

Univerzita Palackého v Olomouci
Katedra psychologie Filozofické fakulty

ŽÁRLIVOST

(Jealousy)



Diplomová práce

Autor: Hana Zapletalová
Vedoucí práce: doc. PhDr. Alena Plháková, Csc.

OLOMOUC
2008

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracovala samostatně a všechny použité prameny řádně citovala a uvedla. Děkuji doc. PhDr. Aleně Plhákové za odborné vedení diplomové práce.

V Olomouci 4.března 2008

OBSAH

Úvod	5
1. Sebepojetí	7
1.1. Teoretické přístupy k Já	7
1.2. Definice a struktura sebepojetí, sebehodnocení	8
1.3. Vývoj sebepojetí	11
1.4. Sebeúcta	14
2. Žárlivost	18
2.1. Pojem žárlivost a druhy žárlivosti	18
2.2. Teorie žárlivosti	22
2.2.1. Sociobiologické teorie žárlivosti	22
2.2.2. Psychoanalytické teorie	23
2.2.3. Klinické teorie žárlivosti	26
2.3. Faktory ovlivňující žárlivost	27
3. Sebeúcta a žárlivost	30
4. Léčba a prevence žárlivosti	34
4.1. Klinické hodnocení	34
4.2. Zvládání žárlivosti	39
4.3. Jednotlivé přístupy ke zvládání žárlivosti	40
4.3.1. Situační přístup	40
4.3.2. Vztahové přístupy	41
4.3.3. Hraní rolí a změna rolí	44
4.3.4. Přehánění konfliktu	44
4.3.5. Společná manželská terapie	44
4.3.6. Individuální přístupy	45
4.3.7. Workshopy o žárlivosti	51
5. Pilotní výzkum	53

6. Přehled hlavních teoretických a praktických problémů práce, pracovní hypotézy	56
7. Zkoumaný soubor	58
8. Aplikovaná metodika	59
9. Výsledky práce	62
10. Diskuse	67
11. Závěr	70
12. Souhrn	71
Seznam literatury	75
Přílohy	

Úvod

Jedním ze základních faktorů ovlivňujících kvalitu mezilidských vztahů je vlastní sebehodnocení. Tak jak vidíme sebe sama, tak se také prezentujeme svému okolí. Problémy se sebehodnocením, ať už nízkým, či příliš vysokým jsou častým důvodem obtíží v kontaktu s lidmi. Pozitivní vztah k sobě je také nesmírně důležitým předpokladem uspokojivého partnerského vztahu.

Jedním z destruktivních jevů v párovém vztahu je žárlivost. Žárlivost je nepřitelem intimity, protože tam, kde chybí důvěra, je ohrožena intimita. Žárlivost proto často způsobuje konflikty ve vztahu, vede k jeho rozpadu, nebo je důvodem k návštěvě poradny či párové terapie. Je to všudypřítomný zloduch, který může vážně narušit jinak uspokojivý vztah. Vysoká čísla uváděná v průzkumech na téma žárlivost mne vedou k zamyšlení, co je klíčem k žárlivému chování. Proč někdo žárlí a někoho partnerův zájem o jiné nevyvede z míry? Jaký povahový rys se pojí se žárlivostí nebo jakého osobnostního profilu jsou žárliví lidé? Je to právě nízké sebehodnocení které nutí člověka pátrat po stopách možných ohrožujících rivalů? Je to chatrná sebedůvěra ve vlastní hodnotu, která mučí žárlivého jedince při pomyšlení na to, že svět je plný mnohem zajímavějších potenciálních partnerů pro jeho milovaný objekt?

Odborníci z řad rodinných a manželských terapeutů uvádějí, že žárlivost patří k jedné z nejzlobnějších chorob párového soužití a je často spojena s poruchou sebehodnocení (nějakým „mindrákem“). Lze říci, že nízká sebeúcta může být jak důsledkem žárlivosti, tak jejím produktem. Žárlivost také patří do první desítky příčin, jež klienty přivádí do manželských poraden. Žárlivost se týká jak manželských párů tak romantických partnerů. Přestože je žárlivost častým námětem v umění již po staletí, vyskytuje se v každé kultuře a stále nás přivádí do poraden a terapeutických pracovišť, je její výzkum v počátcích a ještě stále mnohé z problematiky žárlivosti nebylo odhaleno.

Žárlivost lze studovat z mnoha aspektů. Jak výzkumníci, tak odborníci, kteří se s žárlivostí setkávají v praxi, nabízejí na tuto problematiku široké spektrum pohledů. Někteří se zaměřují na faktory, které vedou k jejímu vzniku. Jiní sledují dynamiku žárlivosti, další se zabývají osobnostními charakteristikami žárlivce. Některé zajímají více charakteristiky partnera žárlivce, protože ty mohou ve vztahu s žárlivcem sehrát důležitou roli. Samozřejmě se lze také zabývat proměnnými vztahu, ve kterém je přítomna žárlivost. A samozřejmě se můžeme také ptát, jak žárlivosti předcházet a jak ji léčit.

Vzhledem k obsáhlosti tématu žárlivosti cílem této práce není podat podrobný přehled teorií žárlivosti, ani celkový výčet všech dosavadních výzkumů. Obecným cílem této práce je teoretické zakotvení pojmu sebehodnocení a shrnutí důležitých poznatků o žárlivosti, které by nám měly pomoci snáze pochopit tuto složitou problematiku. Tato práce nabízí také přehled užívaných metod při léčbě žárlivosti. Specifickým cílem této práce je zjistit míru souvislosti mezi sebehodnocením a žárlivostí a souvislost mezi žárlivostí a dalšími interpersonálními charakteristikami.

1. Sebepojetí

1.1. Teoretické přístupy k Já

Vědomím sebe sama se začal roku 1890 zabývat William James a snaha o výstižné definování provází mnohé autory až do dnešní doby. Přesto, jak tvrdí Blatný, Osecká a Macek: „V současné literatuře věnované problematice sebepojetí více méně chybí studie, které by komplexně shrnovaly dosavadní poznatky a pokusily se o jejich syntézu“ (Blatný, Osecká, Macek, 1993, s. 444).

Hlavní zájem badatelů je v dnešní době orientován na empirické Já (neboli obraz Já), v současné psychologii označován jako sebepojetí. Rozlišit činné já od sebepojetí je snazší spíše na teoretické než na diagnostické a empirické úrovni. Proto lze často závěry výzkumů vztáhnout jak k sebepojetí, tak k Já vůbec (Blatný, Osecká, Macek, 1993).

Sebepojetí je proto třeba chápat spíše jako hypotetický konstrukt vysvětlující chování a prožívání člověka, než jako reálně existující psychickou entitu. V rámci této práce, která se zabývá sebehodnocením ve vztahu k žárlivosti, považuji za nutné zmínit se o konceptu Jáství a objasnit především pojmy sebepojetí, sebehodnocení a sebeúcta, které tvoří součást našeho Já.

William James ve své práci *Principy psychologie* teoreticky rozlišil dvě komponenty Já, které vystihujíduální povahu lidského vědomí. Je to tzv. čisté Já (pure ego, „I“, self-as-knower), agens duševního života, a empirické Já (empirical self, „me“, self-as-known), obraz tohoto činného Já. Vědomí, jako životní kvalita, je ukotveno dvojitým vztahem: má svůj předmět (vědomí čeho) i svůj podmět (čí vědomí). Obě tyto vazby se stýkají v prožitkové struktuře označované v psychologii jako *Já* či *Jáství*. V prvním podmětném vztahu vystupuje Já jako činitel – vnímající, hodnotící rozhodující, činící – tedy *Já činné*. Toto *činném Já* můžeme chápat jako:

- Já vnímáme ve svém těle. Každý člověk lokalizuje své „Já“ do určitého místa ve svém těle. Většina lidí je má uprostřed hlavy v úrovni očí, jakoby se dívalo ven očima jako okny.
- Já má svou přítomnost, minulost a budoucnost; samo je v čase totožné. To dodává osobní smysl jeho minulé zkušenosti a k budoucnu vztaženým činům, které právě jednou „já“ v proudu dění patří k sobě.

□ Já je jediným příjemcem událostí a původcem činů. To, co se děje, děje se mně – více či méně. Co činí má mysl a tělo, činím – více nebo méně – já. Některé události se mne týkají velmi málo a některé úkony si uvědomuji ne jako své činy, ale spíš jako něco, co se mi děje (James, 1895/1983).

Pro lepší pochopení, si můžeme činné já představit jako zvláštní tvar, v němž jsou integračními ději duševna (či - pro názornost - mozku) různé prožitkové obsahy a síly uspořádávány tak, jak se vyskytnou. Bez obsahů není činné Já patrné. Za normálních podmínek zaujímá „prožitková látka“ stálý tvar. Narušení činného já (přetržitosti či zážitkové proměny lze zkoumat u stavů v hypnóze, při intoxikacích, psychózách a meditacích) (Balcar, 1983). Zjednodušeně lze říci, že činné Já představuje nejsamozřejmější skutečnost, že „o sobě člověk ví.“

Podle Rogerse (1998) je ústřední pojem „já“ tvořen prožitky organismu, který je jedinec ochoten „přijmout za své“, za část své osobnosti. Dobře přizpůsobena osobnost je schopná asimilovat do svého pojetí „já“ své veškeré prožitky v původní, nezkreslené podobě. Tato shoda mezi prožitým a uvědomovaným se nazývá kongruence. Naopak patologická osobnost je typická inkongruencí - nízkou mírou kongruence. To znamená, že prožitky bývají vytěsňeny či vnímány zkresleně, čímž je zkresleno i uvědomované „já“.

1.2. Definice a struktura sebepojetí, sebehodnocení

V předmětném vztahu je podle Balcara „já“ *obrazem* sebe – vnímaného, hodnoceného, chráněného, zdokonalovaného. Mluvnický tomu odpovídá první pád („já“), potom pády ostatní nebo zvrtné zájmeno. Stejně jako činné já je i obraz já stále přítomen v prožívání a má tam svou jednotící úlohu. Pojem *obraz já* je ekvivalentem pro pojem *sepepojetí*. Jeho základem je vjem a představa vlastní osoby – vlastního těla a (v laickém slova smyslu) vlastní osobnosti ve světě. Je to vymezení „sebe“ oproti „nejá“, ostatnímu světu, je však prožitkově neostré. Jeho rozsah (podle Jamese 1983) zahrnuje i „mé“.

