definice zdůrazňující ohrožení vztahu:

Například Groid (1972) definuje žárlivost jako soubor pocitů, které vznikají, když člověk očekává, „že ztratí svůj zdroj zajištění kvůli někomu nebo něčemu jinému, čímž zakouší, že je opouštěn, odmítán, nebrán v úvahu a zrazován“ (Groid, 1972, s. 118 in White, Mullen, 2005, s. 44).

3. Definice zdůrazňující výlučnost, snahu přivlastnit si druhého a rivalství:

Například Spielman (1971) definuje žárlivost jako „postoj, kdy si bedlivě dáváme pozor na hrozící ztrátu, a jako úsilí zachovat si status quo, abychom si vlastnictví udrželi“ (Spielman, 1971, s. 62 in White, Mullen, 2005, str. 46). Je však nepravděpodobné, že by žárlivcová snaha přivlastnit si druhého byla jedinou příčinou žárlivosti, natož pak nějakým určujícím rysem.

4. Definice zdůrazňující instinktivní reakce:

Gottschalk (1936) tvrdil, že majetnický pocit a ohrožení sebeúcty, které doprovázejí žárlivost, jsou sekundární, společensky podmíněné jevy. Definoval žárlivost jako „přirozenou, původní, instinktivní, sexuální reakci“ (Gottschalk, 1936, s.8. cit. White, Mullen, 2005, s. 47).

Tyto definice však nehovoří o obsahu instinktivní reakce. Pokud by žárlivost byla instinktivní, pak by u všech lidí na světě probíhala téměř stejně.

Podle Tyrera (1994) je žárlivost jedním z nejjasnějších psychologických symptomů známých člověku, ale ptá se, kam vlastně tento fenomén patří v psychiatrické klasifikaci? Žárlivost možná nenachází místo v žádné klasifikaci, protože má vysokou prevalenci v dalších stavech jako jsou závislost na alkoholu, paranoidní schizofrenie a další mentální stavy, ve kterých jsou významné paranoidní symptomy. Žárlivost je také funkčním kritériem při diagnostikování paranoidní poruchy osobnosti a může být celoživotní podmínkou u mnoha jedinců.

1.1. Druhy žárlivosti

Plzák (1999) dělí žárlivost na dva druhy a to:

1. Jsem si jist, že manžel (manželka) má milenku (milence).

Člověk, který si je jist partnerovou nevěrou, nepátrá po důkazech proto, aby ubezpečil sám sebe, ale proto, aby nevěru dokázal svému nevěrnému partnerovi. Žárlivec chce dokázat, že on měl pravdu a partner lhal. Žárlivý člověk tak činí, aby mohl druhého trestat, ale zároveň po dokázání nevěry neví, co dělat dál.

Většina lidí namísto, aby se žárlivcem vyběhla, sytí jeho žárlivecký postoj tím, že se omlouvá a trápí se pocitem viny.

2. Domnívám se, že manžel (manželka) má milenku (milence).

Případ, kdy žárlivec podezírá partnera z nevěry, ale nemá jistotu. Lidé, kteří jsou vyrovnaní a nepoznamenání přílišnou nedůvěřivostí a nabubřelostí, zpravidla potlačí myšlenku na žárlení někam do nevědomí. Tomu se říká *suprese*.

Pak ale existuje skupina žárlivců, kteří druhého z nevěry podezírají a chtějí se přesvědčit, že mají pravdu. Považují partnerovu nevěru za vysoce pravděpodobnou záležitost.

Důkaz věrnosti však neexistuje. „*Jak kladný, tak i záporný výsledek pátracích akcí žárlivce končí pro něj vždy fiaskem*“ (Plzák, 1999, s. 41).

Plzák (1999) dále rozděluje také žárlení a to na tři stupně:

1. *Žárlení formou jakési vnitřní diskuze*
2. *O podezření mluvím s partnerem, což většinou vyústí v hádku.*
3. *Pronásledování, slídění, pátrací akce.*

Žárlivost však můžeme dle Plzáka dělit také podle toho, jaká je její povaha a to na čtyři druhy či typy.

1. Žárlivost má povahu bludu

Žárlení je vážnou chorobou, pokud má blud v sobě tzv. bizarní prvky: „*Vnitřní hlas mi říká, že je nevěrná. Slyším, jak si lidé šuškaří, že máš milence. Vidím na tvém čele nějaké znamení, které mě upozorňuje na tvé počínání*“ (Plzák, 1999, s. 58).

Chorobnost určuje, že *nemocný odmítá diskuzi* na téma nevěra. Je pevně přesvědčen o nevěře svého partnera a nelze mu to nijak vyvrátit. Záludné jsou žárlivecké fáze, které probíhají periodicky. Tento žárlivecký blud se vyskytuje:

- velmi vzácně v mladém věku jako součást duševní poruchy schizofrenie

- méně vzácně ve středním a pozdně středním věku
- velmi často v údobí mezi 50. až 60. rokem života
- poměrně často ve stáří (nad 60.let)

Typické je, že žárlivec je pevně přesvědčen, že má pravdu. O svém přesvědčení nepřipouští žádnou diskuzi. Nezaráží ho očividná nesmyslnost vlastních tvrzení. Pátrá po důkazu nevěry, ale ne pro sebe, ale pro svého partnera. Za nevěru trestá.

2. Žárlivost podmíněná vrozenou žárliveckou vlohou

U jedinců tohoto typu se žárlivost objevuje už od malička. Žárlí na sourozence, spolužáky, kamarády, rodiče a později na svého partnera. Tito lidé jsou si své vady vědomi, ale nedokážou s ní nic dělat.

Typické je, že tito konstituční žárlivci často bývají vzorní a pečliví pracovníci. Na rozdíl od žárlivců první skupiny reagují na protiagresi podezíraného partnera tím, že se stáhnou.

3. Žárlivost podmíněná situačně

Někdy se mohou setkat dva dominantní partneři. Takovou situaci označuje Plzák (1999) za kalamitní. Tito partneři vědí, že žárlení je projevem závislosti partnera, a proto se snaží v partnerovi žárlivost vyvolávat, aby si dokázali, že je miluje. Situační žárlivost posiluje alkohol a jiné drogy.

Odrénování situační žárlivosti je možné, ačkoliv je to obtížné. Situační žárlivec má totiž verze nabyté argumenty, které jsou zdánlivě pravdivé.

4. Žárlivost, jež má nutkavý charakter

Lidé postižení tímto typem žárlivosti cítí, že jim to kazí jejich roli ve vztahu, a proto se často stáhnou do sebe a partnerovi se s žárlivostí nesvěří. Po nějakém čase ale mohou selhat a žárlivost vyplave bouřlivě na povrch (Plzák, 1999).

Freud (1991) a později Lacan (in Homer, 2005) rozdělili žárlivost do tří skupin:

1. Žárlivost konkurenční:

Nejčastější forma žárlivosti. Žárlivec při ní znovu prožívá pocit rivality vůči někomu třetímu, kdo jej připravil o mateřskou lásku. Partner mu jakoby splyne s matkou a žárlivý člověk usiluje o jeho výlučnou lásku k sobě. Ale bojí se také, že této lásky není

hoden. Jeho sokem je buď jeho dvojník, nebo jeho úplný protiklad. Hodně pochybuje o citech svého partnera vůči sobě.

2. Přenesená žárlivost

Příčina této žárlivosti možná spočívá v potlačení přání být partnerovy nevěrný. Žárlivec tedy předpokládá, že i partner má myšlenky na nevěru. Vymýšlí si situace, ve kterých ho jeho partner podvádí, ale ve skutečnosti jsou to jeho vlastní představy, které v sobě potlačuje a pak přenáší na partnera.

3. Patologická žárlivost

Žárlivost se opakuje v každém vztahu, který v životě navážeme. Žárlivec trpí utkvělými představami o partnerově nevěře a není možné mu tyto představy vyvrátit. Je to dokonce nebezpečné. Žárlivec chce mít úplný dohled nad tím, co jeho partner dělá. Omezuje jeho kontakty s ostatními lidmi až na neúnosnou míru. Kontroluje poštu, maily, telefonní hovory. Systematicky partnera ponižuje (De Lomas, 2007).

Pascal De Lomas (2007) pak dále udává ještě žárlivost retrospektivní, která je zapříčiněna tím, že jsme nebyli a nikdy už nebudeme první a jediní, které náš partner miloval.

White a Mullen (2005) řadí mezi další druhy žárlivosti žárlivost sourozeneckou, dále žárlivost otce na kojení, profesionální žárlivost mezi spolupracovníky, žárlivost mezi rodiči a prarodiči na vztahy atp.

V kontrastu k pohledu na žárlivost jako na jednotný konstrukt, rozlišují Rydel a Bringle (2007) ve své studii žárlivost na reaktivní, zahrnující emoční komponenty žárlivosti, a podezřívavou, která obsahuje behaviorální a kognitivní aspekty žárlivosti. Tyto dvě se liší svými projevy a příčinami. Vyšší míra reaktivní žárlivosti byla zjištěna u větší vztahové závislosti, větší důvěry a nižší chronické žárlivosti. Osoby, které vykazovaly spíše podezřívavou žárlivost, byly více nejisté, více úzkostně připoutané, vyhýbavě připoutané, více chronicky žárlivé a měli nižší sebevědomí.

Bevan, Samter (2004) tvrdí, že bývají studie žárlivosti smršknuty na zkoumání hrozby romantickému vztahu v podobě třetí osoby. V kontrastu k tomuto spíše úzkému pojetí provedli dvě studie ke zjištění možnosti a) že jedinci zažívají žárlivost při různých příležitostech a za b) že se žárlivost jakéhokoliv typu se vyskytuje a je vyjadřována i v neromantických vztazích jako je přátelství mezi muži a ženami. Výsledky ukázaly, že se individuální emoční reakce liší v závislosti na typu zažívané žárlivosti. Participanti

vykazovali nejintenzivnější reakce na intimní žárlivost a cítili, že nejlepší způsob, jak se s ní vypořádat, byla přímá komunikace.

1.2. **Žárlivost vs. závist**

V některých kulturách je žárlivost synonymem pro závist. Možná tomu tak je proto, že lidé mohou zažívat žárlivost a závist najednou. Člověk může závidět osobě, která je domnělým rivalem v lásce, její vlastnosti, ale také může druhému člověku závidět vlastnictví určité věci (<http://en.wikipedia.org/wiki/Jealousy>). De Lomas (2007) chápe závist jako pocit zlosti vyvolaný tím, že někdo jiný vlastní něco, co bychom chtěli mít i my sami.

Nyní se podívejme na rozdíl mezi žárlivým člověkem a člověkem závistivým. Žárlivý člověk se zpravidla bojí, že jej partner opustí pro jiného partnera, že spáchá nevěru atp., zatímco závistivá osoba se cítí „vynechaná“ či rozzlobená, protože se její partner cítí dobře, má skvělé přátele nebo uspokojujivé zaměstnání.

(<http://www.melanietoniaeans.com.au/articles/jealousy-pathological.htm>)

Padmal de Silva (1997) tvrdí, že je závistivý člověk nešťastný, protože jiná osoba má něco, co on ne, zatímco žárlivý jedinec je znepokojený ohledně ztráty nebo toho, že musí sdílet něco, co vlastní. Žárlivost je většinou intenzivněji prožívána než závist. Zpravidla bývá chápána jako směs strachu, hněvu, smutku a možná nenávisti. U žárlivosti se většinou zdá, že hlavním poškozeným je partner, na něhož je žárlivost zaměřena – je cílem, obětí.

Klinická studie Roberta Andersona (2002), týkající se žárlivosti a závisti v psychoterapeutické situaci, naznačuje, že jsou tyto dva stavy myslí biopsychosociálními vzorci reakcí zahrnujícími vnímavostní, kognitivní, afektivní a intencionální mentální funkce. Tyto vzorce reakcí vznikají na základě počitků, které jedince informují o tom, jak si stojí ve vztahu k druhému člověku.

De Lomas (2007) rozlišuje tři typy závisti:

1. Depresivní závist

Představuje například stažení se do ústraní, či pocit, že nejsme schopni být tak dobří jako rival. Pojí se mimo jiné s pocitem ponížení a bezmoci.

2. Nepřátelská závist

Tento typ závisti je agresivnější. Zahrnuje například pomlouvání a shazování osoby, která

má to, co my nemáme a přitom bychom to chtěli mít.

3. Soutěživá závist

Soutěživá závist je z těchto tří typů nejvíce pozitivně zabarvená. Motivuje nás k tomu, abychom se snažili získat to, co nemáme, přičemž to mají ostatní.

Pocity žárlivosti (dle Wikipedie) zahrnují:

- obavu ze ztráty
- podezření nebo hněv ze zrady
- nízké sebevědomí a smutek ze ztráty
- nejistotu a osamělost
- strach ze ztráty důležité osoby kvůli jiné atraktivní osobě
- nedůvěru

Pocity závisti mohou zahrnovat:

- pocity podřízenosti
- touhu
- rozmrzelost z okolností
- zlou vůli vůči osobě, které závidíme (často doprovázené pocity viny)
- motivaci ke zlepšení
- touhu vlastnit atraktivní rivalovi kvality
- nelibost vůči těmto pocitům

Podle Haucka (1996) může být závist i zdravým citovým projevem, pokud člověka pohání k dosažení cílů, které by jinak ignoroval. Vytváření v člověku touhu být lepší a vyrovnat se někomu v jeho schopnostech. To nás motivuje k seberozvoji a práci na sobě. Tento druh popis závisti se v podstatě shoduje s Lomasovým třetím typem závisti a to se závistí soutěživou.

Žárlivec však touží druhého člověka porazit, ať jde o cokoliv. „*Jeho pocit bezpečí záleží na tom, zda je jediným člověkem, který buď vlastní, nebo umí nějakou věc, nebo je jediný člověkem v dané situaci nebo vztahu*“ (Hauck, 1996, s. 32). Takové žárlivecké chování je pak vždy neurotickým projevem.

Hauck (1996) krom žárlivosti a závisti vyděluje také panovačnost a podezření. Panovačností rozumí cit podobný žárlivosti, ale v této situaci nehraje roli třetí člověk. „*Panovační lidé jsou přesvědčeni, že mají svou lidskou hodnotu jen tehdy, když je někdo*

miluje a dokazuje jim to poskytováním bezvýhradné pozornosti“ (Hauck, 1996, s. 33). Podezření je považováno za velmi intenzivní a inteligentní odhad. Je zdravým citovým projevem upozorňujícím na nebezpečí, nesmí však přerůst v žárlivost.

Salovey, Rodin (1991) ve svých studiích prokázali, že jsou pocity žárlivosti a závisti v různých oblastech života spojeny s a) důležitostí, jakou přikládal objekt dané oblasti, za b) se stupněm, ve kterém se skutečný výkon nedal měřit s ideálem a za s c) celkově nízkým sebevědomím.

2. Faktory ovlivňující vznik žárlivosti a její průběh

Faktory, jež spouští a ovlivňují žárlivost, není snadné jasně a jednoznačně definovat. Různí autoři hovoří o rozličných faktorech, které jsou nějakým způsobem spjaty se žárlivostí a tyto faktory jsou si často poměrně podobné.

Aby došlo ke spuštění systému žárlivosti je třeba splnění určitých podmínek, což Plzák (1999) nazývá abecedou vstupu. Musí existovat určitá minimální sada jevů, aby se systém rozběhl a začal fungovat. Podmínkou, aby se něco začalo dít, je úplnost abecedy vstupu.

Žárlivecký postoj je dle Plzáka zapříčiněn:

1. Dědičností

Mnoho velkých žárlivců dědí tuto „vlohu“ po svých rodičích.

2. Konstitucí osobnosti

Žárlí hlavně lidé vrozeně nedůvěřiví, podezíraví nebo samolibí.

3. Partnerskou situací

Většinou žárlí partner, který je závislý.

4. Výběrem partnera

Víc než polovina žárlivců si vybere partnera, který bude jejich vlohu sytit.

5. Biologické faktory osobnosti

Žárlivost je posilována jakýmkoliv oslabením nervové soustavy, dlouhodobou chorobou, nespavostí atp.

6. Uzavřeným soužitím v rodině

Odloučenost partnerů oslabuje žárlivost a naopak, pokud jsou partneři stále spolu, pak to jen posiluje jejich žárlivost.

Plzák (1999) také hovoří o nepsihogení aferenci, kterou můžeme chápat jako vstup signálů do vědomí jinudy než formou psychologického zážitku (např.: působením

alkoholu). Tato nepsychogenní aference vytváří tzv. nepsychogenní vyladění pro žárlivost. Toto vyladění je dále ovlivněno alkoholem, nevyspáním, nemocí, ale také:

1. Denní dobou

U běžného žárlivce narůstá toto napětí ve večerních hodinách.

2. Předmenstruačním obdobím u žen

3. Nedostatečným sexuálním uvolněním

Věrnost partnera je jednou z nejistot dnešního civilizovaného světa. Je-li člověk přepaden nejistotou týkající se věrnosti milovaného partnera, má na vybranou ze tří základních možností:

1. ověřit si podezření pátracími a vyšetřovacími akcemi

2. zklidnit se mytologicko-magicko-fantazijním vysvětlením

3. potlačit problém do nevědomí a nechat ho bez vysvětlení (Plzák, 1999, s. 49).

Je třeba si uvědomit, z jakých důvodů kdo žárlí a jak malý signál člověku stačí, aby svou žárlivost rozvíjel. Žárlivost se vyvíjí od jednoho stupně k druhému, přičemž třetí stupeň je tím nejhorším. Připomeňme si nyní ještě jednou tyto tři stupně:

1. Žárlení formou jakési vnitřní diskuze.

2. O podezření mluvím s partnerem, což většinou vyústí v hádku.

3. Pronásledování, slídění, pátrací akce.

Pro žárlivce, jenž dosáhl na této pomyslné stupnici posledního stupně, je téměř cokoliv důkazem nevěry. Jestli bude dotyčný/á žárlit je také do značné míry ovlivněno tím, jak smýšlí.

Pascal De Lomas (2007) uvádí tyto výchozí body žárlivosti:

1. milovaná bytost mě musí bezpodmínečně milovat

2. milovaná bytost mi musí svou lásku dokazovat

3. milovaná bytost musí uznat mé nároky („Miluji tě a ty mi to dlužíš.“)

4. jsem na tobě závislý

Na partnerovu nevěru reagují obě pohlaví rozdílně. Pro muže je nejhorší ta představa, že partnerka navázala sexuální vztah s rivalem, zatímco pro ženy je tou nejhorší možností, že se muž citově navázal na rivalku. Muži se obávají, že by jiný muž mohl oplodnit jejich partnerku a ženy se bojí, že zůstanou s potomky samy bez jejich biologického otce.

Žárlivé chování má spojitost:

1. *se situací* – partner telefonuje s někým neznámým, usmívá se na někoho atp.
2. *s myšlenkami a fantazií* – tyto myšlenky si žárlivec vytvoří na základě situace (např.: nejsem pro něj dost dobrá, to je drzost...)
3. *s pocity a způsoby chování* – strach, vztek, výčitky a nadávky

Psychická bolest je vždy způsobena myšlenkami daného jedince, nikoliv druhým člověkem. Zbavit se těchto myšlenek a pocitů lze prostřednictvím změny způsobu uvažování.

Žárlivý člověk tedy myslí negativně, ale jeho negativní myšlenky se neshodují s fakty a zároveň vedou k negativním pocitům. Znepokojení není vyvoláno situací jako takovou, ale způsobem jakým ji hodnotíme, jak o ní smýšlíme.

Merkle (1997) uvádí některé typy negativních myšlenek žárlivých lidí:

„Bez svého partnera nedokážu žít.“

Není to fakt, ale pouhé přesvědčení. Bez partnera lze žít, záleží jen na přístupu k oné situaci a k nám samotným. Pokud si sami sebe vážíme, pak můžeme období bez partnera využít k seberozvoji a činnostem, na které doposud nebyl čas.

„Bez svého partnera nejsem ničím.“

Každý něčím byl, je a bude. Ať už s partnerem nebo bez něho.

„Potřebuji uznání svého partnera.“

Uznání lidí, na kterých nám záleží je jistě příjemné a povznášející, ale dá se bez něj žít.

„Patříš jenom mně.“

Každý člověk patří jen sám sobě. Partnerství je určitou dohodou dvou lidí a na tom se nic dlouhodobě změnit nedá. Nelze na druhého uplatňovat nárok.

Negativní myšlenky vedou k negativním pocitům, protože člověk se cítí tak, jak uvažuje. Negativní myšlenky nám tedy přináší negativní pocity. Je třeba si uvědomit negativní myšlenky, které se nezakládají na pravdě a zformulovat je tak, aby byly reálnější.

Dalším z faktorů, které ovlivňují, zda budeme žárlit je pocit méněcennosti, kterým mnozí žárlivci prokazatelně trpí. Velmi nás ovlivňuje naše dětství. Dítě zkoumá svět okolo sebe a naráží na překážky např.: na své rodiče, kteří radí, co by měl a neměl dělat a někdy plnění svých požadavků i dost rázně vyžadují. Rodiče se dopouští několika zásadních chyb při výchově (<http://www.psychotesty.psyx.cz/texty/zarlivost.php>):

1. *Rodiče svou lásku podmiňují.*

Rodiče někdy svou lásku podmiňují tím, že dítěti řeknou např.: „Pokud tohle neuděláš, nebudu tě mít rád.“ Dítě se pak naučí rodičovskou lásku vždy něčím vykupovat. Získává pocit, že je hodno lásky pouze v případě, že něco vykoná. V dospělosti pak lásku k sobě váže na to, co udělal, co dobře umí atp. Lásku k sobě pak váže na splnění nějaké činnosti.

2. *Rodiče děti srovnávají s ostatními dětmi.*

Srovnávat dítě s ostatními je jeden z oblíbených výchovných prostředků. Když se dítě nevyrovná těm, s kterými bylo srovnáváno, naučí se cítit méněcenně. Toto srovnávání si nese sebou i do dospělosti. Pokud takový člověk zjistí, že ostatní mají něco (inteligenci, peníze atp.), co on nemá, musí to mít také, jinak se cítí méněcenně a nedostačivě.

3. *Rodiče nerozlišují mezi chováním a osobností člověka.*

Udělá-li dítě něco špatného, pak ono samo je špatné. Dítě se pak naučí, že pokud udělá chybu, je neschopné jako člověk. Proto není dobré dítě hodnotit jako celek.

4. *Rodiče své děti častěji kritizují než chválí.*

Pokud je nějaká práce odvedena dobře, je to samozřejmost. Ale chyby jsou často vyzdvihovány a děti jsou za ně někdy až přehnaně kritizovány. A děti dělají chyby často, protože se mnoha věcem teprve od základu učí. Pokud dítě slyší neustále jen kritiky na svoji osobu, pak si těžko může vytvořit kladné a zdravé sebehodnocení.

5. *Rodiče prohlašují za špatné, když je člověk na něco hrdý.*

Z obav, aby se z dítěte nestal domýšlivý „fracek“, rodiče často úspěchy dítěte spíše snižují. Dobré je své úspěchy brát se vši skromností a spíše je snižovat. Tím ale člověk snižuje svou dobře odvedenou práci.

6. *Rodiče často málo spoléhají na své děti.*

Rodiče často brzdí potřebu dítěte ukázat, že něco umí. Řeknou mu: „Na to jsi příliš malý.“ atp. Člověk si pak do dospělosti může vzít pocit, že je přecitlivělý, hloupý a nic nedokáže.

Rodiče nemohou dětem předat, co se sami nenaučili od svých vlastních rodičů a neměli by si tedy připouštět své vlastní chyby při výchově. Nikdo však nemusí být obětí své minulosti. Stačí převzít odpovědnost za svůj život a chtít se změnit.

Dalším faktorem může být pocit sebeoceny, který je, dá se říct, jakýmsi protikladem pocitu méněcennosti. Míň, které o sobě máme je velmi mocné. Může nám dát pocit, že jsme někdo, ale také, že nestojíme za nic. Záleží jen na nás samých, co si o sobě myslíme (<http://www.psychotesty.psyx.cz/texty/zarlivost.php>).

Dále mohou vznik a průběh žárlivosti ovlivňovat:

1. Nedořešené předchozí partnerské vztahy

A to především na straně partnera žárlivce. Pokud má partner nějaký nedořešený vztah, je docela logické, že to v některých lidech může vyvolat silný pocit ohrožení. V tomto případě je důležité otevřeně si o celé situaci promluvit a snažit se najít řešení, jež bude přijatelné pro všechny zúčastněné.

2. Lež ze strany partnera

Pokud člověk zjistí, že mu jeho milovaný partner lhal, je jisté, že to v něm zanechá podezření a otřese to důvěrou v tomto vztahu. Opět je důležité si o situaci promluvit, pokusit se přijít na důvod, proč partner lhal a nepřemýšlet nad tím, co všechno partner ještě zatajil či neřekl podle pravdy.

3. Bolestná zkušenost v minulosti

Jestliže člověk v minulosti zažil v partnerském vztahu či vztazích nějaká silná citová zklamání, pak bude mít možná v tm současném obavu, aby to takřikajíc nedopadlo stejně a bude se o vztah více bát a cítit se více nejistý. Je dobré partnerovi svěřit svoje obavy a poprosit ho o shovívavost a trpělivost

(<http://www.zdrave.cz/magazin/psychologie-a-vztahy-14/kdyz-vam-zarlivost-nici-vztah-460/>).

Paul Hauck (1996) se ve své knize zaměřuje na charakterové vlastnosti žárlivých lidí a popisuje je takto:

1. Pocit méněcennosti

Žárliví lidé sami na sebe útočí dvěma způsoby:

a) protože nejsou úspěšní, nemají peníze nebo lásku, b) z toho vyvozují, že jako celková lidská bytost jsou méněcenní a bezcenní. Takovým způsobem se udržuje a vzniká pocit méněcennosti. Jedním z měřítek, jak žárliví lidé posuzují svou hodnotu, je, zda jsou

milováni, nebo nikoliv, a proto trpí obavami z odmítnutí.

2. *Mentalita otrokáře*

Většina žárlivých lidí projevuje svou žárlivost pěkně nahlas. Křičí na partnera, bijí ho a nadávají.

„Filozofie žárlivého člověka je velmi nebezpečná a nedemokratická. Žárlivý člověk je přesvědčen, že jeho filozofie je naprosto spravedlivá, ale pro jeho partnera to vždy znamená žít v totalitě a v otroctví, kde diktátorem a otrokářem je žárlivý člověk“ (Hauck, 1996, s. 14).

Žárliví lidé se nestarají o pocity druhých, ale jen o své vlastní. Mají také různá pravidla pro sebe a pro ostatní lidi. Myslí si, že druhého člověka vlastní, a že mu musí být ve všem po vůli. Pokud tomu tak není, žárlivec si to dokáže vynutit i násilím.

3. *Sebezničující chování*

Je charakteristickým znakem žárlivých lidí. Tolik se bojí ztráty lásky milovaného člověka, až ho nakonec od sebe doslova odeženou svými nářky, výhrůzkami a tyranizováním.

4. *Potíže v přijímání odpovědnosti*

Jedním z nejpřekvapivějších rysů žárlivých lidí, jsou potíže v přijímání odpovědnosti za vlastní žárlivost. Mnohem raději obviňují své partnery z toho, že se takto cítí a chovají jen kvůli nim. Nedokáží vidět, že oni sami jsou za své problémy zodpovědní v nejvyšší míře a že jsou zcela zodpovědní za své pocity žárlivosti.

Žárlivý člověk je absolutně přesvědčený, že za jeho pocity žárlivosti může jeho partner. Zarputile trvají na tom, že jejich partner musí přiznat, že je trápí, že musí něco udělat s jejich žárlivostí a teprve potom budou opět klidní. To je ale naprosto nesmyslné, protože žárlivost vychází ze způsobu, jakým žárlivec uvažuje o chování svého partnera, nikoliv z chování samotného.

I když pocit žárlivosti těmto lidem komplikuje život, nedělají nic, čím by ho řešili. Trvají na tom, že partner musí být doma, nesmí se opozdit nebo musí udělat vše, co mu žárlivec přikáže. Tak ovšem odpovědnost padá nikoliv na viníka (žárlivce), ale na oběť (partnera).

Žárlivý člověk nedůvěřuje svému partnerovi. Existují ovšem dva typy nedůvěry. Nedůvěra k partnerovi a nedůvěra k sobě sama. Žárlivost způsobuje právě druhý typ nedůvěry. Tato nedůvěra pramení ze žárlivcova přesvědčení, že není milován, že není pro partnera žádoucí, protože žárlivec sám cítí, že všichni ostatní jsou žádoucnější než on.

Žárlivý člověk nepovažuje sám sebe za cenného.

5. *Sobeckost a nevyspělost*

Sobecký jedinec vnucuje svá vlastní přání a svůj způsob chování všem, ale přání a potřeby ostatních ho nezajímají. Chová se jako malé dítě, které se zatím nenaučilo dělit se a oplácet službu.

Žárlivec je sobecký, kdykoliv má pocit, že něco v jeho milostném životě nehraje. V ostatních případech dokáže být milý a přátelský, ale ne v tomto. Pokud partner projeví zájem o někoho jiného, byť v čistě přátelské rovině, žárlivec začne okamžitě vidět rudě a v tomto okamžiku myslí jen a jen na svoje dobro. Má vztek a je naprosto přesvědčen, že jeho partner je ten špatný a měl by být potrestán.

6. *Bázlivost*

Bázlivostí je myšlena tendence cítit se ohrožen celkem nevinnými událostmi. Dokáže je vyvést z míry téměř cokoliv (např.: partnerčiny nové šaty).

„Strach z toho, že budou odmítnuti, nemilováni, a tím pádem se stanou ničím, je tak silný, že je pronásleduje po celý život“ (Hauck, 1996, s. 28).

Hauck (1996) ve své knize dále uvádí ještě některé časté nerozumné myšlenky žárlivých lidí:

1. *„Nejsem dobrý, pokud mě někdo nemiluje.“*

2. *„Patříš mně, tak dělej, co ti poručím.“*

Žárlivý člověk uplatňuje přímo majetnický nárok na člověka, který mu/jí jednou projevil lásku.

„Milostný vztah není ničím víc a ničím méně než smlouvou mezi dvěma lidmi, která zajišťuje určité podmínky umožňující přežití jejich vzájemného vztahu. Je to smlouva, která slouží přirozeným potřebám a přáním lidí po dobu tak dlouhou, jak si to každý z nich přeje“ (Hauck, 1996, s.41).

Pokud chce některý z partnerů tuto smlouvu ukončit, nemělo by mu nic stát v cestě.

3. *„Musím mít, co chci.“*

Pro žárlivce je velmi důležité, aby si dokázal uvědomit, že nemusí být vždy po jeho, že ostatní lidé mají právo dělat si, co sami uznají za vhodné. Pokud tito lidé nedělají to, co po nich vyžaduje žárlivec, stejně mu nepomůže hněv ani sebeobviňování. Lepší je se uklidnit a pak udělat něco rozhodného a rozumného, aby byl problém vyřešen k všeobecné spokojenosti.

Ovládnutí hněvu je pro překonání žárlivosti velice důležité. Žárlivý člověk by se měl naučit přijímat sám sebe i se svými chybami a totéž činit i u ostatních. Dále by se měl naučit přestat se vinit za své chyby a odsuzovat za ně sám sebe jako lidskou bytost. Toto sebeobviňování totiž nevyhnutelně vede k pocitům méněcennosti a deprese.

Měl by také to samé udělat u ostatních - přestat je obviňovat za jejich chyby. Na základě jejich chyb by totiž odsoudil i je jako lidské bytosti a to by vedlo k pocitům rozmrzelosti, nenávisti, nadřazenosti a domýšlivosti.

4. „*Udělal jsi ze mě hlupáka.*“

Udělat z někoho hlupáka není možné, pokud se za hlupáka nepovažuje sám adresát tohoto sdělení. Člověk sám sobě určuje, co ho naštve a co ne.

5. „*Už nikdy se znovu nezamiluji.*“

6. „*Všichni vhodní kandidáti jsou zadání.*“

7. „*Už nejsem mladý, jak můžu někomu učarovat?*“

Krása může být nahrazena jiným věcmi, jako je vyzrálost, smysl pro realitu, trpělivost, kultivovanost.

8. „*Už nikdy nepotkám někoho tak dobrého, jako je můj nynější partner.*“

S těmito a podobnými „nezdravými“ myšlenkami je třeba něco dělat – snažit se je změnit v myšlenky pozitivnější a příznivější pro harmonický partnerský vztah a život jako takový.

Dalším faktorem, ovlivňujícím vznik žárlivosti, může také být to, jak vnímáme soupeře v lásce, zda je nám podobný, či se od nás zásadně liší, ať už vzhledem, či vlastnostmi osobnosti. Broemer a Diehl (2004) zkoumali roli vnímané podobnosti se soupeřem v romantickém vztahu, což by mělo odrážet hrozbu sebehodnocení. Podobnost našeho self s ostatními je jedním z faktorů určujících, zda vede sociální srovnání k přizpůsobení, nebo k rozporům. Předpokládá se, že lidé chtějí, aby je jejich partneři viděli pozitivně, takže by měli prožívat větší žárlivost, když se srovnávají s atraktivním soupeřem na základě podobností, protože podobnost ohrožuje pozitivní individuálnost jedince. Lidé by taky měli zažívat větší žárlivost, když se srovnávají s neatraktivním rivalem takovým způsobem, který zdůrazňuje jejich vlastní slabosti během procesu srovnávání.

3. Základní teorie žárlivosti

Existují různé teorie, které se zabývají problematikou žárlivosti. Z nich nejvlivnější jsou uvedeny zde a to teorie sociobiologické, psychoanalytické a nejrůznější klinické teorie. V kapitole Patologická žárlivost jsou dále probrány další teorie, které se na žárlivost zaměřují (psychiatrické, systémové, behaviorální, sociálně-psychologické).

