

Žárlivost



Žárlivost je jako rakovina, postupně ale jistě vám ničí vztah. Já osobně žárlivost označuji za vztahového teroristu, kterého je potřeba ze vztahu zcela vymýtit. Se žárlivostí totiž váš vztah nebude nikdy spokojený a jeden z partnerů bude terorizován tím druhým. Podívejme se dnes na žárlivost komplexně – tedy na její příčiny, jak se jí zbavit, jak komunikovat s žárlivým partnerem a podobně.

Příčiny žárlivosti:

V dětství jste neměli dostatek pozornosti od rodičů

Pokud na vás rodiče neměli dostatek času a místo hraní s vámi se věnovali jiným činnostem, pravděpodobně jste si jako děti „zadělali“ na budoucí žárlivé chování. Kvůli tomu, že utrpěli emoční újmu právě v oblasti dostatku zájmu, mohly se vám do vašeho podvědomí zapsat negativní Emoční rovnice typu:

Máma se mi nikdy pořádně nevěnuje
Mám nedostatek pozornosti
Jsem méně důležitý než ostatní
Máma může kdykoliv odejít
Táta se mnou není rád

Pokud se vám výše zmíněné zapsalo do emoční části vaší osobnosti, stejné emoční bolesti budete zažívat i v současnosti. V emočním jazyce je totiž vaše „matka“ váš „partner“. Abyste odstranili negativní emoční nastavení a zbavili se žárlivosti, musíte si odhalit a otočit své [Emoční rovnice](#).

Měli jste náročný rozchod doprovázený nevěrou

V případě, že jste v minulosti zažili náročný rozchod či rozvod, který byl doprovázený nevěrou vašeho partnera, vaše důvěra vůči dalším vztahům jistě bude oslabená. Váš současný vztah tak bude doprovázen žárlivostí, jejímž základem bude strach ze ztráty vašeho partnera stejně, jako tomu bylo v minulosti. Jedinou možností, jak se žárlivosti v tomto případě zbavit, je postupné budování důvěry ve vztahu. Zároveň však nezapomeňte na své emoční nastavení, které bylo náročným rozchodem poznamenáno. Zpracujte na sobě se zkušeným [koučem](#).

Jak se zbavit žárlivosti?

Jak jsem zmínila výše, žárlivosti se nikdy nezbavíte sami bez pomoci odborného kouče. Jistě vám s žárlivostí pomůže trpělivý a milující partner, avšak každý pohár trpělivosti jednou přeteče a vy riskujete, že jinak funkční vztah ztratíte. Žít se žárlivým partnerem totiž není žádný med a není příjemné neustále čelit obviněním, která jsou prakticky vždycky založená na imaginacích.

Jak poznat, že je moje žárlivost zbytečná?

Lidé postižení žárlivostí většinou nejsou schopni odhadnout, zda je jejich žárlivost odůvodněná či nikoliv. Jednoduchá poučka zní: Pokud je vaše žárlivost odůvodněná, musíte mít v reálném světě hmatatelné důkazy. To znamená, že jste například našli SMS partnerovi od jiné ženy apod. Pokud hmatatelné důkazy nemáte a jsou to jen určité „domněnky“ o prohřešku druhého, pravděpodobně trpíte chorobnou žárlivostí.

Je malá žárlivost zdravá?

Osobně se domnívám, že ani malá žárlivost není zdravá. Pokud je vztah vyrovnaný a partneri si navzájem důvěřují, žárlivost ve vztahu není přítomná. Přirozeně si druhého ceníme, avšak nepocítujeme emoci strachu z jeho ztráty.

Jak komunikovat s žárlivým partnerem?

V případě, že žijete se žárlivým partnerem, snažte se mu být spíše nápomocni. Pokud však žárlivost přetrvává i v době, kdy máte vztah stabilní, upozorněte partnera na nebezpečí rozpadu vztahu a zkuste mu nabídnout pomoc kouče nebo vzdělávání v oblasti vztahů.

Co by mi v **léčbě** žárlivosti ještě pomohlo?

Určitě se podívejte na mé další články o žárlivosti, například:

[Žárlivost – jak se jí zbavit a proč vlastně vzniká](#)
[Proč ve vztahu nedůvěřujeme](#)

	<p>© Napsala Lenka Černá Kouč v oblasti osobního rozvoje (práce, peníze, vztahy, zdraví) Email: cerna@mindssoft.cz www.muivztah.cz www.mamdepku.cz www.foto-mluvi.cz</p> <p>Tento článek můžete využít pro své potřeby, pokud uvedete informace o autorovi, jeho email a odkaz na www stránky.</p>
---	---

Měsíčník osobního růstu zdarma: [objednejte si](#)