

Žárlivost – zničí vám vztah



Mírná žárlivost je kořením každého vztahu, pokud ovšem překročí určitou mez, stává se z koření jed, který vztah postupně zabíjí. Na každý jed však existuje protijed, a i žárlivost se dá léčit.

Jak poznat, že vaše žárlivost začíná **překračovat** únosnou mez?

Žárlit je lidské a říká se, že kdo nežárlí, nemiluje. Je normální, když vás trochu popíchne rozhovor vašeho muže s přitažlivou ženou nebo jeho pohled na dlouhé nohy dívky stojící v městské hromadné dopravě nad ním. Dovedete-li svoji žárlivost ovládnout a neztropit mu scénu, a to ani doma po večírku nebo vystoupení z MHD, je vše v pořádku. Malá zmínka o tom, že ta okukovaná slečna měla opravdu dlouhé končetiny, se nepočítá. Máte-li však neodolatelnou touhu zlomit té slečně nohy a manžela vyhodit z jedoucí tramvaje, není to úplně v pořádku, a ztropíte-li scénu kvůli jednomu pohledu na ženu v sukni, je čas se zamyslet, zda vás vaše žárlivost neovládá více, než je ve vztahu únosné. Žárlivost se ale samozřejmě zdaleka netýká pouze žen. Muži jsou stejně žárliví a jejich scény stejně vášnivé. Žárlivost je nemoc jako každá jiná a je potřeba ji léčit.

Jak se vyrovnat se žárlivostí?

Promluvte si s parterem - o situacích, ve kterých máte tyto nezvladatelné pocity, si promluvte se svým partnerem. Vysvětlete mu, že se vás dotýkají, a poproste ho, aby se jím ve vaší přítomnosti pokud možno vyhýbal. K těmto situacím nepatří povídání si s kolegyní či kolegou z práce nebo letmý pohled na opačné pohlaví. Pokud byste po partnerovi požadovali, aby se díval jen na vás a na firemním večírku vás držel za ruku, je to nejlepší cesta, jak o něj přijít, protože takovéto omezování není příjemné ani tomu nejzamilovanějšímu člověku na světě.

Vyhledejte pomoc odborníka – vaše žárlivost a nedůvěra je pochopitelná, pokud jste zažili partnerskou nevěru. Pociťujete-li však žárlivost v každodenním životě i v situacích, kdy váš partner pracovně telefonuje s osobou opačného pohlaví nebo dokonce žárlíte na všechny spolupracovníky, protože s vaším partnerem tráví čas, může se opravdu jednat o chorobnou žárlivost a vy byste měli vyhledat pomoc odborníka. Chorobná žárlivost zničí každé partnerství, a navíc dokáže narušit i vaše zdravé a společenské život. Ztropíte-li na každé návštěvě u známých žárlivou scénu, dá se očekávat že vás příště již nikdo zvat nebude.

Hodně žárlivých lidí si neuvědomí, že jejich žárlivost je spíš výplodem jejich mysli, než důsledkem chování jejich partnera. Jestli jste si vědomi, že žárlivé scény jsou na denním pořádku, zamyslete se, nemá-li partner pravdu, když říká, že žárlíte zbytečně. Pravděpodobně je na čase se postavit svému strachu ze ztráty partnera tváří v tvář. Radu a pomoc vám může nabídnout např. [odborný kouč](#), který odhalí příčiny těchto obav a bude s vámi pracovat na jejich odstranění.

© Napsal Kolektiv MindSoft

www.muivztah.cz www.mamdepku.cz
www.foto-mluvi.cz

Tento článek můžete využít pro své potřeby, pokud uvedete informace o autorské společnosti a odkaz na www stránky.

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