3.1. Sociobiologické teorie

Neexistuje v podstatě žádná empirická studie, která by přímo spojovala geny se žárlivostí. Na tuto oblast měla značný vliv Darwinova teorie vývoje přirozeným výběrem. Darwin dává dohromady charakteristiky sociální či psychosociální s tělesnými charakteristikami (např.: široká ramena jsou dávana do souvislosti s odvahou u muže). Dle Darwina (1970) je muž tím, kdo byl zformován tak, aby žárlil. Žárlivost lidí moderní doby je pak podobná žárlivosti našich vzdálených předků. V neposlední řadě mechanismus přirozeného výběru specifických znaků, jež udává větší pravděpodobnost přežití určitých genů kvůli větší vhodnosti pro prostředí, vysvětluje genetickou podstatu lidské žárlivosti (Darwin 1970).

Westermarck (in White a Mullen, 2005) došel k závěru, že je mužská žárlivost instinktivně agresivní a soupeřivá. Žárlivé násilí pak má sloužit k zabránění promiskuitnímu chování. Kinseyho studie (1953) prokázala, že muži jsou více puzeni k sexuální rozmanitosti než ženy, a že jsou také agresivnější než žárlivé ženy.

Glanton (1996) ve své práci Sociologie žárlivosti shrnuje více než 20 let výzkumu a úvah o žárlivosti. Podle něj sociální analýzy ukazují, že jsou žárlivost a ostatní emoce tvarovány sociálními situacemi, sociálními tlaky a silami. Mikrosociologie odhaluje, že je žárlivost naučená a že odráží životní zkušenosti jednotlivce. Podle mezosociologie je žárlivost sociálně užitečná, nepostradatelná pro sociální pravidla a odráží instituci manželství a zákaz nevěry. Makrosociologie pak vynáší na světlo, že je žárlivost formována společností a kulturou. Reflektuje historii a hodnoty lidí – a významné hodnoty se liší místo od místa, doba od doby.

Geary, DeSoto, Hoard, Sheldon, Cooper (2001) zkoumali vztah mezi pohlavním hormonem estrogenem a vztahovou žárlivostí, přesněji reakcemi partnera na nevěru. Studie potvrdila rozdíly mezi pohlavími ve vztahové žárlivosti (muži jsou relativně více

stresování partnerčinou sexuální nevěrou, zatímco ženy jsou více stresovány mužovou emocionální nevěrou). Studie však také odhalila, že ženy užívající antikoncepci inklinovaly k sexuální nevěře o poznání více než ženy, které neužívají hormonální pilulky a tyto ženy také dále udávaly větší emoční reakce na partnerovu nevěru. Dále bylo zjištěno, že se vzorce reakcí na partnerovu nevěru nemění během menstruačního cyklu, nicméně existuje vztah mezi množstvím estradiolu ve slinách a žárlivými reakcemi v období narůstající a vysoké plodnosti ženy. Z toho vyplývá, že jakékoliv psychologické, emoční nebo behaviorální dispozice týkající se reprodukčních vztahů jsou potenciálně mírněny estradiolem a že užívání syntetických hormonů může toto tlumení narušit.

Cobey, Pollet, Roberts, Buunk (2011) dělali podobný výzkum a došli k závěru, že ženy užívající hormonální antikoncepci vykazují vyšší stupeň žárlivosti než ženy, které ji neužívají. Rozvinuli tato zjištění a zkoumali, zda-li se stupeň žárlivosti udávaný ženami, bude lišit při změně dávek syntetického estrogenu a progesterinu v antikoncepci. Analýza ANOVA ukázala, že vyšší hladina ethinyl estradiolu byla spojena se signifikantně vyšším stupněm žárlivosti (jak udávaly samy ženy). Ale nebyl nalezen vztah mezi dávkou progesterinu a stupněm udávané žárlivosti.

Marazziti, Rucci, Di Nasso, Masala a kol. (2003) přichází s ryze biologickou teorií, že různé neurotransmitery mohou hrát roli při vyjadřování žárlivosti. Proto si dali za cíl prozkoumat serotonergní systém prostřednictvím specifického napojení 3H-paroxetinu na membrány krevních destiček zdravých subjektů s a bez excesivního žárliveckého zájmu a to na základě specifického dotazníku (QAR –Questionnaire for affective relationships). Subjekty s excesivně žárliveckými záměry měly sníženou hustotu 3H-paroxetinových spojení ve srovnání s kontrolními subjekty. Excesivní žárlivost je spjata s různými formami psychopatologie a je možné, že je podložena změnami v serotonergním systému, jak se ukázalo na základě snížené hustoty transporteru krevních destiček.

Současná sociobiologická teorie žárlivosti:

Základní premisou sociobiologie je, že lidské i zvířecí chování je řízeno především geneticky. Soudí, že se určité druhy chování dědí genetickým přenosem. Jedinci, jež měli tyto specifické druhy chování, pak měli potomky, kteří přežili spíše, než potomci jedinců, kteří toto chování ve své genetické výbavě neměli.

Teorie rodičovské investice:

Tato teorie se týká úsilí, které je třeba vynaložit na zplodění a péči o dítě. Pokud je investice vysoká, je výhodnější zabezpečit přežití současných potomků. Je-li však nízká,

pak je z evolučního hlediska výhodnější mít co nejvíce dětí. Přežití vlastních genů je pak zajištěno velkým množstvím potomků.

Samci mají hodně spermií, ale samice pouze málo vajíček, proto jsou jejich reprodukční strategie různé. U samců je rodičovská investice poměrně nízká, a proto je geny vedou k plození co nejvíce potomků s co nejvíce samicemi. Samci si jsou vzájemnými konkurenty, protože soutěží o přístup samičky. Vzhledem k tomu, že samice mají vysokou rodičovskou investici, je u nich lepší si samce pečlivě vybírat (Wilson, 1993).

Sociologové také řeší problém jistoty otcovství, protože čím vyšší má samec jistotu, že je otcem, tím je vyšší pravděpodobnost, že se o potomstvo postará. Samice téměř ve všech případech poznají, že mládě je jejich, na rozdíl od samců, kteří takovouto jistotu nemohou mít, protože potomky nerodí. Pro samce by bylo značně nevýhodné, kdyby investoval do potomků jiného samce, protože tak by v podstatě zvyšoval pravděpodobnost přežití genů jiného samce a ne svých vlastních (White a Mullen, 2005).

Kritika:

Kritici sociologických teorií žárlivosti právem soudí, že jsou tyto teorie nevhodně zobecňující. Pokud sociobiologové tvrdí, že je žárlivost spjata s našimi vzdálenými předky, pak by zřejmě měla vykazovat podobnost s chováním u některého geneticky příbuzného druhu, především s primáty. Avšak ani rodičovské chování primátů nelze jednoduše zobecňovat, natož ho srovnávat s tímto chováním u lidí a naopak. Sociobiologické teorie také přespříliš vyzdvihují agresivní žárlivost jako hlavní možnost, jak zabezpečit své otcovství. Člověk se dále od ostatních živočichů liší právě tím, že je jeho chování modifikováno učením, které pomáhá adaptovat se na situaci. Z toho důvodu nemůže být chování pod kontrolou jakéhosi specifického genu, jak tvrdí sociobiologové.

Sociologický pohled na žárlivost:

Historie ukazuje, že se žárlivost proměňuje spolu se změnami ve společnosti. Dříve v šedesátých letech 20. století bylo převládajícím pohledem na manželství zdůrazňování závazku a společenství (semknutosti), takže na žárlivost bylo široce pohlíženo jako na přirozenou emoci, důkaz lásky a jako na něco dobrého pro manželství. Ženské časopisy říkaly čtenářkám, že by měly být polichoceny, jestli jejich manžel žárlí. Později se s příchodem sexuální revoluce a ženského hnutí začalo na žárlivost pohlížet jako na naučenou emoci, jako na důkaz jistého osobního defektu (jako je např. nízké sebevědomí), byla považována za špatnou pro manželství a ostatní intimní vztahy. Do sedmdesátých let

ženské časopisy vykreslovaly žárlivost jako bezcennou emoci, která je ve světě „osvobozených“ vztahů nevhodná a nepatřičná. Změny ve společnosti a kultuře zapříčinily změny v osobních životech jedinců (Clanton & Smitch, 1977 in Clanton, 1996).

Clanton (1996) tvrdí, že je žárlivost sociálně-vykonstruovanou emoci, která se mění, aby reflektovala změny v pravidlech v manželství, tabu nevěry a genderové role. Dále si myslí, že žárlivost není bezcenná, ale že má spíše sociální funkci ochrany manželství a vztahů, které k němu vedou, a tím přispívá sociální objednávce. Univerzální ochranná funkce žárlivosti je však snadno přehlížena v kultuře, v níž se stal pohled na žárlivost jako na osobní defekt základem populární psychologie.

3.2. Psychoanalytické teorie

Jediným přístupem, který se zabývá osobností žárlivce je psychoanalytická teorie, která zdůrazňuje oidipovský komplex a projekci úzkost vyvolávajících sexuálních podnětů. Psychoanalytici žárlivost vidí jako obranu před ještě více znepokojivými myšlenkami a afekty.

Freud (1991) hovořil o třech typech žárlivosti:

1. normální (také soupeřivá)
2. projekční
3. bludná (rovněž paranoidní)

Tvrdil, že jednotlivé typy žárlivosti se mohou prolínat a vytvářet tak komplexní determinanty vědomého afektu atp. Jiní psychoanalytici na každý ze tří typů nahlíželi samostatně a zjistili určité společné rysy u všech.

Kleinová (2005) zastává názor, že je žárlivost nedílnou součástí oidipovského komplexu a že je doprovázena nenávistí a přáním smrti. Normálně ji zmírňují různé formy kompenzace, které ego čerpá z vnějšího světa. Avšak pokud jsou paranoidní a schizoidní mechanismy silné, žárlivost a závist se nezmírňuje.

Mezi rysy nejranějšího stadia oidipovského komplexu patří fantazie matčina prsu a matky obsahující penis otce, nebo otce obsahujícího matku. To tvoří základ sloučené rodičovské postavy. „*Vliv sloučené rodičovské postavy na schopnost dítěte rozlišovat mezi rodiči a vytvořit si dobrý vztah s každým z nich určuje míra závisti a intenzita jeho oidipovské žárlivosti*“ (Kleinová, 2005, s 234). Hodně nemocní jedinci nejsou schopni

rozplést vztah k otci a matce, protože tito dva jsou v pacientově mysli nerozlučně spjati, což hraje podstatnou roli v závažných stavech zmatenosti.

Pokud závist není nadměrná, pak se žárlivost stává cestou k zpracování oidipovské situace. Prožitek žárlivosti je pak směřován ne proti primárnímu objektu, ale proti rivalům, jimiž může být otec či sourozenci, a to do situace vnáší schopnost rozlišovat. U chlapců se žárlivost přesměruje k otci, kterému závidí to, že vlastní matku. U dívek se hlavním rivalem stává matka. Dívka touží zaujmout místo matky, starat se o děti, jež dává milovaný otec právě matce. Žárlivost je o mnoho přijatelnější a vyvolává menší vinu než primární závist.

Normální žárlivost:

Podle Freuda (1991) je tento typ žárlivosti složenou emocí, která se skládá ze zármutku nad skutečnou či potenciální ztrátou milovaného objektu, z narcistického zranění, hněvu na rivala, podnětů k soupeření a ze sebekritiky. Tato žárlivost nastává, pokud člověk věří v existenci rivala. Odráží afektivní život dítěte, který k ní přispívá, dále odráží oidipovský komplex a také sourozenecké rivalství.

Podle oidipovské situace chlapec miluje svou matku a má strach z otce, jež je rivalem. Dívka miluje svou matku i otce, ale z matky má také strach a nenávidí ji jako svého rivala. „*Konflikt s rivalským rodičem je potlačen a v ideálním případě se dítě identifikuje s rodičem téhož pohlaví a konflikt se vyřeší*“ (White a Mullen, 2005, s. 109).

Komplikace se nachází v tom, že dle Freuda jsou předoidipovské děti bisexuální, čili cítí náklonnost k oběma rodičům. Tyto pocity bývají také potlačeny, ale později se mohou projevit ve formě vědomé či nevědomé náklonnosti k rivalovi.

Hlavním psychoanalytickým předpokladem je, že fixace v raných fázích psychosexuálního vývoje ovlivní vývoj v pozdějších fázích. Fixace ovlivňuje následný průběh oidipovského konfliktu, zvyšuje potřebu lásky, strach z rodičovského rivala a nenávisť k němu. Lidé, kteří jsou takto fixováni, pak v dospělosti cítí silnou potřebu být obdivováni od ostatních, protože to posiluje jejich slabý pocit vlastní hodnoty. Tito lidé také více závidí a nedůvěřují ostatním.

Projekční žárlivost:

Tento druh žárlivosti vzniká v důsledku vlastní uskutečněné nevěry v reálném světě, z nutkání být nevěrný či z určitých impulsů, které podlely mechanismu represe (Moi, 1982). Takový člověk pocítuje vinu na vědomé či nevědomé úrovni. Pak užívá mechanismus projekce, aby se před těmito pocity uchránil. Žárlivec se může například

snažit omezit přístup milovaného k ostatním lidem, což je pro něj jakýsi prostředek, díky němuž snižuje svou vlastní vinu.

Bludná žárlivost:

Podle Freuda (1991) je každá bludná žárlivost obrannou před homoerotickými přáními. Podle něj každý homoerotický podnět vyvolává silnější úzkost než jakýkoliv podnět heteroerotický, a proto je potřeba silnější obrany. Homoerotické tendence jsou vyjádřeny jakousi zvědavostí ohledně sexuálního života jiných mužů (Ortega, 1959). Tento typ žárlivosti má svůj původ v tendencích potlačit svou touhu po nevěře, ale objekt je v tomto případě stejného pohlaví jako žárlivec. Bludná žárlivost je v podstatě to, co zbylo z homosexuality z bisexuálního období v životě dítěte. Muži, kteří trpí tímto typem žárlivosti, často říkají: „Já ho nemiluju, to ty“ (Moi, 1982). Žárlivost bludného typu bývá doprovázena paranoiou, protože paranoia je důsledkem obrany proti homoerotickým podnětům.

3.3. Klinické teorie

Slovem žárlivost označují více různých pocitů, které se vynořují ve specifických situacích. Žárlivost se skládá ze strachu, pocitů méněcennosti a vzteku až nenávisti. Pokud člověk žárlí, pak žije v neustálém strachu z toho, že je jejich partner přestane milovat a že ho ztratí. Žárlivec se cítí nejistě a vyžaduje neustále nové důkazy lásky. Teprve, když se setkají pocity méněcennosti, strach ze ztráty partnera a nenávist, pak vzniká žárlivost. Tyto pocity samy o sobě ještě k žárlivosti vést nemusí.

Žárlivost nelze natrvalo ovládnout vůlí či dobrými úmysly. Pokud se chce člověk žárlivosti zbavit, pak musí změnit ty části své osobnosti, které jsou zodpovědné za její vznik. Vyžaduje to vytrvalost, čas a pravidelný trénink (Merkle, 1997).

De Lomas (2007) vidí žárlivost jako jednu z forem komunikace, která je jasným příznakem, že pár nefunguje tak, jak by měl. Žárlit však můžeme, i když nemilujeme. Žárlivost může být v těchto případech jakousi obavou z toho, že ztratíme pro nás výhodný vztah, čili to nemusí být jen vztah partnerský, ale také třeba vztah ekonomicky či jinak výhodný. Žárlit můžeme také na partnera, kterého jsme opustili a on si našel nový vztah dříve než my nebo na vztah, který už není možno obnovit.

Plzák (1988) nahlíží na žárlivost jako na přirozenou reakci naší mysli na fakt, že je náš milostný vztah vždy nějak poznamenán nejistotou. Lidskou přirozeností je tyto nejistoty co nejvíce minimalizovat. Uvádí také, že věrnost je jev nedokazatelný a nevěra

jev možný. Doporučuje se smířit s nejistotou ohledně partnerovy věrnosti a nepřemýšlet nad tím.

Merkle (1997) tvrdí, že za žárlivostí stojí především pocity méněcennosti. Žárliví lidé prý mají strach z konfrontace s ostatními a z toho, že by v této soutěži dopadli hůř než ostatní, že by se ukázala jejich nedokonalost a nedostačivost.

Žárlivý člověk o sobě nemá valné mínění a sám sobě je tak největším nepřítelem. Proto je pro ně láska tak velmi důležitá. Potřebují slyšet, že jsou skvělí a hodnotní a hodni lásky. Sami sebe podceňují, a proto potřebují od partnera stále nová vyznání lásky a důkazy své vlastní hodnoty.

Corneau (2000) ve své knize o lásce tvrdí, že si zamilovaný člověk přisvojuje postoje, které směřují k tomu, že nakonec svého partnera ani nebere na vědomí. Jedním z těchto postojů, je postoj „být pro druhého vším“. Ale pokud se chováme, jako bychom byli nepostradatelní, potlačujeme skutečnost i individualitu partnera. Dalším postojem je, že se partner stane vším pro nás, obětujeme pak pro něj vlastní individualitu. Kamenem úrazu je potom fakt, že čím více se lidé upevní v těchto dvou postojích, tím více budou druhého kontrolovat, přivlastňovat si ho a žárlit.

White a Mullen (2005) stejně jako někteří další autoři (např.: Knobloch a kol., 2001, Bringle, 1991) považují žárlivost za multisystémový jev, který je složený ze vzájemně propojených systémů a to kultury, vztahu a osobnosti.

Tellenbach (1974) je toho názoru, že existence žárlivosti je nerozlučně spjata s hrozbou ztráty něčeho, co žárlivec považuje za své vlastnictví. Pokud je ovšem ztráta definitivní, pak se žárlivost vytrácí.

Buunk (1997) zjišťoval, jaký je vztah mezi žárlivostí, osobností, styly připoutání a pořadím narození na vzorku 100 dánských mužů a 100 dánských žen. Byly zkoumány tři typy žárlivosti: reaktivní žárlivost (negativní reakce na sexuální či emocionální zapletení se partnera s někým třetím), preventivní žárlivost (snaha zabránit intimnímu kontaktu partnera s třetí osobou) a úzkostná žárlivost (obsesivní úzkost, rozladění a obavy z možnosti nevěry partnera). Tyto tři typy žárlivosti nebyly všechny spojeny s egoismem a dominancí, ale signifikantně korelovaly s neuroticismem, sociální úzkostí, rigiditou a hostilitou. Pouze mezi ženami korelovalo nízké sebevědomí s žárlivostí. Ve všech třech měřeních žárlili více účastníci s úzkostným typem vazby než ti, kteří měli vyhýbavý typ a účastníci výzkumu s jistým typem vazby byli nejméně žárliví. Typ vazby byl silně spjat s většinou osobnostních dimenzí, ale efekty typu vazby na žárlivost zůstaly prakticky stejné. Nejdůležitějším zjištěním této studie bylo, že lidé, kteří se narodili později, byli

žárlivější než prvorození a to podle všech tří měření. Dále bylo zjištěno, že jedináčci jsou o něco žárlivější než prvorození, takže se předpokládá, že zkušenost s exkluzivní láskou v dětství vede k nižší žárlivosti mezi prvorozenými.

4. Patologická žárlivost

„Žárlivec nežárlí, že by měl proč. Žárlí, že žárlí. Žárlivost je netvor sám sebou zplozený i porozený“ (Shakespeare, 1964).

Paranoidní žárlivost (jinak také morbidní žárlivost, žárlivostně-paranoidní syndrom, Othellův či emulgační syndrom) je popisována jako soubor iracionálních myšlenek a emocí, které jsou spjaty s nepřijatelným, extrémním chováním, v němž hraje dominantní roli předpojaté přesvědčení o partnerově sexuální nevěře, které není založeno na reálných důkazech (<http://www.portal.cz/scripts/detail.php?id=23687>).

„Žárlivost bývá považována za patologickou bez bludných přesvědčení tehdy, když jedinec reaguje s abnormální lehkostí a intenzitou na situace, u nichž se zdá, byť vzdáleně, že partnerovu věrnost zpochybňují“ (White, Mullen, 2005, s. 226).

Tato forma žárlivosti vzniká z velké nejistoty, pocitů, že člověk není hoden lásky, a že ho nikdo nemůže milovat, z panické potřeby mít kontrolu, protože jediné tehdy se žárlivec cítí bezpečně (<http://www.melanietoniaevans.com.au/articles/jealousy-pathological.htm>).

Patologický žárlivec považuje i nepatrné známky za nezvratné důkazy o nevěře partnera a reaguje na ně velmi rozhodně. Nedokáže se učit z vlastních chyb a podezírá více různých lidí ve svém okolí, je značně nedůvěřivý. Kdežto normálně žárlivý člověk zpravidla dokáže modifikovat své chování v reakci na situaci a zaměřuje svou žárlivost na jednoho konkrétního rivala. Patologická žárlivost podléhá periodickým zhoršením bez ohledu na změny probíhající v partnerském vztahu, zatímco normální žárlivost s nimi spíše koresponduje (White, Mullen, 2005).

Při rozlišení toho, co je ještě normální od patologického hraje důležitou roli závažnost podnětu, který vyvolal žárliveckou reakci. Patologická žárlivost je vyvolána jakýmkoliv podnětem, často to může být i podnět, který se situací zdánlivě nespojuje, ale v žárlivcových očích je tato věc jasným důkazem partnerovy nevěry (Capponi, Novák, 1995).

Plzák (2002) je toho názoru, že přiměřená žárlivost má povahu stmelující, zatímco zhoubná žárlivost je čistě destruktivní. Přiměřená konstruktivní žárlivost má podobu intuitivního strachu, který zůstává v pozadí vědomí. Partneři v tomto případě vědí, že je jejich vztah ohrožitelný nevěrou, ale tyto myšlenky si raději nepřipouští. Při žárlivosti zhoubné se láska mění v souboj o závislost ve vztahu a symetrie vztahu je tak narušena.

Patologická či také morbidní žárlivost není neobvyklým problémem ani v párové terapii. Problém, který je způsoben morbidní žárlivostí je velmi vážný a někdy způsobuje i úplné ukončení vztahu. V některých případech se objevuje i násilí. O fenoménu patologické žárlivosti existuje poměrně malé, avšak postupně se rozrůstající, množství literatury, což reflektuje významnost tohoto fenoménu a potřebu rozvíjet možnosti léčby. Patologická žárlivost je nadměrná a nesmyslná. Hlavní faktor, který činí tuto žárlivost patologickou je její maladaptivita, jež se odráží v úzkosti, kterou zažívá jeden nebo oba partneři a disharmonií ve vztahu (de Silva, 1994).

Někteří autoři si myslí, že morbidní žárlivost musí obsahovat víru nebo podezření ze sexuální nevěry na straně partnera, na něhož je žárlivost zacílena. To je však dle Padmal de Silvy (1997) příliš úzká definice morbidní žárlivosti. Více rozhodující je strach ze ztráty partnera, nebo ze ztráty výsadního postavení v partnerových citech.

Případy velkého žárlení se vyskytují spíše u mužů. U žen je žárlivost častěji skrytá, sociálně přijatelná a tyto ženy mají snahu muže spíše kontrolovat. Lidově se jim říká „stíhačky“. Špatně nesou mužův úspěch, změnu denního rozvrhu, prostě cokoli, co jim omezí možnost muže kontrolovat (Capponi, Novák, 1995).

Tento druh žárlivosti je tedy spojován hlavně s muži, a to proto, že jejím důsledkem je často domácí násilí a obětí jsou převážně ženy. *„U mužů je patologická žárlivost mnohem častěji spojena s agresí a případně násilím, kdežto žárlivé ženy se uchylují spíše k verbální agresivitě a citovému vydírání“* (http://xman.idnes.cz/patologicka-zarlivost-kdyz-je-lasky-prilis-fe5-/xman-styl.asp?c=A091102_145322_xman-styl_fro).

Ženy stejně tak jako muži, mohou být nejisté a žárlivé. Mnoho mužů je doslova terorizováno svou žárlivou ženou. Avšak naštěstí pro muže ženy nemají tendenci být fyzicky či sexuálně agresivní. Sice existují případy, kdy žena zabíjela kvůli své nepřekonatelné žárlivosti, ale jsou spíše raritou. Muži mají také tendenci se v takovém vztahu rychleji vzpamatovat, a tak dokážou opustit své patologicky žárlivé manželky a začít znovu. Ženy by si z takových mužů měly vzít příklad - z jejich schopnosti vymanit se z nezdravého partnerského vztahu a jít dál. Pravdou je, že nejhorších vražd (co se týče násilí mezi partnery) se dopouští častěji chorobně žárliví muži na svých partnerkách. (<http://www.melanietonievans.com.au/articles/jealousy-pathological.htm>).

Často je pověstnou poslední kapkou, která vyvolá násilí, partnerovo oznámení, že žárlivce skutečně opouští a nechce s ním již mít nic společného. Žárlivci, kteří zavraždili svoje partnerky často tvrdí, že to udělali proto, aby je už nemohl mít nikdo jiný.

Pojďme si nyní podrobněji popsat charakteristické prvky chování a prožívání patologicky žárlivého člověka. Patologický žárlivec svou pozornost soustřeďuje na milovaného partnera a dále na domnělého rivala. Hlavním objektem žárlivosti je ale partner, nikoliv rival, ten v této situaci zaujímá spíš podřadnou pozici, i když ani v tomto nejsou odborníci zajedno.

Součástí žárlivostního komplexu bývají pocity studu. Žárlivý člověk se obává, že jeho nedostatky a odlišnosti budou vystaveny soudu ostatních, což může ohrozit jeho společenskou prestiž. A narušení společenské prestiže by mohlo negativně ovlivnit jeho partnerský vztah, jehož ztráty se tolik obává. Dalším pocitem, jež patologický žárlivec velmi často zažívá, je hněv. Žárlivý člověk se hněvá na partnera a také na rivala, cítí se jimi poníženi. Porážka rivalem může znamenat ohrožení jeho sebeúcty a vlastní hodnoty.

Žárlivec zpravidla touží odhalit partnerovu nevěru, což nemusí být v souladu s touhou dokázat partnerovu nevinu a rozptýlit tak žárlivost. U patologické žárlivosti jsou tyto touhy nepřiměřené až perverzní.

Velkou roli v životě žárlivce hrají představivost a fantazie. Myšlenky na partnerovu nevěru a představy, v nichž žárlivec vidí partnera v milostném objetí s milencem, jsou nutkavé a velmi živé. Zdají se skutečné a jednoznačně pravdivé.

Typickým chováním patologicky žárlivého partnera je kontrolování. Kontroluje, jestli to, co jeho partner říká, je skutečně pravdivé, nahlíží mu do mobilního telefonu, emailu, do kabelky atp. Jednoduše musí mít přehled o všem, co se týká domněle nevěrného partnera. Někdy se i žárlivcům samotným toto chování hnusí, ale nemohou si pomoci a nedokážou s tím přestat.

Dalším typickým chováním žárlivého člověka jsou výslechy. Žárlivec se partnera až do úmoru vyptává na každíčký detail a tvrdí, že pravda ho uklidní. Ovšem není tomu tak. Žárlivec nepřestane, i když pravdu slyší několikrát za sebou, protože v jeho očích je jedině on ten, kdo má pravdu a ví všechno lépe. Žárlivec potřebuje být neustále ujišťován, ale každé ujištění ihned zpochybní a zároveň žádá ujištění další. Je to nekonečný trýznivý koloběh (White, Mullen, 2005). Patologicky žárliví lidé se jinak ovšem chovají vcelku normálně, což jejich vskutku bláznivým nápadům a konstrukcím dodává u laiků jisté věrohodnosti (Novák, 2001).

Nyní si krátce zmíníme teoretické modely morbidní žárlivosti, posléze se na ně podíváme podrobněji. V případech, kdy je patologická žárlivost sekundární k některým psychiatrickým podmínkám, jako je alkoholismus, jsou za relevantní považovány organické faktory. Psychodynamické teorie zahrnují osobnostní faktory a zkušenosti

z dětství, ale i když jsou tyto názory zajímavé, je zde nedostatek empirických důkazů, které by je potvrdily. Kognitivně-behaviorální teorie považují za klíčové naučené chování a dysfunkční kognici. Dalším možným přístupem je přístup autorů jako jsou Crowe a Ridley (1990), kteří užívali systémový přístup jako model pro pochopení žárlivosti ve vztazích. Většina současných autorů formuluje problém patologické žárlivosti v termínech behaviorálních a kognitivních (de Silva, 1994).

Keenan a Farrell (2000) nabízí podrobnější přehled teoretických přístupů k morbidní žárlivosti, který zahrnuje model psychiatrický, psychodynamický, systémový, behaviorální, sociálně-psychologický a sociobiologický.

Psychiatrický přístup se při léčbě morbidní žárlivosti zabývá především symptomem či jinými psychiatrickými podmínkami. Zahrnuje organická poškození mozku (včetně abúzu alkoholu), funkční psychózy (zahrnující schizofrenii a paranoidní stavy), neurotické poruchy a poruchy osobnosti. Omezením tohoto přístupu je, že se na žárlivost a její léčbu dívá převážně jen z medicínského hlediska a nedostatečně se zaměřuje na psychiku.

Psychodynamický přístup zastává ten názor, že je žárlivost uložena hluboko v nevědomí a má původ v oidipálním vývoji. Žárlivost je podle něj složena z lítosti, bolesti způsobené myšlenkou na ztrátu milovaného objektu, narcistickým zraněním, pocitu nepřátelství vůči úspěšnému rivalovi, sebekritikou a skutečnými či domnělými malými rozměry penisu. Bludná žárlivost má původ v nevědomých homosexuálních impulzů. Mínusem tohoto přístupu je jeho nedostatečná důvěra k možnosti skutečné nevěry, dále přehlížení sociálních a kulturních faktorů a zaměření převážně jen na mužskou žárlivost.

Podle systémového přístupu je žárlivost výsledkem dynamiky ve vztahu. Obě strany hrají ve vztahu úlohu v zachování žárlivosti, a proto by se terapie měla soustředit na pár, nikoliv na jednotlivce. Nedostatkem systémového přístupu může být jeho předpoklad, že se na zachování žárlivosti podílí obě strany, protože tento předpoklad nemusí být v každé situaci pravdivý.

Dle behaviorálního přístupu žárlivost není přirozená, instinktivní či nevyhnutelná, ale chápou ji jako naučenou odpověď, která může být přeučena a nahrazena novými a vhodnějšími odpověďmi. Schvalují jak individuální, tak i párové zaměření terapie. Důraz je kladen na dějiště žárlivosti, u mužů to obvykle zahrnuje sexuální nevěru, u žen intimitu a důvěrnost. Behaviorální přístup však nebere na vědomí rané zkušenosti z dětství a nevědomé procesy.

Sociálně-psychologický přístup vidí žárlivost jako sociální fenomén a produkt vyrůstání v určité společnosti. Kultura udává, co je hodnotné a co má být chráněno. Tím jsou pro jednotlivce určeny situace, ve kterých žárlivost vzniká. Kultury se v míře, ve které predisponují k žárlivosti, velmi liší. Omezením tohoto přístupu je, že podceňuje důležitost intrapsychických a párových specifik žárlivosti.

Posledním přístupem, který pohlíží na žárlivost ze svého specifického pohledu, je přístup sociobiologický. Žárlivost chápe jako nezbytnou pro zachování genů. Muži, kteří vždy střeží partnerky před sexuálními rivaly, vychovávají s větší pravděpodobností své vlastní děti. Muži požadují sexuální exkluzivitu a ženy exkluzivitu, která se týká závazku. Nedostatkem sociobiologického přístupu je propojení lidské žárlivosti s žárlivostí zvířecí a jejich spojování s genetickým naprogramováním.

Doposud neznáme žádný specifický gen, který by předurčoval člověka k žárlivosti.

Blud nevěry

Bludy se objevují jako neodbytné jevy u každé velké duševní poruchy a vznikají v celé řadě podmínek narušujících činnost mozku. Blud nevěry se pak nachází u všech závažných duševních poruch, které mají svůj původ v organických poruchách mozku. Obsahu bludů je většinou fantastický či alespoň silně nepravděpodobný. Bludy mají tendenci se šířit a ovlivňovat tak přesvědčení pacientů a jejich prožívání světa.

Charakteristiky bludných prožitků:

1. Žárlivec je o nich absolutně přesvědčen a vnímá je jako realitu.
2. Nejsou zpřístupněny rozumu a nelze je měnit pomocí zkušenosti.
3. Žárlivý člověk je vnímá jako velmi významné.
4. Jsou složeny z přesvědčení, která jsou osobní a idiosynkratická, a která nejsou sdílena lidmi s podobného sociálního a kulturního prostředí (White, Mullen, 2005).

„Blud je poznatelný tehdy, když původ přesvědčení je očividně bizarní a nepochopitelný a uváděné důkazy idiosynkratické a mimo veškerá obvyklá pravidla logiky a shody“ (White, Mullen, 2005, s. 244).

4.1. Klasifikace morbidní žárlivosti

Žárlivost spojená s halucinacemi nevěry má nálepkou „Delusional Disorder“ – žárlivý typ v Diagnostickém a Statistickém Manuálu Americké psychiatrické asociace. To je jediná subkategorie morbidní žárlivosti, která je přítomná v klinickém kontextu.

Reaktivní žárlivost:

U normálně žárlivých lidí je žárlivost reaktivní v tom smyslu, že je reakcí na skutečnou či domnělou nevěru a u patologických žárlivců to může být velmi podobné. Rozdíl ale spočívá v povaze reakce na spouštěč žárlivosti.

„Člověk dá průchod citům a zlobě, která vychází ze strachu o ztrátu milované osoby i z osobního „zranění“ našeho ega. Pak je otázkou, jak dlouho taková žárlivost trvá, a jestli člověk zvládne návrat zpět do původního vztahu bez toho, aniž by poté žárlil bezdůvodně“ (http://monamie.cz/posts/43-mate-doma-othellaaneb-zarlivost-dokaze-udelat-ze-zivota-peklo?user_id=16).

Charakteristiky patologicky reaktivní žárlivosti:

1. Musí existovat událost, která se vztahuje na obavy z partnerovy možné nevěry.
2. Existuje predispozice zcitlivující subjekt k těmto provokacím.
Může to být odchylka od normální osobnostní struktury, duševní porucha, dřívější zkušenost s opuštěním či nevěrou či jakákoliv kombinace těchto tří možností.
3. Existuje reakce na provokaci, která je přehnaná a nepřiměřená.
4. Průběh a vývoj žárlivé reakce závisí na situaci či aspektech vztahu, které mohou žárlivost udržovat případně i posilovat.