Sebepojetí zahrnuje:

□ **Zobrazení : „Jsem....“.**

Prostřednictvím sebepojetí si o sobě člověk činí *právě jen obraz*. V něčem je skutečnosti přiměřený, v něčem jí je vzdálený; v každém případě pro člověka důležitý a jediný, na nějž je v životě sebou samým a ostatními odkázán. Co v

„něm“ - v jeho těle, v jeho osobnosti, v jeho vztazích – právě je a co není; jaký je a s čím tedy může počítat?

□ **Hodnocení: „Mám být...“**

K obrazu – a k obrazu o sobě zvlášť – má člověk i vztah hodnotící. Ten je v podstatě citový, může však být značně složitý. Za normálního stavu se k naší osobě vedle lásky pojí i řada dalších citů. Člověk může v závislosti na okolnostech k sobě pociťovat nenávisť, zlobu, vztek, zklamání, odpor, vinu (James, 1983).

Sebepojetí je podle Rosenberga struktura znalostí o sobě a obsahuje dimenzi deskriptivní a dimenzi hodnotící. Fenomenologickým obrazem hodnotících aspektů Já je vysoké nebo nízké sebehodnocení. Sebehodnocení tak můžeme chápat jako relativně samostatnou složku sebepojetí vyjadřující globální obraz o hodnotě vlastního Já, kterou si lidé v průběhu vývoje vytvářejí (Blatný, Osecká, 1997).

Sebehodnocení vyplývá ze dvou nebo více obrazů o sobě. „Mezi tím, jací jsme a jací bychom chtěli být a případně jací bychom - podle vlastního názoru – měli být, je za normálních okolností rozdíl. Obraz toho, jací bychom měli být, je považován za tzv. ideální Já. Ideální Já bývá internalizovaná představa rodičů nebo jiné podobné autority. Bývá to tyran, který nedopřeje oddechu a učí nenávisť k sobě. Jiné je ideální Já, které si sami před sebe stavíme jako cíl, „Jako naději“ (Říčan, 1972). Hodnotící, citový vztah k sobě tak bývá závislý na přijatelných nárocích na sebe. To se může měnit v závislosti na poznání, cítění a snažení osoby; v rámci sebepojetí však – kladné i záporné - sebehodnocení vykazuje značnou odolnost vůči změně (Balcar, 1983).

□ **Směřování: „Chci být...“**

Obraz o sobě je i výzvou, zdrojem motivace do budoucnosti. Je zde činné směřování, někdy i v podobě volního úsilí, o sebeuskutečnění ve zvoleném směru.

□ **Moc: „Mohu učinit...“**

Zahrnuje stránku ovlivňování věcí a lidí a událostí. Má význam možnosti dosáhnout určitého výsledku vlastní snahou, na vlastní zodpovědnost. Na tomto

místě lze zmínit Rotterovo „místo kontroly (vlivu)“. Podle Rottera se do chování a očekávání promítá vlastní postoj k situaci. Jedinec, který vnímá výsledky jako závislé nikoliv na vlastních činech, nýbrž na náhodě či vůli jiných má „vnější místo kontroly“. Naopak jedinec, který vnímá chod událostí jako důsledek svých činů má „vnitřní místo kontroly“. Na základě toho volí i způsob vyrovnávání se s situacemi. Tento postoj se projevuje jako míra sebedůvěry a výrazně ovlivňuje jeho prožívání a chování.

□ **Role: „Mám učinit.....“**

Role, kterou v určité situaci člověk zaujme, patří k jeho sebevymezení, a to přímo v pojmech určitého společenského vztahu a k němu patřícího chování (Balcar, 1983).

Erving Goffman (In Hayesová, 2003) považuje Já za sérii rolí, které umožňují člověku interakci s druhými. Goffmanovo pojetí já zahrnuje řadu různých aspektů, které člověk uplatňuje v průběhu krátkých „epizod“. Role, kterou hrajete jako „cestující v autobuse“, je podle něj stejně tak součástí vašeho „já“, jako role studenta na přednášce.

Podle Vymětala je sebepojetí „relativně stálý a ucelený, současně však měnící se vztah lidského jedince k sobě samému i subjektivně důležitým skutečnostem života (Vymětal, 1996, s. 43).

Také Blatný, Osecká a Macek se snaží o srozumitelnou definici sebepojetí a tvrdí, že: „Ačkoliv každý z autorů definuje sebepojetí z hlediska jiných teoretických a metodologických přístupů, lze obecně o sebepojetí říci, že je v současné kognitivně orientované psychologii považováno za mentální reprezentaci Já uloženou v paměti jako znalostní (resp. kognitivní) struktura, která se utváří v procesu interakce jedince se sociálním prostředím“ (Blatný, Osecká, Macek, 1993, s. 445). Sebpoejetí je faktorem psychické regulace chování a slouží jako nástroj orientace a stabilizátor činnosti. Má složku kognitivní (obsah a struktura), afektivní (vztah k sobě a sebehodnocení) a konativní (motivační a seberegulační funkce). Z hlediska procesu utváření a funkce sebepojetí v osobnosti je zároveň produktem i činitelem mediujícím intra- i interpersonální procesy (Blatný, Osecká, Macek, 1993).

Jak již bylo řečeno teoretická rozpracování otázky Já se v psychologii velice různí. V literatuře se tedy můžeme například setkat ještě s pojmy většinou chápanými jako složky sebepojetí:

- sebepojem, kterým je někdy označováno já jako kognitivní struktura (činitel organizace), vystihuje zobecněné zkušenosti jedince
- sebeobraz, který je chápán jako zážitková struktura Já, odpovídá spíše smyslově emočnímu pohledu člověka na sebe
- sebevědomí, jako důsledek životní zkušenosti. Sebevědomí se váže zpravidla na systém názorů, které si člověk vytvořil o svých schopnostech.
- sebeúcta, o které pojednáme níže
- self-efficacy , což je vnímaná vlastní zdatnost; přesvědčení jedince, že je schopen dosáhnout cílů, které si předsevzal

O sebehodnocení jsme již pojednali v rámci Balcarova konceptu sebepojetí. Podle Čížkové je sebehodnocení prostředkem k ustanovení a zachování sebevědomí a sebeúcty a patří k výkonové složce sebepojetí (Čížková, 2000). Rosenberg (In Blatný, Osecká, Macek, 1993) mluví ve vztahu k sebepojetí o jeho komponentách (elementy, ze kterých je poskládáno), struktuře (vztahy mezi těmito elementy) a dimenzích (určité abstraktní kvality charakterizující buď specifické komponenty sebepojetí nebo Já jako celek), ke kterým řadí sebehodnocení, stabilitu sebepojetí, sebedůvěru a tzv. sebekrystalizaci.

Můžeme tedy říci, že pojmy sebehodnocení, sebeúcta, sebevědomí, sebedůvěra apod. jsou vyjádřením vztahu k sobě, tedy afektivní složkou Já (sebpójetí).

1.3. Vývoj sebepojetí

Náš obraz o sobě vzniká na základě interakce s okolím. Sebpójetí se vytváří v průběhu pozorování vlastního chování, na základě učení, a to jak sociálním srovnáváním, tak vzájemnou interakcí se sociálním prostředím.

Allport (In Drapela, 1997) pro vysvětlení procesu vývoje jedince používá termín *proprium* – to, co je osobnosti vlastní a nahrazuje tím pojem Já. Popsal vývoj Já v osmi funkcích propria:

□ Tělesné Já

Tělesné Já zahrnuje svalové a viscerální reakce (vnitřní počitky) a pocity, které mají původ v organismu. Prostřednictvím pocitu těla prožívá kojeneček první stránku jáství. V tomto stádiu je důležité uplatnění zraku, protože usnadňuje

prostorové vnímání a pomáhá kojenci objevit, že existuje rozdíl mezi „mým tělem“ a vnějším světem.

□ **Identita Já**

Identita Já závisí na kontinuitě v čase, na vědomí totožnosti sebe sama. Identity nabývá dítě postupně, identita se rozvíjí na základě paměti v sociálním učení. Nejdříve se dítě snadno vzdává své identity ve hře.

□ **Sebeprosazování (sebevědomí)**

Sebeprosazování nazývá Allport „nejnápadnější vlastností propria“, která mívá podobu egoistické asertivní rozpínavosti, sebelásky a pýchy. Ve druhém a třetím roce života dítě prozkoumává okolí, pouští se do různých věcí a projevuje autonomní a určitou míru hrdosti. Největší zklamání dítěti působí, je-li vystaveno zahanbení.

□ **Seberozšíření**

Seberozšíření (to, co člověk pociťuje jako svoje) je ekvivalentem Jamesova materiálního a spirituálního Já. Tím, že se jedinec identifikuje s jiným člověkem, skupinou, nebo posláním, zvětšuje svůj rozsah sebeangažovanosti. Dítě mezi čtvrtým a šestým rokem prožívá rozrůstání Já na jednodušší, základní úrovni. Během tohoto období se dítě jasně vymezuje a identifikuje s druhými: vnímá tatínka, maminku, psa a rodinný domov jako „patřící ke mně“.

□ **Racionální Já činitel**

Tato stránka propria je zdrojem uvažování a zvládání problémů, harmonizuje motivy a realitu. Je to struktura shodná s Freudovým Egem, včetně obranných funkcí proti pudům. Děti ve věku 6-12 let, které doposud uvažovaly pouze o vnějších věcech, si nyní uvědomují své uvažování a rozvíjí schopnost introspekce.

□ **Sebeobraz**

Obsahuje to, jak člověk sám sebe vnímá (reálné Já), a jeho představu, jakým by se rád stal (ideální Já). V tomto stádiu dítě často zkouší hrubé zacházení ze strany svých spolužáků, kteří rádi odhalují slabosti druhých a posmívají se jim.

Dítě chce, aby je vrstevníci měli rádi, a tak se důsledně řídí pravidly vrstevnického společenství.

□ **Jáské snažení**

Tato stránka propria se vztahuje k motivaci. Snažení, jež plyne z jedincova já, nesměruje k odstranění napětí – napětí se neodstraňuje nýbrž uchovává. Původní snažení dítěte se týká jeho Já jen okrajově. Jak však přibývá zralosti, mladý člověk si utváří jednotné cílové zaměření, které pak v dospělosti vede k pravému snažení, plynoucímu z Já.