Nejběžnější poruchou duševního stavu, která jedince predisponuje k žárlivé reakci, je deprese. Sebeúcta se při ní snižuje a člověk je pak citlivější na jakékoli odmítnutí. Libido je utlumeno a sexuální výkonnost značně snížena, což může depresivního jedince přimět k myšlenkám, že partner hledá náhradní uspokojení někde jinde.

Podle DSM-III se může morbidní žárlivost rozvinout u lidí, kteří trpí paranoidní poruchou osobnosti. Ta například zahrnuje podezřavost, nedůvěřivost a přecitlivělost na urážky.

Tento druh žárlivosti může, ale nemusí být doprovázený bludem nevěry (White, Mullen, 2005).

Symptomatická žárlivost:

„Žárlivost lze považovat za symptomatickou, pakliže je její vznik závislý na duševní poruše a žárlivost je manifestací této základní patologie“ (White a Mullen, 2005, s. 258).

Průběh žárlivosti je zde spjat s průběhem psychické poruchy.

V tomto případě je tedy patologická žárlivost součástí základního duševního onemocnění. Může zahrnovat chronický alkoholismus, organická poškození mozku,

paranoiu, schizofrenní psychózy a depresi. Žárlivé myšlenky se mohou objevovat i u obsedantně-kompulzivní poruchy, ale povahou této zkušenosti je v tomto případě čistě obsesivní myšlenka, která je vnímaná pacientem jako nechtěná nebo nesmyslná (de Silva, 1994).

„Symptomatická žárlivost se vyskytuje v našich poradnách výlučně u alkoholiků, a to především u pijáků piva. Je nebezpečná tím, že opilec zaujatý žárliveckou myšlenkou je agresivní, a dokonce velmi nebezpečně“ (Plzák, 1988, s. 136).

Symptomatická žárlivost je charakterizována:

1. Základním procesem, který má většinu formu duševní poruchy, která se rozvíjí před žárlivostí nebo současně s ní.
2. Průběhem a vývojem, který lze vztahovat na rozvoj psychické poruchy.
3. Přítomností klinických rysů základního procesu, které se vyskytují spolu se žárlivostí.
4. Absencí provokace, která by rozjela obavy z nevěry.

Tento druh žárlivost je spouštěn duševní poruchou a její průběh s ní také úzce souvisí (White, Mullen, 2005).

4.2. Případová studie morbidní žárlivosti

Tony je čtyřicetiletý muž, který byl k psychiatrovi poslán svým obvodním lékařem. Se svou současnou partnerskou je ženatý již 6 let, nemají děti, avšak on má dvě děti z předchozího manželství. V současné době je zaměstnán jako účetní a popisuje svou ekonomickou situaci jako uspokojivou. Tony se prezentuje jako velmi vážný, silný jedinec, který je zřetelně nešťastný ze své současné symptomatologie. Byl hodnocen Langovým třísystémovým modelem emocí, za jehož pomoci terapeut zkoumá klientovu situaci z kognitivní, behaviorální a fyziologické perspektivy.

Kognitivní funkce:

Tony popisuje časté neodbytné myšlenky a představy, které se týkají bývalého sexuálního vztahu jeho partnerky a jejího potenciálu pro mimomanželské aféry v současné době a v budoucnosti. Tyto myšlenky a představy zahrnují události, o kterých Tony ví, že se skutečně staly (což bylo potvrzeno jeho partnerkou na sezení), stejně tak jako mimomanželské sexuální styky partnerky, které si Tony představuje a věří, že jeho partnerka touží takovéto mimomanželské afěrky mít. Je zřejmé, že tyto představy mají

podtext, jež se týká jeho vlastní sexuální zdatnosti a jeho nízkého sebevědomí. Jeho vnímání se soustřeďuje okolo myšlenek bezcennosti a nedostatku atraktivity a určité události (například když jeho partnerka přijde z práce později) pak automaticky vytvářejí negativní myšlenky jako „ona mě opustí“, „neumím ji uspokojit“, „nejsem dost dobrý“, „teď to s někým dělá“ atp. Mělo by být zdůrazněno, že jeho partnerka popírá jakékoliv mimomanželské aféry nebo přání se v nějaké takové angažovat. Navzdory tomu se Tony cítí jako oběť jejího chování.

Chování:

Tony uvedl, že volal partnerce minimálně 15krát denně. Opakovaně se jí ptal, kde během dne je, a co zamýšlí dělat večer. Připouští, že ji při několika příležitostech sledoval, když opustila dům. Dožadoval se sexu s ní, ne nezbytně jako výrazu jejich lásky, ale spíše proto, aby otestoval partnerčinu náklonnost k němu. Všiml si, že se během posledních let v jejich vztahu stal rezervovanějším a využil by každou příležitost ponížit ji, ať už soukromě či veřejně. Popírá, že by se k ní někdy choval násilně, avšak dával najevo svůj hněv tím, že odmítl mluvit (někdy po celé dny) a pak ji popichoval, když reagovala hněvivě. Zajímavé je, že tato její reakce ho nějak uklidnila. Jedním z důsledků jeho chování je, že když Tony během večera začne se svými otázkami a vyptáváním, tak jeho partnerka automaticky odchází z domu a zůstává přes noc u svých kamarádek. On se ji nesnaží zastavit, ale sledují ji až k domu jejich přítelkyň a čeká venku jednu až dvě hodiny, aby se ujistil, že za nimi nedorazí žádný muž.

Fyziologie:

Tony si pociťuje napětí ve svalech, tlak na hrudi, červenání, nauzeu a bolesti hlavy.

Emoce:

Stěžuje si na hněv, úzkost, frustraci, smutek nebo žárlivost.

Vývoj a trvání:

Tony byl tiché dítě introvertní povahy a nejstarší ze tří bratrů. Nikdy neměl nějak blízko ke své matce nebo otci a v dětství a dospívání trávil hodně času u své babičky. Tvrdí, že kvůli disharmonii v manželství jeho rodičů. Popisuje svou matku jako chladnou a rezervovanou osobu a otce jako citově chladného člověka se sklonem k násilí. Pamatuje si, že ho a jeho bratry otec bil, obzvláště když byl opilý. V dospívání zjistil, že má jeho otec mimomanželský vztah a byl znechucen jeho chováním. Vzpomíná si, že byl extrémně naštvaný kvůli tomu, že je matka tak pasivní a chladná, což jak věřil, urychlilo otcovo jednání. Tony si dále vzpomíná, že se mu otec pravidelně vysmíval kvůli jeho malé výšce

a stydlivosti. Udává, že byl ve škole šikanován a těžko si hledal přátele.

Poprvé si uvědomil svoje žárlivé tendence, když měl svoji první přítelkyni ve svých patnácti letech. Pravidelně se jí vyptával na její předchozí sexuální aktivity a hledal ujištění o její náklonnosti k němu.

Oženil se ve dvaceti a s manželkou měli dvě děti. Manželství se rozpadlo kvůli Tonyho touze ženu vlastnit a kontrolovat. Před šesti lety potkal svou současnou partnerku. Zajímal se o její předchozí sexuální vztahy a chtěl po ní, aby mu do podrobností popsala svoje zkušenosti. Kvůli Tonyho žárlivému chování je jejich vztah poničený a fyzický vztah mezi nimi prakticky neexistuje. Tony šel na terapii, protože zjistil, že pokud nezmění své chování, pak se jejich vztah zcela rozpadne.

Vyjádření odborníka:

Tonyho problém může být konceptualizován pomocí kognitivního rámce, k němuž se hlásí Beck. Tonyho zkušenosti z dětství, emocionální deprivace a fyzické zneužívání vytvořilo základ pro vývoj nevhodného schématu založeného na bezcennosti a představách o nedostatku atraktivity. To vedlo Tonyho, aby začal podezřívat všechny lidi a zvláště pak ženy, protože věřil, že je tu vždy možnost, že se mu buď vysmějí, nebo ho opustí kvůli někomu lepšímu. Osobnostní vlastnosti jako jsou malá sebedůvěra a nejistota také hrají roli ve vývoji a klinické prezentaci žárlivosti.

Tony byl měřen Dotazníkem na morbidní žárlivost pro muže/ženy a šestnácti-položkovým seznamem obsahujícím chybné předpoklady týkající se sexuálního chování a atraktivity, vnímané hrozby a hněvu. Z dotazníku vyplynulo, že se nepovažuje za atraktivního, že jeho partnerka může odejít s někým jiným, že ho nemiluje a že ženy mohou dostat jakéhokoliv partnera, kterého chtějí. Když se srovnával s rivalem, zdůraznil určitá témata, kterým přikládal velký význam. Sociální kompetence, výška a velikost genitálií – to vše je pro Tonyho velmi důležité. Když přemýšlel o předchozích vztazích své partnerky a jejím potenciálu mít milostný vztah v budoucnu, pak v těchto třech oblastech dosahoval nejvyššího skóre hněvu a žárlivosti. DeSteno a Salovey (1996) ve dvou studiích podpořili model žárlivosti založený na teorii „self-evaluation maintenance“ (zachování sebehodnocení). Ve svých studiích zjistili větší žárlivost, když doména rivalova úspěchu byla také doménou vysoké významnosti pro jejich participanty. V Tonyho případě se zdá, že je zranitelný v oblastech sociálních kompetencí, výšky, sexuální výkonnosti a velikosti penisu a všechny tyto položky mají jeho rivalové splněny ve velké míře. Tony potom v určitých situacích zažíval enormní žárlivost a cítil se povinen konfrontovat svou

partnerku kvůli jejím minulým vztahům nebo její potenciální nevěře. Jak již bylo řečeno, Tony pak zaznamenával snížení svých emočních reakcí, které následovaly po propuknutí žárlivecké zuřivosti. Mohlo by být namítnuto, že Tonyho potřeba konfrontovat svou partnerku byla negativně posílena. Nekonfrontovat ji by vedlo ke zhoršení jeho nálady, dalším negativním myšlenkám a potřebě emočně se vzdálit, což by vedlo k přerušení komunikace s partnerkou. Nakonec Tony vybízel a provokoval partnerku, protože nemohl snést vysokou úroveň emocí vedoucích k pocitům hanby, což následně posílilo jeho nízké mínění o sobě. Mělo by být zmíněno, že v každé etapě jsou jeho automatické žárlivé myšlenky posíleny nebo udrženy následkem toho, že nekonfrontoval svou partnerku. Například zhoršení jeho nálady zvýšilo tenzi, což vedlo k celkovému komunikačnímu selhání, které následně vytváří pocit hanby a snížení sebevědomí.

Kazuistika byla převzata ze studie Treating morbid jealousy with eye movement desensitization and reprocessing utilizing cognitive inter-weave a case report (autoři Keenan a Farrell, 2000).

5. Gender a žárlivost

Většina autorů, kteří se ve svých knihách zabývali žárlivostí, se také poměrně často zajímala o rozdíly v žárlivosti mezi oběma pohlavími. Můžeme se setkat s názory, že žárlí více ženy, jiní zastávají názor, že více žárliví jsou samozřejmě muži a třetí skupina si myslí, že žárlivost lze najít v podobné míře u obou pohlaví.

Gessel (1906) společně s Darwinem zastávali názor, že žárlivost je čistě mužskou záležitostí, protože muži mezi sebou soupeří o sexuální partnerky. Nicméně k otázce sexuálních rozdílů v žárlivosti se nevyjadřuje zcela jasně a hovoří o ní jako o otázce velmi komplexní a delikátní. Ženy jsou však podle něj k žárlivosti vnímavější než muži.

Psychologické rozdíly v mechanismu vyvolávání žárlivosti u žen a u mužů jsou nejlépe charakterizovány (alespoň v naší kultuře) větší citlivostí mužů na vodítka ohlašující možnou sexuální nevěru spíše než větší emocionální rozrušení v reakci na skutečný výskyt extradyadního sexu ze strany družky (Wiederman, Allgeier, 1993).

Sociologové a sociální antropologové věří, že je žárlivost mužskou vášní, ale liší se v důvodech, proč tento názor zastávají. Jejich nejranějším zástupcem je Darwin, který si myslel, že žárlivost (jako vrozený instinkt) je prevencí promiskuitních styků uvnitř primitivních kmenů. Tvrdil, že:

„...domorodci žili v malých společenstvích, každý s jednou ženou, ti silní s více ženami, které si žárlivě střežili před všemi ostatními muži“ (Darwin in Moi, s. 54. 1982).

Edward Westermarck (1981) usuzuje, že žárlivost není exkluzivně mužskou záležitostí, ačkoliv se silněji projevuje spíše u mužů. Westermarck si povšimnul, že ženy jsou většinou považovány za mužovo vlastnictví a vidí mužskou žárlivost jako normální vyjádření instinktu vlastnictví. Protože ženy nemohou vlastnit své manžely, nemohou být také žárlivé. V mnoha kulturách je cizoložství viděno jako nedodržení mužových vlastnických práv a trest za takový zločin je krutý. V necivilizovaných zemích je většinou svůdce zabit, cizoložství na straně ženy je považováno za zločin, za který musí pykat smrtí.

„White (1985) zjistil, že americké televizní komedie znázorňují jako žárlivé spíše ženy, zatímco dramata znázorňují jako žárlivé spíše muže, zejména tehdy, je-li užito násilí“ (in White, Mullen, 2006). Toto zjištění koresponduje s všeobecným míněním západní společnosti, ve které žijeme.

Sociolog Kingsley Davis (1935/1936) věří, že jedině muži mohou mít sexuální vlastnictví, a proto jen muži mohou být žárliví. Davis viděl žárlivé chování jako podmíněné pravidly vlastnictví majetku v dané společnosti. Žárlivost pak bude projevena

jedině tehdy, když rival/narušitel poruší tato pravidla společnosti svou snahou odebrat majetek Ega, jež byl získaný legitimní cestou.

Davis (1935/1936) chápe žárlivost jako vysoce funkční mechanismus. Nevidí však, že jeho analýza je relevantní pouze pro patriarchát. Tvrdí například, že absence žárlivosti by vedla k promiskuitě, která by pak znamenala anarchii.

Kauko Vauhkonen, finský psychiatr, který napsal nejvíce vyčerpávající studii o žárlivosti, prokázal, že morbidní žárlivost je častější u mužů, ale také zastává názor, že v naší kultuře inklinují k žárlivým reakcím častěji ženy než muži (in Moi, 1982).

Normální reakce žárlivé ženy na zjištění, že má rivalku, bude převážně depresivní. To vysvětluje zjištění psychiatrů, že ženy jsou celkově žárlivější než muži, ale zato jsou méně náchylné k morbidní žárlivosti. Ženy se v patriarchální společnosti musí naučit žít s pocity ztráty a nedostatku sebevědomí, protože jsou neustále podceňovány a znehodnocovány v mnoha sociálních situacích. V patriarchální společnosti je depresivní žena ženou normální a jako takové nejsou hospitalizované, dokud jejich deprese nedosáhne nadměrných rozměrů. Muži s bludy pak budou automaticky bráni tak, že potřebují profesionální pomoc.

Pocity ztráty a zraněného sebevědomí vedu k depresi. Aby mohly být respektovány, ženy v patriarchální společnosti musí dokázat, že dovedou získat a udržet si muže. Ztráta milence/manžela je pak vnímána jako ztráta na ceně ženy jako lidské bytosti. Když toto víme, pak je snadné pochopit, proč je deprese široce rozšířenou reakcí na zjištění, že má žena rivalku (Moi, 1982).

Ženy mohou být celkově žárlivější než muži, ale jejich žárlivost často prochází bez povšimnutí, dokud není doprovázena nápadnými bludy. Ale je zde velmi jednoduché vysvětlení pro toto tvrzení: v patriarchální společnosti je frekvence mužské nevěry vyšší než frekvence nevěry ženské kvůli odlišným společenským standardům. Proto je logické předpokládat, že ženy budou žárlivější – mají jednoduše více důvodů být žárlivé.

V patriarchální společnosti je žena považována za mužův majetek. To dává mužům silný motiv žárlit, ale budou žárlit jen tehdy, pokud cítí, že je jejich majetek ohrožen. Tradičně byly ženy totálně závislé na mužích. Žena bez muže byla sociální anomálií. Proto je pravděpodobné, že ženy byly žárlivým pohlavím v tom smyslu, že byly žárlivé častěji než muži a to díky dvěma faktorům: jejich závislosti na mužově ochraně a frekvenci mužské nevěry (Moi, 1982).

Buss (2000) a jiní zjistili, že míra atraktivity partnera přímo ovlivňuje i míru žárlivosti. Rozdíl v atraktivitě je však spíše relativní – většinou bude žárlit ten, kdo sám

sebe hodnotí jako méně atraktivního. Toto vlastní hodnocení je samozřejmě značně subjektivní a podobá se sebehodnocení. Lidé, kteří hodnotili své partnery jako atraktivnější, pak často udávali nízkou pravděpodobnost svojí nevěry a svému partnerovi přisuzovali pravděpodobnost nevěry spíše vyšší.

Obě pohlaví jsou znepokojena, pokud se objeví rival, který je předčí v některých vlastnostech, které mohou být u opačného pohlaví vnímány jako atraktivní. Ženy tedy budou žárlit na rivalky, jejichž tělesnou přitažlivost a krásu tváře samy hodnotí jako vyšší než svou vlastní. Muži zase žárlí více, když je rival převyšuje v pracovní a finanční oblasti a ve fyzické síle. Muži i ženy žárlí, pokud je jim rival v něčem podobný a to proto, že tato podobnost snižuje jejich pocit vlastní jedinečnosti a zvláštnosti pro partnera (Klapilová, 2007).

Žárlivost u obou pohlaví také může ovlivnit nevěra partnera v minulosti. Sagarin a kol. (2003) zjistil, že muži, kteří byli v minulosti podvedeni, byli intenzivněji žárliví než muži bez této zkušenosti. Vliv zkušenosti s vlastní nevěrou však u mužů prokázán nebyl. Avšak ženy, které partnera samy v minulosti podvedly, žárlily více než ženy, které byly partnerovi věrné. Zajímavé je, že autoři studie neobjevili žádný vliv předchozí partnerovi nevěry na žárlivost ženy.

Podle evolučních psychologů např. Daly et al. (1982) je mužská žárlivost spíše sexuální, zatímco žárlivost ženská má spíše emocionální charakter. Muž tedy bude žárlit na sexuální poměr ženy, zatímco žena bude více žárlit na citovou angažovanost partnera v rivalském vztahu, jelikož na ni a její děti pak bude mít méně času.

Výrazným rysem evolučního hlediska je předpoklad pohlavně specifického mechanismu žárlivosti, protože různé typy nevěry různě ohrožují mužský a ženský úspěch v reprodukci. Ženská sexuální nevěra připravuje partnera o možnost reprodukce a může ho zatížit mnoha roky investování do potomků, kteří s ním nemají žádnou genetickou příbuznost. Sexuální nevěra muže nezatěžuje jeho partnerku nevlastními dětmi, ale hrozí při ní nebezpečí, že muž odkloní zdroje ke svému novému potomstvu. U mužů se tedy předpokládá, že budou mít větší zájem předcházet partnerčině sexuální nevěře, zatímco u žen se předpokládá, že budou mít větší zájem předcházet partnerově emocionální nevěře (Schutzwohl, 2007).

Schutzwohl (2005) také testoval hypotézu evolučního pohledu na žárlivost. Odhalil, že poté, co u participantů vznikl první pocit žárlivosti, potřebovali ke vzniku netolerovatelných pocitů žárlivosti méně vodítek - muži signifikantně méně vodítek k sexuální nevěře a ženy k nevěře emocionální.

DeStenno, Bartlett, Braverman a Salovey (2002) odmítli důkazní podporu pro hypotézu, že jsou rozdíly v žárlivosti mezi pohlavími vzniklé evolucí. Přisuzují tuto podporu, pocházející ze studií, které nutily ženy a muže, aby si jednoznačně vybrali mezi sexuální a emocionální nevěrou, metodologickému artefaktu.

Murphy a kol. (2005) zkoumali vliv předchozí vztahové zkušenosti na žárlivost. Zjistili, že muži, kteří v předchozích vztazích zažili riziko toho, že budou podvedeni, reagovali na možnou sexuální nevěru partnerky silněji, než muži, kteří tomuto problému nikdy nemuseli čelit. Avšak u žen žádný takový vliv předchozí zkušenosti zjištěn nebyl. Autoři předpokládají, že mechanismus žárlivosti je u žen aktivován ještě před vznikem vážného partnerského vztahu. Buss (1989) soudí, že rodiče vychovávají své děti rozdílně v závislosti na jejich pohlaví. Pokud je to pravda, pak rodiče možná socializují dcery tak, aby nakládaly se všemi svými vztahy stejným způsobem, v tom smyslu, že by měly být vždy pozorné ke zdrojům zisku a ztráty. Tato strategie je pro ženy výhodnější než pro muže, protože ženám vždy hrozí riziko ztráty, zatímco muži ve vážném vztahu riskují jen to, že jim partnerka „zahne“.

Ženy a muži se také liší v emocích, které prožívají v žárlivostí zbarvené situaci. Muži sami sebe v této situaci hodnotí spíše jako nahněvané, zatímco ženy se v daný moment hodnotí spíše jako úzkostné, sklíčené a bázlivé.

Obě pohlaví se od sebe vzájemně liší i ve zvládnání nastalé situace. Ženy se spíše orientují na řešení problémů ve vztahu a přímé projevení svých emocí, zatímco muži jsou spíše orientováni na rozvíjení alternativních zdrojů odměn a úcty a na nepřímé zvládnání bolestivých emocí. Zvládnání je u žen více orientováno na vztahy, kdežto u mužů se orientuje spíše na individuální konání (Nadler, 1992).

Jak už víme, muži začínají žárlit většinou až potom, co odhalí partnerčinu sexuální nevěru, zatímco u žen je žárlivost aktivována různými znaky, které naznačují partnerovu začínající zamilovanost. Podle některých studií jsou ženy dokonce citlivější na znaky, které by mohly poukazovat na partnerovu nevěru. Ženy jsou prý v odhalování nevěry úspěšnější, ale svůj vlastní poměr dokáží lépe utajit než muži (Klapilová, 2007).

Další možnou příčinou rozdílnosti mužů a žen v žárlivosti může být podle nizozemských a španělských vědců výška. Ženám totiž často připadají vyšší muži atraktivnější. V této studii se také ukázalo, že vyšší muži jsou méně žárliví než muži nižšího vzrůstu (<http://www.novinky.cz/zena/vztahy-a-sex/135360-zarlivost-muzu-ovlivnuje-podle-vedcu-i-jejich-vyska.html>).

Buunk, Dijkstra (2005) naznačují další oblast rozdílnosti mezi muži a ženami

v žárlivosti. Zaměřili se na roli koeficientu pas-boky a rameny-boky u rivala, který vyvolává žárlivost. Ženy věnovaly víc pozornost rivalčině pasu, bokům a vlasům a muži rivalovým ramenům. Potenciální soupeř s nízkým koeficientem pas-boky vyvolával více žárlivost v ženách než v mužích, zvláště u žen, které měly samy nízký koeficient pas-boky. Mezi ženami vyvolával největší žárlivost V typ postavy s nízkým koeficientem pas-boky a vysokým koeficientem ramena-boky a byl vnímán jako atraktivnější a sociálně a fyzicky dominantní. U mužů vyvolával největší žárlivost typ postavy s nízkými koeficienty a byl vnímán jako nejatraktivnější a sociálně dominantní, ale už ne nejvíce fyzicky dominantní. Když byli muži starší, koeficient ramena-boky byl méně důležitým faktorem pro vznik žárlivosti, zatímco u žen nebyla žárlivecká reakce ovlivněna věkem.

Ve své předchozí studii došli Dijkstra, Buunk (2001) k podobným výsledkům. Potencionální rival s relativně nízkým koeficientem pas-boky vyvolával žárlivost více v ženách než v mužích. Rival, který měl relativně vysoký koeficient ramena-boky evokoval žárlivost spíše v mužích než v ženách, zvláště když měl protivník i vysoký koeficient pas-boky. Rivalové s nízkým v opozici k vysokému koeficientu pas-boky byli vnímáni jako sociálně dominantnější a atraktivnější pro obě pohlaví a více fyzicky dominantní v případě mužů. Rivalové byli vnímáni jako fyzicky i sociálně dominantní, když měli vysoký stupeň koeficientu ramena-boky a v případě mužů i jako atraktivnější. Při hodnocení soupeře ženy věnovaly pozornost pasu, bokům a nohám a muži věnovali více pozornosti ramenům, hrudi a břichu. Výsledek poskytuje podporu evoluční psychologické hypotéze, že muži a ženy věnují pozornost jiným částem těla, když posuzují potenciální hrozbu ve formě soupeře.

Corneau (2000) vytvořil teorii, podle níž jsou naše budoucí partnerské vztahy značně ovlivňovány otcovskými a mateřskými komplexy. Tyto komplexy tvoří naše zkušenosti, které máme s rodiči obou pohlaví a obsahují i citové zabarvení. Mateřský komplex se nemusí týkat jen matky, ale také dalších osob, které na nás mohly mít mateřský vliv např. babička, učitelka atp. To samé platí i pro otcovský komplex.

Pro vytvoření pozitivních rodičovských komplexů je vysoce důležité, aby dětství proběhlo bez velkých otřesů a dítě se cítilo přijímáno a milováno. Takové komplexy pak podporují prosazení vlastního já a dodávají člověku potřebnou sebedůvěru, aby se v životě mohl adekvátně rozvíjet.

Naši rodiče se už od našeho narození podílí na utváření naší sexuality. Rodič téhož pohlaví má vliv na utváření naší sexuální identity, zatímco rodič opačného pohlaví slouží potomkovi k sexuální diferenciaci. Dítě se identifikuje s rodičem stejného pohlaví, protože

v něm poznává samo sebe. Tohoto rodiče pak bude napodobovat a považovat za svůj vzor. Problém může nastat, pokud takováto osoba v dětství chybí. Dítě se může začít nenávidět a stydět se za sebe a svoje pohlaví.

Rodiče opačného pohlaví nám umožňují si uvědomit naši sexuální rozdílnost. U rodin, kdy je matka přítomna, ale otec nikoliv, trpí chlapci poruchou identity, protože jim chybí mužský vzor, ale jejich vztahy se ženami jsou usnadněny díky přítomnosti matky. Jsou přesvědčeni, že se pro ně vždy nějaká žena najde, ale ve vztazích s muži jsou obezřetní. Dívky to mají naopak. Hledání muže se tak pro ně stává prvořadou záležitostí. To pak způsobuje, že u mužů tolerují i zcela nepřijatelné situace jen proto, aby o ně nepřišly a nemusely si hledat nového partnera (Corneau, 2000).

Koncepce duplikačního rodičovského teorému (Buddy in Kratochvíl, 2006) tvrdí, že se jedinec učí mužskému a ženskému chování ve své původní rodině a toto naučené chování pak uplatňuje v rodině sekundární, aniž si to musí uvědomovat. Dle této koncepce záleží také na tom, jestli byl člověk ve své primární rodině spokojený a jestli považoval manželství svých rodičů za vydařené.

„Genderové rozdíly v žárlivosti můžou být následkem genderových rozdílů v investicích, ve význačnosti self, v zabezpečení self a investic, které vkládáme do vztahu a také v odhadech potenciálu pro rivalský vztah“ (White, Mullen, s. 175, 2006).

Shackelford, Voracek et. al (2004) zjistili, že rozdíly mezi pohlavími, co do žárlivosti, se replikují i do staršího vzorku participantů. Zajímavé je, že starší ženy oproti mladším méně často volily emoční nevěru partnera jako více stresující.

Russell, Harton (2005) se ve svém výzkumu zaměřili na efekty individuálních a situačních proměnných na sexuální a emoční žárlivost. 142 vysokoškolských studentů v romantických vztazích hodnotilo, jak moc žárliví by byli, kdyby se stali svědky situace evokující sexuální nebo emoční žárlivost, v níž by hlavní roli hrál jejich partner a dobrý přítel nebo někdo cizí. Také vyplnili míru lásky, sociosexuální orientace, rovnostářských postojů a základní hodnoty žárlivosti v jejich vztahu. Muži i ženy prohlašovali, že by byli více rozrušeni ze sexuálního scénáře než z emočního. Dále byla obě pohlaví více rozrušena, když byl rival někdo cizí spíše než dobrý přítel.

Práce Massara a Buunka (2010) zkoumala efekt, jaký má atraktivita obličeje rivalky na žárlivost u žen. Bylo vytvořeno paradigma parafoveálního podprahového primingu, za účelem vystavení participantů rivalům mimo hranici jejich vědomé připravenosti. Účastnice byly vystaveny atraktivní ženě a neatraktivní ženě po dobu 60ms. Následně četly

scénář vyvolávající žárlivost, který jim představil rivalku, ale neposkytnul popis jejího vzhledu. Výsledky ukázaly, že si participantky nevědomě spojovaly podprahově prezentované fotografie s rivalkou. Ženy vystavené atraktivní rivalce vykazovaly signifikantně více žárlivosti než ženy vystavené neatraktivní rivalce. Také cítily mnohem větší obavy, hněv, smutek a byly tím více citově raněny.

Rozdíly v žárlivecké agresi mezi pohlavími:

Autoři se neshodují v tom, co pokládají za intencionální objekt žárlivosti. Obecně se intencionálním objektem rozumí osoba nebo věc, na níž zaměřujeme své emoce. U žárlivosti to pak může být buď partner žárlivé osoby, nebo rival.

Teorie rodičovské investice Triverse tvrdí, že pohlaví, které více investuje do potomků, bude více vybíravé při rozmnožování a že to pohlaví, které investuje méně, pak bude soutěžit o přístup k více investujícímu pohlaví. Jsou to ženy, které si vybírají v sexuálních a emocionálních pletkách a stávají se tak primárním cílem žárlivosti. Podle Triversovi teorie jsou ženy při rozmnožování tím hodnotnějším pohlavím. Hlavním cílem evoluční teorie žárlivosti je předcházet vzniku nevěry u partnera. Aby bylo tohoto cíle dosaženo, je důležité změnit chování zapojených jedinců a je pravděpodobně jednodušší změnit chování fyzicky slabšího pohlaví (tzn. ženské chování). Z toho vyplývá, že muži a ženy přednostně směřují svou žárlivost na příslušnou ženskou část milostného trojúhelníku (Buss, 2000). Pro žárlivého muže to bude jeho partnerka a pro žárlivou ženu je to potencionální rivalka.

Ženy mají tedy tendenci vyjadřovat svou agresi tím, že napadnou svou rivalku, zatímco muži inklinují k napadení své nevěrné partnerky spíše než k útoku na rivala. Jinými slovy: v žárliveckém trojúhelníku je vždy tím, kdo je zabit, žena (Schutzwohl, 2007). Tento překvapivý fakt byl vypořádan hned několika autory.

M. Marcuse (in Moi, 1982, s. 63) zastává názor, že:

„...hlavním objektem žárlivecké agrese je vždy žena, jedno jestli je partnerkou působící zklamání nebo rivalkou. Žárlivá žena vždy nalézá polehčující okolnosti zodpovědné za partnerovo chování, zatímco muž nenachází žádné omluvy pro manželčinu nevěru.“

Zabít ženu, jež miluje se zdá kontraproduktivní. To vede různé autory k tomu, že žárlivost nemá nic společného s láskou. Sokoloff (1947) napsal, že je to jen absence lásky,

která šílenou žárlivost rozvine do takových rozměrů, že žárlivec zabije nebo spáchá sebevraždu.

Pro muže není zločinem ani tak ženina nevěra, jako její nenapravitelnost. Muž zabíjí nevěrnou ženu, aby dokázal své plné vlastnictví a moc nad ní.

6. Prevence, léčba a zvládání žárlivosti

Léčba žárlivosti je často během na dlouhou trať, vyžaduje velkou trpělivost ze strany všech zúčastněných a především spolupráci obou partnerů. Pokud si žárlivý člověk odmítá přiznat, že problém se žárlivostí je především v něm a odmítne ho řešit, pak lze léčit žárlivost jen stěží.

Podle psychologa Pinese a kol. (1998) má efektivní coping 4 stupně:

1. uvědomění si problému
2. převzít zodpovědnost za své jednání
3. ujasnit si, co musí a co může být učiněno
4. „naprogramovat“ nový způsob jednání

V okamžiku, kdy si žárlivec přizná vlastní zodpovědnost za žárlení, učinil velký krok směrem ke zvládnutí své žárlivosti. Jak tvrdí De Lomas (2007, s. 80): *„Než se obrátíme na jiné, musíme se sami pokusit o vnitřní smíření.“*

Bowes a Pines (1992) také tvrdí, že žárlivost může být překonána, ale je třeba velké snahy. Doporučují nejdříve prozkoumat, co je základem žárlivosti daného člověka. Má se sám sebe zeptat: *„Je to obava ze ztráty? Pocity ponížení? Je to něco jiného?“* Až žárlivý jedinec zjistí, co stojí za jeho žárlivostí, je potřeba přijít na to, co ho nutí reagovat zrovna tímto způsobem. Je to důsledek citlivosti nebo se obava zakládá na pravdě? Až poté, co si tyto věci ujasní, se může snažit žárlivost zvládnout.

6.1. Klinické hodnocení žárlivosti

Jedná se o rozhovor terapeuta s pacientem, který je dán kontextem, v jakém je pacient k terapeutovi poslán. Pokud přichází pro pomoc žárlivec sám, pak se doporučuje přijmout ho nejdříve samotného a později i spolu s partnerem. To dává možnost, aby žárlivý jedinec byl středem pozornosti, ale zamezí se konfrontaci a přezkoumávání situace spolu s partnerem.

White a Mullen (2005) doporučují použít dva terapeuty, jednoho k hodnocení a druhého k léčení a preferují pár muž – žena a to, i když je pár, jež má problém se žárlivostí, homosexuální. Je velmi důležité, aby pár znal strukturu a smysl hodnocení pokud možno už od počátku. Oba partneři by měli vědět, co se za společnými a samostatnými rozhovory s každým z nich skrývá a co mohou od terapie očekávat.

Hodnocení je nutné ke sběru informací, na jejichž základě je potom možno naplánovat terapeutické strategie. Je třeba zjistit údaje o historii současné žárlivosti a vztahu a také je dobré poznat alespoň přibližně rodinnou historii a osobní vývoj jedince.