□ **Poznávací Já**

Jde o vlastní úsilí v reflexi vlastního propria „prožívané jako jednotící sebepoznání.“

Toto stádium zahrnuje vznik sebeuvědomění, hodnotové orientace a utváření životní filozofie. Předpokládá se, že sebepojetí vzniká vývojově později, protože se utváří na základě alespoň elementárních myšlenkových operací. Předchází mu sebeobraz, k jehož formování stačí přítomnost představ a předchází mu jen neurčité pocíťování sebe v závislosti na působení podnětů vyvolávajících libé či nelibé pocity. Můžeme mluvit o *sebepocíťování* kojence, *sebeobrazu* batolete a elementárním *sebepojetím* předškolního dítěte. Obraz vlastního Já se formuje tedy už v dětství, postupně se ale stává diferenciovanější, integrovanější a stabilnější.

Podle Balcara je při utváření sebepojetí důležité rodinné prostředí, společenské stereotypy a nové zkušenosti (Balcar, 1983). Podle Cooleyho Charlese Hortona (In Hayesová, 2003) je důležitou součástí sebepojetí *zpětná vazba*, kterou dostáváme od ostatních. Sebepojetí je podle něj „zrcadlové já“. Sebepojetí tedy odráží představu toho, jak se jevíme druhým a jak nás posuzují. Georg Herbert Mead (In Řehan, 1995) dokonce tvrdí, že jedinec se stává objektem pro sebe pouze tak, že přijme postoje druhých k sobě a v sociálním prostředí, či kontextu zkušenosti a chování, v nichž se vyskytují.

Satirová hovoří o důležité roli rodiny ve vytváření sebepojetí a to hlavně zdravé sebeúcty. Dítě přicházející na svět nemá minulost, nemá za sebou žádné zkušenost, žádnou stupnici, jíž by mohlo měřit svou vlastní cenu. Nemluvně se musí spoléhat na své zážitky s lidmi a na jejich chování, souvisejících s hodnocením dítěte jako soby. Prvních pět nebo

šest let je sebeúcta dítěte formována téměř výhradně rodinou. Když začne chodit do školy, vstupují do hry další vlivy; rodina však zůstává důležitá. Vnější síly mají tendenci zesílit pocit vlastní ceny nebo bezcennosti, které dítě získalo doma. Sebejistý chlapec odolá všem neúspěchům ve škole, ale dítě s malou sebeúctou může mít mnoho úspěchů, a přece je mohu hryzat pochybnosti o jeho vlastní hodnotě. Každé slovo, výraz tváře, gesto nebo chování rodičů přijímá dítě jako výraz svého hodnocení. Jako malé se děti učí sebeúctě z hlasu, který slyší, z výrazu očí dospělých, kteří o ně pečují, z napětí svalů, když je chovají a z reakce dospělých na jejich pláč. Mnoho rodičů si však svá sdělení neuvědomuje. Matka může přijmout kytičku z ruky dcerky se slovy: „Kde jsi ji nasbírala?“ S hlasem a úsměvem naznačujícím „To je od tebe hezké! Kde rostou tak krásné květinčky?“ Takový postoj posílí pocit hodnoty dítěte. Nebo může říci: „Ty jsou krásné!“, ale dodat podezřívavě „Nenatrhala jsi je v sousedčině zahradě?“, čímž naznačuje, že je dítě ukradlo. Takovým postojem vyvoláváme v dítěti pocit, že je špatné a bezcenné. Vědomí vlastní ceny může vzkvétat jen v atmosféře, kde je respektována individuální odlišnost, tam, kde si lidé zjevně projevují lásku, kde chyby slouží k ponaučení, komunikace je otevřená, pravidla pružná, zodpovědnost (sliby se plní) samozřejmá a kde vládne upřímnost. Některé typy výchovy jsou založeny na porovnávání a konformitě. To má téměř vždy za následek nedostatek sebeúcty. Jediným důležitým základem sebeúcty je poznání vlastní jedinečnosti. Rodiče musí spolu s dítětem objevovat, kým on nebo ona jsou (Satirová, 1994).

Také podle Johna Bowlbyho (In Řehan, 1995) je citlivost pečujících osob směrodatná. Pokud je matka citlivá a pečující a komunikuje lásku a vřelost, respektuje a podporuje u dítěte volné seznamování se s okolím a citlivě je posiluje, bude dítě rozvíjet sebe-schéma jako milovaného, hodnotného a schopného nezávislosti. V protikladném případě bude dítě pravděpodobně rozvíjet sebe-schéma jako nemilovaného a nešťastného. Podle Bowlbyho jsou sebe-schemata dynamická a primárně jsou vytvářena a užívána dítětem jak pro porozumění chování pečující osoby, tak pro koncipování vlastního chování v odpovědi (reakci). Tyto základy vytvoří postupnou konstrukci sebesystému.

1.4. Sebeúcta

Sebeúcta je další aspekt Já. Podle Čížkové (2000) tvoří sebeúcta postoj člověka k vlastnímu Já. Má svůj základ v chování, které s nerozchází s obecně platnými morálními principy. Je výrazem vyhraněného postoje k sobě jako sociální hodnotě. Sebeúcta je

v člověku silou, která mu brání v morálním selhání. Nízká sebeúcta je spojena s nejrůznějšími projevy maladjustace, defektního přizpůsobení se sociálním podmínkám, nebo neuroticismu. Dává najevo svíravou nespokojenost člověka se sebou samým. Může se k ní přidružit pocit hanby buzený tím, že se člověk vidí ve zredukované podobě, tak jak předpokládá, že se na něj dívají druzí lidé. Souvislost mezi nízkou sebeúctou a maladjustací nemusí být pravidlem. Vyskytují se i případy maladjustovaného chování (např. u delikventů), které bývají provázeny vysokou, ale ničím nepodloženou sebeúctou.

Hayesová (1998) chápe sebeúctu jako hodnotící složku která zahrnuje internalizované sociální soudy či úsudky (social judgements). Na základě Coopersmithových výzkumů provedených v roce 1968 můžeme říci, že osobní sebeúctu podporuje výchova, která obsahuje prvky úcty, jasné definování hodnotových kritérií a nároků a vedení k samostatnému řešení problémů. Dobře strukturované prostředí kladoucí rozumné požadavky je při budování nezávislosti prospěšnější než příliš permissivní prostředí (Hayesová, 1998).

Virginia Satirová věnuje sebeúctě rozsáhlou část svého díla. Po mnoho let, kdy vyučovala děti, zabývala se rodinami ze všech ekonomických a sociálních vrstev a setkávala se s lidmi s různým společenským postavením, se ze své každodenní zkušenosti v povolání i v osobním životě přesvědčila, že rozhodujícím faktorem pro to, co se děje *uvnitř* lidí a *mezi* lidmi, je vlastní sebehodnocení. Při své terapeutické práci pomáhá klientům zvyšovat jejich sebeúctu, což vede k zdravějšímu způsobu prožívání a chování. Sebeúctou rozumí Satirová toto: „Sebeúcta je pojem, postoj, pocit, představa; projevuje se chováním“ (Satirová, 1994, s. 26). Pro sebeúctu člověka používá Satirová metaforu hrnce. Člověk může mít svůj „hrnec“ prázdný, plný nebo má jen na dně. Například pokud je se sebou člověk spokojen, je plný energie a má dobrou náladu, má plný hrnec. Má-li člověk naopak pocit, že: „má jen na dně“, znamená to, že se cítí nepotřebný, otrávený nebo zraněný, ne zrovna v pohodě. Dokonce to může znamenat, že se vždy cítil k ničemu, že musel brát to, co mu nabídli, a nemohl si stěžovat. Virginia Satirová používá pojem sebeúctu jako synonymum pro sebehodnocení a někdy proto tyto termíny střídá. „Sebeúcta je schopnost cenit si sebe sama a chovat se k sobě s důstojností, láskou a opravdovostí“ (Satirová, 1994, s. 27). Dá se to vyjádřit i takto: „Když jsem sám se sebou spokojen a mám se rád, je velká naděje, že budu schopen čelit životu z pozice důstojnosti, poctivosti, pevnosti, lásky a reality. To je stav vysoké sebeúcty. Naopak nemám-li sám sebe rád, znehodnocuji a trestám se, čelím životu z pozice strachu a nemohoucnosti a dostávám se do stavu, kdy se cítím být podveden, a podle toho se chovám. Zaslepeně trestám sebe i jiné.

Jsem střídavě ponižený a tyranský, svaluji vinu za své jednání na jiné lidi. Průvodním psychologickým stavem je pocit zbytečnosti, obava ze zavržení a neschopnost podívat se na sebe, na druhé a na události ze správné perspektivy. To je stav malé sebeúcty“ (Satirová, 1994, s.34).

Lidé s vysokou sebeúctou projevují integritu, poctivost, zodpovědnost, soucítění, lásku a kompetenci. Cítí, že na nich záleží, že svět je lepším místem, protože tu jsou oni. Mají víru ve vlastní schopnosti. Umí požádat někoho o pomoc, ale věří, že se umí sami rozhodovat a jsou si posléze svým nejlepším vlastním zdrojem. Vědomi si své ceny jsou ochotni vidět a respektovat hodnotu jiných. Vyzařuje z nich důvěra a naděje. Svě city neomezují žádným pravidlem. Vědí také, že nemusí vždy jednat na základě svých citů. Mají možnost volby. Svojí inteligencí ovládají své jednání. Vědí, že vše, co je v nich, je lidské. Virginia Satirová říká, že mezi námi jsou vitální lidé, kteří mají svůj „hrnec“ prakticky pořád plný. Samozřejmě, že i oni občas mají hrnec prázdný, ale to berou vždy jako dočasné, jako to, čím opravdu jsou, jako chvilkovou krizi. Tato krize může vést ke vzniku nových možností. Dalším tvrzením Virginie je to, že pokud se lidé hodnotí nízko, očekávají, že je jiní budou podvádět, ušlapávat a podceňovat. Očekávají to nejhorší, tím to na sebe přivolávají a obyčejně se jim toho dostane. V obraně se schovávají za zeď nedůvěry a dostávají se do hrozného stavu opuštěnosti a izolace. Oddělení od druhých lidí upadají do apatie a lhostejnosti k sobě i ke svému okolí. Nedokáží jasně vidět, slyšet a myslet, a proto mají sklon k ponižování a podceňování jiných. Takoví lidé si tvoří obrovské psychologické bariéry, za kterými se skrývají, a pak se brání tím, že je popírají. Utrpí-li osoby s trvalým pocitem prázdného hrnce porážku, často si říkají, že selhali. Jejich vnitřní reakce často je: „Asi nestojím za nic, jinak by mne nepotkávaly všechny ty hrozné věci“. Je-li takových reakcí mnoho, Já se stává náchylné k drogám, alkoholu nebo jiným únikům.