Terapeut získává informace o historii současné žárlivosti, o historii partnerského vztahu, o tom, jestli byl dotyčný žárlivý v minulosti, a jaké to mělo důsledky pro jeho vztah, dále o tělesném a duševním zdraví, rodinné historii (jestli se v ní někdy nevyskytovala žárlivost), také o osobnosti žárlivého jedince a v neposlední řadě zjišťuje možnost násilí ze strany žárlivého partnera (White, Mullen, 2005).

6.2. Prevence žárlivosti

Prevenčí žárlivosti se ze všech autorů zabýval nejvíce Plzák (1999) ve své knize Othelon aneb manuál o žárlivosti. Nabízí zde podrobný návod, jak se žárlivosti pokud možno vyhnout, a pokud to není možné, jak ji co nejlépe řešit. Ženám i mužům doporučuje, aby nejprve zjistili své dědičné vybavení a svou osobnost jako takovou. Ženy i muže dělí do dvou kategorií a to na ty, kdož mají vrozenou žárliveckou vlohu a pak na ty, kteří mají sklony k žárlení. Další rady udílí podle toho, do které kategorie jedinec spadá.

Ženám, které mají vrozenou žárliveckou vlohu, doporučuje, aby se se svým sklonem k žárlivosti svěřili svému partnerovi a domluvily se s ním, aby na jejich žárlivecké sklony nijak nereagoval, případně se vzdálil, pokud nebude vyhnutí. Tyto ženy by se také měly zcela vyhnout tzv. láskyplnému žárlení, které by u nich mohlo rozjet chorobnou žárlivost. Při výběru partnera by se tento typ žen měl vyhnout mužům příliš slabým či žárlivým. Žena dále musí dovolit partnerovi, aby měl jeden den v týdnu zcela pro sebe, a aby se mohl věnovat svým koníčkům a zálibám mimo domov. Zavést by se mělo tzv. kondiční odloučení, což je několik dní trvající odloučení, které je tu proto, aby si žena uvědomila, že když muže delší dobu neuvidí, její žárlivost se zmenší.

Důležité je, aby rodina zůstávala otevřená, ale zároveň se naučila trávit spolu nějaký volný čas. Dalším vhodným opatřením jsou tzv. tréninkové večírky, kdy jde pár do společnosti, aby se žena naučila být ve společnosti jiných lidí a ovládat tam svou žárlivost.

Ženy, které mají sklony k žárlení v založení své osobnosti, dělí na ženy ovládané svou podezřívavostí a nedůvěrou a na ženy ovládané nadutostí a domýšlivostí. První typ má podle Plzáka sklon ke slídění ve snaze objevit důkaz partnerovy nevěry a je jim vlastní sklon k pesimismu a depresím. Doporučuje jim taktéž kondiční odloučení a tréninkové večírky, ale léčbu doplňuje ještě o vyhlášení přehnaného práva na soukromí. Manžel musí

mít svá tajemství a žena by o nich neměla nic vědět. Musí se naučit svou detektivní činnost držet na uzdě. Ženám ovládaným nadutostí a domýšlivostí pak doporučuje hlavně dobrý výběr partnera.

Muži by se neměli chtít dovědět o nevěře své ženy, protože by to v mnoha případech vůbec nezvládli (choval by se neuroticky, zahořkli by či by žal utápěli v alkoholu). Nemají provádět preventivní opatření proti nevěře své ženy, ale především proti své vlastní žárlivosti.

Mužům, kteří mají tu smůlu, že je jejich žárlivost vrozená, doporučuje v podstatě stejné techniky jako ženám (vyhnutí se láskyplnému žárlení, žárlivé partnerce, trénovat kondiční odloučení a cvičit své chování na tréninkových večírcích). Muže, kteří mají sklon k žárlení, dělí na muže nedůvěřivé a muže domýšlivé. U prvních doporučuje, aby žena měla svá tajemství a za žádnou cenu by se je žárlivý partner neměl chtít dozvědět. Muži domýšliví by neměli všem diktovat, co mají dělat. Měli by tento sklon držet na uzdě.

Galand a Salomé (2002) doporučují jako prevenci žárlivosti především mluvit. Ovšem i to má jistá specifika. Je potřeba mluvit jen za sebe a výhradně o sobě. Nemluvit za druhého.

6.3. Zvládání a léčba žárlivosti

Pokud je u pacienta vysoké riziko násilí, pak je třeba se zaměřit nejdříve na bezpečnost a otázku rozdělení partnerů. U žárlivosti symptomatické se léčí nejdříve základní porucha a zvládání žárlivosti ve vztahu. U patologické žárlivosti se bude terapie soustřeďovat na žárlivce, nikoliv na vztah jako takový. Při léčbě normální žárlivosti je naopak třeba léčbu zaměřit na vztah (White, Mullen, 2005).

White a Helbick (1988) posoudili veškerou dostupnou klinickou literaturu o léčbě normální žárlivosti a shrnuli je do deseti terapeutických cílů:

1. Zpochybnit iracionální přesvědčení a domněnky.
2. Zlepšit komunikační schopnosti.
3. Usnadnit explicitní projednání přijatelného a nepřijatelného chování k ostatním.
4. Vybudovat u žárlivého partnera sebeúctu.
5. Vyřešit osobní či vztahové problémy, které vedly k žárlivosti.
6. Přeformulovat význam žárlivosti a tím poskytnout příznivější a méně negativní interpretace této vášně.
7. Rozvinout nové zvládající chování.

8. Zvýšit symetrii rozhodování a moci.
9. Zvýšit vzájemnou kontrolu nad tím, jakou rychlostí a měrou se partneři stávají závislými na sobě navzájem.
10. Specifikovat činy, které každému u partnerů signalizují, že je druhý oddaný určitému stádiu vztahu, či určitému stupni důvěrnosti.

Při léčbě patologicky reaktivní žárlivosti, která vzniká jako reakce na skutečnou nebo domnělou nevěru, je třeba vzít v potaz tyto faktory, které mohou zcitlivovat jedince na ohrožení a podle Whitea a Mullena (2005) jsou to tyto:

1. současný duševní stav

Pacienti mohou trpět obsedantně-kompulzivní poruchou, mohou být také predisponováni k patologickým reakcím díky určitému abnormálnímu stavu mysli (depresivní porucha a jiné) či mohou zneužívat drogy, které jejich žárlivost ještě potencují.

2. osobnost

Někteří lidé jsou k patologické žárlivosti zvláště náchylní. Řadí se zde jedinci, kteří trpí paranoidními poruchami osobnost podle DSM-IV. Práce s těmito lidmi je náročná a obtížná.

3. minulé zkušenosti ztráty a opuštění

Negativní minulé zkušenosti se zradou a opuštěním mohou mít značný vliv na žárlivost a závislost na partnerovi. Tito lidé si často vůbec neuvědomují, že svým neustálým očekáváním nevěry partnera jsou sami velmi ovlivněni, a že jejich očekávání je často sebenaplňujícím se proroctvím.

4. povaha aktuálního vztahu

Mnohdy je při udržování žárlivosti u patologických reakcí stejně zásadní jako u normální žárlivosti.

Principem zvládnutí patologické žárlivosti je objasnění skutečné situace terapeutem a uklidnění žárlivé osoby v těch ohledech, v kterých ji uklidnit lze (White, Mullen, 2005).

Přístupy ke zvládnutí žárlivosti

Různí autoři se na léčbu žárlivosti dívají z různých úhlů, někdy se v doporučovaných technikách shodují, jindy ne, ale většina nabízí alespoň nějaká doporučení, jak se se „zelenookou příšerou“ vypořádat. Podívejme se, co nám jednotliví autoři nabízí, a jak přístupy ke zvládnutí žárlivosti dělí.

Nabízí se začít autory nejobsáhlejší a nejkompletnější knihy o žárlení Whitem a Mullenem (2005). Ti dělí přístupy ke zvládnutí žárlivosti na situační, vztahové a individuální a léčbu žárlivosti ještě doplňují o krátkou kapitolu, jež se týká workshopů, které se konají na téma žárlivost a její zvládnutí. Teď se podívejme, co o jednotlivých přístupech píší.

1. Situační přístupy

Žárlivost vyvolává situace, kdy je v popředí skutečná či domnělá nevěra partnera. Je nutné žárlivost objasnit. Pokud neexistuje žádné skutečné ohrožení vztahu, pak je třeba identifikovat problémy, které žárlivecké obavy zapříčinily. Dalším krokem je přeformulování a přejmenování žárlivosti, které může na žárlivost vrhnout zcela nové světlo. Někdy již tyto kroky stačí, aby se případ vyřešil. Pokud však ani poté žárlivost neustupuje, pak se jádro terapie přesouvá směrem k systému, který žárlivost zachovává.

2. Vztahové přístupy

Systematické řešení problémů

Krátkodobá terapeutická strategie pro páry, kdy lze do terapie zapojit i rivala. Spočívá v tom, že se terapeut snaží změnit vztah dyadický na vztah triadický a nějak zkontaktovat rivala a zapojit ho do terapeutického procesu. Tato terapie rivala umísťuje na okraj dění a má posilovat vztah dvojice.

Hraní rolí a změna rolí

Hraní rolí spočívá v tom, aby partneři zahráli jejich typický konflikt před terapeutem. Při hraní rolí se žárlivá osoba může cvičit ve zvládnutí svého žárliveckého chování a učení se nových strategií zvládnutí. Druhý, obviněný, partner se také učí chovat racionálněji a pozitivněji než dříve.

Další možností může být výměna rolí. Žárlivý jedinec hraje obviněného partnera a obviněný žárlivce.

Přehánění konfliktu

Tím, že konflikt přeženeme a dovedeme ho až do extrému, odhalíme neracionální podstatu interakcí páru, kterou partneři dříve nemuseli vidět.

Společná manželská terapie

Je hlavní součástí přístupů ke zvládnutí žárlivosti pro většinu terapeutů. Smyslem této terapie je objasnění konfliktů a problémů v manželství a nalezení mechanismů, kterými je žárlivost udržována.

3. Individuální přístupy

Individuální léčbu žárlivosti zdůrazňují psychodynamické přístupy. Snížená sebeúcta prý způsobuje větší zranitelnost jedince vůči žárlivosti a její udržování. U žárlivce je tedy zapotřebí zvýšit vlastní sebeúctu a tím snížit pocity bezmoci vůči rivalovi. Sebeúcta obviněného může být také snížena a ten, aby si sebeúctu zvýšil, může u partnera udržovat žárlivost, a tím situaci ještě zhoršovat.

Beecher a Beecher (1971) předkládají léčebný postup, jehož cílem je posílit nezávislost, soběstačnost a jistotu u žárlivého jedince. Uvádí tyto metody, jak žárlivce uzdravit:

1. Konfrontovat osobu se žárlivostí a ukázat, jak ovlivňuje její pohled na svět.
2. Odhalit, jak osoba převádí svou energii a kreativitu na žárlivost.
3. Poukázat na to, jak žárlivost osobu infantilizuje a činí ji závislou na názorech okolí.
4. Vyzvat osobu, aby více spolupracovala, byla více dospělá a konstruktivní.

Autoři White a Mullen (2005) dále ještě pojednávají o léčbě bludů žárlivosti a léčbě symptomatické žárlivosti. Ve zkratce si je popíšeme.

Speciální léčba bludů nevěry

S úspěchem se používají tyto léky: fenothiaziny (např.: chlorpromazin, trifluoperazin), thioxanthenes a butyrofenon haloperidol. Je ovšem těžké přesvědčit paranoidní pacienty, aby léky začaly užívat a aby je braly pravidelně tak, jak mají.

Léčba symptomatické žárlivosti

Bludná přesvědčení se mohou objevovat například u schizofrenií. U nich lze bludy léčit docela úspěšně pomocí antipsychotik. U depresí mohou žárlivost vyřešit již léky na poruchy nálad, ale někdy je třeba současné užívání antipsychotik, aby bylo dosaženo kýženého výsledku.

Léčba psychofarmaky je indikována, když osoba vykazuje jasné známky psychiatrického onemocnění. Ale je třeba si pamatovat, že když i když je základní psychiatrické onemocnění efektivně léčeno farmakologicky, problém se žárlivostí může zůstat a vyžadovat svou vlastní specifickou léčbu (Padmal de Silva, 1997).

Salovey a Rodin (1988) identifikovali tři hlavní copingové mechanismy při zvládnání žárlivosti. Jsou to: 1. *sebedůvěra*, 2. *dodávání si podpory*, 3. *selektivní ignorování*. Subjekti, kteří v jejich výzkumné studii zvládali žárlivost provokující situace užitím strategie sebedůvěry (spolehnutím se na sebe) prožívali nejméně žárlivosti. Selektivní ignorování bylo také spjata s redukcí žárlivosti, ale již ne tak silně. Dodávání si podpory nebylo se sníženou žárlivostí spjata vůbec, ale mírnilo pocity deprese mezi účastníky

výzkumu, kteří už žárlivost zažívali.

Dalším autorem, který o zvládání žárlivosti pojednává, je Merkle (1997). Ten popisuje pět fází přeučování žárlivého chování. Jsou to:

1. Teoretický náhled

Podle Merkleho je tou nejjednodušší ze všech pěti fází. Žárlivý člověk si v ní uvědomuje, že se žárlivým stává díky určitým žárliveckým myšlenkám.

2. Nácvik

Žárlivá osoba si neustále a nahlas předříkává myšlenky, které mu pomáhají od myšlenek žárlivých.

3. Rozpor mezi hlavou a srdcem

Žárlivý člověk může mít v této fázi pocit, že lže sám sobě a snaží se sám sebe nějak obalamutit. Že to, co si předříkává, není pravda. V této fázi je ale třeba se s těmito pocity smířit, je nutné ji přečkat a nepřestávat ve svém úsilí.

4. Rozum a srdce jsou v souladu

Pocit nesouladu mezi rozumem a citem je ten tam. Člověk se opět cítí tak, jak uvažuje.

5. Nový návyk

V této fázi je třeba i nadále trénovat nové pozitivní myšlenky a pracovat na sobě.

Glanton (1996) tvrdí, že je manželské poradenství a párová terapie mohou být při léčbě žárlivosti o něco prospěšnější než individuální psychoterapie. Tím, že se tak úzce soustřeďuje na jedince, individuální psychoterapie někdy zhoršuje partnerské problémy. Pomáhající profesionálové, kteří pracují s žárlivými páry, by se pak měli více soustřeďovat na sociální síly, zvláště na životní cyklus páru, ekonomické okolnosti a změnu kulturního prostředí.

K přeučení žárlivého chování mají podle Merkleho (1997) pomoci například tyto techniky:

Vizuální cvičení

Žárlivec by se měl minimálně po dobu 30i dní alespoň 5krát denně zastavit a krátce relaxovat. V tomto relaxovaném stavu by si měl v duchu a co nejživěji představovat situaci, která v něm probouzí žárlivost. Avšak namísto klasických žárlivých myšlenek by měl předříkávat svoje vlastní prospěšné myšlenky.

Metoda spontánního uvolnění

Tato metoda spočívá v řízeném hlubokém dýchání. Člověk se má nadechnout hlouběji, než je zvyklý. Potom má bez zadržování nádechu provést pozvolný, nepřerušovaný výdech. Po výdechu zadrží svůj dech asi na 6 až 10 vteřin. Podle toho, jaká doba je pro dotyčného přijatelná. V duchu si přitom může počítat od jednadvaceti do šestadvaceti nebo až do třiceti. Po zadržení dechu následuje opět nádech a pak zase, aniž by své dýchání přerušil, jedním a pozvolným pohybem vydechne a dech znovu zadrží na dalších 6 až 10 vteřin.

Pokud má žárlivý člověk i přes relaxaci a vizualizaci negativní žárlivé myšlenky, doporučuje mu Merkle (1997) zarazit je tím, že se v duchu nebo nahlas okřikne „stůj!“ a zaměří se na něco, co žárlivci přinese rozptýlení.

Merkle (1997) dále žárlivým lidem doporučuje zavolat starým známým, obnovit s nimi kontakty a najít si nový koníček, při němž poznají nové lidi a rozšíří si sociální kontakty. To by mělo oslabit jejich závislost na partnerovi a snížit izolovanost, do které se často svým žárlením dostávají.

Pines (1992) navrhuje například techniku desenzibilace, což je technika, kterou užívají behavioristé. Proces desenzibilace zahrnuje několik kroků. Žárlivý člověk musí nejdříve vytvořit seznam věcí, které způsobují, že žálí a očíslovat je podle jejich naléhavosti. Potom se učí uvolňovat jednotlivé části svého těla. Dalším krokem je naučit se zůstat uvolněný, když si představuje některé položky ze svého seznamu. Začíná se s položkou, která v žárlivci vyvolává nejmenší žárlivost. Poté, co zvládne být při této představě uvolněný, se pokročí k další položce na seznamu. Tímto způsobem se naučí zvládat svou žárlivost a být při tom uvolněný a v klidu.

Další technikou, kterou Pines (1992) předkládá, je PMIT. Tato metoda je založena na behaviorální technice známé jako flooding. Byla úspěšně použita pro zvládnutí post-traumatické stresové poruchy a fobií. Při této terapii jsou pacienti požádáni, aby si představili svůj nehorší strach nebo nejvíce traumatickou událost svého života. Tuto věc si pak mají představovat pořád dokola, dokud nedojde k redukci strachu.

Třetí technika dle Pinese (1992) je založena na tom, že se žárlivec chová, jako by nežárlil. Technika spočívá v tom, že pokud člověk dokáže zahrát chování normálního nežárlivého jedince a dokáže svou žárlivost kontrolovat, pak se může i naučit vnímat sám sebe jako nežárlivého člověka. Navíc nežárlivé chování způsobí, že partner žárlivce bude na toto chování odpovídat kladněji než na chování žárlivé. Protipól této techniky se anglicky nazývá „turning the tables“. Nežárlivý partner je při ní požádán, aby se choval

žárlivě a napodobil tak chování svého žárlivého partnera.

Leahy (2008) doporučuje normálně žárlivým lidem tyto kroky:

1. Přijměte a zkoumejte své žárlivé myšlenky.

V momentě, kdy si žárlivý člověk uvědomí, že opět cítí žárlivost, má se na okamžik zastavit a zkoumat žárlivé myšlenky, které ho napadají. Má si uvědomit, že jeho žárlivé myšlenky nekorespondují s realitou. Může si myslet, že má partner někoho jiného, ale to neznamena, že tomu tak skutečně je. Myšlení a realita jsou podle Leahyho dvě rozdílné věci.

2. Svými žárlivými myšlenkami a pocity se nemusíte řídit.

Žárlivý člověk má přijmout, že pociťuje emoce jako je hněv a strach a má jim dovolit být. Nemusí je potlačovat. Někdy to, že své emoce necháme existovat a přijmeme je, pomůže k jejich utlumení.

3. Připusťte si, že nejistota je součástí každého vztahu.

Nejistota je součástí každodenního života a my se musíme naučit tento fakt přijmout. Nikdy nemáme jistotu, že nás partner neopustí a neodejde za někým jiným. Ale pokud ho napadáme, trestáme a vyslycháme, může se z toho stát sebenaplňující proroctví.

4. Uvědomte si předpoklady, které o partnerském vztahu máte.

Žárlivost může být poháněná nerealistickými představami o vztahu. Někdo si například může myslet, že dokáže partnera donutit, aby ho miloval, či aby se přestal zajímat o někoho druhého. Ale neuvědomuje si však, že to spíše povede ke ztrátě zájmu ze strany milovaného než k tolik chtěné nehynoucí lásce.

Novák (2004) nabízí ve své knize Proč jsi tak žárlivý?! tyto techniky:

1. Stop technika

Tato technika umožňuje omezit vliv žárliveckých myšlenek. Nejdřív si žárlivec musí vytvořit seznam nutkavě vracejících se myšlenek. Pak je nutno si vytvořit několik uklidňujících myšlenek či představ. Dále je žárlivcovi dán pokyn, aby si vybavil některé své nutkavé představy. Poté má dát klient znamení a trenér zakřičí stop!, což naruší myšlenky žárlivce. Situace se opakuje s tím rozdílem, že si klient po formulce stop má představit nějakou zklidňující myšlenku. Toto pak klient provádí i jako svůj domácí úkol.

2. Mentální cvičení

Jde o to soustředěně provádět určité mechanické početní úkoly jako například přičítat po

šesti do desetitísíce.

3. Opakování do přesycení:

Jde o neustálé opakování si svých žárliveckých úvah, avšak pouze, když dotyčný/á stojí na jedné noze. Tak se tyto škodlivé myšlenky spojí s nepříjemným podnětem a mělo by dojít k jejich omezení.

4. Katastrofický scénář

V tomto případě se terapeut snaží žárlivce přesvědčit o tom, jak škodlivě jeho partner jedná, že svým jednáním ničí všechny, celou rodinu...prostě dohání žárlivé chování do extrémů. Žárlivec by měl buď pochopit nadsázku a zasmát se, či začít partnera bránit.

5. Uklidňující scénář

Zaměřuje se na příjemné věci, které je možno dělat místo žárlení.

6. Scénář budoucnosti

Úvahy o tom, jak bude vypadat klientova budoucnost za mnoho let. Používá se hlavně v rámci poradenského působení, jinak by tento scénář mohl snadno sklouznout ke scénáři katastrofickému a byl by víc ke škodě než k užitku.

7. Žárlivecké křeslo

Křeslo je umístěno do místnosti, ve které se může žárlivec při záchvatu žárlivosti zamknout. Vylézt má tehdy, až žárlivost ztratí na síle.

8. Předstírání

Někteří doporučují místo žárlení předstírat lhostejnost a místo zaobírání se partnerem se věnovat vlastním zájmům.

Dále Novák (2004) hovoří o různých relaxačních technikách, které mají navodit klid a uvolnění. Mají odstraňovat příznaky nervozity a neklidu a různé další nepříjemné duševní pocity. Umožňují volně ovlivňovat tělesné projevy záporného citového prožívání jako je bušení srdce, bolest hlavy atp. Pokud takto umíme ovlivňovat tělesné prožívání, podaří se nám ovlivnit i nepříjemné citové prožitky. Z relaxačních technik, které ve své knize Novák (2004) popsal, jsem vybrala tuto:

Profylaktický oddych Dietera Seefeldta

1. Vypneme telefon atp., aby bylo zajištěno, že nebude nikdo vyrušovat.
2. Uvolníme těsné části oděvu.
3. Zaujmeme pohodlnou polohu.
4. Oddáváme se klidu a představě uvolnění. Myšlenky přichází a odchází, neřešíme je.

5. Dýcháme klidně a zhluboka, soustředíme se na dech.

6. Vychutnáváme počínající uvolnění a klid.

Po těchto šesti krocích je možné si opakovat formulku „Jsem klidný, zvládnou to.“ Cvičení může probíhat od 2 do 20 minut. Tato relaxace je vhodná až po odeznění ataky žárlivosti ke zklidnění.

Při relaxacích se užívají individuální formulky, které mohou pozitivně ovlivnit efekt cvičení. Je důležité, aby byly šité tzv. na tělo, aby klient chápal jejich smysl. Nejčastější jsou tyto tři typy formulek:

1. *Neutralizující* – ruší nežádoucí podněty (např.: „projevy žárlivosti partnera jsou mi lhostejné“)
2. *Zaměřující formulky* – slouží k podpoře kladné orientace (např.: „jsem stejně dobrý, jako druzí lidé“)
3. *Posilující formulky* – utvrzují v žádaných postojích (např.: „chci manželství udržet a vím proč“)

De Silva (1994) uvádí techniku zvanou time-tabling. Používá se především v případech, kdy se žárlivost projevuje v opakovaných a neustálých výsleších a/nebo v obviňování partnera žárlivcem. Partnerům je při technice time-tabling řečeno, že mají omezit tyto otázky a obviňování pouze na určitý čas, například od 7. do 7.30. odpoledne. Není dovoleno, aby toto téma bylo rozebíráno kdykoliv jindy během dne. Pokud jeden z partnerů toto pravidlo poruší, pak mu to druhý připomene a jednoduše odmítne nechat se do této diskuze zatáhnout. Časový limit by měl být postupně snižován. Například tak, že se půlhodinka denně zredukuje na jednu půlhodinu týdně, pak jednu za 14 dní a tak dále.

Tato technika udržuje žárlivou interakci pod okamžitou kontrolou a dává problému určitou perspektivu. Také dává párům více času a možnost pro nežárlivou interakci, která mohla předtím měsíce chybět.

Kratochvíl (2006) ve své Manželské terapii pojednává obecně o terapeutických přístupech, které je možno užít při práci s manželskými páry. Uvádí zde racionální, empatickou, náhledovou a nácvikovou psychoterapii, dále hypnózu, známý autogenní trénink a v neposlední řadě psychoterapii skupinovou.

1. Racionální psychoterapie

Zaměřuje se na odborné vyložení mechanismu současných problémů v manželství, které klient zakouší a snaží se působit persuasivně na změnu chování nebo na překonání postojů, různých mýtů a nerealistických očekávání, která mohou vést k nespokojenosti.

Terapeut navrhne formy řešení problémů, které více pomohou adaptaci na situaci.

2. Empatická psychoterapie

Tento druh terapie umožňuje klientovi, aby svobodně a otevřeně vyjádřil své emoce (především smutek, zlost, agresivitu...). Atmosféra na terapii je vřelá, chápatelá a neodsuzující. Terapeut se vcítuje do klienta a má mu pomoci otevřeně a přesně formulovat existující rozporné postoje a pocity.

3. Náhledová psychoterapie

Vede k poznání, jak se na vzniku svých problémů klient sám podílí, poskytuje mu náhled na problém. Terapeut klienta podněcuje k vyprávění a nabízí možné hypotézy o souvislostech.

4. Nácviková psychoterapie

Učí klienta novým dovednostem, které mu umožní lepší zvládání manželství, nebo naopak odnaučuje nevhodným způsobům chování, které přispívají k současným problémům. Patří sem již dříve zmíněná systematická desenzibilace a stop-technika.

5. Autogenní trénink

Spočívá v opakovaném přeladování organismu do klidu. To má klientovi pomoci snížit jeho napětí a vyrovnaněji zvládat situace související se vztahem k partnerovi. Účinná bývá už relaxace se standardními autogenními formulkami (tíha, teplo, klidný dech, klidný tep srdce, teplo v břiše a chladné čelo). Možné je připojit specifické formulky, které jsou individuální a pomáhají řešit klientovi jeho specifický problém. Jsou tzv. šité na míru. V případě žárlivého partnera může taková formulka znít například takto: „jsem samostatný a nezávislý“ nebo „on má svou cenu, já mám svou cenu“.

6. Hypnóza

Hypnóza může být užita k dosažení odstupů od emočně nabitých zážitků, které nepříznivě ovlivňují vztah, nebo může u klientů pomoci zesílit účinek autosugestivních formulek, které se pak užívají jako přímé sugesce.

7. Skupinová psychoterapie

Tento druh psychoterapie pomáhá získat náhled na neadaptivní interpersonální chování a účinně pomáhá ovlivňovat postoje a trénovat nové dovednosti. Členové se mohou vzájemně podporovat, zjišťují, že i jiní mají podobné problémy, že „v tom“ nejsou sami a mohou se konfrontovat se zkušenostmi ostatních. Skupina může dále pomoci podpořit samostatnost, schopnost sebeuplatnění a pocity vlastní hodnoty jejich

jednotlivých členů.

Pár doporučení pro partnery žárlivých osob

Merkle (1997) radí na jednu a tutéž otázku odpovědět maximálně dvakrát a poté už mlčet. Žárlivec by se svým výsledkem neskončil a chtěl by vědět víc a víc a jeho nedůvěra k partnerovým odpovědím by jediné stoupla.

Dále se dle Merkleho mohou pokusit žárlivému partnerovi vysvětlit, že žárlivost je v něm a že tento problém si způsobuje hlavně on sám svým myšlením. Pokud vše předchozí bude marné, pak je dobré opustit místnost nebo jít někam ven, zvláště pak, pokud má partner násilnické sklony.

Další možností je začít se také chovat žárlivě, aby žárlivec pochopil absurditu svého počínání. Pokud nepomůže žádná z možností, pak zbývá jediná možnost a tou je rozchod.

Novák (2004) doporučuje tento postup:

1. Stanovit hranice.
2. Sdělit tyto hranice partnerovi.
3. Stručně vysvětlit důvod stanovení hranic.
4. Popsat důsledek jejich překročení.
5. Dodržet sankce, pokud žárlivý partner tyto hranice překročí.

Novák a Drinocká (2004) doporučují pro lidi, kteří žijí s „náročnějšími“ partnery strategii tří R: regenerace, relaxace a rehabilitace. Regenerace znamená obnovu sil a tělesné i psychické kondice. Přispívá k ní dobrá životospráva a zdravý životní styl skýtající i drobné životní radosti. Relaxace souvisí s uvolňováním nastřádaného napětí v našem těle. Rehabilitace je jakýmsi znovuoschopněním. Schopnost být opět sám sebou a být se sebou spokojen v co největší možné míře. K tomu může dopomoci například tato technika:

Představa slunce

Ležíme na zádech, pomalu vydechujeme a nadechujeme a současně si představujeme krajinu, v níž nám je příjemně. V této krajině pobýváme a představujeme si, že vdechem přijímáme energii ze slunce a výdech nám ji rozvádí do celého těla. Uvolníme se a cítíme, že získáváme novou sílu. Můžeme být opět sami sebou...

Na závěr této kapitoly se pokusíme zhodnotit, co mají doporučení jednotlivých

autorů společného, v čem se shodují a v čem se naopak liší. Autoři jsou vesměs zajedno v tom, že si žárlivý člověk nejdříve musí svůj problém uvědomit a musí chtít svou situaci změnit. Pokud k tomu nedojde, pak se nedá navrhovat žádný další postup, protože motivace ze strany klienta je nepostradatelnou součástí terapie. Shodují se také v tom, že léčba a zvládání žárlivosti je během na dlouhou trať a vyžaduje trpělivost a velkou dávku zmíněné motivace a to nejen ze strany žárlivce, ale také jeho partnera.

Většina autorů nabízí jak individuální, tak i vztahové techniky ke zvládání žárlivosti. První zmíněné se týkají jen osoby žárlivce a jeho vlastní práce se sebou sama, zatímco v těch druhých se procesu léčby aktivně účastní i partner žárlivé osoby. Volba nejvhodnějšího přístupu pak velkou měrou závisí na druhu žárlivosti, kterou člověk trpí. Autoři vesměs doporučují naučit se relaxovat. Techniky, jak na to, se liší, ale jde v nich především o ovládnutí vlastního myšlení a nastolení většího klidu mysli. Dále je poměrně často doporučovanou technikou systematická desenzibilace (setkáme se s ní v díle Whitea a Mullena (2005), Pinese (1992), Nováka (2004) i Kratochvíla (2006), což je behavioristická technika, v níž se pojí relaxace s představami situací vyvolávajících žárlivé reakce. Jinou technikou, která se objevuje poměrně často, je metoda hraní rolí (jinak také předstírání či anglicky *turning the tables*), v níž si partneři vzájemně prohodí role, takže původně nežárlivý partner načas hraje roli partnera žárlivého. U Pinese (1992) a Nováka (2004) se setkáváme s metodou nazvanou opakování do přesycení (či *flooding*), která pracuje s opakovanými představami klientových nejhorších obav a strachů až do přesycení a následné redukce těchto obav. Vyskytla se zde také technika, v níž terapeut záměrně přehání při popisování klientovi situace, aby si žárlivý člověk uvědomil absurditu svého jednání. Tato technika se pochopitelně nedá užít u patologicky žárlivých osob, setkáme se s ní při léčbě normálně žárlivých jedinců.

7. Předpokládané důsledky a možné funkce žárlivosti v partnerském soužití

Žárlivost má nesporně určité negativní vlivy na partnerství, ale přináší partnerskému vztahu také něco pozitivního, co by lidem dávalo důvod si ji (v rozumné míře) hýčkat? Nejdříve se podíváme, jaký názor na to mají jednotliví autoři a výzkumníci.

Cayanus a Booth-Butterfield (2004) tvrdí, že se věnuje velmi málo pozornosti výzkumu záměrného vyvolávání žárlivosti v mezilidských vztazích. Toto záměrné vyvolávání žárlivosti však může vést k zásadním změnám ve fungování vztahu - například v oblasti naplňování osobních potřeb a cílů, které jsou s tímto spojeny. Cayanus a Booth-Butterfield zjistili, že vyvolávání žárlivosti může být použito jako komunikační strategie ve vztazích a vytvořili Evoking Jealousy Scale (Škálu vyvolávání žárlivosti). Podle jejich výzkumu mohou lidé záměrně a strategicky používat komunikaci k vyvolávání romantické žárlivosti, když se cítí deprivovaní, nebo naštvaní a je to způsob, jak vyhovět interpersonálním potřebám a vztahovým cílům. Pokud jedinec cítí, že je vztah nevyvážený (například že nedostává dostatek podpory, nebo se cítí ohrožen), může se pokusit vyvolat u partnera žárlivost, aby znovu nastolil ve vztahu spravedlnost. Zdá se tedy, že by žárlivost mohla mít pro vztah i jisté udržovací funkce.

Délka vztahu také může hrát roli ve vyvolávání žárlivosti. Čím déle vztah trvá, tím méně by měla být žárlivost vyvolávána. Tyto výsledky podporují tvrzení Catey, Longy a Lloyda (1988), kteří zjistili, že jsou vztahové odměny důležitější než spravedlnost ve vztahu. Eventuálně je možno také uvažovat, že vztahy, ve kterých partneri záměrně vyvolávají u druhých žárlivost, nemají tak dlouhé trvání.

Whitson, Mattingly (2010) také poukazovali na nedostatek výzkumů v oblasti vyvolávání žárlivosti u romantického partnera. Ve své studii se zaměřili na spojení mezi typem vazby v dospělosti a tendencemi vyvolávat u partnera žárlivost. Výsledky studie ukázaly, že a) spouštění žárlivosti bylo pozitivně spojeno s úzkostným a vyhýbavým typem vazby, b) specifické typy vazby nebyly spojeny s větším nebo menším množstvím žárlivost vyvolávajícího chování, c) ženy měly tendenci žárlit víc jak muži. Protože je žárlivost negativně spojena s uspokojením ve vztahu, tato zjištění naznačují, že chování jedinců s nejistou vazbou může být ve skutečnosti kontraproduktivní v tom smyslu, že neúmyslně dělají své partnery v jejich společném vztahu méně šťastnými.

Navzdory široce rozšířené shodě o potenciálních negativních efektech žárlivosti

jsou evoluční psychologové toho názoru, že má žárlivost adaptační funkci. Přepokládá se, že žárlivost motivuje jedince k akci, která povede k udržení exklusivního přístupu k partnerovi. Tyto akce mohou zahrnovat vyřazení partnerů, pokud už nevěra nastala, ale měli by se spíše soustředit na obranu sexuálního privilegia ještě předtím, než se nevěra opravdu stane. Když je žárlivost anticipována, dovoluje to žárlivému partnerovi mírnit hrozbu a mělo by to vést jak ke stabilizaci vztahu, tak i k prodloužení jeho délky. V tom můžeme spatřit jisté pozitivní důsledky pro vztah mezi partnery.

Evoluční psychologové tedy chápou žárlivost jako evolučně vyvinutou adaptaci, která je aktivována hrozbou ceněnému vztahu a její funkcí je chránit vztah před jeho částečnou či úplnou ztrátou (Buss, Haselton, 2005). Ačkoliv žárlivé chování někdy ničí vztah, cílem žárlivosti je ochrana vztahu a /nebo ochrana ega ohroženého partnera (Glanton, 1996). Plzák (1969) označuje žárlivost za ochranný mechanismus vztahu, v čemž se shoduje s předchozími zmíněnými autory.

Sheets, Fredendall, Claypool (1997) se zabývali vlivem žárlivosti na pouto mezi partnery a museli konstatovat, že existuje skutečně velice málo výzkumů na efekty žárlivosti, které by mohly potvrdit, že žárlivost posiluje či zeslabuje pouto mezi romantickými partnery.

Vyvolávání žárlivosti je užíváno jako strategie k zachování partnera. Když si účastníci studie Sheetse, Fredendalla a Claypoola (1997) mysleli, že se jejich partner zajímá o někoho jiného, tak vykazovali jasnou touhu vyvolat v partnerech žárlivost, ale ne proto, že by se s nimi chtěli rozejít. Skrze vyvolání partnerovi žárlivosti účastníci usilovali o přesměrování partnerovy pozornosti směrem k současnému vztahu. Podle většiny lidí, která tvrdila, že vyvolali žárlivost v partnerovi kvůli získání jeho pozornosti (pouze malá část otevřeně nabídla motiv zachování partnera) to možná odráží běžnou tendenci popisovat pouze nejbližší motivy našeho chování (např. pozornost), zatímco přehlídíme vzdálenější motivy (např. zachování partnera). Ačkoliv je vyvolání žárlivosti široce užívané a věří se, že je efektivní pro zachování partnera, měli bychom být stále obezřetní u tvrzení, že je žárlivost adaptivní (vztah udržující).

Při práci s páry v terapii se žárlivost někdy může zdát jako něco pozitivního nebo dokonce požadovaného. Tvrdí se, že je žárlivost běžnou reakcí, která může být vnímána jako znamení lásky nebo péče. Power a Dalglish (1997, p. 336 in Padmal de Silva, 1997) uvádí, že žárlivost: „často slouží k vylepšení komunikace a porozumění, nebo umožňuje jedincům rozpoznat sílu jejich citů“. Nejsou neobvyklá setkání s klinickými případy, kdy si jeden z partnerů stěžuje na nedostatek žárlivosti ze strany druhého. Stejně tak není

neobvyklé, že jeden z partnerů záměrně vyvolává žárlivost v druhém, aby vyvolal odezvu ve formě lásky a péče z jeho strany (Padmal de Silva, 1997).

Sheets, Fredendall, Claypool (1997) zkoumali možné efekty vyvolání a vyjádření žárlivosti v romantických vztazích. Zjistili, že vyvolání žárlivosti má specifický cíl a že je primárně užito k udržení partnera. Mnoho lidí prý věří, že je vyvolávání žárlivosti v partnerovi efektivním způsobem pro dosažení pozitivních výsledků ve vztahu, avšak závěry jejich studie naznačují spíše opak, čili že žárlivost vede pravděpodobněji k rozepřím a problémům ve vztahu. Dále zjistili pozitivní spojení mezi žárlivostí partnerů participantů a participanty očekávanou a aktuální vztahovou stabilitou. Jak je možné tomuto rozumět? Pravděpodobně nejjednodušší interpretace zní, že žárlivost nemá žádný vliv na vztahovou stabilitu. Místo toho tato zjištění ale navrhuje, že je žárlivost jenom jakýmsi barometrem naší důvěry v romantický závazek ze strany našich partnerů. Z tohoto úhlu pohledu se zdá, že když jsou naši partneři zaujatí jinými, naše žárlivost by měla být úměrná naší víře, že naši partneři mohou snížit svůj závazek v současném vztahu. To by vedlo k negativní korelaci mezi našimi vlastními pocity a očekávanou budoucí vztahovou stabilitou. Na druhou stranu žárlivost partnerů odhaluje jejich pokračující zájem o nás a naši narůstající důvěru v jejich závazek, což by mělo být pozitivně spojeno s námi očekávanou vztahovou stabilitou. Ačkoliv tato interpretace zvyšuje pochyby ohledně efektu žárlivosti na vztahovou stabilitu, autoři studie ani nevyvrací, že žárlivost, která je vědomě vyvolána jedním partnerem, může přinášet žádané vztahové výhody (což zahrnuje i větší délku vztahu). Zdá se tedy, že ačkoliv žárlivost sama o sobě neovlivňuje vztahovou stabilitu, naše reakce na ni zřejmě ano.

Předcházející studie se zabývaly především záměrným vyvoláváním žárlivosti v partnerovi a jejími následky a objevují se v nich jak názory, že je záměrné vyvolávání žárlivosti adaptační a má pozitivní dopady, tak i názory, že záměrné vyvolávání žárlivosti u partnera může vést k rozpadu a ukončení vztahu.

Nyní se pokusíme shrnout pohledy autorů (převážně) knižních publikací na téma Důsledky žárlivosti pro vztah (důsledků žárlivosti pro vztah).

Podle Merkleho (1997) žárlivý člověk v sobě vzbuzuje žárlivost svými myšlenkami a nedůvěřuje svému partnerovi, protože nedůvěřuje především sám sobě. Láska trvá potud, pokud si partneři vzájemně uspokojují své potřeby a přání. Pokud tedy žárlivec druhého omezuje a nedůvěřuje mu, je jasné, že ho partner nebude mít rád více, právě naopak. Možná žárlivce časem začne i nenávidět. Stejný názor na žárlivost a důvěru ve vztahu mají i White a Mullen (2005): Žárlivec svému partnerovi nedůvěřuje a jakékoliv důkazy o

věrnosti odsoudí jako klamné a pokrytecké. Tato nedůvěra je pro vztah stravující.

Galland a Salomé (2002) vidí především negativní důsledky, které může žárlivost pro vztah mít. Tvrdí, že žárlivost dává lásce rozměr utrpení a bolesti, a že se tak naděje na uchování partnera snižují. Pokud dojde k úplné ztrátě partnera, pak se žárlivost může proměnit v nenávisť vůči němu nebo vůči sokovi a tehdy dochází ke zločinům z vášně.

„Žárlivost bývá často značně manipulativní, dochází k ignorování přání a vědomí druhého.“ (<http://www.zdrave.cz/magazin/psychologie-a-vztahy-14/kdyz-vam-zarlivost-nici-vztah-460/>)

Podle Whitea a Mullena (2005) souvisí spokojenost ve vztahu a věrnost s nízkou úrovní žárlivosti. Zabývají se také mírou závislosti partnerů ve vztahu a jejím spojením se žárlivostí. Relativně závislejší partneři budou při žárlení více depresivní a budou sami sebe více obviňovat, zatímco relativně méně závislí partneři budou více hněviví a budou více toužit po pomstě. Ženy se hodnotí jako závislejší a jsou v žárlivosti více sklíčené, zatímco muži mají tendenci být spíše hněviví.

Je dokázáno, že někteří jedinci vyvolávají u partnera žárlivost záměrně. Mohou k tomu mít tyto důvody (White & Mullen, 2005): Vyzkoušet sílu vztahu, dostat speciální odměnu, pomstít se, posílit sebeúctu a potrestat partnera. Žárlivost záměrně vyvolávají spíše ženy.

U partnerů žárlivých lidí se mohou vyskytovat depresivní a úzkostné poruchy. Neustále se snaží svým věčně nespokojeným žárlivým partnerům vyhovět, ale toto vyhovování nemá nikdy konce, pakliže se s žárlivcem nerozejdou.

De Lomas (2007) chápe žárlivost jako jednu z forem komunikace, která je však jasným příznakem, že pár ve skutečnosti nefunguje tak, jak má. Můžeme z toho tedy vyvodit, že žárlivost vnímá spíše negativně.

Plzák (2002) je jedním z mála autorů, kteří popisují i pozitivní důsledky žárlivosti pro vztah. Podle něj má přiměřená žárlivost povahu stmelující, zatímco žárlivost zhoubná je čistě destruktivní.

Novák (2001) hovoří v souvislosti se žárlivostí o dvou typech partnerského soužití. Existuje typ soužití otevřený a uzavřený. V soužití otevřeném ani jeden z partnerů nevyžaduje, aby byli partneři pořád spolu. Respektují odlišné zájmy i oddělené trávení volného času. Věrnost je samozřejmostí, ale není pedanticky kontrolována. Uzavřené soužití je opakem předchozího. Jde o trávení času stále spolu. Bývá zde častá žárlivost a podezřívavost. Extrémně uzavřené soužití vyžadují hlavně lidé žárliví. Žárlivost tedy podle Nováka (2001) omezuje soužití, uzavírá ho před světem, tím významně ovlivňuje jeho

kvalitu a to v negativním směru.

Evoluční psychologové jsou toho názoru, že je absence žárlivosti ve vztahu více znepokojující než její přítomnost a toto chybění žárlivosti v partnerství pak podle nich ukazuje na emocionální vyčerpání vztahu. Podle většiny studií evolučních psychologů se ve spokojených a stabilních partnerstvích objevuje vyšší intenzita žárlivosti. Vysvětlením je, že se jedinec obává více ze ztráty funkčního vztahu, protože by nemusel najít stejně dobrou náhradu. Existují však také studie naznačující opačný trend, což je negativní vztah mezi intenzitou žárlivosti a spokojeností v partnerství. Tyto studie tvrdí, že dlouhodobé působení žárlivosti ve vztahu snižuje spokojenost v partnerském vztahu a dále taky, že nespokojenost jednoho z partnerů zvyšuje pravděpodobnost, že bude nevěrný, a tím pak vzniká i důvod k žárlivosti (Klapilová, 2007).

Leahy (2008) tvrdí, že se žárliví lidé soustředí jen na to negativní kolem sebe. Interpretují chování partnera jako ztrátu zájmu o ně nebo jako narůstající zájem o někoho jiného. Žárlivost je vede k tomu, aby věci brali velice osobně. Ve skutečnosti může žárlivost odrážet i naše vyšší hodnoty: závazku, monogamie, lásky, poctivosti a upřímnosti. Můžeme pociťovat žárlivost, protože chceme monogamní vztah, a protože se obáváme ztráty toho, co je pro nás cenné.

Hlavní faktor, který činí žárlivost morbidní, je její maladaptivita odrážející se v úzkosti, kterou zažívá jeden nebo i oba partneři a v disharmonii ve vztahu (De Silva, 1994).

Výzkumná část

8. Cíle výzkumu a výzkumné otázky

Cílem práce bylo zjistit u vybraných párů možné důsledky žárlivosti pomocí studia literatury a s využitím metod kvalitativního výzkumu. Výzkumné otázky byly odvozeny z cílů výzkumu diplomové práce. Zdálo se, že problematika žárlivosti je v odborné literatuře nahlížena hlavně z hlediska jejích negativních dopadů a často jsou opomíjeny i možné pozitivní a udržovací funkce žárlivosti pro partnerský vztah. Chtěli jsme tedy zjistit, zda-li žárlivost takové pozitivní funkce prokazatelně pro některé páry má, nebo zda-li jde o pouhou mystifikaci a lidovou „moudrost“. Stavěli jsme na těchto úvahách a vznikla tak následující hlavní výzkumná otázka a konkretizující podotázky:

1. Jaké důsledky má žárlivost pro partnerský vztah, v němž jeden z partnerů, případně oba, žárlí?

a) Jaké pozitivní důsledky má žárlivost pro vztah dvou lidí, pakliže nějaké má?

b) Jaké negativní důsledky má žárlivost pro partnerský vztah dvou lidí?

9. Metodologie výzkumu

9.1. Plán výzkumu

Praktickou část této diplomové práce tvoří výzkum. Vzhledem k povaze zkoumaného problému jsme zvolili kvalitativní formu výzkumu a to konkrétně polostrukturované interview. Doplnkovým zdrojem informací pak byl dotazník s kombinací otevřených a uzavřených otázek.

Kvalitativní přístup byl zvolen z toho důvodu, že problematika partnerských vztahů a žárlivosti v nich vyžaduje hlubší náhled a porozumění, přičemž kvantitativní přístup by nám tyto věci neposkytl v takové míře, jaká by byla žádoucí.

Kvalitativní výzkum má svoje silné a slabé stránky stejně jako i ostatní metody. Jednou z jeho předností je, že jeho prostřednictvím získáváme podrobný popis a vhléd při zkoumání jedince, skupin, událostí či fenoménů. Další výhodou je, že se výzkum odehrává v přirozeném prostředí a nikoliv v uměle vytvořeném laboratorním prostoru, který má k reálnému životu poměrně daleko. Pomocí kvalitativního výzkumu můžeme rovněž studovat procesy, navrhovat teorie, hledat souvislosti a přitom pružně reagovat na místní situace a podmínky. Nevýhody pak shledáváme v nemožnosti zobecnit takto získané znalosti na celou populaci či jiné prostředí. Výsledky kvalitativního výzkumu jsou často ovlivněny povahou výzkumníka a jeho osobními preferencemi, což je možno považovat za další nevýhodu tohoto přístupu. Posledním aspektem kvalitativního výzkumu, který bývá hodnocen jako nevýhodný, je jeho časová náročnost při sběru dat a jejich následné analýze (Hendl, 2005).

Problematika žárlivosti v partnerských vztazích je bohatým tématem, kterému je věnováno poměrně hodně prostoru jak v literatuře, tak i ve výzkumech. Většina pozornosti se ale věnuje žárlivosti morbidní či patologické, která je závažným problémem a partneři si s ní ve většině případů nemohou pomoci sami. U normální žárlivosti jsou pak zdůrazňována především negativa, která žárlivost přináší jak jedinci samotnému, tak samozřejmě i partnerskému vztahu. Pozitivními přínosy žárlivosti pro vztah dvou lidí se zabývají téměř výhradně pouze evoluční psychologové ve svých výzkumných pracích. Jinými psychologickými směry se zdá být toto téma poměrně opomíjené. V českých podmínkách pak možná pozitiva naznačuje snad jen M. Plzák. Proto jsme se rozhodli

věnovat se tématu důsledků žárlivosti pro partnerský vztah hlouběji a prozkoumat i jeho možné přínosy, nejen negativa, která žárlivost jistě přináší a která jsou na první pohled víc patrná.

9.2. Výzkumný soubor

Výzkumu se zúčastnilo celkem 109 participantů. Z toho bylo 92 žen a 17 mužů.

9.2.1. Polostrukturované interview

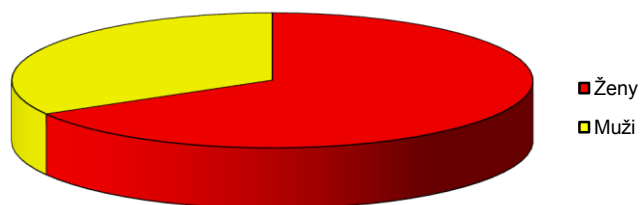
Výzkumným souborem byly v případě polostrukturovaného rozhovoru lidé z širšího okolí autorky, které se podařilo sehnat pomocí metody sněhové koule a pomocí přímého dotazování. Kritéria pro výběr byla tato:

- respondentům muselo být více jak 20 let
- museli mít momentálně partnerský vztah
- měli se shodnout na tom, že jeden z nich výrazně žárlí

Získaní respondenti všechna tato kritéria splnili. Věk účastníků výzkumu se pohyboval mezi 20 až 30 lety. Nejčastěji se však věk respondentů pohyboval okolo 24 let, čili ve věkové skupině autorky výzkumu. Většina respondentů se nacházela ve vztahu delším než 2 roky. Nejkratším vztahem byl pak vztah trvající pouhé dva měsíce, nejdelším vztah trvající 6 let. V tomto výzkumu převažovaly ženy, stejně jako v následně zmiňovaném dotazníkovém šetření. Přisuzujeme to vyššímu zájmu žen o vztahová témata a také jejich vyšší komunikativnosti, co se týče rozhovorů o vztazích a všem, co s nimi souvisí.

Polostrukturované interview bylo uskutečněno s dvanácti participanty. Osm z nich byly ženy, zbývající čtyři respondenti byli muži. Všichni participanti splnili tyto podmínky: bylo jim více než 20 let, v současnosti se nacházejí v partnerském vztahu a oba partneři se shodli, že jeden z nich výrazně žárlí. Bohužel se autorce výzkumu nakonec nepodařilo do výzkumu sehnat dostatečné množství celých párů, ať už kvůli neochotě jednoho z páru o jejich žárlivosti vypovídat či jejich časovým možnostem. To však nakonec nemusí být nutně špatná okolnost, protože díky ní odpadají obavy, že by mohlo dojít k vzájemné konfrontaci partnerů kvůli jejich odlišným názorům na žárlení toho druhého a následným konfliktům v jejich partnerském vztahu. Povedlo se však získat takový počet participantů, aby odpovídal danému minimálnímu počtu párů čili šesti, tedy 12 osob splňujících daná kritéria.

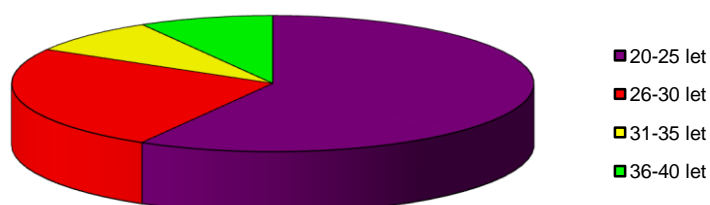
**Graf 1. Výzkumný soubor
(polostrukturované interview)**



Následující tabulka a graf ukazují věkové rozložení participantů u polostrukturovaného rozhovoru.

Věk	20-25 let	26-30 let	31-35 let	36-40 let
Počet participantů	7	3	1	1

**Graf 2. Věkové rozložení participantů
(polostrukturované interview)**



9.2.2. Dotazník vlastní konstrukce

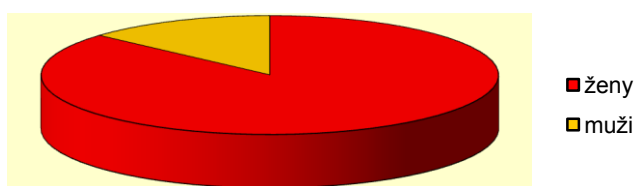
Dotazník byl zvolen jako doplňková metoda k interview kvůli počátečním potížím se sháněním participantů k otevřeným rozhovorům na téma důsledků žárlivosti. Dotazník byl publikován na serveru www.vyplnto.cz v lednu 2012 a dále na serveru <http://www.oursurvey.biz/cs/home>. Na prvním zmiňovaném jej vyplnilo celkem 89

respondentů, z toho 78 žen a 11 mužů. Na druhém byly získány odpovědi od osmi respondentů. V tomto dotazníku také převažovali ženy a to v poměru 6 žen ku 2 mužům.

Výzkumný soubor tvořili muži a ženy – uživatelé internetu, kteří se momentálně nacházeli v partnerském vztahu, a jeden z partnerů žárlil na toho druhého. Podle zadání jim mělo být více jak 20 let, ovšem výzkumu se i přes toto jasné počáteční vymezení zúčastnilo 6 respondentů mladších 20i let. Vzhledem k tomu, že tato věková hranice nebyla zvolena z nějakých závažných důvodů, ale spíše formálně a nemělo by hrozit, aby odpovědi od mladších respondentů negativně ovlivňovaly výsledky výzkumu, rozhodli jsme se zahrnout do výsledků i data získaná od respondentů mladších 20i let.

Výzkumu pomocí dotazníku se tedy zúčastnilo celkem 97 respondentů, z toho 84 žen a 13 mužů.

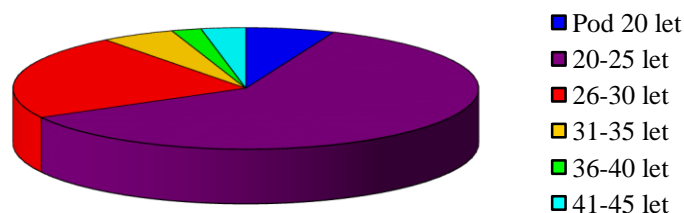
Graf 3. Výzkumný soubor (dotazník)



Věk respondentů se pohyboval mezi 17 až 42 lety. Průměrný věk respondentů 23,7 let, nejčastější hodnota byla 23 let a hned nato 22 let.

Věk:	Pod 20 let	20-25 let	26-30 let	31-35 let	36-40 let	41-45 let
Počet participantů:	6	59	22	5	2	3

Graf 4. Věkové rozložení participantů (dotazník)



9.3. Použité metody

9.3.1. Polostrukturované interview

Polostrukturované interview je asi nejrozšířenější formou metody interview vůbec. V tomto typu interview si tazatel vytváří určité schéma, kterého se pak drží. Toto schéma je tvořeno otázkami, na které je třeba se při interview zeptat, není však nutné, aby otázky šly vždy po sobě v přesném pořadí, jejich pořadí je tedy možné podle potřeby zaměňovat. Otázky lze také mírně upravovat podle aktuální potřeby tak, aby se zvýšila efektivnost prováděného interview (Miovský, 2006).

Tento typ interview nám dále dává možnost, co nejlépe využít čas, který na rozhovor máme. Také nám umožňuje provést rozhovor s více participanty strukturovanou formou a zároveň ulehčuje srovnávání získaných údajů (Hendl, 2005).

Předchozí zmiňované kvality polostrukturovaného interview, či jak uvádí Hendl (2005) - rozhovoru podle návodu, nás přiměly vybrat si pro tento výzkum právě tuto specifickou metodu.

Průběh interview

Rozhovory byly realizovány většinou v nějakém restauračním zařízení či čajovně. Ve dvou případech pak proběhly v domácnostech participantů. Záleželo na potřebách a možnostech dotazovaných. Rozhovory probíhaly nejčastěji v odpoledních až podvečerních hodinách, protože v této době mělo nejvíce participantů volno. Před rozhovorem bylo dotazovaným popsáno téma, které se bude v jeho čase probírat, byli ujištěni, že je rozhovor anonymní a že v diplomové práci nebudou užita jejich jména ani jiné identifikační údaje. Následně bylo zdůrazněno, že mohou z rozhovoru kdykoliv odstoupit a v případě, že jim

nějaká otázka nebude příjemná, nemusí na ni odpovídat. Rozhovory byly se souhlasem participantů zaznamenány na diktafon a po přepsání nahrávky do počítačové podoby okamžitě smazány, aby nemohlo dojít k jejich případnému zneužití. Tento způsob zaznamenávání rozhovoru je velkou pomocí výzkumníkovi, umožňuje mu plně vnímat kvality mluveného slova a dělat si poznámky pro svou vlastní potřebu a zároveň zachovává jeho autenticitu (Miovský, 2005). Průměrná délka rozhovoru byla přibližně 55 minut.

Výběr otázek

Při formulování otázek jsme vycházeli z prostudované literatury a nalezených elektronických zdrojů, které se zabývaly problematikou žárlivosti. Žádná námi nalezená práce se však nezabývala důsledky žárlivosti pro partnerský vztah a jejími možnými pozitivními vlivy. Byli jsme tedy nuceni vycházet z dostupných literárních a elektronických zdrojů a metodou brainstormingu vytvářeli otázky, u kterých by odpovědi na ně mohly více osvětlit zkoumaný problém.

Otázky byly, stejně jako u následujícího dotazníku, formulovány zvlášť pro muže a zvlášť pro ženy a dále byly děleny podle toho, kdo byl ve vztahu žárlivým a kdo partnerem žárlivé osoby. Sady otázek budou přiloženy k diplomové práci v příloze.

Transkripce rozhovorů

Při převádění mluveného slova do písemné podoby byla použita technika, která nezachovává celý text. Vyřadili jsme úvodní část rozhovoru obsahující ujištění o anonymitě, možnosti interview přerušit či ukončit atp. a také většinu závěru rozhovoru včetně poděkování, rozloučení a sdělení informace o kontaktu na autorku.

9.3.2. Dotazník vlastní konstrukce

Pro získání dat o důsledcích žárlivosti byl použit dotazník vlastní konstrukce, jenž byl tvořen kombinací otevřených a uzavřených otázek. Dotazník byl publikován v průběhu ledna 2012 na internetových stránkách www.vyplnto.cz a dále na serveru <http://www.oursurvey.biz/cs/home>. Průběrně zabralo respondentům vyplňování dotazníku 6 minut a 31 vteřin a průměrně každý respondent odpovídal na 17,7 otázek.

Výzkumu samotnému předcházela pilotní výzkum, jehož hlavní úlohou bylo zjistit možné nedostatky uvedených otázek a jejich následná korekce. Předvýzkumu se zúčastnilo deset osob a probíhal v průběhu prosince 2011.

Struktura dotazníku

Dotazník byl tvořen souborem čtyř na sobě nezávislých dotazníků. Jednotlivé dotazníky byly vytvořeny podle toho, zda-li ve vztahu žárlí žena, nebo muž a zda-li žárlí partner nebo dotazovaný. Zde uvádíme pracovní názvy jednotlivých dotazníků, které se však v celkovém dotazníku, který byl publikován respondentům, nijak nezobrazovaly:

1. Dotazník pro muže, který žárlí na svou partnerku
2. Dotazník pro muže, na něhož jeho partnerka žárlí
3. Dotazník pro ženu, která žárlí na svého partnera
4. Dotazník pro ženu, na kterou žárlí její partner

Dotazník obsahoval jak otázky uzavřené (většinou s možnostmi ano-ne), tak i otázky otevřené, kde měli respondenti volné pole působnosti a mohli se vyjádřit dle vlastních schopností, možností a ochoty něčím k danému tématu přispět. Tato struktura dotazníku byla zvolena kvůli zvýšení časového i psychického pohodlí respondentů při vyplňování dotazníku a také kvůli předpokládané vyšší ochotě respondentů odpovídat na otázky dotazníku se smíšenými otázkami. Předpokládalo se, že dotazník tvořený jen a pouze otevřenými otázkami by mohl mnoho respondentů od jeho vyplňování odradit svou časovou náročností a nutností vše sdělovat vlastními slovy.

Výběr otázek

Otázky použité do tohoto dotazníku byly ve velké míře těmi samými otázkami, které jsme použili při polostrukturovaném interview. Došlo pouze k jejich částečné modifikaci v závislosti na jejich použití v elektronické podobě a výsledcích pilotního testování, o němž je zmínka dále.

9.4. Způsob sběru a tvorby dat

Získávání dat z polostrukturovaných interview probíhalo od listopadu 2011 do února 2012. Respondenti byli získáváni metodou přímého dotazování a následně také metodou sněhové koule. Zpočátku bylo obtížné získat dostatek respondentů k rozhovorům a také domluvit se na případném setkání a to z časových a někdy i prostorových možností.

Sběr dat v případě dotazníku probíhal ve dvou fázích. V první fázi bylo provedeno pilotní testování dotazníku. Tato fáze proběhla na přelomu prosince 2011 a ledna 2012. Respondenty tohoto dotazníku byli známí z autorčina okolí ochotní podílet se na výzkumu, a kteří splňovali daná kritéria. Na základě získaných odpovědí jsme některé otázky

upravili, změnili mírně jejich pořadí a nakonec z některých otevřených otázek udělali uzavřené, z toho důvodu, že i přes původní možnost na ně otevřeně odpovídat stejně většina respondentů pilotního dotazníku odpovídala ano či ne a málokdy něco více.

V druhé fázi jsme takto upravený dotazník vložili na server www.vyplnto.cz a po vyřešení veškerých problémů s pořadím otázek a jejich zobrazováním jsme jej publikovali. Dotazník byl publikován v týdnu od 13.1.2012 do 20.1.2012. K získání co nejvíce respondentů bylo využito služeb sociální sítě Google plus, Facebook a metody sněhové koule s tím, že jsme některé své známé poprosili o rozšíření dotazníku dál mezi jejich přátele, známé a kolegy.

9.5. Zpracování dat

Data získaná formou rozhovorů bylo nutné přepsat ze zvukové formy do písemné elektronické podoby a na jejich zpracování byla následně použita metoda kvalitativní obsahové analýzy. Tento typ výzkumné metody je označením pro ostatní analýzy typu diskursivní, narativní či sémiotické. Kvalitativní analýza je protiváhou analýzy kvantitativní a je charakterizována snahou porozumět jevům, které zkoumá a také snahou tyto jevy vysvětlit (http://cs.wikipedia.org/wiki/Kvalitativní_výzkum). Hlavním účelem této metody je vyhledávání konkrétních slov a konceptů v analyzované komunikaci a stanovení četnosti jejich výskytu, významu, vzájemné vztahu atp. (<http://www.antropologie.org/cs/vyzkumy-aanalzy/metodologie/77-obsahova-analyza>).

U získaných dat byla provedena analýza metodou kódování. Při tomto postupu se snažíme systematicky prohledávat námi získaná data a následně v nich odhalujeme možné pravidelnosti a klasifikujeme jejich části. Poté se získané výsledky pokoušíme interpretovat jako celek. Díky kódování můžeme získaná data lépe pochopit a také popsat. Kódy přiřazujeme jednotlivým úsekům dat tak, že tento úsek kategorizujeme a kódy, které volíme, se vztahují k námi zkoumaným okruhům, jež jsou vyjádřeny pomocí výzkumných otázek (Hendl, 2005). Při tomto typu analýzy vytváříme kategorie podle následujících pěti pravidel dle Kerlingera:

1. kategorie musí být vyčerpávající (musí pojmut všechny identifikované jednotky)
2. musí se vzájemně vylučovat (zamezení vzájemnému překryvu kategorií)
3. každá jednotka musí být zařaditelná pouze do jedné kategorie

4. kategorie by měly být vytvořeny tak, aby se při zařazování do nich shodovali nezávisle a sobě různí výzkumníci (Miovský, 2006)

Pro srovnání přikládáme ještě kategorie podle Mertena (1983). Ten uvádí o jednu kategorii navíc:

1. Schéma kategorií má být teoreticky odvozeno, tj. má odpovídat cílům výzkumu.
2. Schéma kategorií má být úplné, tj. má postačovat k zachycení všech možných obsahů.
3. Kategorie mají být navrženy jako vzájemně se vylučující.
4. Kategorie mají být navzájem nezávislé.
5. Kategorie mají vycházet z jednotného třídícího principu.
6. Kategorie mají být definovány jednoznačně.

V tomto výzkumu byla použita metoda analytické indukce, kdy se při vytváření kategorií opíráme o samotný výzkumný materiál a nevyvozujeme tedy kategorie na základě teoretických konceptů, což by bylo principem analytické dedukce.

Ke každému rozhovoru přepsanému do elektronické podoby jsme přistupovali jako k samostatnému případu. Tyto jednotlivé případy jsme porovnávali mezi sebou a naším cílem bylo najít v nich pravidelnosti a opakující se vzorce. Tímto způsobem jsme se dostali ke konečnému systému kategorií, který by měl zachycovat podstatu zkoumané problematiky.

Dotazníková data jsme vzhledem k elektronické formě šíření dotazníku získali také v elektronické podobě, takže nebylo nutné je dále převádět. Data získaná z otevřených otázek dotazníku bylo třeba dále zpracovávat a redukovat a k tomu byla též použita metoda kvalitativní obsahové analýzy stejně jako u předchozího zpracování polostrukturovaného rozhovoru.

9.6. Etická stránka výzkumu

Při tomto typu výzkumu je třeba pozorně dbát na etická hlediska vzhledem k citlivosti získávaných informací a s ohledem na účastníky samotné, pro které není lehké na dané téma hovořit a rozebírat jej do detailů. Účastníci výzkumu byli poučeni, že je výzkum zcela anonymní a mohou kdykoliv odstoupit, pokud v průběhu rozhovoru změni na svou účast při výzkumu názor. Všichni dotazovaní souhlasili s publikací jimi

uveřejněných informací v této práci v souladu se současným zachováním anonymity, mlčenlivosti a diskrétnosti ze strany autorky výzkumu.

10. Výsledky analýzy

10.1. Polostrukturované interview

Pomocí kvalitativní obsahové analýzy a metody kódování jsme získali tyto základní kategorie:

- POZITIVNÍ VLIVY ŽÁRLIVOSTI
- NEGATIVNÍ VLIVY ŽÁRLIVOSTI
- DŮVODY K ŽÁRLIVOSTI
- VENTILACE ŽÁRLIVOSTI PŘED PARTNEREM
- SITUACE, KDY ŽÁRLIVOST PROPUKÁ
- JINÉ

Nyní se jednotlivým kategoriím budeme podrobněji věnovat a pokusíme se co nejvíce objasnit, co je jejich obsahem.

POZITIVNÍ VLIVY ŽÁRLIVOSTI – toto je kategorie, která i přes počáteční nejistotu, zda-li vůbec nějaké pozitivní vlivy žárlivosti pro partnerský vztah budou nalezeny, dosáhla poměrně velké obsáhlosti. Do této základní kategorie jsme zařadili následující položky:

- žárlivost jako oživení partnerského vztahu
- žárlivost jako důkaz zájmu či lásky
- uvědomění si významu partnera a nutnosti pracovat na vztahu
- zlepšení komunikace mezi partnery
- stmelení/upevnění vztahu
- posílení sebevědomí nežárlivého partnera

Pozitivním vlivem žárlivosti pro partnerský vztah podle našich zjištění může být například to, že žárlivost přiměje žárlivého partnera o druhého bojovat a uvědomit si, jak moc si druhého váží a potřebuje ho. Jde o uvědomění si významu partnera (jeho hodnoty a ceny, kterou pro žárlivou osobu má), kterého je možné kdykoliv ztratit, pokud se nebudeme dostatečně snažit, udržovat partnerský vztah a pečovat o něj.