Pokud mluvíme o sebeúctě, je třeba rozlišovat pocit malomyslnosti od nízké sebeúcty. Nízká sebeúcta znamená, že máte-li nežádoucí pocity, snažíte se chovat, jakoby nebyly. Ovšem přiznat si své pocity malomyslnosti znamená mít vysokou míru sebehodnocení. I lidé s vysokou sebeúctou se mohou cítit sklíčení, ovšem nepromítají své pocity do druhých a nepovažují sami sebe za bezcenné. Láska k sobě umožňuje milovat druhé. Sebeúcta a sobectví nejsou jedno a totéž. Sobectví je formou nadřazenosti, kdy dáváme najevo něco jako „já jsem lepší než ty“. Láska k sobě je hodnotící údaj. Když si cením sebe, mohu ostatní milovat jako stejně cenné. Nemám-li sám sebe rád, mohu pociťovat vůči jiným závist nebo strach (Satirová, 1994).

Podobně se vyslovuje i Nossrat Peseschkian: „K tomu, aby člověk vůbec dokázal navázat partnerský vztah, je potřeba alespoň minimum schopnosti mít se rád a akceptovat sebe. Pokud taková schopnost člověku chybí, je na něj nastražená osudná vztahová past: Nezasloužím si, aby mne měl někdo rád, protože sám se nemůžu vystát. S tím, kdo mě přesto miluje, není něco v pořádku, protože miluje cosi, co není hodno lásky. Nebo mu jde o něco jiného (např. o můj majetek), ale ne o mě. Toho, kdo svou energií dokáže plýtvat na to, aby miloval něco, jako jsem já, toho nemohu milovat“ (Peseschkian, 1995, s.139).

Také Guy Corneau tvrdí, že sebeúcta je rozhodujícím faktorem našich citových vztahů. „Přisoudíme-li vyšší hodnotu sami sobě, snadněji se vyhneme vztahům závislosti, kdy vyhledáváme pohled toho druhého, abychom se ujistili, že máme právo na vlastní existenci. Při svém hledání si musíme uvědomit, že láska k sobě a láska k druhým jsou vzájemně pevně propojeny. Lidé, kteří se oddávají lásce tak, že se v ní ztrácejí, nemilují dostatečně sami sebe. Zapomněli totiž na druhou část přikázání, které říká: Miluj bližního svého jako sebe samého“ (Corneau, 2004, s.33). Podle Merkleho (1997) má naše nízké „sebeocenění“ původ v rodičovské výchově. Rodiče totiž neúmyslně používají nevhodných výchovných prostředků. Podmiňují svou lásku. Jako dětem nám říkají, že nás nebudou mít rádi, nebudeme-li se chovat správně. Srovnávají nás s ostatními dětmi. Nerozlišují mezi chováním a vlastní osobností člověka. Neříkají, že se jim nelíbí jejich chování, ale že se jim nelíbí jejich děti. Častěji své děti kritizují než chválí. Rodiče prohlašují za špatné, když je člověk na něco hrdý. Je samozřejmostí, že se daří, ale na nezdary se zaměřují. Často málo spoléhají na své děti (Merkle, 1997).

2. Žárlivost

Jsou lidé, kteří žárlivost pokládají za důkaz lásky. Jiní o ní tvrdí, že je zelenookou příšerou, která má téměř vždy za následek rozpad partnerského vztahu a k lásce nepatří.

Žárlivost může nabývat různých podob a různé intenzity. Mezi nejčastěji uváděné druhy žárlivosti patří žárlivost partnerská, alkoholická, patologická (chronická), sourozenecká, dětská a situační. Autoři se liší v definování žárlivosti. Někteří ji definují jako soubor emocí, jiní jako druh chování, jiní z hlediska jejích následků. Jednotlivé definice se mohou překrývat, což je způsobeno již zmíněnou nejednotností výkladu. Problém nastává také při snaze odlišit normu od patologie. Je vždy nesnadné udělat hranici tam, kde norma a patologie tvoří určité kontinuum. Uvedeme si několik dělení žárlivosti a hlouběji se budeme zabývat těmi druhy žárlivosti, které se mohou vyskytnout v partnerském vztahu.

2.1. Pojem žárlivost a druhy žárlivosti

Obecnou definici *žárlivosti* (jealousy) též emulace uvádí ve svém psychologickém slovníku Hartl a Hartlová: „Žárlivost je záporný emoční stav; forma úzkosti vznikající z pocitu nejistoty, strachu ze ztráty milované osoby“. Jedním z druhů žárlivosti je situační žárlivost. Tu definují jako „žárlivost objevující se v případech, kdy k ní je skutečný důvod, např. prokázaná nevěra partnera. Po zvládnutí krize ve vztahu odezní“. Autoři považují za hlavní charakteristiku chorobné žárlivosti to, že vzniká samovolně, bez jakéhokoliv podnětu ze strany partnera, obsahuje prvky paranoidního bludu a je těžko léčitelná. *Žárlivost partnerská* je žárlivost vyskytující se u sexuálních partnerů hetero- i homosexuálních. Je to úzkost vyplývající z nedostatečného pocitu jistoty týkající se citů milované osoby. Je zaměřena vůči třetí osobě nebo osobám, které jsou vnímány jako ohrožující. Liší se od závidění, kdy nejde o lásku, ale pouze o touhu získat věc, rys apod. vlastněný rivalem. Tato žárlivost mívá tři stádia: a) žárlivecký monolog, který postupně přechází v žárlivecký výslech, b) žárlivecké slídění, nečekané kontroly, příp. za pomoci najatého soukromého detektiva, c) žárlivecká agrese, nejprve slovní, posléze i fyzická. Autoři jmenují také *žárlivost alkoholickou* a říkají o ní, že je: „iracionální, paranoidní žárlivost, častá u případů chronického abúzu alkoholu; dle MKN 10 řazena do dg. Porucha psychotická vyvolaná návykovými látkami. Dalším druhem žárlivosti je *žárlivost dětská*. Je to: „žárlivost sourozenecká; běžná u všech dětí; neustálý boj o přízeň rodičů (doloženo již

mytologickými pohádkami“. Existuje však ještě *žárliivost sourozenecká* a ta již patří mezi poruchy, dle MKN-10 je řazena do dg. Porucha rivality sourozenecké (Hartl, Hartlová, 2000, s. 711).

Pojem žárlivosti je přítomný také v mnohých teoriích a pojednáních o lásce. Antropoložka Helen Fisher která dlouhodobě provádí výzkumy v oblasti hormonálního ovlivnění prožitku lásky tvrdí, že jak u lidí tak u zvířat existuje skutečná láska, která se projevuje v konkrétním vztahu k jednomu partnerovi či partnerce. Definuje lásku jako „situaci, v níž se na dotyčného partnera zaměřuje hodně energie, soustředěná pozornost, euforie, touha, tvrdošijnost a vytrvalost, majetnické nároky, žárlivost a náklonnost“ (In Yovell, 2007, s.99).

Novák a Capponi uvádějí: „Žárlivost bývá definována jako zvláštní forma úzkosti, vznikající z obav před ztrátou lásky partnera, který by mohl své city přenést na jinou osobu“ (Novák, Capponi, 1995, s.83). O situační žárlivosti říkají, že ji může vzbudit celá řada situací od flirtování až po přistižení in flagranti. Je údajně nejméně škodlivým druhem žárlivosti. Tento druh žárlivosti si prý ve vztahu občas prožije každý. Proto se někdy říká, že trocha žárlivosti je známkou toho, že nám na druhém záleží, nebo, kdo nežárlí nemiluje. Situační žárlivost má také nejlepší prognózu. Samostatnou diagnózou je *Apistiosis* (nevěra). Je to neschopnost vyrovnat se s odhalenou nevěrou partnera. Postihuje a dlouhodobě decimuje spíše muže než ženy. Takto postižený muž chátrá jak fyzicky, tak psychicky, zájmy se zužují pouze na hovor o nevěře. Ženy takovýchto mužů jsou často donuceny k rozvodu. Je nutné umět *Apistiosis* rozlišit od depresivní ataky (Novák, Capponi, 1995).

Merkle považuje za nejvýstižnější definování žárlivosti jako: „..... trýznivě zakoušený pocit domnělého nebo skutečného odnětí lásky. Žárlivý člověk reaguje tak, že se snaží objekt své lásky k sobě připoutat; v užším smyslu znamená žárlivost touhu po úplné bezvýhradnosti vztahů k partnerovi“ stejně tak lze říci, že: „žárlivost je určitým druhem pocitového koktejlu, který se skládá ze strachu, pocitů méněcennosti a vzteku až po nenávisť. Tato směs je, trpíme-li opravdu náruživou žárlivostí, vysoce výbušná a lehce vznětlivá“. Ne vždy musí být předmětem žárlivosti osoba. Dost dobře se dá žárlit i na partnerův koníček či jeho práci. V podstatě na vše co žárlivce „okrádá“ o partnerovu přízeň (Merkle, 1997, s. 9).

Americký klinický psycholog Paul Hauck mluví nejen o žárlivosti, ale také o panovačnosti, která jde s žárlivostí ruku v ruce. U žárlivých a panovačných lidí se podle něj vyskytuje několik typických povahových rysů, z nichž nejvýznamnější je však pocit

méněcennosti: „Žárlivost je neurotická potřeba partnerova souhlasu a intenzivní pocit méněcennosti“ (Hauck, 1996, s.29). Někteří z odborníků však i v případě situační žárlivosti odmítají tvrzení, že je odůvodněná. Podle Merkleho (1997) i Haucka (1996) je za své pocity žárlivosti zodpovědný vždy jen žárlivec a žárlit nemusí dokonce ani tehdy, když přistihne svého partnera při nevěře.

White a Mullen (2006) tvrdí, že mnohé výzkumy se potýkají s problémem správného definování termínů. Oni sami proto používají termín „žárlivost“ jako koncept týkající se vzorců událostí, nikoliv událostí samotných. Žárlivost v partnerském vztahu tedy definují takto: „Romantická žárlivost je komplex myšlenek, emocí a 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“ (tamtéž, s.27).

Romantická žárlivost existuje ve třech formách. Lze rozlišit žárlivost normální, symptomatickou a žárlivost patologicky reaktivní. Patologicky reaktivní žárlivost se liší od normální (která je také reakcí na určitý podnět) intenzitou reakce a také přítomností základní predispozice tvořené osobnostní či duševní poruchou. Existuje jakási provokace (např. spatření manželky s jiným mužem v autě), která mohla ospravedlnit určité podezření, nikoliv však extrémní reakci (jakou je např. pokus o sebevraždu). Pro lepší pochopení hranice mezi bludnou (patologickou) a normální žárlivostí lze říci, že blud je poznatelný tehdy, když původ přesvědčení je očividně bizarní a nepochopitelný a uváděné důkazy idiosynkratické a mimo veškerá obvyklá pravidla logiky a shody. Symptomatická žárlivost se s reaktivní značně překrývá. U modelu reaktivní žárlivosti dostává převahu žárlivostní komplex například spolu s preexistující poruchou osobnosti, která poskytuje rámec pro vznik žárlivosti a pro vztah a vnější události, které určují vývoj a řešení. U symptomatické konceptualizace má nadřazenost duševní porucha nabízející kauzální vysvětlení a determinující průběh žárlivosti. U symptomatické žárlivosti dodávají vztah a prostředí spíše jakýsi zabarvující než nějaký zásadní vliv. Centrum pozornosti se posouvá mezi žárlivostí a duševní poruchou, to podle toho, jakou ideologii aplikujeme. Symptomatická žárlivost se může objevit u následujících duševních poruch: Organické psychosyndromy, Poruchy nálad, Schizofrenie, Bludné (paranoidní) poruchy, Obsedantně kompulzivní poruchy. Také se může objevit v souvislosti se zneužíváním alkoholu a narkotik (White, Mullen, 2006).

Také Plzák se snaží o srozumitelné odlišení normy a patologie a uvádí hned několik příkladů: *Chorobná žárlivost* (Zelomanie, emulace, Othellův syndrom) se liší od situační žárlivosti tím, že neskončí ani tehdy, když pomine reálné nebezpečí, že by partner mohl být

nevěrný a určité chování to naznačující. Je rozhodující umět rozpoznat, kde končí projevy žárlivosti psychicky zdravého člověka a kde začínají projevy bizarní, které jsou již žárliveckým bludem. „Naprostá většina paranoických žárlivců slyší kroky milenců na půdě nebo přede dveřmi bytu, a psychotický žárlivec se domnívá, že milenec čeká, až on usne, aby s jeho manželkou souložil“ (Plzák, 1988, s.133).

Chorobný žárlivec přesto, že ví, že svou žárlivostí kazí vztah s žárlením nepřestává. V chorobné žárlivosti rozeznáváme *žárlivost psychopatickou* a *žárlivost bludnou*. Symptodem bludné žárlivosti je kromě citové bizarnosti naprosto pevné přesvědčení žárlivce, že druhý partner je sexuálně nevěrný, a to vždy konkrétně s určitou osobou nebo osobami. Nutno podotknout, že na psychopatické žárlivosti mají v polovině případů podíl partneři svým *nedůvěryhodným chováním*. To znamená, že žena muži záměrně neřekne s kým telefonovala, nebo se nechá doprovodit cizím mužem až před dům, aby to manžel viděl. Druhá polovina partnerů žárlivce se mu snaží domluvit a dokázat, že se mýlí, což je vždy marné. Chorobnou žárlivostí psychopatického typu trpí muži devětkrát častěji než ženy. U nejčastěji se vyskytující psychopatické konstituční žárlivosti je žárlivý partner jen *skoro přesvědčen* oproti žárlivci z okruhu paranoických psychóz, který je přesvědčen pevně, jednoznačně a nepochybně. Psychopatičtí žárlivci si totiž ponechávají otevřená vrátka, aby přece jen nakonec bylo možné, že se mýlí. Pravá konstituční žárlivost dosahuje vrcholu při nepřítomnosti partnera. Pátrá se po něm, telefonuje se mu..atd. Existuje však i *obsedantní forma žárlivosti*, kdy žárlivecké jednání je spuštěno tím, že partnera vidíme pohromadě s někým, kdo by potenciálně mohl být milencem či milenkou. *Symptomatická žárlivost* se podle Plzáka vyskytuje výlučně u alkoholiků. Chorobným žárlivcům je jejich žárlivecké chování protivné, je nutkavé a je provázeno úzkostným fobickým dusivým pocitem (Plzák, 1988). Existuje ještě tzv. *retrográdní žárlivost*, kdy žárlivec žárlí na skutečné či domnělé partnery, které měl (nebo mohl mít) jeho partner ještě předtím, než se poznali (Plzák, 1972).

2.2. Teorie žárlivosti

Rozsáhlé pojednání o úloze žárlivosti nabízí sociobiologie. Vysvětluje ji z evolučního hlediska. Také psychoanalýza se věnuje podrobněji problematice žárlivosti. Žárlivost chápe převážně jako pozůstatek nevyřešeného oidipovského komplexu. Adler popsal žárlivý charakterový rys jako něco, co vyrůstá ze sourozeneckého rivalství a podle Junga je jádrem veškeré žárlivosti nedostatek lásky. Podívejme se nyní jak chápou žárlivost jednotlivé psychologické směry.

2.2.1. Sociobiologické teorie

Základní premisou sociologie je, že zvířecí i lidské sociální chování je řízeno geneticky. To znamená, že schopnost pro specifické druhy chování jsou geneticky vrozené. Zděděné potenciály jsou výsledkem přirozeného výběru, který tyto genetické potenciály upřednostnil, protože se projevily jako nejvýhodnější pro přežití druhu. Z hlediska evoluční psychologie lze tedy žárlivost vysvětlit biologickými predispozicemi. Ta se u mužů a u žen liší. U mužů zpravidla evokují žárlivost důkazy o sexuální nevěře, protože je pro ně důležité, aby si byli jisti svým otcovstvím. Chtějí totiž podporovat své vlastní děti, nikoliv cizí. Pro ženu je naproti tomu podstatné, zda muž bude nadále chránit ji i její děti. Proto u ní vyvolává žárlivost především ztráta jeho zájmu a starostlivosti, jejíž příčinou je citová vazba k jiné ženě. Příležitostná sexuální nevěra ženy tolik neznepokojuje (Plháková, 2004).

Mušská žárlivost je tedy podle sociobiologů způsobena bojem o jisté otcovství. Základní funkcí samčí žárlivosti je zvýšit pravděpodobnost, že jeho žena počne jeho vlastní a nikoliv cizí mládě. Ženská žárlivost se více soustředí na zájmy spojené s otcovskou investicí, než na mužskou mimovztahovou sexualitu jako takovou, neboť větší otcovská investice by měla zvýšit šanci na přežití dětí ženy.

Evoluční psycholog David Bush (In Wright, 2002) připojil muže a ženy k přístrojům a požádal je, aby si představili své partnery při nevěře. Když si muži představili sexuální nevěru, jejich tep se zrychlil, jako kdyby vypili tři šálky kávy. Potili se a mračili se. Když si namísto toho představili rozkvétající emocionální vztah, uklidnili se, i když se tep nevrátil úplně na výchozí hodnoty. U žen byly výsledky právě opačné. Největší fyziologický stres vyvolaly představy emocionální nevěry, lásky zaměřené k jiné osobě, ne představy o doplňkovém pohlavním styku.

Evoluční teorie vyvolávají mnoho odporu a námitek, nejinak je tomu u evoluční teorie žárlivosti. Závěry uváděné Bushem o rozdílném pohlížení na nevěru byly vyvráceny v jednom z dalších výzkumů na toto téma. Christiane R. Harris v roce 2002 provedla výzkum, ve kterém bylo mužům i ženám, jak heterosexuálům, tak homosexuálům předloženo stejné schéma žárlivého scénáře jako v Bushových výzkumech. Respondenti byli dotazováni, zda by je více zraňovala nevěra emocionální nebo sexuální. Výsledky výzkumu byly zcela rozdílné od Bushových závěrů. Jak muži tak ženy, homosexuálové i heterosexuálové uváděli, že by byli daleko více zasaženi emocionální nevěrou než nevěrou sexuální. Na základě dalšího zkoumání se však také ukázalo, že respondenti odpovídali hypoteticky. Jejich odpověď by byla jiná v případě, kdyby při zvažování odpovědi více zavzpomínali na opravdu prožitou bolestnou zkušenost s nevěrou svých partnerů. Autorka zjistila, že ačkoliv respondenti uváděli, že je víc trápí emocionální nevěra, toto zjištění se neslučovalo s faktem, že většina respondentů své vztahy ukončila, když se dozvěděla o nevěře svých partnerů.

2.2.2. Psychoanalytické teorie

Sigmund Freud stanovil tři typy žárlivosti : „normální“ (neboli soupeřivou), „projekční“, a „bludnou“ (neboli „paranoidní“) žárlivost. Procesy každé z nich se mohou vzájemně prostupovat a vytvářet tak komplexní nevědomé determinanty vědomého afektu, myšlenky a činu. Normální žárlivost považoval Freud za složenou emoci sestávající ze zármutku nad skutečnou či potenciální ztrátou milovaného, z narcistického zranění, hněvu na rivala, podnětu k soupeření a ze sebekritiky. Normální žárlivost nastává tehdy, když člověk věří, že existuje rival, a vždy odráží“ nejranější vzrušení z afektivního života dítěte“, která k ní přispívají a jež jsou založena na oidipovském komplexu a na sourozeneckém rivalství. Nadměrná emocionalita žárlivosti vzniká proto, že nevědomě znovu rozněcuje potlačené nevyřešené oidipovské a sourozenecké konflikty. Jelikož jsou tyto konflikty všudypřítomné, Freud si myslel, že ti, kdož vykazují malé známky žárlivosti, prošli zvláště bolestivým potlačením konfliktů z dětství. Tím ovšem budou tyto hluboce potlačené konflikty o to mocnější v nevědomí. Mimo normální žárlivosti se Freud věnoval ještě žárlivosti projekční. Ta vzniká jako důsledek vlastní nevěry nebo z nutkání k takové nevěře. Toto chování či nutkání vede k vině, která může být vědomá i nevědomá. Klasickým příkladem psychoanalytického výkladu je Freudův výklad bludné žárlivosti, ta je podle Freuda vždy způsobena latentní homosexualitou žárlivce. Protože homoerotické

podněty vyvolávají mnohem větší úzkost (vzhledem k silnějšímu útoku superega) musí být obrany proti nim mnohem tvrdší. Dochází proto k zvláštnímu zkreslení reality rozvojem bludů. Typickým příkladem je paranoia (Freud, 1991, s.328 – 437).