„Myslím, že žárlivost způsobuje, že si člověk taky uvědomí, co pro něj ten druhý znamená, že mu nepatří a že je riziko, že o něj přijde.“

Dále je vnímáno jako pozitivní dopad žárlivosti uvědomění si nutnosti pracovat na vztahu, pokud chceme tento vztah udržet a dál rozvíjet ve prospěch obou partnerů.

„...a taky to občas pomůže tomu, že si uvědomíš, že ten člověk tu s tebou nemusí být pořád, když na sobě nebudeš pracovat, a na tom vztahu.“

Často uváděným pozitivem žárlivosti je oživení a stmelení vztahu. Objevuje se však taky názor, že takto žárlivost funguje pouze v již funkčním vztahu.

„Ale obecně si myslím, že mírná žárlivost je „stmelovač“...je to oživení, i když jen chvilkové. Pokud ten vztah nefunguje – rozhodně si nemyslím, že by se žárlivostí dal nějak zachránit. Tedy rozpadající se vztah. Ale ve fungujícím vztahu ano.“

Žárlivost vztahu někdy propívá také tím, že se díky ní otevřou v komunikaci určitá témata, která by jinak otevřena nebyla například z nedostatku motivace na straně jednoho z partnerů o nich mluvit. Ve dvou následujících případech žárlivost mezi partnery otevřela komunikaci a došlo tak k probrání témat, k němuž by bez výskytu žárlivosti pravděpodobně nedošlo.

„...jsou to spouštěcí mechanismy k tomu, abychom v rámci komunikace nalézali řešení a uvědomovali si, jak se věci mají. „

„...až díky tomu jsme si vyříkali nějaké věci, až díky tomu, že viděl, že žárlím, jsem mu byla pořádně schopná vysvětlit, co mi vadí.“

Setkáváme se také s pozitivem ve formě upevnění partnerského vztahu, k němuž dojde s následným usmířením partnerů po hádce vzniklé kvůli žárlivosti. Žárlení může mít taky pozitivní vliv na sebevědomí nežárlivého partnera.

„Asi bych měl třeba příjemný pocit, kdyby si mě přítelkyně třeba jen naoko víc hlídala ve společnosti, kde jsou i jiný ženský. Ale samozřejmě jen v momentě, kdy s ní chci opravdu být a jsem šťastnej. Ale dovedu si představit, že to člověku zvedne sebevědomí.“

Žárlení však musí být v rozumné míře, která je pro tohoto partnera snesitelná a stále ještě příjemná. Tato míra se samozřejmě individuálně do určité míry liší. Ve většině případů se objevuje názor, že žárlivost v jisté „rozumné míře“ je pro partnerský vztah žádaným oživením a důkazem zájmu či dokonce lásky ze strany žárlivého partnera.

„Možná může být určitým potvrzením, že tomu druhému na tobě záleží, že mu nejsi lhostejná.“

Míra žárlivosti však nesmí přesáhnout normální mez (např.: kontrolováním, výslechy atp.), pak už je žárlivost jevem nežádoucím. Silná žárlivost je vnímána jako omezující a svazující jev, který nepatří do zdravého vztahu dvou lidí.

„V případě, že už to překročí nějakou normální záležitost a je z toho nějaký sledování,

násilí nebo tak, tak už to podle mě nemůže být láska, ale spíš nějaká posedlost. “

S tvrzením: „Kdo nežárlí, ten nemiluje“ mnozí respondenti vyjádřili souhlas, ovšem lišil se svojí mírou. Nikdo by nesouhlasil zcela tj. na 100%. Jedním z uváděných důvodů, proč by nesouhlasili zcela, je právě nejasnost míry žárlivosti v tomto tvrzení. Zdravá žárlivost je ve vztahu mnohými žádaná a akceptovatelná, chorobná nikoliv. V jednom případě dokonce respondentka nedostatek žárlivosti na počátku jejich vzájemného vztahu vnímala negativně a mrzelo ji to.

Frekvence žárlivých reakcí by však neměla být příliš vysoká – opět – žárlivost by se měla vyskytovat v rozumné míře, která může být u každého mírně odlišná.

„Mělo by to být jen nějaké lehoulinké a objevovat se to jen občas a dávat to najevo třeba ve formě legrace...žádný scéný. aby to pak nevedlo k nějakým ultimátům, zákazům, příkazům...“

NEGATIVNÍ VLIVY ŽÁRLIVOSTI – tato kategorie je podle předpokladů poměrně obsáhlá, nicméně mezi její šířkou a šířkou POZITIVNÍCH VLIVŮ ŽÁRLIVOSTI nejsou zdaleka tak velké rozdíly, jak by se dalo podle dostupné literatury a mnohých výzkumných studií očekávat. Do této kategorie byly zahrnuty následující položky:

- hádky/konflikty
- napětí mezi partnery
- nedůvěra
- nepříjemné pocity u obou partnerů
- lhaní a zamlčování ze strany nežárlivého partnera
- problémy v komunikaci mezi partnery
- omezení způsobená žárlivostí:
 - a) zhoršení ovládnutí vlastních emocí a chování v důsledku zahlcení žárlivostí
 - b) komunikační blok
 - c) snížení výskytu kladných pocitů ze vztahu a nárůst pocitů negativních

Žárlivost ovlivňuje vztah především vznikem hádek a napětí mezi partnery. Kvůli žárlivosti vznikají v partnerském vztahu i mnohé negativní pocity a jevy jako smutek a vzájemné nepochopení.

„Pocit nejistoty, nicoty, naštvaní. U toho druhého zase pocit nějakýho hlídání, omezování, přemýšlení, jestli to má vůbec zapotřebí. Já bych se bez toho teda obešel. “

„Ten kdo žárlí určitě pociťuje nejistotu, rozladěnost, pocit ohrožení, pochybnosti o vlastní

hodnotě, možná i pocit viny, zoufalost...“

Nepříjemné pocity na u obou partnerů a hádky kvůli žárlivosti jsou tedy velmi častým negativním vlivem přítomnosti žárlivosti v partnerském vztahu. S přílišnou žárlivostí pak místo pocitů lásky a zájmu ze strany žárlivého partnera přichází spíše pocity, že žárlivý partner tomu druhému nedůvěřuje a stávají se tedy spíše důkazem nedůvěry než láskyplných citů.

„Člověk si připadá jako v kleci. Ten pocit, že ho ten druhý miluje více, opadá. Nakonec je to spíše výrazem nedůvěry, než lásky.“

Konflikty a napětí jsou tedy podle všeho častými průvodci vztahu ovlivněného žárlivostí jednoho z partnerů. Hádky vznikají například na základě lhaní a zamlčování ze strany nežárlivého partnera, který má obavu, že když řekne žárlivému partnerovi pravdu, dočká se žárlivé reakce, a proto radši pravdu zamlčí nebo dokonce partnerovi přímo zalže.

„Šlo třeba o případ, kdy mi má vyvolená lhala ohledně svého ex, aby mě údajně chránila před pravdou. A já takhle vlastně začal žárlit na někoho, na koho jsem nežárlil, když jsem neměl správné informace.“

S přítomností žárlivosti v partnerském vztahu může být narušena důvěra mezi partnery. Přesto však někteří respondenti udávají, že si zcela důvěřují. Jiní však udávají i snížený pocit důvěry právě kvůli žárlivým reakcím partnera a jeden respondent uvádí i postupem času získanou úplnou nedůvěru k partnerce.

„Myslím, že ano. Ale já jsem neustále jakoby ve střehu. To je asi z toho důvodu, že jsem nejistá a asi se podvědomě bojím, že by ho mohl přitáhnout někdo, kdo je si sebou jistější a pořád něco neřeší.“

Nepříjemným důsledkem žárlivosti mohou být také problémy v komunikaci mezi partnery, která je přítomností žárlivosti ve vztahu narušena. Toto narušení komunikace může být momentální - důsledkem silných emocí, ale může být i trvalejšího rázu.

„Jestli mne to omezuje? Ano omezuje, omezuje v komunikaci. Žárlivost mě rozzlobí a pak mám prostě komunikační blok.“

Partner žárlivé osoby také mnohdy přemýšlí, jestli má potíže spojené se žárlivostí vůbec zapotřebí, jestli mu soužití s takovým partnerem stojí za to.

„Ptám se sama sebe, zda mi to za to celé stojí a přemýšlím, co za tím je, zda mi opravdu tolik nevěří...“

Zajímavé je, že ne mnoho respondentů uvádí nějaká omezení, která žárlivost do vztahu přináší. Mnozí participanti ani žádná omezení nevnímají. Omezením, které žárlivost může a nemusí přinášet, může být dočasná ztráta ovládnutí vlastních emocí a také chování.

Žárlivý jedinec je tak zahlcen emocemi, že si nemůže pomoci a reaguje způsobem, který by jinak s chladnou hlavou odsoudil.

„Ano, vím, jak to myslíš, ale já nevybouchnu, když to není „nutné“. Každopádně vybouchnu v situaci, kdy i žena ví, že to není košer. A je podstatné, že to není košer ani pro ni. A že by to ona nepřešla, kdybych to udělal já.“

Omezením může také být komunikační blok, který u některých osob vzniká následkem zahlcení emocemi a neschopností se v daný moment nad tyto emoce přenést a racionálně uvažovat. Dalším omezením v komunikaci může být také pocit nežárlivého partnera, že žárlivému partneru nemůže některé věci sdělit kvůli obavám z jeho reakce. Žárlivost dále přináší omezení ve formě eliminování kladných pocitů ze vztahu a v převaze pocitů negativních a pro vztah zhoubných.

„Omezuje mě to v tom mít nějaké dobré pocity z toho vztahu.“

DŮVODY K ŽÁRLIVOSTI – do této kategorie byly zahrnuty nejružnější důvody k žárlení uváděné žárlivými partnery a jejich nežárlivými protějšky. Je možné, že se položky z této kategorie budou do určité překrývat s některými položkami z kategorie SITUACE, KDY ŽÁRLIVOST PROPUKÁ, protože jsou tyto dvě kategorie spolu úzce spjaty a nedají se jednoduše striktně oddělit. Do kategorie Důvody k žárlivosti jsme zařadili následující položky:

- strach ze ztráty partnera
- nejistota žárlivého partnera
- nízká sebedůvěra a pocit nízké vlastní hodnoty u žárlivého partnera
- lži a polopравdy vyřčené nežárlivým partnerem
- žárlivý partner nezná osoby opačného pohlaví, se kterými se nežárlivý partner stýká
- partnerský trojúhelník
- chování nežárlivého partnera:
 - a) koukání po jiných osobách opačného pohlaví za přítomnosti žárlivého partnera nebo bez ní
 - b) komunikace s osobami opačného pohlaví

Žárliví partneři uvádí jako jeden z důvodů, proč na partnera či partnerku žárlí, strach, že o něj/o ni přijdou. Podvědomě vnímají domnělou či skutečnou hrozbu současnému partnerskému vztahu, což může iniciovat žárlivé reakce.

„Asi pro mě objektivně to, že poznám, když je třeba mému partnerovi někdo sympatickej a

líbí se mu. Mám pak strach, že by si takhle mohl najít někoho lepšího.“

Dalším důvodem, který je s předchozím do jisté míry spjat, je vlastní nejistota žárlivého partnera, ten má pocit, že jeho protějšek může kdykoliv najít jiného partnera a cítí se tím ohrožen, což následně vede k žárlivým reakcím.

„Nejistota v té konkrétní chvíli bude asi ta pravá příčina mojí žárlivosti.“

Podobným důvodem k žárlivosti, který se s předchozím do značné míry překrývá, může být nízká sebedůvěra žárlivého partnera a pocit nízké vlastní hodnoty.

„Myslím, že je to spíš iracionální. Je to můj problém s pocitem vlastní hodnoty a sebevědomí.“

Dalším důvodem k žárlivosti může být určité chování nežárlivého partnera. Žárlivost vyvolává nejčastěji například koukání partnera po osobách opačného pohlaví či konverzace s těmito osobami.

„...kouká po slečnách ve chvíli, kdy by měl koukat po mně.“

„Žárlím, když kouká na jiných, nebo se s nima moc dlouho baví.“

Žárlivost spouští také lži a polopravdy vyřčené nežárlivým partnerem. Často se tak děje z obavy ze žárlivé reakce partnera. Pokud se však žárlivý partner o lži dozví, spouští to přesně tu reakci, které se druhý partner obával a tolik se jí chtěl vyhnout.

„Poznám, i kdyby mi lhala o tom, co měla k snídani. A mě rozčílí každá lež.“

Nedostatek projevovaného zájmu o svoji osobu ze strany partnera, kdy by tento zájem měl být podle žárlivé osoby silnější, může také spustit sérii žárlivých pocitů.

„...že si mě moc nevšímá (třeba v té hospodě s kamarády)...“

Spouštěčem žárlivosti však nemusí nutně být předchozí zmiňované důvody, může ji aktivovat i předchozí hádka či roztržka partnerů na zcela jiné téma.

„Žárlím, když už jsem rozhozená z něčeho jiného... když jsme se třeba před chvílí pohádali o něčem vážnějším nebo tak. Nebo když mi něco vyčítal před chvílí třeba. Bude to tou nejistotou, řekla bych.“

Jestli kontakt partnera s osobou opačného pohlaví spustí žárlivost, však záleží i na tom, jestli je tato osoba žárlivému partnerovi neznámá, nebo jestli o ní již má dostatečné informace, na jejichž základě pak může být klidný a nemusí tak pociťovat ohrožení vztahu ze strany této osoby. Neznámost osoby opačného pohlaví tedy hraje svou roli při vyvolávání žárlivosti.

„Jo, třeba kdyby měl kámošku hezkou blondýnu a já ji znala a věděla, jaký mají mezi sebou vztah, tak bych se nebála.“

V jednom případě byla důvodem žárlivosti existence druhého muže – vztahový trojúhelník

a z něj vyplývající okolnosti.

VENTILACE ŽÁRLIVOSTI PŘED PARTNEREM – tato kategorie se týká toho, jakým způsobem se s žárlivostí žárlivá osoba potýká – zda-li ji dává před partnerem otevřeně najevo, nebo ji raději skrývá a dusí v sobě.

- skrývání prožívané žárlivosti před partnerem
- otevřené vyjádření prožívané žárlivosti před partnerem

Většina respondentů svou žárlivost před partnerem co nejdéle skrývá, dusí ji v sobě a snaží se nedávat ji příliš najevo. Liší se pak v úspěšnosti tohoto svého snažení.

„Dusím ji v sobě. Většinou to pozná, ale ani pak nějak nevyšiluju. Většinou si uvědomuju, že je to blbost.“

„Dusím to v sobě. Ale kdyby to bylo už moc, tak bych zakročila.“

„Když už to nastane, tak se snažím to nedat najevo, ale stejně se mi to honí hlavou a nakonec to řeknu. Takže asi oboje. V časové posloupnosti.“

Jeden respondent žárlivost skrývá na veřejnosti, ale následně ji ventiluje „mezi čtyřma očima“.

„Je málo situací, které bych neustál. Ale jakmile bychom byli sami, tak bude zle.“

SITUACE, KDY ŽÁRLIVOST PROPUKÁ – sem byly zařazeny situace, které respondenti popisovali jako vyvolávající žárlivost a dále situace, které uváděli, když byli požádáni, aby podrobněji popsali, při jakých příležitostech jejich partner nebo oni naposledy žárlili a proč.

- pobývání partnera mimo domov s osobami opačného pohlaví za nepřítomnosti žárlivého partnera
- situace, kdy partner záměrně zamlčí nějakou informaci o svém kontaktu s osobou opačného pohlaví
- situace, kdy dá partner přednost jiné osobě opačného pohlaví před svým žárlivým partnerem při některé činnosti
- situace, kdy partner dělá rozdíly mezi svým žárlivým partnerem a jinými osobami opačného pohlaví a tyto rozdíly vyznívají pro žárlivého partnera negativně
- kontakt nežárlivého partnera s jeho bývalým partnerem

Když měli respondenti uvést příklad, kdy naposledy oni či jejich žárlivý partner, žárlili, nejčastějším důvodem bylo vždy chování nežárlivého partnera k nějaké osobě opačného pohlaví. Situace byly samozřejmě různé a míra jejich závažnosti také.

„Je to tak, že mě spíš mrzí, že se věnuje jiným a mně ne.“

Žárliví partneři často žárlí v situacích, kdy partnerka či partner pobývají mimo domov bez nich s kamarády či známými opačného pohlaví.

„Přítel žárlí, pokud není se mnou, když jsem se svými kamarády mužského pohlaví.“

Toto však nemusí nutně platit na všechny takové kamarády opačného pohlaví. V některých případech žárlivý partner žárlí jen na jednoho či dva kamarády či kamarádky nežárlivého partnera a na čas, který jejich partner tráví s nimi.

„Přítel věděl, že jsem s kamarádem, kterého dokonce osobně zná. Byl na služebce a neustále mi volal a chodily mi otravné sms.“

Někteří respondenti žárlí, pokud jejich partner tráví čas s pro ně nepříliš známou osobou opačného pohlaví, kterou navíc vyhodnotí jako atraktivní.

„Naposledy jsem žárlila na oslavě narozenin, když se dlouho bavil a tančil s jednou holkou ... Věděla jsem, že je starší a že je to známá a že o nic nejde.“

Žárlivost propuká také v situacích, kdy partner či partnerka žárlivé osoby záměrně zamlčí nějakou informaci o svém kontaktu s osobou opačného pohlaví případně, když dá přednost kamarádům či kamarádkám před svým vlastním partnerem při trávení svého volného času, což se žárlivého partnera dotkne a vzbuzuje to v něm mnoho otázek ohledně záměrů a důvodů, proč to ten druhý udělal. Jistě jsme schopní si domyslet, jaké reakce to následně podnítl.

„...víš, neviděli jsme se dlouho a nějak jsme se pohádali, ale já si s ní moc chtěl psát. No a ona asi měla strach, že bychom se pohádali a rozloučila se se mnou, což znamenalo, že zůstala na netu invisible a do půl šesté ráno si psala s nějakým kamarádem. Hodně mě to mrzelo. Hlavně ta lež.“

„...hlavně v případě, když se s nimi (s přáteli) může vidět kdykoliv a dá jim přednost, když se máme vidět my.“

Žárlivost vyvolává také kontakt současného partnera s jeho bývalými partnery. V jednom případě žárlivost vyvolávaly partnerovi zmínky o bývalých přítelkyních (což následně vyprovokovalo pocit, že s nimi žárlivou přítelkyní srovnává) a také následné partnerovo zamlčování kontaktu s nimi, aby se vyhnul domnělé žárlivé reakci ze strany žárlivé přítelkyně.

„Takže mi třeba říkal spoustu věcí o bývalých slečnách a mě to pak přišlo, že mě s nima“

srovnává. Prý to tak ale nebylo. No ale věděl, že žárlím, takže pak měl tendence mi třeba neříkat nic (jsou kamarádi, tak třeba že ta slečna volala a jdou na kafe). No a tyhle tendence pak měl, i když už jsem vlastně ani nežárlila.“

Žárlivé osoby dále pocítují žárlivost, když jejich partner dělá rozdíly mezi nimi a jinými osobami opačného pohlaví, přičemž tyto rozdíly pro ně vyznívají negativně. Takovým rozdílem může být například to, že partner raději stráví čas s jinou osobou opačného pohlaví než s žárlivým partnerem, nebo má například značně lepší náladu, když hovoří s jinou osobou opačného pohlaví, zatímco při hovoru s žárlivým partnerem je spíše negativně naladěn atp.

„...takže byl takový netrpělivý a ne moc milý. No a volala mu ta jedna bývalá, jestli nezajdou na kafe. Tak se s ní domluvil a já jsem trochu žárlila, že jo, protože na ni je milý a na mě moc ne...“

V jednom případě byl důvodem k žárlivosti druhý existující přítel partnerky, když se všichni nečekaně setkali na zábavě a vznikla kolizní situace, která naštěstí nedopadla pro žádnou stranu drtivě.

„No byli jsme na zábavě. On tam byl taky (druhý více či méně zatajovaný přítel partnerky) a málem jsem se s ním popral. Ale byl zrovna u stolu s jejíma rodičema, se kterýma se kamarádí. Takže by se mohlo stát, že by ho začali ještě bránit.“

JINÉ - tato kategorie obsahuje položky, které se nehodily do žádné z předchozích kategorií a které jsme přesto považovaly za důležité zmínit.

- opakování žárlivého chování viděného v primární rodině
- přiměřenost/nepřiměřenost žárlivých reakcí
- úmyslné vyvolávání žárlivosti v žárlivém partnerovi
- snížení výskytu žárlivých reakcí s rostoucí délkou vztahu

Tématem, které se nečekaně otevřelo při tomto výzkumu, je téma předávání žárlivého chování z rodičů na dítě. Pokud dítě v rodině už od malička vnímá žárlivé reakce jako normální a běžné, pak se zdá pravděpodobné, že je takto bude vnímat i v dospělosti ve svém vlastním vztahu a podle toho bude reagovat na žárlivost vzbuzující situace.

„Když někdo vyrůstá v rodině, kde je žárlivost (plamenná) „normální“, je vysoce pravděpodobné, že tuhle zkušenost bude jedinec reflektovat i ve vztahu vlastním.“

Žárlivé reakce jsou někdy vnímány jako přiměřené, jindy však hranice přiměřenosti překračují jak v očích partnera žárlivé osoby, tak i u žárlivé osoby samotné. Nepřiměřené

reakce vznikají často na základě zahlcení emocemi a nemožnosti přemýšlet v daném okamžiku klidně a racionálně.

„Víš, je otázka, co je přiměřená situace. Má žena je občas šíleně přecitlivělá a já přemíru cholerický. Jako snažím se většinou krotit, ale nejde to z jednoho prostého důvodu. Žena nemá argumentů a tak začne bít pod pás. A to rozpoutá peklo. Takže ve výsledku ne, reakce není přiměřená. Buď je vášnivě plamenná, nebo bestiálně chladná.“

Vyvstává zde i téma úmyslného vyvolávání žárlivosti v žárlivém partnerovi. Cílem tohoto snažení je pak upevnění současného partnerského vztahu a přitazení partnera zpět do tohoto vztahu.

„Jednou to udělal. Ano. Měl v peněžence fotku holky, když to s námi bylo na hraně a povedlo se. Mě to postrčilo. On mě totiž zná.“

Nicméně většinou respondentů odpovídá, že si myslí, že v nich jejich partner žárlivost nikdy úmyslně vyvolat nechtěl a stejně tak odpovídají i partneři žárlivých osob.

Ve dvou případech se objevuje snížený výskyt žárlivých reakcí s rostoucí délkou vztahu. Je tedy možné, že čím déle jsou partneři spolu, tím více si důvěřují a následně pak méně žárlí? Nebo je to snad tím, že se partneři lépe poznají a vytyčí si ve vztahu určité hranice a pravidla, která se zavazují navzájem dodržovat? Zřejmě to bude do značné míry závislé na konkrétním případě.

„Teď už nežárlím tak moc, ale na začátku jsem docela žárlila....Někdy mě třeba mrzelo, že mi neodepíše, ale té bývalé hned. A tak. A ještě občas něco řekne v nevhodnou chvíli.... Ale tohle všechno bylo hlavně na začátku toho vztahu, pak už jen sem tam.“

„Teď už žárlím výjimečně. Dřív bylo všechno dle přítelkyně. Ona měla absolutní volnost, ale prostě se jí líbilo, že pro mne to soužití bylo hodně závazné. A protože mě to hodně trápilo, tak jsem tvrdě nastavil hranice. A prostě ty příležitosti už nebyly. Navíc, když na to přijde, já jsem v určitých věcech až bestiálně důsledný, protože neexistuje udělat přešlap. A další věc, že chci, aby věci fungovaly stejně pro oba.“

10.2. Dotazník vlastní konstrukce

Dotazník vyplnilo 84 žen a 13 mužů, celkem tedy 97 respondentů. Vysoký počet respondentek oproti nízkému počtu respondentů (mužů) může být dán vyšším zájmem žen o problematiku partnerských vztahů a jejich vyšší ochotou účastnit se výzkumu, který se těchto záležitostí týká. Roli však mohly hrát i jiné zasahující faktory.

Nyní budeme postupně prezentovat jednotlivé otázky, které se v dotazníku objevily a pokusíme se shrnout, co je možné z odpovědí na ně, usuzovat. Otázky nebudou prezentovány ve zcela stejném pořadí, v jakém byly uvedeny v jednotlivých variantách dotazníku. A to proto, že některé otázky byly u všech skupin respondentů stejné, jiné se lišily například úhlem pohledu žárlivý partner/partner žárlivého či byly položeny jen v některé z variant tohoto dotazníku. Budeme je členit podle souvislostí a návaznosti na sebe, aby byla získaná zjištění pro čtenáře přehlednější.

Kdo ve vašem vztahu žárlí?

Na tuto otázku odpovědělo 7 mužů, že žárlí partnerka a 6 respondentů, že ve vztahu žárlí oni sami. Ženy na tu samou otázku odpověděly takto: 47 žen žárlí na svého partnera a zbývajících 37 respondentek jako žárlivého uvedlo svého partnera. Tento výsledek by mohl potvrzovat obecné mínění, že ženy jsou více žárlivé než muži. Ovšem s přihlédnutím k nízkému počtu respondentů - mužů musíme toto tvrzení brát s velkou rezervou.

Myslíte si, že žárlivost ovlivňuje nějakým způsobem váš vztah?

Kladně na tuto otázku odpovědělo 8 mužů, 5 respondentů - mužů odpovědělo záporně. Oproti tomu respondentky-ženy jsou v této věci rozděleny do dvou přibližně stejně velkých táborů: 43 z nich si myslí, že žárlivost má na jejich vztah s partnerem nějaký vliv a 41 respondentek odpovědělo, že žárlivost jejich partnerský vztah neovlivňuje.

Respondenti, kteří na tuto otázku odpověděli kladně, byli požádáni, aby uvedli příklad vlivu, který žárlivost na jejich vztah má. Vznikly tyto kategorie: negativní vliv žárlivosti, pozitivní vliv žárlivosti. Do první kategorie, tedy to vlivů negativních, bychom mohli zařadit například hádky, napětí ve vztahu, nedůvěru a její projevy, lži a zatajování, omezování partnera ve výběru přítel a volnočasových aktivit a také nepříjemné pocity, které žárlivost do vztahu přináší. Naopak do vlivů pozitivních, ať už pro vztah či pro jedince samotného, jsme zařadili stmelení a oživení vztahu, zintenzivnění kontaktů s partnerem/partnerkou, žárlivost jako důkaz lásky a zájmu ze strany žárlivého partnera, snahu zvýšit vlastní atraktivitu péčí o sebe, zvýšení sebevědomí osoby, na níž partner či partnerka žárlí a dále také vymezení hranic ve vztahu. Hádky, nedůvěra a důkaz zájmu či citů ze strany partnera se v odpovědích vyskytovaly nejčastěji.

Souhlasil/a byste s tvrzením: Kdo nežárlí, ten nemiluje?

S tímto tvrzením souhlasilo celkem 6 mužů, 7 respondentů mělo opačný názor.

Ženy se v tomto rozdělily na dva nestejně velké tábory: 33 z nich souhlasilo a 51 nikoliv. Zjištění, že ženy s tímto tvrzením převážně nesouhlasily, je poměrně překvapivé. Očekávali bychom, že ženy, jako více vztahově a emočně zaměřené pohlaví, budou mít k tomuto tvrzení kladnější vztah. Opak je však pravdou.

Myslíte si, že žárlivost vašemu vztahu něčím prospívá?

Že žárlivost jejich vztahu i něčím prospívá, odpovědělo 5 respondentů, 8 respondentů nenašlo nic, čím by žárlivost konkrétně jejich vztahu prospívala. Ženy odpověděly v poměru 30 kladných odpovědí ku 54 záporným.

Respondenti byli v případě kladné odpovědi vyzváni, aby specifikovali, v čem si myslí, že žárlivost jejich partnerskému vztahu prospívá. Jejich odpovědi byly rozděleny do těchto dvou kategorií: pozitivní působení na vztah a pozitivní působení na jedince. Do pozitivního působení na vztah jsme zahrnuli posílení vztahu, důkaz lásky a zájmu ze strany žárlivého partnera, oživení vztahu, vymezení hranic ve vztahu a posílení komunikace mezi partnery. Do kategorie Pozitivní působení na jedince se řadí posílení sebevědomí partnera, na kterého je žárleno a motivace k práci na sobě.

Respondenti nejčastěji viděli klady žárlivosti v tom, že je žárlivost důkazem zájmu partnera o ně a o jejich vzájemný vztah. Druhým nejčastěji uváděným pozitivním vlivem byla žárlivost jako důkaz lásky, kdy je projevená žárlivost chápána jako důkaz citů ze strany osoby, která žárlí. Dále se ještě poměrně často vyskytovala položka žárlivost jako posílení vztahu a jeho oživení. Mezi další uváděná pozitiva patřilo vymezení hranic ve vztahu, polichocení partnerovi, posílení komunikace, motivace k práci na sobě sama a zvýšení času věnovaného partnerovi.

Přináší žárlivost do vašeho vztahu něco negativního?

Muži odpověděli kladně 9krát, záporně odpověděli 4 respondenti. S negativními přínosy žárlivosti do vztahu souhlasilo 45 účastnic výzkumu, oproti tomu 39 respondentek s tímto nesouhlasilo. Z tohoto jasně vidíme, že muži a ženy, kteří mají pocit, že žárlivost přináší negativní prvky do jejich vztahu, byli v mírné převaze oproti těm, kteří odpověděli na otázku po negativních vlivech žárlivosti záporně.

Účastníci výzkumu, kteří odpověděli kladně (tzn. souhlasili, že žárlivost přináší do jejich vztahu něco negativního), byli následně vyzváni, aby uvedli příklady některých negativních vlivů žárlivosti na jejich vztah. Byly vytvořeny dvě kategorie. První jsme nazvali negativní dopady žárlivosti na interakci uvnitř vztahu, druhou negativní dopady

žárlivosti na jedince. Do negativních dopadů žárlivosti na interakci ve vztahu je možno zařadit hádky, nedůvěru, kontrolování/omezování partnera, vzájemné obviňování a zamlčování či lhaní. Zjištěnými negativními dopady, které se týkají jednoho z partnerů, pak byly negativní pocity, neklid, pocit viny a nevhodné chování partnera ve společnosti.

Negativními „přínosy“ žárlivosti pro partnerský vztah, které respondenti uváděli nejčastěji, jsou hádky, negativní pocity a nedůvěra. Dále bylo ještě často uváděno kontrolování a omezování ze strany žárlivého partnera či partnerky. Ostatními uvedenými negativními důsledky byly předsudky, nevhodné chování partnera ve společnosti, obviňování, neklid, pocit viny, zamlčování a lhaní, kterého se dopouští nežárlivý partner.

Vznikají kvůli žárlivosti ve vašem vztahu hádky?

V tomto případě 4 muži odpověděli kladně, 9 respondentů volilo zápornou odpověď, 20 respondentek se vyjádřilo kladně a 19 záporně. Na tuto otázku bohužel neodpovídaly některé žárlivé ženy. Stala se u nich chyba v následnosti otázek. Na tuto otázku odpovídalo jen 17 z nich, což byly ty respondentky, které odpověděli kladně na otázku, zda-li si myslí, že žárlivost jejich vztahu něčím prospívá. Ostatní odpovídaly až na otázku následující a tím u nich tato otázka byla vynechána. O zjištěných vyplývajících z těchto dat můžeme tedy spíše jen spekulovat vzhledem k uvedené chybě a nemůžeme tedy příliš porovnávat, jak se liší odpovědi mužů a žen vzhledem k neúčasti celé skupiny žárlivých žen na této otázce.

Myslíte si, že si s partnerkou/partnerem vzájemně důvěřujete?

Muži na tuto otázku odpovídali převážně kladně (10 z nich), pouze 3 odpověděli záporně. Ženy také volily spíše odpověď ano, nicméně 12 z nich zvolila zápornou odpověď. Drtivá převaha kladných odpovědí tedy naznačuje, že žárlivost zřejmě nenarušuje důvěru v partnerském vztahu do takové míry, jak naznačují někteří autoři např.: White&Mullen (2005). Dále je taky možné, že nedůvěra ve vztahu, v němž se vyskytuje žárlivost, vzniká jen v časovém období kolem žárlivecké epizody a poté je znovu nastolena důvěra tolik potřebná pro udržení vztahu.

Omezuje vás v něčem vaše žárlivost?

Na tuto otázku odpovídali jen ti respondenti, kteří uvedli, že žárlí a to 6 mužů a 57 žen, celkem tedy 63 respondentů.

Většina respondentů, odpovídajících na tuto otázku, uvedla, že je v ničem jejich

žárlivost neomezuje. Pouze 16 z nich má pocit, že je žárlivost omezuje, z toho všech 16 odpovědí byly odpovědi od žen - respondentek. Ty byly následně další otázkou vyzvány, aby uvedly příklady takových omezení. Vznikly následující kategorie: omezení v psychických stavech a omezení interakce s lidmi. Do první kategorie byly přiřazeny následující položky: psychická nepohoda, domněnky, strach ze ztráty partnera a pocit ponížení. Do kategorie Omezení interakce s lidmi pak patří omezení v důvěře mezi partnery, ve společenském životě partnerů, v navazování přátelství, v komunikaci mezi partnery a snaha omezovat či kontrolovat partnera.

Nejčastěji žárlivého partnera omezuje žárlivost ve společenském životě a také v tom, že jim působí psychickou nepohodu. Další omezení, které žárliví respondenti uváděli, byl strach, když jde partner do společnosti sám, ponížení, domněnky, omezování partnera, omezení důvěry, navazování přátelství s partnerovými přáteli a omezení v komunikaci s partnerem.

Omezuje vás v něčem partnerčina/partnerova žárlivost?