Také Karen Horneyová (2004) se ve svém výkladu žárlivosti odvolává na oidipovský komplex. Jedním z nejdůležitějších poznatků psychoanalýzy je to, že láska a vášeň se neobjevují poprvé v pubertě, ale už v raném dětství a to k rodiči opačného pohlaví. Během těchto raných milostných zkušeností zažije obvykle dítě nepříjemnou frustraci, zklamání, odmítnutí a pocity bezmocné žárlivosti. Bude mít také zkušenost s tím, že mu někdo lhal, potrestal ho a ohrožoval. Jisté stopy těchto raných milostných zkušeností v něm zůstanou navždy a budou ovlivňovat i jeho pozdější vztahy s opačným pohlavím.

Žárlivost může být i požadavkem monogamie. Monogamie má v naší kultuře stále obrovskou hodnotu a je společností odměňována. Horneyová se proto domnívá, že manželstvím uspokojujeme nevědomou touhu po úplném splynutí s rodičem opačného pohlaví. V analýze se touha po výhradním právu někoho vlastnit objevuje především jako derivát orální fáze – nabývá podoby touhy začlenit do sebe objekt, aby jej bylo možno plně vlastnit. Často se i při obyčejném pozorování prozradí její původ v touze vlastnit, kdy člověk nedopřeje partnerovi žádné jiné erotické zážitky, ale žárlí i na jeho přátele, práci nebo zájmy. U mužů je nutkání domáhat se výhradního práva silnější. Muži si například chtějí být jisti svým otcovstvím. Pro muže je orální původ těchto požadavků silnější hnací silou, protože když je jejich matky kojily, pociťovali v každém případě částečné splynutí s objektem lásky, zatímco dívky se nemohu k odpovídajícímu zážitku s otcem vrátit (tamtéž).

Dříve byly výsledkem požadavku na výhradní právo mít pro sebe lásku otce nebo matky frustrace a zklamání, což vedlo k tomu, že dítě reagovalo nenávisí a žárlivostí. Tato zášť často propukne znovu, opakuje-li se staré zklamání. Dřívější frustrace nezranila jen naši objektní lásku, ale také naši sebeúctu. Z tohoto důvodu se z velké části právě pýcha později dožaduje monogamního vztahu a požaduje jej s panovačností úměrnou citlivostí jizvy, kterou po sobě zanechalo dřívější zklamání. V patriarchální společnosti, kde si činí nároky na výlučné vlastnění především muži, se tento narcistický faktor projevuje posměchem, který patří „paroháčům“. Zde opět není nárok činěn z lásky, je to otázka prestiže. Ve společnosti ovládané muži se to obzvlášť musí stávat stále víc a víc věcí prestiže, protože muži myslí víc na své postavení mezi ostatními muži než na lásku. Žárlivost i požadavek monogamie však může být na druhou stranu potlačený pod tíhou pocitů viny, které nám našeptávají, že nemáme právo na výlučné vlastnění otce.

Žárlivost může pramenit také z „neurotické potřeby lásky“. Neurotická potřeba lásky se projevuje jako: „zvýšená potřeba neurotika být milován, obdivován a uznáván, zvýšená potřeba pomoci, rady a podpory druhých stejně jako zvýšená citlivost na naplnění těchto potřeb“ (Horneyová, 2004, s.239). Zatímco zdravý člověk potřebuje být milován a uznáván lidmi, které on sám uznává nebo na kterých je závislý, neurotik je ve své potřebě lásky kompulzivní a nerozlišuje. Neukojitelnost neurotické potřeby lásky se projevuje žárlivostí („Musíš milovat jenom mne!“) stejně jako požadavek bezpodmínečné lásky („Musíš mne milovat bez ohledu na to, jak se budu chovat“). Na závěr i Horneyová připouští možnost latentní homosexuality skryté za žárlivostí. Žárlivost může být skryta i za pudovým cílem. Může být projevem latentní homosexuality (Horneyová, 2004).

Psychoanalytik Jurg Willi (1993) považuje žárlivost za jeden ze znaků hysterického manželství. Když se hádáme a žárlíme na sebe, aspoň se nenudíme. Potřeba exhibicionismu zde kompenzuje nízké sebehodnocení.

Melanie Kleinová ve své knize *Závist a vděčnost* poukazuje na úzkou souvislost mezi žárlivostí a oidipovským komplexem. Žárlivost v dospělém věku je podle Kleinové často ozvěnou prastarého konfliktu který dítě zažívá v dětství – otec a matka jsou zároveň nenáviděni i milováni. Je to reprezentace velmi rané situace, kdy dítě, které přišlo o matčin prs, cítí, že někdo jiný a především otec mu ho odebral a sám si ho užívá. Je to silná žárlivost na otce a závist otci, že vlastní matku a zároveň i její prs. Otec získává od matky uspokojení a lásku, které jsou dítěti v daném okamžiku upírány. Zde je jeden ze zdrojů fantazie, že rodiče jsou spojeni v nekonečném vzájemném uspokojování orálního, análního a genitálního charakteru. A to je podle Kleinové prototyp jak situací závisti, tak situací žárlivosti. Vidíme tedy, že u chlapců se velká část nenávisti přesměruje na otce, kterému závidí to, že vlastní matku; to je typická oidipovská žárlivost. Dívčkám jejich genitální touha po otci umožňuje nalézt jiný milostný objekt. Tak žárlivost do určité míry nahrazuje závist; hlavním rivalem se stává matka. Dívka touží zaujmout matčino místo a vlastnit a starat se o děti, které dává milovaný otec matce. Identifikace s matkou v této roli rozšiřuje škálu sublimací. Je důležité zvážit také skutečnost, že propracování závisti prostřednictvím žárlivosti je zároveň důležitou obranou proti závisti. Žárlivost je tak mnohem přijatelnější a vyvolává menší vinu než primární závist, která ničí první dobrý objekt. V analýze se často objevuje tento úzký vztah mezi žárlivostí a závistí. Kleinová líčí případ, kdy jede její pacient pocíťoval silnou žárlivost vůči muži, s nímž byla v úzkém osobním kontaktu. Dalším stadiem byl pocit, že ve svém osobním životě bude určitě nezajímavá a nudná, a náhle mu celá analýza připadala nudná. Interpretace, s níž v tomto případě přišel sám

pacient, totiž že jde o obranu, vedla k tomu, že rozpoznal devalvací analytika jako důsledek návalu závisti (Kleinová, 2005).

2.2.3. Klinické teorie

Každý praktik, který se s žárlivostí setkává u svých klientů, vytváří svou vlastní teorii.

Hauck (1996) se ve své příručce o žárlivost zmiňuje, že důvodem partnerské žárlivosti může být bolestné odepírání lásky v dětství nebo preferování sourozence rodiči. Mezi příčiny žárlivosti se kromě dědičnosti a bezprostředního podnětu řadí i pocity méněcennosti, vztahy rivality, touha vlastnit a ovládat, potlačená chuť k nevěře. Dále i latentní homosexuální sklony, sadomasochistické tendence, občas i podvědomé přání zbavit se objektu lásky (Novák, Capponi, 1995).

Snaha po ovládnutí života partnera vede k žárlivosti. Jakmile začneme žít ve dvou, často, zvláště v období velké zamilovanosti, splývá naše Já s partnerovým Já. Chceme být jedno tělo a jedna duše. Je obtížné připustit, že každý člověk má svou individualitu. Že ten druhý existuje s celou svou rozdílnou minulostí, rozličnými touhami, city a potřebami. Bráníme se tomu; ve dvou žijeme právě proto, abychom se pokusili vyspravit základní trhlinu našeho narcismu, který nás utvrzuje v tom, že jsem těmi jedinými bohy ve vesmíru či jedinými kapitány na palubě. Zamilovaný si proto rázem přisvojí postoje, že svého partnera jednoduše nebere na vědomí. Jedním z těchto postojů je pro druhého být vším. Druhý postoj je opak – partner se stane vším pro nás. Dobrovolně obětujeme vlastní individualitu, abychom nezničili iluzi lásky. Čím víc se lidé opevňují v těchto dvou postojích, tím větší mají tendenci ke kontrolování a žárlení (Corneau, 2004).

Podle Merkleho (1997) je hlavním zdrojem žárlivosti strach z konfrontace. Žárliví lidé se především bojí, že by při porovnání s konkurencí (přáteli partnera či jinými možnými nápadníky) neobstáli.

Jedna z nejnovějších teorií tvrdí, že sexuální atraktivita žen a žárlivost jejich partnerů kopíruje měsíční ovulační cyklus žen. Ženy, které popisují své partnery jako málo přitažlivé, mají sklon toužit po jiných mužích v období několika dnů těsně před ovulací, kdy je u nich nejvyšší pravděpodobnost otěhotnění. Současně se zjistilo, že v tomto období nejvyšší plodnosti se u méně atraktivních mužů projevuje nejsilněji žárlivost (Psychologie dnes, 2006, s.6).

Italští vědci tvrdí, že žárlivost má biologické vysvětlení, které spočívá v nízké úrovni serotoninu v krvi. Jejich studie se nezabývala běžnější a lehkou žárlivostí, která se

vyskytuje u většiny jedinců, kteří tento pocit zažívají, nýbrž deseti procenty osob, u nichž se žárlivost projevuje v nadměrné míře a vykazuje známky choroby. Výzkum vycházel z úlohy serotoninu ve vtíravém a neodbytném neklidu. Sledoval, co se děje v zamilovaných lidech na biochemické úrovni ve skupině 250 lidí ve věku od 25 do 30 let. Z vyplněných dotazníků vyplynulo, že deset procent z nich bylo nadměrně žárlivých. Z těchto 25 lidí bylo 21 zkoumáno důkladněji. Jejich krevní testy prokázaly, že množství serotoninu u nich bylo výrazně sniženo. Další dotazníky a nové krevní testy potvrdily předchozí závěry s tím, že žárlivost odpovídá zranitelnosti osobnosti, zvýšené křehkosti, jež se může rozvinout v důsledku citového vztahu (<http://www.pramenyzdravi.cz>).

2.3. Faktory ovlivňující žárlivost

Žárlivost nevzniká sama od sebe, musí být něčím sycena. Za zdroje žárlivosti byly při výzkumech považovány osobnostní znaky (ať už žárlivce, partnera či rivala), vztahové nebo genderové charakteristiky, vlivy kultury a další. Zdroje žárlivosti jsou mnohdy také podkladem pro teorie žárlivosti.