Na tuto otázku odpovídali pouze respondenti, kteří vyplňovali variantu dotazníku pro partnery žárlivé osoby a to 7 mužů a 27 žen, celkem tedy 34 respondentů. 16 respondentů uvedlo, že je partnerova/partnerčina žárlivost omezuje, zatímco 18 uvedlo opak. Když srovnáme odpovědi na tuto a předchozí otázku, pak lze usuzovat, že žárlivé partnery jejich žárlivost neomezuje tolik jako jejich nežárlivé protějšky.

Respondenti, kteří odpověděli kladně, měli dále uvést příklad takového omezení v jejich vztahu vyvolaného žárlivostí. Z těchto odpovědí vznikly kategorie: omezení ve vlastním chování, kam řadíme lhaní a zamlčování určitých skutečností před partnerem a dále kategorie omezení ve volnočasových aktivitách, do níž řadíme odpovědi, které se týkaly omezování ve výběru přátel ze strany žárlivého partnera a také omezování v trávení volného času (koníčky, přátele atp.)

Partneři žárlivých jedinců se nejčastěji cítí být omezeni ve svých volnočasových aktivitách; ve výběru přátel, s kterými budou trávit svůj volný čas a také v tom, že před žárlivým partnerem musí zvýšeně kontrolovat své chování.

Jaké jsou důvody vaší žárlivosti vůči partnerce/partnerovi?

Jako jeden z nejčastějších důvodů, proč žárlí, uvedli žárliví respondenti vlastní nedostatečné sebevědomí, dále kamarády a známé svých partnerů a to, že se v blízkosti partnerů často vyskytují cizí osoby opačného pohlaví.

Dalším častým důvodem, byť už s menším výskytem, byla nevěra partnera v minulosti, strach ze ztráty partnera, lži ze strany partnera, partnerovo koukání po atraktivních osobách opačného pohlaví, jeho komunikace s potenciálními sexuálními partnery a atraktivita partnera. Zmíněno bylo mnoho dalších faktorů, ale tyto většinu uváděl vždy jen jeden respondent. Byly to například: nemožnost partnera vlastnit, přílišná svobodomyšlnost v chování partnera, vlastní povahové rysy, domnělé nedostatky ve vlastním vzhledu, obava ze ztráty partnera, blízkost bývalé partnera, trávení většiny času s lidmi mimo rodinu, láska k partnerovi, nedostatek fyzického kontaktu, potřeba důkazu lásky a taky uvedení důvodů jako „žádné“.

V jakých situacích vaše partnerka/váš partner žárlí?

Z odpovědí na tuto otázku vznikly kategorie: když partner tráví čas bez nich a dále zmínky o osobách opačného pohlaví.

Do první kategorie jsme zařadili podkategorie:

1. když partner tráví čas s jinou osobou opačného pohlaví
2. když partner tráví čas s jinými lidmi (je jedno jestli s muži či ženami)
3. když partner tráví čas mimo domov bez žárlivého partnera/žárlivé partnerky

Respondenti uvedli jako nejčastější důvod k žárlivosti partnera, když tráví čas bez nich s jinou osobou opačného pohlaví. Druhým nejčastějším důvodem bylo trávení času s jinými lidmi a trávení času bez žárlivého partnera mimo domov.

Popište, prosím, situaci, kdy váš partner naposledy žárlil a proč?

Data získaná v této otázce se dala shrnout pod jednu kategorii a to trávení času bez žárlivého partnera. Tato se dále dělí na subkategorie trávení času s osobou opačného pohlaví, trávení času s jinými lidmi a prokázaná nevěra. Zde se potvrzuje, že situací, kdy žárlivý partner nejvíce žárlí je trávení času s osobou opačného pohlaví a dále trávení času mimo domov bez přítomnosti žárlivého partnera.

Vyvolává ve vás vaše partnerka/partner dle vašeho názoru žárlivost úmyslně?

Deset respondentů si myslí, že v nich jejich partner či partnerka vyvolávají žárlivost úmyslně, 9 z nich byly ženy. 53 účastníků výzkumu tvrdí, že si nemyslí, že v nich jejich partner či partnerka vyvolávají žárlivost úmyslně.

Pokusil/ jste se někdy v partnerovi/partnerce úmyslně vyvolat žárlivost?

Dvě třetiny respondentů uvedly, že se nikdy nepokusili ve svém partnerovi vyvolat žárlivost úmyslně. Jedna třetina respondentů se pak o to někdy v minulosti pokusila.

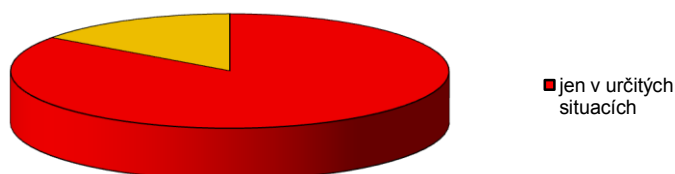
Jak často na svou/svého partnerku/partnera žárlíte?

Tato otázka byla otevřená a odpovědi na ni poměrně různorodé. Více než polovina respondentů by však spadala pod kategorii „občas“. Jedna čtvrtina respondentů žárlí často až pořád a poslední čtvrtina uvedla, že žárlí spíše zřídka.

Žárlíte:

Odpověď	Počet respondentů
jen v určitých situacích	53
pořád	10

Graf 5. Četnost výskytu žárlivých reakcí



Žádný muž neuvedl, že by žárlil pořád, zatímco 10 žen zvolilo toto tvrzení. To by mohlo potvrzovat informace uvedené v literatuře, které postulují, že ženy jsou více žárlivým pohlavím. V tomto výzkumu je však poměrně nízká účast mužů, proto tyto údaje nelze takto jednoduše porovnávat.

Uved'te, prosím, příklady situací, ve kterých žárlíte.

Zde řadíme kategorie: trávení volného času bez žárlivého partnera a kontakt s osobou opačného pohlaví. Do první kategorie patří například navštěvování diskoték a

podobných zábav a trávení času na sociálních sítích, přičemž žárlivý partner netuší, s kým je tam ten druhý v kontaktu. Kategorie Kontakt s osobou opačného pohlaví je o něco širší. Spadá pod ni trávení volného času s osobou opačného pohlaví, flirt, dárky od této osoby, komunikace s ní – specificky také kontakty s bývalým přítelem či bývalou přítelkyní, koukání po této osobě za přítomnosti žárlivého partnera a v neposlední řadě zamlčení kontaktu s touto osobou.

Žárliví partneři nejčastěji pociťovali žárlivost tehdy, když jejich partner trávil čas s osobou opačného pohlaví a dále také, když trávil čas mimo domov bez svého žárlivého partnera. Dalšími často uváděnými situacemi, které vzbuzují v respondentech žárlivost, byly diskotéky a také kontakty s bývalou partnerkou či partnerem. Objevovaly se také situace, kdy partner flirtoval s jinými osobami opačného pohlaví, když koukal/a po těchto osobách, či když partner dělal rozdíly mezi svým vlastním partnerem či partnerkou a jinou osobou opačného pohlaví.

Myslíte si, že jsou vaše žárlivé reakce přiměřené dané situaci?

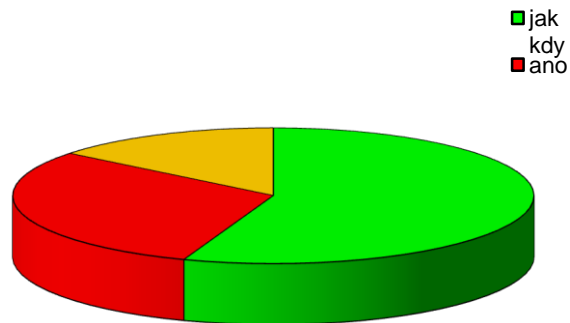
Převaha žárlivých respondentů si myslí, že jsou jejich žárlivé reakce přiměřené dané situaci a to celkem 43. 20 účastníků výzkumu si myslí, že jsou jejich žárlivé reakce nepřiměřené.

Dáváte svou žárlivost před partnerkou/ partnerem otevřeně najevo?

Odpovědi žárlivých mužů a žen přehledně shrnuje tato tabulka a následující graf:

Odpověď	Počet respondentů
jak kdy	35
ano	19
ne	9

Graf 7. Dáváte svou žárlivost před partnerem/partnerkou otevřeně najevo?

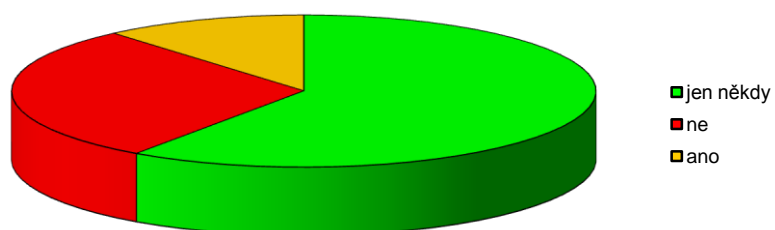


Žárlíte na partnerčiny/partnerovi přátele a známé?

Odpovědi jsou uvedeny v následující tabulce a grafu:

Odpověď	Počet
jen někdy	38
ne	18
ano	7

Graf 8. Žárlíte na partnerčiny/partnerovy přátele a známé?



Můžete podrobněji popsat situaci, kdy jste naposledy žárlil/a a proč?

Odpovědi na tuto otázku by se daly shrnout do kategorií kontakty s opačným pohlavím a trávení volného času mimo domov bez žárlivého partnera/partnerky. První kategorie dále obsahuje tyto položky: obdivné pohledy od osob opačného pohlaví, komunikace s nimi – zde můžeme zařadit např.: spolupráci na projektu či facebook, dále preferenci jiných osob opačného pohlaví než vlastní partnerky při některých činnostech a obdivné pohledy nebo komentáře směřované na osoby opačného pohlaví. Do kategorie Trávení volného času mimo domov bez žárlivého partnera/partnerky bychom mohli zařadit například pracovní pobyty v zahraničí; nebo koníček, kterého se žárlivá osoba neúčastní atp.

Uvažoval/a jste někdy o rozchodu s partnerkou/ partnerem kvůli její žárlivosti?

Většina respondentů nikdy neuvažovala o rozchodu se svým partnerem kvůli žárlivosti. Pouhých 6 uvedlo, že o tom někdy v minulosti uvažovali.

Popište, prosím, situaci, kdy váš partner/partnerka naposledy žárlil/a a proč?

Kategorie pro tuto otázku se shodují s kategoriemi u otázky, kde jsme se dotazovali žárlivého partnera, kdy naposledy žárlil a proč (viz výše). Zde tedy spatřujeme shodu mezi žárlivými osobami a osobami, na něž je žárleno.

Jaké jsou vaše pocity v okamžiku, kdy na vás partnerka/partner žárlí?

Zde vznikly kategorie: příjemné, nepříjemné a neutrální. Nejvíce však byla sycena kategorie Nepříjemné, do níž spadaly například pocity hnusu, obavy, naštvání, podrážděnost, pocit nedůvěry ze strany žárlivého partnera/žárlivé partnerky.

Mluvil/a jste někdy s partnerkou/partnerem otevřeně o její/jeho žárlivosti?

Kladně odpovědělo 26 respondentů, pouze 8 odpovědělo záporně. Následovaly otázky podle odpovědi ano/ne:

(ano) Jak tento rozhovor dopadl?

Vznikly tyto kategorie, k nimž také uvádím následující příklady:

Žádný výsledek – „nijak“, „oznámil mi, že je žárlivý, a že se s tím musím smířit“

Špatný výsledek – „scénou o tom, jak moc mu na mě záleží“,

Zlehčením – „smíchem“

Pozitivní výsledek – „řekl, že se bude snažit víc mi věřit a nepodezírat mě“

(ne) Z jakého důvodu jste s partnerkou na toto téma nemluvili?

Nejčastějším uváděným důvodem, proč tento rozhovor neproběhl, bylo, že „není třeba situaci řešit“.

11. Diskuze

Teoretická část práce nabízí komplexní pohled na problematiku žárlivosti z dostupné odborné i některé populárně-naučné literatury a vybraných cizojazyčných studií. Tato obecná část byla doplněna o kapitolu zabývající se důsledky žárlivosti pro partnerský vztah. Zdálo se, že je tato problematika mírně opomíjena a to z toho důvodu, že pokud se literatura zaměřuje na důsledky žárlivosti pro partnerský vztah, pak především na ty negativní, aniž by zmínila či dokonce připustila možnost určitých pozitivních vlivů žárlivosti na vztah dvou partnerů. Z toho důvodu jsme se rozhodli hlouběji proniknout do této problematiky a pokusit se zjistit, zda většina literatury opomíjí pozitiva žárlivosti odůvodněně a žárlivost tedy žádá pozitiva pro partnerský vztah nepřináší, nebo jestli taková pozitiva žárlivosti existují. K tomuto jsme zkoumali ještě negativní vlivy žárlivosti, které jsou prokazatelné a v literatuře hojně popsány.

Pro náš výzkum jsme zvolili přístup kvalitativní, který přináší jistá pozitiva, ale samozřejmě také negativa. Tato byla zmíněna již dříve, proto se k nim nyní nebudeme vracet a předkládat jejich výčet. Je třeba však zmínit, že kvalitativní typ výzkumu následně ovlivnil veškeré procedury s ním spojené jako jsou výběr vzorku, sběr a tvorbu dat i jejich analýzu. Naši hlavní snahou bylo porozumět do hloubky zvolené problematice, k čemuž tento typ výzkumu přispěl velkou měrou. Nevýhodou a omezením však je, že námi provedený výzkum není možno aplikovat na celou populaci, tato studie je tedy spíše případová a je třeba k jejím výsledkům i takto přistupovat.

S typem výzkumu souvisí také reprezentativnost výzkumného souboru. Výzkumný soubor byl vybrán pomocí metody sněhové koule a přímého dotazování možných vhodných participantů. Nemáme k dispozici celorepublikové údaje o velikosti skupiny žárlivých partnerů/partnerství, v nichž jeden či oba partneři výrazně žárlí. Proto je logické, že tento výzkumný soubor nebude reprezentativní natolik, abychom mohli zobecňovat námi získané výsledky na celou populaci ČR.

Pro výběr participantů na polostrukturované interview byla zvolena tato kritéria:

- respondentům muselo být více jak 20 let
- museli mít momentálně partnerský vztah
- měli se shodnout na tom, že jeden z nich výrazně žárlí

Daná kritéria splnili všichni respondenti, nicméně převážná většina z nich se pohybovala ve věkovém rozmezí 23 – 24 let. Důvodem byla snadná dostupnost této

věkové skupiny pro autorku výzkumu, která do této věkové kategorie také zapadá. Tuto věkovou převahu 23 – 24 letých participantů je možno vidět jako jednu ze slabin našeho výzkumu.

Další možnou slabinou provedené studie by mohly být obtíže v získávání dostatečného množství celých párů pro výzkum (z důvodů časové nedostupnosti potenciálních participantů či prostě neochotě jednoho z páru se rozhovorů zúčastnit) a následné přistoupení k práci s jednotlivci splňujícími kritéria namísto s celými páry. My však toto nevnímáme jako nevýhodu, protože díky této okolnosti následně odpadly obavy, že by mohlo dojít k následné vzájemné konfrontaci partnerů kvůli odlišnosti jejich názorů na žárlivost jednoho z nich a k následným konfliktům a napětí v partnerském vztahu zkoumané dvojice. Autorce se však povedlo získat takový počet participantů, aby odpovídal danému minimálnímu počtu párů a to šesti, tedy 12 samostatných osob splňujících kritéria určená pro výzkum.

Výzkumný soubor u dotazníku měl zvolena stejná kritéria jako soubor u polostrukturovaných rozhovorů. Přes jasné zadání a znění kritérií však dotazník vyplnilo 6 osob mladších dvaceti let. Tato data byla po důkladném zvážení zahrnuta do výzkumu a to z toho důvodu, že hranice dvaceti let byla stanovena spíše formálně a data od respondentů mladších dvaceti let by tedy neměla výzkum negativně ovlivnit. Slabinou výzkumného souboru dotazníku je pak drtivá převaha žen – respondentek proti respondentům - mužům. Tu si vysvětlujeme pravděpodobným vyšším zájmem žen o vztahovou problematiku a jejich vyšší ochotu se k tomuto tématu otevřeně vyjádřit. Další nevýhodu je možno spatřovat v převaze respondentů ve věku mezi dvaceti a třiceti lety. V tomto věkovém rozmezí se nacházelo více jak tři čtvrtiny z nich. Tento jev si vysvětlujeme tím, že byla použita metoda sněhové koule pro získávání participantů, jejímž důsledkem je, že se participanté nachází v podobném věku jako autorka tohoto výzkumu.

I přesto tyto potenciální nevýhody však tato studie přináší cenné poznatky, na které se nyní zaměříme a podrobněji je probereme. Položili jsme si otázku po dopadech žárlivosti na partnerský vztah. Zajímalo nás, zda-li žárlivost přináší do partnerského vztahu negativa a jaká negativa to jsou. Dále nás zajímalo, zda-li žárlivost přináší také nějaké pozitivní prvky do partnerského vztahu dvou lidí. Na tyto otázky se zde nyní pokusíme srozumitelně odpovědět.

Jaké pozitivní důsledky má žárlivost pro vztah dvou lidí, pakliže nějaké má?

Na tuto výzkumnou otázku lze odpovědět jednoznačně ano. Žárlivost má u vybraných participantů i pozitivní důsledky pro partnerský vztah a to hned několik. Tato pozitiva se samozřejmě nevyskytují ve všech námi vybraných případech, ale vždy se vyskytla alespoň jednou, aby mohla být do této kategorie zařazena.

Jedním ze zjištěných pozitiv bylo uvědomění si významu partnera, o něhož můžeme kdykoliv přijít, pakliže se nebudeme dostatečně snažit partnerský vztah udržovat a dále jej rozvíjet. Jde o uvědomění si konečnosti vztahu a zesílení vlastní motivace k práci na něm. Tato naše zjištění jsou v souladu s tvrzením evolučních psychologů, že žárlivost motivuje jedince k akci, která povede k udržení exklusivního přístupu k partnerovi.

Velmi často uváděním pozitivem bylo oživení či stmelení partnerského vztahu díky žárlivosti a reakcím s ní spojeným. Partneři zde žárlivost vnímají jako vítané oživení již poněkud stereotypního vztahu a cítí se pak druhému o něco blíž.

Méně často uváděným pozitivním vlivem žárlivosti je otevření komunikace mezi partnery. Díky žárlivosti se v těchto vztazích otevřela témata, která by jinak zřejmě zůstala nedotknutá a ani jeden z partnerů by neměl chuť či motivaci o nich začít mluvit. Díky žárlivosti k tomu došlo a následně to bylo vnímáno jako její pozitivní důsledek.

Žárlení může mít také pozitivní vliv na partnera žárlivé osoby v tom, že posiluje jeho sebevědomí. Cítí se milován, což je propojeno s dalším velmi často udávaným pozitivem a to žárlivostí jako důkazem lásky a zájmu ze strany žárlivého partnera. Míra žárlivosti však nesmí překročit určitou rozumnou či „normální“ mez. Pokud se tak stane, pak je žárlivost vnímána spíše jako jev svazující a omezující, neslučitelný se zdravým vztahem dvou lidí. Toto zjištění je v souladu s Plzákovým (2002) názorem, že přiměřená žárlivost má povahu stmelující, zatímco zhoubná žárlivost je pouze destruktivní a stejně tak s názorem Powera a Dalglishi (1997) tvrdících, že žárlivost slouží k vylepšení komunikace a díky tomu partnerům pomáhá k rozpoznání jejich vzájemných citů.

Jaké negativní důsledky má žárlivost pro partnerský vztah dvou lidí?

Byly zjištěny následující negativní důsledky žárlivosti pro partnerský vztah. Často udávané byly hádky a napětí mezi partnery. Dalším často vnímaným negativem byly negativní pocity způsobené žárlivostí jednoho z partnerů a to jak u žárlivého partnera, tak i u partnera nežárlivého. S nadměrnou žárlivostí pak místo pocitů lásky a zájmu ze strany žárlivého partnera přicházejí spíše pocity, že žárlivý partner tomu druhému nedůvěřuje a žárlivost se pak tedy stává spíše důkazem nedůvěry než láskyplných citů. S převážně

negativními vlivy žárlivosti na vztah souhlasí mimo jiné i Novák (2001), který přímo tvrdí, že žárlivost ovlivňuje kvalitu vztahu v negativním směru a chápe ji celkově jako jev silně omezující vztah.

Konflikty, napětí a nedůvěra jsou tedy častými průvodci vztahu ovlivněného žárlivostí jednoho z partnerů. V odborné literatuře se o těchto negativních jevech ve vztahu spojených se žárlivostí zmiňuje mnoho autorů např.: De Silva (1994) hovoří o disharmonii ve vztahu, kterou pocítují oba partneři. Hádky mohou vznikat například na základě lhaní a zamlčování určitých informací nežárlivým partnerem. Ten se obává, že pokud řekne žárlivému partnerovi pravdu, pak se dočká žárlivé reakce a raději tedy pravdu zamlčí nebo dokonce žárlivému partnerovi přímo zalže.

Jedním z nepříjemných dopadů žárlivosti na vztah může být také již zmiňované narušení důvěry mezi partnery. White a Mullen (2005) uvádí, že tato vznikající nedůvěra je pro vztah pak stravující. Žárliví partneři pak mohou mít snížený pocit důvěry právě kvůli svojí nejistotě a žárlivosti.

Nepříjemným důsledkem žárlivosti jsou dále problémy v komunikaci mezi partnery, která je přítomností žárlivosti narušena. Poklady k těmto zjištěním nacházíme i v odborné literatuře. De Lomas (2007) dokonce žárlivost chápe jako určitou formu komunikace, která značí, že pár ve skutečnosti nefunguje, jak má.

Zajímavé je, že hodně respondentů uvádí, že je žárlivost v ničem neomezuje. Pokud už však nějaká omezení uvádí, pak jsou to tato: ztráta ovládnání vlastních emocí a vlastního chování, komunikační blok a eliminování kladných pocitů ve vztahu. Tato zjištění korespondují s tvrzením Merkla (1997), který tvrdí, že pokud žárlivec druhému nedůvěřuje a omezuje jej, pak ho partner nebude mít rád více, ale spíše méně.

V tomto výzkumu jsme došli k dalším zajímavým zjištěním, která se již netýkala původních výzkumných otázek. Považujeme však za vhodné je zde také uvést a srovnat tyto výsledky s poznatky získanými ze současné odborné literatury a vybraných výzkumných studií.

Jednou z kategorií, které se v průběhu výzkumu vynořily, jsou **důvody k žárlivosti**. Jedním z často uváděných důvodů k žárlivosti je strach ze ztráty partnera. Žárlivý partner podvědomě vnímá možné ohrožení současného partnerského vztahu a reaguje na něj obavami, že svého partnera ztratí. Jiným důvodem k žárlivosti může být vlastní nejistota žárlivého partnera. Nejistý partner se cítí ohrožený potenciálně atraktivnějšími

jedinci, což vede k žárlivým reakcím různé intenzity. Velmi podobným důvodem ke vzniku žárlivosti je nízká sebedůvěra žárlivého partnera a pocit nízké vlastní hodnoty. White a Mullen (2005) zjistili, že ženy se ve vztahu hodnotí jako závislejší a jsou v žárlivosti sklíčenější, zatímco muži mají tendenci reagovat v těchto situacích spíš hněvivě. Naše výsledky podporují převažující sklíčenost u žen, hněvivou reakci u mužů podporuje jeden náš případ z polostrukturovaného interview. Chování nežárlivého partnera je dalším z často se vyskytujících důvodů k žárlivosti. Žárlivost vzbuzuje například koukání partnera po osobách opačného pohlaví nebo konverzace s těmito osobami. Dále je žárlivost spouštěna lhaním a polopravdami vyřčenými nežárlivým partnerem, který takto může jednat z obavy o to, jaká bude reakce žárlivého partnera po vyřčení pravdy o tom, kam a s kým jde. Předchozí nedorozumění a hádky mezi partnery na zcela jiné téma také mohou iniciovat vznik žárlivých reakcí. Důležitým zjištěným prvkem při vzbuzování žárlivosti je známost/neznámost osoby opačného pohlaví, s níž je partner v kontaktu. Pokud žárlivý jedinec osobu opačného pohlaví, s níž se jeho partner stýká, dobře zná, pak je vnímané riziko, že by mohla odloučit partnera, vnímáno jako nižší. Pakliže je osoba opačného pohlaví, se kterou je nežárlivý partner v kontaktu, zcela neznámá a navíc je vnímána jako atraktivní, vyvolává u některých jedinců žárlivost s vyšší pravděpodobností než v případě osoby žárlivému partnerovi známé.

Další kategorií, která se při výzkumu vynořila, byla **ventilace žárlivosti před partnerem**. Zdá se, že většina respondentů v sobě žárlivost raději skrývá a dusí, než aby ji projevili před partnerem ihned a otevřeně. Ne vždy se jim to však daří. Menšina z nich pak ihned dává najevo svoje žárlivé pocity nehledě na své okolí.

Jinou vzniklou kategorií byly **situace, kdy žárlivost propuká**. Nejčastěji uváděným důvodem bylo určité chování partnera k určité osobě opačného pohlaví. Do této kategorie jsme zařadili situace, kdy partner či partnerka pobývali mimo domov bez žárlivého partnera s kamarády či známými opačného pohlaví. Respondenti také v některých případech uváděli, že nežárlí na všechny kamarády či známé opačného pohlaví, ale na jednoho či dva, z jejichž strany cítí jistou konkurenci či hrozbu. Dalšími zmíněnými důvody bylo například trávení času s osobou opačného pohlaví nepříteli známou žárlivému partnerovi, záměrné zamlčení nějaká informace nežárlivým partnerem, lhaní, kontakty s bývalými partnery atp.

Poslední vytvořenou kategorií je kategorie nazvaná **jiné**, do níž jsme zařadili mimo jiné i opakování žárlivého chování viděného v primární rodině. Zdá se pravděpodobné, že pokud dítě v rodině už od malička vnímá žárlivé reakce jako normální a běžné, pak je takto

bude vnímat i v dospělosti ve svém vlastním vztahu a podle toho bude reagovat na žárlivost vzbuzující situace. Dále sem patří přiměřenost/nepřiměřenost žárlivých reakcí, jak z pohledu žárlivé osoby, tak i partnera. Výsledky dotazníku ukazují pro nás poměrně překvapivé zjištění a to, že převaha žárlivých respondentů vnímá své žárlivé reakce jako přiměřené dané situaci. Zajímavým tématem je pak úmyslné vyvolávání žárlivosti v žárlivém partnerovi, jehož cílem je upevnění vztahu a vtažení partnera zpět do současného partnerského vztahu. Toto odpovídá některým evolučním poznatkům z literatury, v níž se dočteme, že pokud jedinec cítí, že je vztah nevyvážený, může se pokusit vyprovokovat v druhém žárlivost za účelem znovunastolení spravedlnosti v tomto vztahu. Potvrzuje to tedy, že ve vybraných případech může mít žárlivost udržovací funkci pro partnerský vztah. Sheets, Fredendall a Claypool (1997) hovořili ve své studii o tom, že jejich účastníci vyvolávali žárlivost záměrně ve svých protějšcích, aby přesměrovali jejich pozornost k současnému vztahu, což dle našeho názoru platí i na tento námi získaný případ. Ten však nepotvrzuje teorii Whitea a Mullena, že záměrně žárlivost vyvolávají ve svých partnerech spíše ženy, protože tento jediný případ úmyslného vyvolání žárlivosti v našem výzkumu (myšleno v polostrukturovaném interview) zrovna pochází od ženy, v níž záměrně (a úspěšně) vyvolal žárlivost její partner. Padmal de Silva (1997) tvrdí, že není neobvyklé, že jeden z partnerů záměrně vyvolává žárlivost v druhém, aby vyvolal odezvu ve formě lásky a péče z jeho strany, což taktéž koresponduje s naším případem záměrného vyvolání žárlivosti. Většina našich respondentů však udává, že v nich jejich partner žárlivost nikdy úmyslně vyvolat nechtěl a stejně tak odpovídají i partneři žárlivých osob. Poslední položkou této obecné kategorie je snížení výskytu žárlivých reakcí s prodlužující se délkou partnerského vztahu. Cate, Long a Lloyd (1988) ve své práci předkládají zjištění, že čím déle vztah trvá, tím méně by měla být žárlivost vyvolávána, což tyto naše dva případy podporují.

12. Závěr

Předkládaná práce se zaměřuje na žárlivost a její důsledky pro partnerské vztahy. Teoretická část do hloubky mapuje celou problematiku žárlivosti a vše, co s ní souvisí. Hlavním odrazovým můstkem pro kvalitativní studii pak byla kapitola o důsledcích žárlivosti, které popisuje současná odborná literatura a vybrané cizojazyčné studie. Z provedeného výzkumu realizovaného na celkovém počtu 109 participantů vyplývá několik závěrů.

Žárlivost ovlivňuje partnerské vztahy jak v rovině negativní, tak i v rovině pozitivní.

Pozitivním ovlivněním může být, že žárlivost v některých jedincích podněcuje uvědomění si hodnoty a důležitosti partnera a také možnost, že o něj lze snadno přijít, pokud nedojde k vlastní práci na vztahu či práci na sobě sama. Žárlivost tedy může zesilovat motivaci rozvíjet vztah i sebe jako osobnost a může vést v těchto sférách života k pozitivním změnám. Žárlivost je také často chápána jako oživení či stmelení partnerského vztahu, které je vítané a prospívá mu. Mnoho participantů žárlivost vnímá jako důkaz lásky či projev zájmu ze strany žárlivého partnera. Zdůrazňují však, že žárlivost musí být v rozumné míře, která je samozřejmě individuálně odlišná. Pokud je tato míra překročena, pak už žárlivost není ve vztahu akceptovatelná. Mezi další pozitivní vlivy žárlivosti bylo zařazeno otevření vzájemné komunikace mezi partnery díky žárlivosti jednoho z nich a posílení sebevědomí nežárlivého partnera.

Negativními důsledky žárlivosti jsou často hádky a napětí mezi partnery, stejně tak jako řada negativních pocitů jak u žárlivého, tak nežárlivého partnera. Tyto negativní důsledky jsou nejvíce popisovány. Následují lhaní a zamlčování ze strany nežárlivého partnera, na které často žárlivý jedinec přijde, což spouští pro obě strany nepříjemnou sérii žárlivých reakcí. Žárlivost může také otrást důvěrou ve vztahu či narušit komunikaci mezi partnery. S tím souvisí neschopnost ovládat v dané situaci své emoce a chování a následné zvýšení negativních pocitů z partnerského vztahu.

Nejčastějšími uváděnými důvody k žárlivosti byly obavy ze ztráty partnera; nejistota žárlivé osoby a nízká sebedůvěra; kontakt partnera s osobami opačného pohlaví a obdivné pohledy vysílané k těmto osobám; lhaní nežárlivého partnera žárlivému partnerovi o tom, s kým se stýká; neznámost osoby opačného pohlaví, se kterou je partner v kontaktu a také předchozí nedorozumění a hádky mezi partnery na zcela odlišné téma.

Většina žárlivých respondentů své žárlivé emoce skrývá před partnerem a snaží se je

nedávat najevo, avšak liší se v míře, v jaké se jim toto daří.

Žárlivost propuká zpravidla v situacích, kdy je nežárlivý partner v kontaktu s osobami opačného pohlaví, jejichž neznámost žárlivému partnerovi u něj zvyšuje pravděpodobnost vzniku žárlivé reakce.

Při výzkumu jsme také narazili na opakování žárlivého chování viděného v primární rodině, téma přiměřenosti žárlivých reakcí, úmyslné vyvolávání žárlivosti a snížení výskytu žárlivých reakcí s prodlužující se délkou partnerského vztahu.

Souhrn

Žárlivosti se v literatuře věnuje poměrně značná pozornost. Většina z ní je ovšem zaměřena na patologickou žárlivost či široce známé negativní vlivy žárlivosti jak na jedince, tak i na dynamiku partnerského vztahu. Dle našeho názoru odborná literatura a výzkumné studie do jisté míry opomíjí také možné pozitivní vlivy žárlivosti pro partnerské soužití. Zmínka o nich je v podstatě jen v některých knihách dr. M. Plzáka a ve vybraných studiích evolučních psychologů.

Teoretická část předkládané práce ukazuje problematiku žárlivosti a jejích důsledků tak, jak je zpodobňována v současné literatuře a vybraných cizojazyčných zdrojích. Můžeme na ni pohlížet jako na negativní a přesto tolerovaný jev v současné společnosti, stejně tak jako vášeň, o níž psal již Shakespeare a mnozí před ním. Co se týče současnosti, důsledkům žárlivosti se věnovali a věnují ve svých pracích například evoluční psychologové, kteří, jako jedni z mála, věnují pozornost také možným pozitivním dopadům žárlivosti na vztah partnerů. Hovoří například o adaptačních funkcích žárlivosti pro partnerský vztah, kdy žárlivost jedince motivuje k akcím vedoucím k udržení exklusivního přístupu k partnerovi, umožňuje stabilizovat vztah a tak i prodloužit jeho délku. Dokonce se u nich objevuje i názor, že se ve spokojených a stabilních partnerstvích vyskytuje vyšší intenzita žárlivosti. O žárlivosti jako ochranném prvku ve vztahu hovoří i Plzák (2002) či Glanton (1996). Padmal De Silva (1997) uvádí, že žárlivost prospívá komunikaci ve vztahu a umožňuje partnerům rozpoznat sílu jejich vzájemných citů. Na negativní vlivy žárlivosti se zaměřuje podstatně více autorů. Zdůrazňují omezení, nedůvěru a negativní pocity, které se žárlivostí mnohdy souvisí a zdůrazňují především její vliv na komunikaci a vznik disharmonie ve vztahu (např.: De Silva, 1994; Novák, 2001 či Galand a Salomé, 2002).

Předkládaný kvalitativní výzkum se zaměřuje na žárlivost v partnerských vztazích a její důsledky pro oba ovlivněné partnery. Tento výzkum byl proveden kvalitativně metodou polostrukturovaných rozhovorů a také následně přidanou metodou dotazníku vlastní tvorby s otevřenými a uzavřenými otázkami. Polostrukturovaného interview se zúčastnilo celkem 12 osob, dotazník pak vyplnilo 97 respondentů. Respondenti byli získáni metodou přímého dotazování a také pomocí metody sněhové koule. Podmínky pro účast při výzkumu byly tyto: 1. věk: 20 a více let, 2. partnerský vztah, 3. výrazná žárlivost jednoho z partnerů, na

níž se partneři vzájemně shodli. Získaná data jsme podrobili kvalitativní analýze a výsledkem je kategoriální systém, který odráží podstatu námi zkoumaného jevu.