Souhrnný přehled faktorů podílejících se na vzniku žárlivosti podává Plzák (1972):

- Faktor dědičnosti. Více jak třetina žárlivců prý tuto vlohu zdědí po svých předcích a nemusí o tom vůbec vědět, neboť se to v rodinách mnohdy tají.
- Faktor konstituce osobnosti. Žárlí především lidé vrozeně nedůvěřiví, podezřívají nebo zase naopak zbujele prestižní a samolibí.
- Faktor partnerské situace. Žárlí především partner submisivní. Ovšem i dominantní partner může žárlit šeredně a po svém.
- Faktor výběru partnera vůbec. Více jak polovina partnerů si vybírá pro vztah zcela nezodpovědně partnera, který bude jeho žárliveckou vlohou sytit a rozvíjet. Prestižní, nafoukaný pán si vybere žádoucí krasavici v domnění, že ji zkrátí.
- Biologické faktory osobnosti. Žárlivost posiluje dlouhodobá nemoc, vyčerpání, nespavost, nedostatek jídla, prostě jakékoliv oslabení nervové soustavy.
- Uzavřené soužití v rodině. Čím více otesává žárlivec kontakty podezírané manželky se zevním světem, čím více se uzavírá hermeticky do zdí svého bytu, tím

více mohutní žárlivecký postoj, neboť je všeobecně málo známo, že odloučenost partnerů oslabuje vzájemné žárlivecké napětí.

Na žárlivosti se však podílí ještě tzv. „nepsychogenní aference“, tou může být již zmíněná nemoc, nedostatečný spánek ale i alkohol, denní doba, předmenstruační období u žen, nedostatečné sexuální uvolnění (Plzák, 1972).

Paul Hauck uvádí výčet charakterových vlastností typických pro žárlivé osoby:

- *Pocit méněcennosti* - Lidé žárli protože o sobě nemají valné mínění. Naučili se sebeobviňování. Osvojili si špatný návyk – posuzovat sebe sama podle svého jednání, vystupování, dosažených úspěchů, přátel a majetku. Myslí si, že pokud budou pohlednější, chytřejší, bohatší a talentovanější stanou se i lepšími lidmi. Pro ně jsou lidé a jejich chování neoddělitelné. Svou hodnotu posuzují podle toho, zda se jim daří či nikoliv. To posiluje pocit méněcennosti. Žárliví lidé posuzují svou hodnotu podle toho, zda jsou milováni nebo ne. Možnost odmítnutí je strašákem pro jejich sebeúctu.
- *Mentalita otrokáře* – Žárliví lidé jsou přesvědčeni, že jejich partneři jsou zboží, majetek, se kterým si mohou dělat, cokoli se jim zlíbí. Vůbec se nestarají o pocity druhých, jenom o své. Podstatou jejich filozofie jsou dvě sady pravidel: pravidla pro ně a pravidla pro ostatní.
- *Sebezničující chování* – Žárlivci jsou sami sobě největším nepřítelem. Odhánějí od sebe své milované, o ztrátu jejichž lásky se tolik bojí. Stávají si plačícím vztekajícím se dítětem, které věří, že musí dostat za každou cenu to, co chce. Jak můžou dostat od partnera lásku, když oni sami jsou plni nenávisti, podlosti a násilí.
- *Potíže v přijímání zodpovědnosti* – Žárliví a panovační lidé mají téměř vždy problémy s uznáním, že za svou žárlivost si mohou sami. Obviňují své partnery, že se cítí tak uboze jenom kvůli nim. Nikdo nemusí žárlit, pokud to sám sobě nedovolí. Žárlivec zarputile trvá na tom, že (a) se jeho partner musí přiznat, že ho trápí, (b) musí něco udělat s jeho žárlivostí a (c) teprve potom budou zase klidní. To je nesmysl, protože nikdo nemůže způsobit jejich žárlivost: ta totiž vychází ze způsobu, jakým uvažují o chování svého partnera, ne z jeho chování samého. Se svou žárlivostí musí udělat něco oni sami. Žárlivost způsobuje nedůvěra k sobě

samému ne k partnerovi. Žárlivcova nedůvěra pramení z hlubokého přesvědčení, že není milován, že je jejich partner vidí jako nežádoucí, protože oni sami cítí, že všichni jsou mnohem žádoucnější než oni.

□ *Sobeckost a nevyspělost* – Sobecký člověk vnucuje všem svůj způsob chování, aniž bere v úvahu přání nebo potřeby jiných lidí. Vzteká se jako malé dítě protože nedostal všechna lízátka. Nedostal od svého partnera úplně všechnu jeho lásku. Nechce se o něj dělit vůbec s nikým, někdy dokonce a ni s jeho rodinou.

□ *Bázlivost* - Další typickou vlastností žárlivců, je tendence cítit se ohrožen celkem nevinnými událostmi. Z míry je dokáže vyvést téměř všechno. Žárliví lidé jsou vlastně paranoidní, protože dokážou zcela bezvýznamné věci považovat za zločiny. Strach z toho, že budou odmítnuti, nemilováni, a tím pádem se stanou ničím, je pronásleduje celý život. Lidé, kteří se velmi snadno cítí čímkoliv ohroženi a kteří si téměř vždy připadají vinni nebo méněcenní, hodnotí všechno, co dělají dvěma známkami. Jednou známkou hodnotí to, co dělají a druhou známkou hodnotí sebe jako lidské bytosti. Ta druhá známka je zdrojem veškeré nejistoty a žárlivosti (Hauck, 1996).

Faktory spojenými se žárlivostí se zabývala celá řada výzkumů. Existují studie, které se zabývali dispoziční žárlivostí, tj. tendence chovat se emocionálně v žárlivých situacích. Tyto studie uvádějí, že vlastní pojetí sebe sama jako žárlivého v mnoha situacích souvisí s opravdovou žárlivostí. Nedávný výzkum druhů náklonnosti vycházel z Bowlbyho pojetí třech druhů náklonnosti – jistá, rozpolcená/vyhýbavá a úniková. Osoby s úzkostným, rozpolceným druhem náklonnosti se sami odhadovali jako žárlivější. Co se týče statusu a délky vztahu jednotlivé výzkumy si odporují. Jeden výzkum odhalil, že žárlivost představuje především problém pro spolubydlící; jiný výzkum přišel s tím, že žárlivost je problematičtější pro vážné nebo výlučné partnery, kteří spolu nežijí. Další výzkum prokázal, že vyšší žárlivostní výsledky souvisely pozitivně s trváním vztahu po dobu 7 let. Existuje několik studií, které zjistili, že lidé závislí na vztahu jsou spíše nakloněni žárlivosti. Závislostí na vztahu je zde míněna míra, do jaké osoba věří, že výsledky v současném romantickém vztahu jsou lepší než výsledky v dosažitelném vztahu. Budeme-li se zabývat otázkou pohlaví a žárlivosti, musíme vzít v úvahu, že většina výzkumů žádné genderové rozdíly v úrovni žárlivosti podle vlastních odhadů neuvádí a ty studie, které nějaký rozdíl zjišťují, nejsou ve shodě se závěrem, že ani jeden gender není žárlivější než druhý (White & Mullen, 2006).

Podle nejnovějších výzkumů také věk ovlivňuje míru žárlivosti. Výzkumníci shromáždili odpovědi od dvou set žen ve věku nad 67 let a od dvou set žen ve věku kolem 20 let. Při porovnání zjistili, že ženy nad 67 let budou případnou nevěrou partnera méně zasaženy než mladé ženy. Tyto výsledky si vědci vysvětlují tak, že staré ženy budou méně stresovány partnerovou emocionální nevěrou, protože už pravděpodobně vychovaly děti, zatímco mladé ženy ještě potřebují partnerovu podporu při výchově svých dětí (<http://search.epnet.com/login>)

3. Sebeúcta a žárlivost

White a Divine (1989) na základě výzkumu prováděného mezi terapeuty faktory považované odborníky za nejdůležitější pro vznik a udržování žárlivosti. Jako nejdůležitější pro muže, tak pro ženy, byly důsledně hodnoceny chronické pocity nízké sebeúcty a nadměrná závislost na partnerovi. Za těmito dvěma faktory následoval pocit nedostatečnosti coby partnera a nepřiměřené nároky na pozornost a sexuální výlučnost. Všechny tyto čtyři faktory byly posouzeny jako něco, co hraje roli ve více jak polovině případů žárlivosti. Mít ve vztahu malou moc se považovala za důležité u žen ne však u mužů. Oidipovské problémy nebyly hodnoceny jako zvlášť významné. Dále bylo zjištěno, že délka manželství a počet dětí na frekvenci problémů se žárlivostí nepůsobí (White & Mullen, 2006).

Stanovení spojitosti mezi sebeúctou a žárlivostí je značně problematické. Je zde totiž mnoho dalších proměnných, které musíme brát na vědomí. Žárlivost je často definována jako reakce na ohrožení sebeúcty. To však nutně neznamená, že lidé s vysokou sebeúctou musí být méně žárliví. Je možné, že žárlivost působí tak, že snižuje sebeúctu, což vytváří iluzi, že nejistí lidé jsou žárlivější (Bush, 1988).

Jiným problémem při posouzení role sebeúcty je, že vlastní hodnocení závisí na osobnostních a situačních proměnných. Člověk, který vůbec neví o tom, že jeho partner je na schůzce s rivalem, se s rivalem vůbec nebude srovnávat. Na sebehodnocení v tu dobu působí kompetence spojené s činností, kterou zrovna provádí. Sebeúctu může ohrozit, soustředí-li se člověk na nepříznivé srovnávání s rivalem (rival je sympatičtější, přitažlivější atd.) zároveň však může sebehodnocení pozvednout fakt, že partner je žádoucí a tedy i já musím být žádoucí, když si mne vybral. Teoreticky zajímavější se pak stává otázka, jaké situační, osobnostní, vztahové a/nebo kulturní faktory směřují pozornost k úctu

pozvedajícím oproti úcty ohrožujícím aspektům žárlivostní situace. Globální sebeúcta je jen jedna z mnoha proměnných, které mohou soustředění pozornosti ovlivnit. Dalším problémem je, že sebeúcta se vztahuje k dalším proměnným, které žárlivostní komplex ovlivňují. Například lidé s vysokou sebeúctou se obvykle hodnotí jako zamilovanější do svých současných partnerů. Jelikož láska mírně koreluje s mírou žárlivosti, tak ti, co mají vysokou sebeúctu, se budou pravděpodobněji hodnotit jako žárliví. Na druhé straně lidé s vysokou úctou se mohou srovnávat příznivěji s rivaly a proto jejich sekundární posouzení stupně ohrožení ze strany rivalských vztahů bude možná nízké. Následkem toho mohou být méně žárliví.