Zjištěnými pozitivními důsledky žárlivosti pro partnerský vztah jsou uvědomění si hodnoty partnera a nutnosti práce na partnerském vztahu pro jeho zachování; oživení či stmelení vztah díky projevům žárlivosti; otevření komunikace mezi partnery a následné probrání témat, která by pravděpodobně jinak zůstala uzavřená; posílení sebevědomí nežárlivého partnera a v neposlední řadě velmi často chápání žárlivosti jako důkaz lásky či projevu zájmu ze strany žárlivého partnera.

Negativní vlivy žárlivosti, které byly v této výzkumné práci zjištěny, jsou hádky a napětí mezi partnery, negativní pocity na obou stranách, nedůvěra, lhaní žárlivému partnerovi o kontaktech s osobami opačného pohlaví, problémy v partnerské komunikaci a s tím spojené potíže při ovládnutí vlastních emocí a chování a také převaha negativních pocitů ze vztahu u nežárlivého partnera.

Zjištěnými důvody k propuknutí žárlivosti mohou být obavy ze ztráty partnera; nejistota žárlivého partnera a jeho nízká sebedůvěra; určitý způsob chování nežárlivého partnera jako například kontakt s osobami opačného pohlaví či stýkání se s bývalými partnery; lhaní ze strany nežárlivého partnera; předchozí hádky a nedorozumění mezi partnery, které s žárlivostí nijak nesouvisí a neznámost osoby opačného pohlaví, se kterou je partner v kontaktu.

Většina žárlivých partnerů se svou žárlivostí snaží skrývat a nedávat najevo, ale v úspěšnosti tohoto snažení se do různé míry liší.

Žárlivost propuká u respondentů nejčastěji v těchto typech situací: pokud je partner v kontaktu s některými osobami opačného pohlaví, tráví s nimi svůj volný čas, záměrně zamlčuje informace o kontaktu s nimi či po nich vrhá obdivné pohledy v přítomnosti žárlivého partnera atp.

Dále se při tomto výzkumu vynořila témata opakování žárlivého chování viděného v primární rodině, posouzení přiměřenosti/nepřiměřenosti žárlivých reakcí, úmyslné vyvolávání žárlivosti v žárlivém partnerovi a v neposlední řadě snížení výskytu žárlivých reakcí s prodlužující se délkou partnerského vztahu.

Tyto výsledky potvrzují některá tvrzení z odborné literatury jako například názor evolučních psychologů, že žárlivost vede ke snaze upevnit vztah a udržet si současného partnera. Nevyvrací však žádný z poznatků o důsledcích žárlivosti získaných z literatury. Zde je dobře patrné, že je žárlivost velmi komplikovaným a komplexním jevem, který se nedá jednoduše rozdělit na jednotlivé segmenty a popsat je v jednoduchosti. Každý člověk

má svou vlastní míru tolerance k žárlivosti, a tak se ve vztazích objevuje různá intenzita žárlení a jejího přijetí/nepřijetí, což se následně odráží ve vnímaných negativních a pozitivních dopadech žárlivosti na partnerský vztah.

Budoucí výzkum týkající se problematiky žárlivosti a jejích důsledků by mohl zjišťovat, zda-li je u nežárlivého partnera žárlivost vnímána jako normální a „zdravá“ či už patologická a porovnávat ji s mírou žárlivosti vnímanou samotným žárlivým jedincem. Těchto zjištění by se dále mohlo využít k následnému zkoumání toho, jak odlišné vnímání žárlivosti v partnerském vztahu ovlivňuje jeho kvalitu.

Seznam použitých zdrojů

Literatura

- Anderson, R. (2002). Envy and Jealousy. *American Journal of Psychotherapy*, 56, 5, ProQuest Central, 455.
- Bevan, J. L. (2004). General Partner and Relational Uncertainty as Consequences of Another Person's Jealousy Expression. *Western Journal of Communication*, 68, 2, ProQuest, 195.
- Bevan, J. L., Samter, W. (2004). Toward a Broader Conceptualization of Jealousy in Close Relationships: Two Exploratory Studies. *Communication Studies*; 55, 1; ProQuest, 14.
- Broemer, P., Diehl, M. (2003). Romantic jealousy as a social comparison outcome: When similarity stings. *Journal of Experimental Social Psychology*, 40, 393–400.
- Buss, D. M. (2000). *The dangerous passion: Why jealousy is as necessary as love and sex*. The Free Press: New York.
- Buunk, B. P. (1997). Personality, Birth Order and Attachment styles as Related to Various Types of Jealousy. *Person. individ.* Vol. 23, No. 6, 997-1006.
- Buunk, B. P., Dijkstra, P. (2005). A narrow waist versus broad shoulders: Sex and age differences in the jealousy-evoking characteristics of a rival's body build. *Personality and Individual Difference*, 39, 379–389.
- Capponi, V., Novák, T. (1995). *Sám sobě manželským poradcem (První pomoc při příhodách nevěrných)*. Praha: Grada Publishing.
- Cate, R. M., Lloyd, S. A., Long, E. (1988). The Role of Rewards and Fairness in Developing Premarital Relationships. *Journal of Marriage and the Family*, 50, 2, 443-452.
- Cayanus, J. L., Booth-Butterfield, M. (2004). Relationship Orientation, Jealousy, and Equity: An Examination of Jealousy Evoking and Positive Communicative Responses. *Communication Quarterly*, 52, 3, ProQuest, 237.
- Clanton, G. (1996). A Sociology of Jealousy. *The International Journal of Sociology and Social Policy*, 16, 9/10, ProQuest, 171.
- Cobey, K. D., Pollet, T. V., Roberts, S. C., Buunk, A. P. (2011). Hormonal birth control use and relationship jealousy: Evidence for estrogen dosage effects. *Personality and Individual Differences*, 50, 315–317.
- Corneau, G. (2000). *Anatomie lásky*. Praha: Portál.

- Daly, M., Wilson, M., Weghorst, S. J. (1982). Male sexual jealousy. *Ethology and Sociobiology*, 3, 11–27.
- Darwin, C. (1970). *O původu člověka*. Praha: Avicenum.
- De Silva, P. (1997). Jealousy in Couple Relationships: Nature, Assessment and Therapy. *Behav. Res. Ther.* Vol. 35, No. 11, 973-985.
- De Silva, P. (1994). Short-term Interventions for Morbid Jealousy. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 1 (3), 174 – 178.
- DeSteno, D. A., Bartlett, M. Y, Braverman, J., & Salovey, P. (2002). Sex differences in jealousy: Evolutionary mechanism or artifact of measurement? *Journal of Personality and Social Psychology*, 83, 1103–1116.
- Dijkstra, P., Buunk, B. P. (2001). Sex differences in the jealousy-evoking nature of a rival's body build. *Evolution and Human Behavior*, 22, 335–341.
- Ellis, A., Kinsey, A. C., Pomeroy, W. B., and Martin, C. E. (1948). Sexual Behavior of the Human Male. (Book Review). *Journal of General Psychology*, 39, 299.
- Freud, S. (1991). *Vybrané spisy*. Praha: Avicenum.
- Geary, D. C., DeSoto, M. C., Hoard, M. K. Sheldon, M. S., Cooper, M. L. (2001). Estrogens and Relationship Jealousy. *New York, Human Nature*, Vol. 12, No. 4, 299-320.
- Gesell, A. L. (1906). Jealousy. *The American Journal of Psychology*, 7, 437-496.
- Harwood, I. N. H., Pines, M. (1998). *Self Experiences in Group: Intersubjective and Self Psychological Pathways to Human Understanding*. Jessica Kingsley Publishers.
- Hauck, P. (1981, v ČR 1996). *Žárlivost*. Praha: Talpress.
- Hendl, J. (2005). *Kvalitativní výzkum. Základní metody a aplikace*. Praha: Portál.
- Jung, C. G. (1997). *Základní otázky analytické psychologie a psychoterapie v praxi*. Brno.
- Keenan, P. S., Farrell, D. P. (2000). Treating morbid jealousy with eye movement desensitization and reprocessing utilizing cognitive inter-weave (a case report). *Counselling Psychology Quarterly*. 13, 2, 175 – 189.
- Kinsey, A. C., Pomeroy, W. B., Martin, C. E., & Gebhart, P. H. (1953). *Sexual behavior in the human female*. Philadelphia: W. B. Saunders.
- Kleinová, M. (2005). *Závist a vděčnost (a další práce z let 1946 – 1963)*. Praha: Triton.
- Kratochvíl, S. (2006). *Manželská terapie*. Praha: Portál.
- Marazziti, D., et. al (2003). Normal and obsessional jealousy: a study of a population of young adults. *European Psychiatry*, 18, 106–111.
- Marazziti, D., Rucci, P., Di Nasso, E., Masala, I. et al. (2003). Jealousy and subthreshold psychopathology: A serotonergic link. *Neuropsychobiology*, 47, 1, ProQuest, 12.

- Massar, K., Buunk, A. P. (2010). Judging a book by its cover: Jealousy after subliminal priming with attractive and unattractive faces. *Personality and Individual Differences*, 49, 634–638.
- Mead, M. (1931). Jealousy: Primitive and civilized. In S. D. Schmalhauser & V.F. Calverton. *Woman's dominy of age*, 35 – 48. New York: Horace Liveright.
- Merkle, R. (1997). *Láska a žárlivost (Jak vzniká a jak se jí můžeme jednou provždy zbavit)*. Praha: Pragma.
- Miovský, M. (2006). *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Praha: Grada Publishing.
- Moi, T. (1982). Jealousy and Sexual Diference. *Feminist Review*, 11, 53.
- Nadler, A. (1992). Commitment and Rival Attractiveness: Their Effects on Male and Female Reactions to Jealousy-Arousing Situations. *Sex Roles*. 26:7/8, 293.
- Novák, T., Drinocká, H. (2002). *Proč mi děláš scény?!*. Brno: ERA group a spol. s.r.o.
- Novák, T. (2004). *Proč jsi tak žárlivý?!*. Brno: ERA group a spol.
- Ortega, M. J. (1959). Delusions of Jealousy. *Psychoanalysis and the Psychoanalytic Review*, 46:4, 102.
- Pascale de Lomas (2007). *Žárlivost*. Praha: Grada Publishing.
- Pines, A. M. (1992). *Romantic Jealousy: Understanding and Conquering the Shadow of Love*. St. Martins Press.
- Pines, A. M. (1992). Romantic Jealousy – The Shadow of Love. *Psychology Today*; Mar 1992, 25, 2, ProQuest Central, 48.
- Plzák, M. (1969). *První pomoc při nehodách manželských*. Praha: Mír.
- Plzák, M. (1988). *Poruchy manželského soužití*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
- Plzák, M. (1999). *Othelon aneb manuál o žárlivosti*. Praha: Motto.
- Plzák, M. (2002). *Taktika a strategie v lásce*. Praha: Motto.
- Russell, E. B., Harton, H. C. (2005). The "Other Factors": Using Individual and Relationship Characteristics to Predict Sexual and Emotional Jealousy. *Current Psychology*, Vol. 24, No. 4, 242-257.
- Rydell, R. J., Bringle, R. G. (2007). Differentiating reactive and suspicious jealousy. *Social Behavior and Personality*, 35, 8, ProQuest, 1099.
- Sagarin, B. J., Becker, D. V., Guadagno, R. E., Nicastle, L. D., Millevoi, A. (2003). Sex differences (and similarities) in jealousy. The moderating influence of infidelity experience and sexual orientation of the infidelity. *Evolution and Human Behavior*, 24. 17-23.
- Salovey, P., Rodin, J. (1991). *Journal of Social and Clinical psychology*, Vol 10, No 4,

1991, 395-41.

Salovey, P., Rodin, J. (1988). Coping with Envy and Jealousy. *Journal of Social and Clinical Psychology*, Vol. 7, No. 1, 15-33.

Schackelford, T. K., Voracek, M., Schmitt, D. P., Buss, D. M., Weekes-Schackelford, V. A., Michalski, R. L. (2004). Romantic Jealousy in Early Adulthood and in Later Life. *Aldine Transaction, New Jersey, Human Nature*, Vol. 15, No. 3, 283-300.

Sheets, V. L., Fredendall, L. L., Claypool, H. M. (1997). Jealousy Evocation, Partner Reassurance, and Relationship Stability: An Exploration of the Potential Benefits of Jealousy. *Evolution and Human Behavior*, 18, 387 – 402.

Scheinkman, M., Werneck, D. (2010). Disarming Jealousy in Couples Relationships: A Multidimensional Approach. *Family Process*, 49, 4, ProQuest, 486.

Schutzwohl, A. (2005). Sex differences in jealousy: the processing of cues to infidelity. *Evolution and Human Behavior*, 26, 288–299.

Schutzwohl, A. (2007). The intentional object of romantic jealousy.

Sokoloff, B. (1947). *Jealousy. A Psychiatric Study*. New York.

Tyrer, P. (1994). *The ubiquity of jealousy*. St Charles' Hospital. London, UK.

Westermarck, E. (1981). *The History of Human Marriage*. London.

White, G. L., Mullen, P. E. (2005). *Žárlivost – teorie, výzkum a klinické strategie*. Praha: Triton.

Whitson, D., Mattingly, B. A. (2010). Waking the Green-Eyed Monster: Attachment styles and Jealousy Induction in Romantic Relationships. *The International Honor Society in Psychology*, Vol. 15, 1089-4136.

Wiederman, M. W., Allgeier, E. R. (1993). *Gender Differences in Sexual Jealousy: Adaptionist or Social Learning Explanation?* Elsevier Science Publishing Co., Inc., 655 Avenue of the Americas, New York, NY 10010.

Wilson, E. O. (1993). *O lidské přirozenosti: Máme svobodnou vůli, nebo je naše je naše chování řízeno genetickým kódem?* Praha: NLN.

Elektronické zdroje

Buss, D. M., Haselton, M. (2005). The Evolution of Jealousy. [online]. Dostupný z WWW: <www.sciencedirect.com>

Evans, M, T. (2008) Jealousy vs Pathological Jealousy. [online]. Dostupný z WWW: <http://www.melanietoniaevans.com.au/articles/jealousy-pathological.htm>

Holá, M. Ničí vám žárlivost vztah? [online]. In Zdravě.cz [cit. 24.9.2009]. Dostupné z WWW:

<<http://www.zdrave.cz/magazin/psychologie-a-vztahy-14/kdyz-vam-zarlivost-nici-vztah-460/>>

Homer, S. (2005). Jacques Lacan Routledge (Tailor & Francis Group). [online]. Dostupný z WWW: <

<http://books.google.cz/books?id=kUIytrxOk9wC&printsec=frontcover&dq=Homer:+Jacques&cd=4#v=onepage&q&f=false>>

Katedra antropologie. Obsahová analýza. [online]. Dostupný z WWW:

<http://www.antropologie.org/cs/vyzkumy-a-analyzy/metodologie/77-obsahova-analyza>

Klapilová, K. Existuje láska bez žárlivosti? [online]. In Psychologie Dnes. [cit. 7.11. 2007]

Dostupný z WWW: <<http://www.portal.cz/scripts/detail.php?id=23687>>

Leahy, L. L. (2008). Jealousy i a Killer: How to Break Free from Your Jealousy Feelings. [online]. In Psychology Today. [cit. 19.5.2008]. Dostupný z WWW:

<http://www.psychologytoday.com/blog/anxiety-files/200805/jealousy-is-killer-how-break-free-your-jealous-feelings>

Monamie.cz. Máte doma Othella? [online]. [cit. 10.7.2009]. Dostupný z WWW:

<http://monamie.cz/posts/43-mate-doma-othellaaneb-zarlivost-dokaze-udelat-ze-zivota-peklo?user_id=16>

Novinky.cz. Žárlivost mužů ovlivňuje podle vědců i jejich výška. [online]. [cit. 14.3.2008].

Dostupný z WWW: <<http://www.novinky.cz/zena/vztahy-a-sex/135360-zarlivost-muzu-ovlivnuje-podle-vedcu-i-jejich-vyska.html>>

Pešek, K. Patologická žárlivost – když je lásky příliš. [online]. [cit. 3.11.2009]. Dostupný

z WWW: <http://xman.idnes.cz/patologicka-zarlivost-kdyz-je-lasky-prilis-fe5-/xman-styl.asp?c=A091102_145322_xman-styl_fro>

Peterková, M. (2008). Žárlivost – pozadí, příčiny, jak se jí zbavit. [online].

Dostupné z WWW:

<<http://www.psychotesty.psyx.cz/texty/psychologie-menu.htm>>

Wikipedia. Jealousy. [online]. Dostupný z WWW: <<http://en.wikipedia.org/wiki/Jealousy>>

Wikipedie. Kvalitativní výzkum. [online]

Dostupný z WWW: <http://cs.wikipedia.org/wiki/Kvalitativní_výzkum>

Seznam příloh

Příloha č. 1: Formulář diplomové práce

Příloha č. 2: Český a cizojazyčný abstrakt diplomové práce

Příloha č. 3: Vyplněný dotazník – žena, na níž žárí její partner

Příloha č. 4: Polostrukturované interview – žena, která žárí na svého partnera

Příloha č.1: Formulář zadání diplomové práce

Univerzita Palackého v Olomouci

Filozofická fakulta

Akademický rok: 2010/2011

Studijní program: Psychologie

Forma: Prezenční

Obor: Psychologie (PS)

Podklad pro zadání DIPLOMOVÉ práce studenta

PŘEDKLÁDÁ:

FENZOVÁ Jitka

ADRESA

Dr. M. Horákové 4. Přerov – Předmostí

OSOBNÍ ČÍSLO

F07393

TÉMA ČESKY:

Žárlivost v partnerských vztazích a její negativní a případné pozitivní důsledky pro partnerské soužití.

NÁZEV ANGLICKY:

Jealousy in romantic relationships and its negative and possible positive implications in romantic cohabitation.

VEDOUCÍ PRÁCE:

Doc. PhDr. Irena Sobotková, CSc. – PCH

ZÁSADY PRO ZPRACOVÁNÍ:

V teoretické části budou zpracována tato témata: Definice žárlivosti a její druhy, Faktory ovlivňující vznik žárlivosti a její průběh, Základní teorie žárlivosti, Patologická žárlivost, Gender a žárlivost, Prevence, léčba a zvládání žárlivosti. Cílem práce bude zjistit u vybraných párů možné důsledky žárlivosti pomocí studia literatury a s využitím metod kvalitativního výzkumu. Hlavní použitou metodou bude polostrukturované interview. Výzkumný soubor bude tvořit 6 - 10 partnerských párů ve věku od 20 do 45 let, ve kterých se partneři shodnou na tom, že jeden z nich výrazně žárí.

SEZNAM DOPORUČENÉ LITERATURY:

Hauck, P. (1996). Žárlivost. Praha: Talpress.

Merkle, R. (1997). Láska a žárlivost (Jak vzniká a jak se jí můžeme jednou pro vždy zbavit. Praha: Pragma.

Novák, T. (2004). Proč jsi tak žárlivý?! Brno: ERA group a spol.

Pascale de Lomas. (2007). Žárlivost. Praha: Grada Publishing.

Pines, A. M.(1992). Romantic Jealousy: Understanding and Conquering the Shadow & Love. St. Martins Press.

Plzák, M. (1988). Poruchy manželského soužití. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.

Plzák, M. (1999). Othelon aneb manuál o žárlivosti. Praha: Motto.

White, G.L., Mullen, P.E. (2005). Žárlivost - teorie, výzkum a klinické strategie. Praha: Triton.

Příloha č. 2: Český a cizojazyčný abstrakt diplomové práce

ABSTRAKT DIPLOMOVÉ PRÁCE

Název práce:	Žárlivost v partnerských vztazích a její negativní a případné pozitivní důsledky pro partnerské soužití
Autor práce:	Jitka Fenzová
Vedoucí práce:	doc. PhDr. Irena Sobotková, CSc.
Počet stran:	116
Počet příloh:	4
Počet titulů použité literatury:	68

Cílem diplomové práce bylo zjistit u vybraných párů možné důsledky žárlivosti pomocí studia literatury a s využitím metod kvalitativního výzkumu. Teoretická část předkládané práce ukazuje problematiku žárlivosti a jejích důsledků tak, jak je zpodobňována v současné literatuře a vybraných cizojazyčných zdrojích. Navazující výzkumná část předkládá kvalitativní výzkum, který se zaměřuje na důsledky žárlivosti v partnerských vztazích. Výzkum proběhl formou polostrukturovaného interview a dotazníku vlastní tvorby. Výzkumný soubor tvořilo celkem 109 respondentů.

Klíčová slova:

žárlivost, partnerský vztah, důsledky žárlivosti

ABSTRACT OF THESIS

Title:	Jealousy in romantic relationships and its negative and possible positive implications in romantic cohabitation
Author:	Jitka Fenzová
Supervisor:	doc. PhDr. Irena Sobotková, CSc.
Number of pages:	116
Number of appendices:	4
Number of references:	68

The aim of the thesis was to investigate the possible consequences of jealousy in selected pairs through the study of literature and by using qualitative research methods. The theoretical part of the presented study shows the problems of jealousy and its consequences, as portrayed in contemporary literature and selected foreign-language sources. Related research section presents qualitative research, which focuses on the consequences of jealousy in relationships. Research was conducted through semi-structured interviews and questionnaire made by the author. A sample constitutes of 109 respondents.

Key Words:

jealousy, romantic relationship, the consequences of jealousy

Příloha č. 3: Vyplněný dotazník – žena, na níž žárlí její partner

Věk: 24

Délka partnerského vztahu: 5 let a 1 měsíc

Myslíte si, že žárlivost ovlivňuje nějakým způsobem váš vztah? Pokud ano, uveďte, prosím, jakým. Ne.

Souhlasila byste s tvrzením „Kdo nežárlí, ten nemiluje?“ Ano. Tím, že člověk na svého partnera zdravě žárlí, v podstatě mu tím dává najevo, že mu na něm záleží.

Myslíte si, že žárlivost vašemu vztahu něčím prospívá? Jestli ano, čím? Ano. Pokud partner na nějakého jiného muže v mém okolí žárlí, imponuje mi to a cítím se pro něj důležitá. Dává tím najevo, že mě nechce ztratit a svým způsobem o mě i bojuje. Ukazuje tím, že mu nejsem lhostejná.

Přináší žárlivost do vašeho vztahu něco negativního? Jestli ano, co například?

Ano. Pokud mám mít například schůzku se svým bývalým přítelem, raději to partnerovi neřeknu, protože nevím, jak by zareagoval.

Vznikají kvůli žárlivosti ve vašem vztahu hádky? Ne.

Myslíte si, že si s partnerem vzájemně důvěřujete? Ano. Náš vztah je založený z velké části právě na vzájemné důvěře.

Omezuje vás v něčem žárlivost vašeho partnera? Jestli ano, tak v čem? Ano. Musím si z počítače (pro jistotu) mazat historii některých konverzací na Facebooku, na ICQ, některé SMSky (na základě nepříjemné zkušenosti z předchozího vztahu), abych tak případné žárlivosti předem zabránila.

V jakých situacích váš partner žárlí? Pokud si na sociálních sítích chatuji buď s některými z mých bývalých partnerů či se spolužáky mužského pohlaví. Někdy žárlí jen naoko.

Můžete podrobněji popsat situaci, kdy váš partner naposledy žárlil a proč? Můj bývalý přítel mi nabídl odvoz autem z mého rodného města do města, ve kterém studuji. Můj partner na něj žárlil a říkal, ať se mnou ten "trouba" laskavě jede opatrně a celkově se o něm vyjadřoval nevybíravě.

Jaké jsou vaše pocity v okamžiku, kdy na vás partner žárlí? Spíše to zlehčuji a jsem ráda, že žárlí, protože si uvědomí, že mě nemá jistou. Muže je třeba udržovat v konstantní nejistotě (alespoň malé).

Uvažovala jste někdy o rozchodu s partnerem kvůli jeho žárlivosti? Ne.

Pokusila jste se někdy úmyslně vyvolat žárlivost ve svém partnerovi? Ano.

Mluvila jste někdy s partnerem otevřeně o jeho žárlivosti?

Jestli ano, jak tento rozhovor dopadl?

Jestli ne, z jakého důvodu?

Ne. Můj partner žálí jen zdravě a žárlivost není v našem vztahu problémem.

Příloha č. 4: Polostrukturované interview – žena, která žárlí na svého partnera

T.: Na začátek něco lehčího. Kolik je ti let, předpokládám, že 24 nebo nějak kolem toho věku?

K.: 23, pokud se nemýlím (smích)...zatím ještě.

T.: A jak dlouho jste s přítelem spolu? Plus mínus, nemusí to být přesně na den, hodinu a minutu.

K.: Dva roky a nějaký drobný a dva až tři měsíce, tak nějak.

T.: Aha, dobře. Teď už můžeme přejít k samotné podstatě. Kdo ve vašem vztahu žárlí? Ty, přítel, případně oba dva?

K.: No, průběžně asi oba (smích).Já asi víc, řekla bych.

T.: Dobrá, tak se podle toho zařídíme. Mám totiž otázky podle toho, kdo žárlí a ty bys mi mohla třeba odpovědět na některé z obou "stran", což by bylo prima.

Myslíš si, že žárlivost - ať už z tvojí strany, nebo z přítelovy - nějak ovlivňuje váš vztah? A jestli ano, můžeš uvést nějaký příklad?

K.: No, asi ano. Teď už nežárlím tak moc, ale na začátku jsem docela žárlila. On je totiž takový, že co na srdci, to na jazyku a tak. Takže mi třeba říkal spoustu věcí o bývalých slečnách a mě to pak přišlo, že mě s nima srovnává. Prý to tak ale nebylo. No ale věděl, že žárlím, takže pak měl tendence mi třeba neříkat nic (jsou kamarádi, tak třeba že ta slečna volala a jdou na kafe). No a tyhle tendence pak měl, i když už jsem vlastně ani nežárlila. Ještě mi vždycky řekni, jestli to dává smysl (smích).

T.: Mně to smysl dává. Takže i teď se stává, že ti něco neřekne, protože se to třeba týká nějaké slečny? Jen, jestli jsem i tohle pochopila opravdu správně.

K.: No, teď to řekne, většinou hned, ale někdy (když jsem třeba lehce naštvaná kvůli něčemu jinému), tak ne. Ale já to poznám nebo na to pak přijde řeč, tak to řekne, s tím, že mi to nechtěl říct, abych nežárlila. Zajímavé je, že většinou, když si myslí, že bych žárlila, tak bych nežárlila a naopak. Většinou.

T.: Souhlasila bys s tvrzením: Kdo nežárlí, ten nemiluje? Myslíš, že je na tom něco pravdy?

K.: No, ale nesmí se to přehánět. Právě že na začátku to vypadalo, že přítel nežárlí snad vůbec a trochu mě to mrzelo.

T.: Aha a myslíš, že by se dalo říct, že žárlivost je jakýmsi důkazem toho, že druhému na

tobě záleží? Že tě má rád?

K.: Hmm, tohle je zapeklité. Spíš bych řekla, že to může vést k tomu, že ti lidi pak víc pracuji na sobě i na tom vztahu, ale každopádně se to nesmí přehánět. Mělo by to být jen nějaké lehoulinké a objevovat se to jen občas a dávat to najevo třeba ve formě legrace...žádný scény. Aby to pak nevedlo k nějakým ultimátům, zákazům, příkazům...víš jak. Ale jo, asi to může být i důkaz náklonnosti.

T.: Hmm, to by pak asi neprospělo vůbec ničemu, právě naopak, že?

K.: Přece jen, když jste třeba večer v hospodě s kamarády a s tebou se celou dobu baví někdo cizí a tvému borcovi je to jedno, tak to asi nebude dobrý. Já nevím, když třeba partner jednou za půl roku projeví náznak žárlivosti, tak to nemůže škodit (doufám). Když je to každý druhý den, tak je to problém.

T.: Jasně, chápu, prostě všeho s mírou?

K.: Ano.

T.: No, a když se zamyslíš, napadne tě třeba i něco pozitivního, co žárlivost „dělá“ pro váš vztah? Možná se teď opakuju, ale třeba tě napadne ještě něco?

K.: Moment, popřemýšlím.

T.: Jistě.

K.: No, až díky tomu jsme si vyříkali nějaké věciaž díky tomu, že viděl, že žárším, jsem mu byla pořádně schopná vysvětlit, co mi vadí (že třeba jsou chvíle, kdy je vhodné mlčet nebo že mám pocit, že mě srovnává s bývalou a vycházím z toho špatně - až pak jsem se od něj dozvěděla, že je úplně jiná, než vyplývá z těch historek), no a taky to občas pomůže tomu, že si uvědomíš, že ten člověk tu s tebou nemusí být pořád, když na sobě nebudeš pracovat a na tom vztahu.

T.: Dalo by se třeba říct, že to pomohlo i komunikaci ve vašem vztahu? Nebo to byla jednorázová záležitost? Ten rozhovor a vysvětlení.

K.: Jednorázová ne, řekla bych, že to pomohlo.

T.: A na druhou stranu: napadlo by tě něco, v čem vás-tebe žárlivost omezuje?

K.: No, bylo tam to, že mi nechtěl říkat třeba o těch telefonátech a tak pak jsem občas měla pocit, že nemůžu o té slečně nic říct, aby si nemyslel, že žárším, i když jsem nežárčila. A tak. No a na začátku vztahu jsme se i párkrát chytli kvůli tomu. A naopak, když jsem věděla, že on žárlí na jednoho mého konkrétního bývalého, tak jsem o něm pak moc nemluvila.

T.: Nevím, jestli je tahle otázka úplně jasná, pokusím se ji víc osvětlit, zní: Jaké jsou tvoje důvody k žárlivosti? Může to být například fakt, že přítel kouká po jiných slečnách, ale

můžou to být i nějaké tvoje vnitřní důvody jako například nejistota atp..je to pochopitelné?
A myslíš, že v tobě partner vyvolává žárlivost úmyslně?

K.: Jo, je. Ano, nejistota v té konkrétní chvíli bude asi ta pravá příčina. Pak mě třeba mrzí, že si mě moc nevšímá (třeba v té hospodě s kamarády), že kouká po slečnách ve chvíli, kdy by měl koukat po mě (protože je nějaká speciální situace, kdy by se měl věnovat mně). Někdy mě třeba mrzelo, že mi neodepíše, ale té bývalé hned. A tak. A ještě občas něco řekne v nevhodnou chvíli. Ale tohle všechno bylo hlavně na začátku toho vztahu, pak už jen sem tam. Je to odpověď na to, na co ses ptala?

T.: Ano, přesně to jsem chtěla vědět. Díky. Myslíš, že se někdy snažil vyvolat v tobě žárlivost úmyslně?

K.: To nevím. Žádná situace mě nenapadá, ale to ještě neznamená, že to tak nebylo.

T.: To nevádí. A dalo by se nějak zobecnit, jak často žárlíš? Jestli pořád, jen v některých situacích, když ti třeba něco neřekne atp.?

K.: Asi když už jsem rozhozená z něčeho jiného.

T.: A můžu vědět z čeho například?

K.: No, když jsme se třeba před chvílí pohádali o něčem vážnějším nebo tak. Nebo když mi něco vyčítal před chvílí třeba. Bude to tou nejistotou, řekla bych.

T.: Že tě to vyhodí z konceptu a pak je snazší se cítit ohroženě, když se ti nevěnuje třeba tak jak bys chtěla?

K.: Tak nějak. Cítit se ohroženě anebo se naštvat.

T.: A myslíš, že jsou tvoje reakce v dané situaci přiměřené? Dáváš třeba tu žárlivost před přítelem otevřeně najevo? Nebo ji spíš dusíš v sobě?

K.: Dusím. Většinou to pozná, ale ani pak nějak nevyšiluju. Většinou si uvědomuju, že je to blbost. A většinou není problém to, co spustilo tu žárlivost, ale nějaká jiná věc. Nevím, že jsme se třeba chytli a já si myslím, že neměl pravdu. A asi i záleží, kdo je předmětem té žárlivosti. Jestli je to nějaká ta bývalá, o které už toho hodně vím, tak mi to tak nevádí, když je to nějaká kamarádka, kterou neznám ani z vyprávění, je to horší. To bude to ohrožení asi (smích).

T.: Aha aha, takže asi případ od případu?

K.: Jo.

T.: Jestli žárlíš na partnerovi přátele a známé - to bude asi taky hodně záležet na tom, kdo to je, že?

K.: Jo, on je totiž ten typ, co si víc rozumí s ženskýma, jedno jakýma, než s chlapama, takže kamarádek má dost. Ale jak už jsem říkala, většinou žárlím, když se mi třeba už delší

dobu málo věnuje, takže je to tak, že mě spíš mrzí, že se věnuje jiným a mně ne.

T.: Aha, to prostě zamrzí. A pamatuješ si třeba na poslední situaci, kdy jsi žárlila a proč? Asi to bude už podobné, jak jsi mi tady vysvětlovala dřív, že?

K.: Asi jo.

T.: A můžeš i přesto uvést jen pár slovy konkrétní příklad?

K.: Jo, vzpomínám si. No, naposledy to bylo v prosinci někdy, ale to bylo takové to, jak jsem už popisovala. Byli jsme bruslit a já se to učím víceméně znova, protože jsem na to stala naposledy ve 14, pak jednou loni (to jsme byli taky spolu) a teď to bylo po druhé. Po té pauze, tak mi to moc nešlo. No a loni mě to učil, ke konci mi to už šlo, ale já nejsem moc velký sportovec, takže jsem to přes ten rok skoro zapomněla no a nešlo mi to. On myslel, že už navážu na to, co jsem si zopakovala loni, takže byl takový netrpělivý a ne moc milý. No a volala mu ta jedna bývalá, jestli nezajdou na kafe. Tak se s ní domluvil a já jsem trochu žárlila, že jo, protože na ni je milý a na mě moc ne. Jak mi to bruslení pak už začalo zase víc jít, tak mě to přešlo.