Podle Whita a Mullen (2006) souvisí se žárlivostí více než globální sebeúcta vnímání sebe sama jako nedostatečného partnera. Tento aspekt sebepojetí je pro žárlivost údajně relevantnější než celková sebeúcta. Dostatečnost pro druhého může být význačným aspektem self v mnoha druzích interakcí s partnerem. Navíc vnímaná nedostatečnost zvyšuje zranitelnost sebeúcty, protože partner je viděn jako ten, kdo si pravděpodobněji rozvine přitažlivost k rivalovi. Vnímaná nedostatečnost podle Whita dokonale vysvětluje pozorované korelace mezi celkovou sebeúctou a žárlivostí. „Závislost na sebeúctě“ se týká míry, do níž je moje sebeúcta ovlivněna partnerovým hodnocením. Tato proměnná souvisí se zranitelností sebeúcty a sebepojetí. Znamená to tedy, že ti, kdož jsou závislí na partnerovi kvůli svému pocitu vlastní hodnoty, jsou zranitelnější vůči skutečnému nebo implicitnímu odmítnutí. Navíc závislost na sebeúctě je normální charakteristikou mnoha romantických vztahů, a proto pravděpodobně často ovlivňuje žárlivostní komplex. Škála závislosti na sebeúctě (např. „Cítil bych se strašně, kdyby mě můj partner nerespektoval“) pozitivně souvisela s chronickou žárlivostí (Dion & Dion, 1973, 1975; Kelley, 1983; Knudson, 1985; Lee, 1977; Levenson & Harris, 1980 In White & Mullen, 2006). (Amstutz, 1982; White, 1981b, 1981e In White & Mullen, 2006).

Podle Rustemeyer a Wilbert je žárlivost specifický proces pro hájení sebehodnocení. Tato hypotéza byla podrobena zkoumání v roce 2001. Autorky předpokládaly, že pokud náš partner vykazuje zájem o jinou osobu, která je velmi zdatná v oblasti, která je důležitá pro naše sebehodnocení, např. je velmi oblíbený a my si na své oblíbenosti zakládáme, začíná proces srovnávání. Tento proces způsobuje stav, kdy se rival stává nadřazeným (lepším). Jednotlivci mohou zažívat víc žárlivosti, pokud rival vyniká v oblastech důležitých pro jejich vlastní sebehodnocení ve srovnání s rivaly vynikajícími v odlišných (jedince netýkajících se) oblastech. Participanti byli v tomto výzkumu podrobeni dvojímu měření. Autorky zkoumaly, zda se míra žárlivosti mění v závislosti na

charakteristikách rivala. Z charakteristik vybraly inteligenci, oblíbenost, sportovní zdatnost a schopnost dobře pracovat s dětmi, což je vlastnost, která je podle autorek nejdůležitější pro studenty učitelského oboru, kteří tvořili výzkumný vzorek. Při výběru charakteristik se autorky soustředili na obecně důležité charakteristiky, které jsou podle dřívějších výzkumů (DeSteno, Salovey, 1996) pro mladé lidi důležité. Výzkumnice došly k těmto závěrům: Participanti nevykazovali zvýšenou žárlivost u žádné z charakteristik jako sportovní zdatnost, inteligence, oblíbenost. Pouze v oblasti pro učitelské povolání důležité „dovednosti zacházet s dětmi“ byla žárlivost vyšší, pokud rival v této oblasti vynikal lépe než participant. Tyto závěry si autorky vysvětlují tak, že žárlivost zvyšuje pouze taková charakteristika, která je úzce spjata s danou osobou (participantem) a pro jeho sebevědomí je také velmi důležitá. Při podobných výzkumech je proto podle nich stěžejní pečlivý výběr charakteristik důležitých pro sebehodnocení jedince.

Souvislost mezi žárlivostí a sebehodnocením byla zkoumána také při validizaci škály žárlivosti od autorů Bringleho a Evenbecka z roku 1979, škály autorů Mathese a Severy z roku 1981 a škály Whita z roku 1981. Ke zjištění validity těchto škál výzkumníci korelovali tyto škály s mírou dalších teoreticky předepsaných rysů. Škála Bringleho a Evenbecka pozitivně signifikantně korelovala se známkami nízkého sebehodnocení, úzkostí, nespokojeností se životem, externím místem řízení, dogmatismem a manželskou nespokojeností. Škála Mathese a Severy zase jejich škála jak pro muže tak ženy pozitivně signifikantně korelovala s romantickou láskou a závislostí a u žen s nejistotou. Na základě ověřování validity škály žárlivosti Mathese a Severy z roku 1981, Rubinovy škály (1973) a škály Crowneho a Marlowa (1964) bylo dále zjištěno, že žárlivost úzce souvisí s mírou ohrožení partnera, jehož partner je dobýván rivalem a vyjadřovanou majetnickostí na straně ohroženého partnera (Mathes, Phillips, Skowran, Dick, 1982).

Jeden z dalších výzkumů na téma žárlivosti vynesl na povrch další skutečnosti o koreláttech žárlivosti. Žárlivost podle Bringleho, Buunka, Whita a Mullena (1981) souvisí s závislostí na vztahu, investicemi do něj, uspokojením ze vztahu a s množstvím příležitostí k alternativním vztahům.

Rydell, McConnell a Bringle (2004) zkoumali závislost žárlivosti na míře kompatibility ve vztahu a možnostech navazování alternativních milostných vztahů. Subjekty výzkumu podrobili dvěma výzkumným podmínkám. V první části výzkumu podali zkoumaným informaci, že v jejich současném milostném vztahu nejsou s partnerem příliš kompatibilní. To mohlo u subjektů navodit pocit, že se k sobě s partnerem nehodí. V druhé části výzkumu zkoumaným osobám na základě testu podali informaci, že jejich

šance na alternativní vztahy jsou malé. U subjektů byla také měřena míra oddanosti kterou vykazovali ve svém stávajícím partnerském vztahu. Podle naměřené míry oddanosti byla poté skupina subjektů dále dělena. Bylo zjištěno, že žárlivost se zvýšila u subjektů v jejichž vztazích byla zjištěna vysoká oddanost. Výzkumníci došli k závěru, že je-li partner přesvědčen, že jeho možnosti k vytvoření alternativních milostných vztahů jsou omezené, vnímá větší ohrožení ze strany rivala, o to více, je-li svému současnému vztahu vysoce oddaný. Za další, dozvídá-li se partner, že se ve vztahu se svým partnerem k sobě málo hodí, že nejsou dostatečně kompatibilní, zažívá taktéž pocit ohrožení a bývá žárlivější. Opět oddanost žárlivost zvyšuje.

Velmi zajímavým způsobem byla žárlivost zkoumána v experimentu DeStena, Valdese a Barlettové (2006). Studenti byli přizváni k účasti na experimentu. Dva studenti dorazili včas, třetí dorazil v průběhu experimentu. Jeden z nich byl skutečně zkoumanou osobou, zatímco druhý byl členem výzkumného týmu. Tento člen měl za úkol sblížit se s participantem a být k němu milý. Koordinátor výzkumu upozornil oba studenty, že mohou pracovat sami nebo v páru, neboť cílem výzkumu je zjistit, jestli se lidem pracuje lépe samotným nebo v páru. Student, jež byl členem výzkum. týmu nabídl participantovi spolupráci a ten s radostí přijal. Při čtvrtém testu do laboratoře dorazil opozdilý student (též člen výzkumného týmu). Tento člen se posadil vedle dvou již zmíněných a pracoval s nimi. Po několika minutách práce ve třech se student (člen týmu přítomný od začátku) zmínil, že byli instruováni, aby pracovali v páru a nabídl nově příchozímu studentovi (taktéž členovi výzkum. týmu) spolupráci. Participanta ponechali samotného. Několik minut pracovala nová dvojice společně. Poté se student (člen výzkum. týmu přítomný od začátku) omluvil, že musí k lékaři a odešel. V této části výzkumu dostali dva zbylí účastníci k vyplnění škálu žárlivosti a explicitní škálu sebehodnocení. Ve skutečnosti vyplnili participanta škálu sebehodnocení během experimentu dvakrát. Poprvé, když partner (student - člen výzkum. týmu) opustil studenta (participanta) kvůli rivalovi (pozdě příchozí student – člen výzkum. týmu) a podruhé, když odešel partner k lékaři. Ukázalo se, že situace, kdy byl participant opuštěn kvůli nově příchozímu vyvolala žárlivost a snížila sebehodnocení. První situace evokovala snížení sebehodnocení výrazně, zatímco druhá (lékař) významně méně. Stejně tak žárlivost byla vyšší kvůli rivalovi než kvůli lékařské prohlídce. V druhé studii zkoumal výše uvedený tým agresi cílenou na rivala. V situaci, kdy odešel partner k rivalovi vyvolala vyšší agresi vůči rivalovi, než když odešel k lékaři. Hostilita byla zaměřená stejnou měrou na partnera i na rivala. Muži vykazovali téměř trojnásobně vyšší agresi než ženy. Závěrem této studie je následující vzorec: Skutečnost, že partner odchází k rivalovi vede ke snížení

sebehodnocení, to vede ke zvýšení žárlivosti, což vyúsťuje ve zvýšenou agresi vůči partnerovi i rivalovi.

4. Léčba a prevence žárlivosti

White a Mullen (2006) uvádějí ve své monografii o žárlivosti podrobný plán léčby žárlivosti. Rozpracovali systematický postup stávající se z hodnocení a vlastní léčby.

Na počátku terapie je podle nich důležité důkladné klinické zhodnocení. Jeho cílem je charakterizovat povahu žárlivosti toho kterého jedince a rozhodnout, jak interaguje s jeho současným stavem, životní situací a minulou historií. Vždy je také nutné vyřešit otázku potenciálního násilí. Přístup k hodnocení klienta bude odrážet zaměření a výcvik a zkušenosti zainteresovaných odborníků. Psychiatr bude pohlížet na žárlivost jako na symptom nějakého procesu než na poruchu jako takovou. Naopak manželský poradce neuvidí žárlivost patologickou, rozhodně si však bude uvědomovat destruktivní účinky tzv. žárlivosti normální. Bude se soustředit na vztahové faktory a nikoliv na individuální psychopatologii. Klinický psycholog bude k žárlivosti přistupovat prostřednictvím svého výcviku a zkušeností tak, že hlavní zájem soustředí na individuální chování a kognitivní procesy, avšak vyhne se tendenci psychiatra uchýlovat se ke konceptuálním modelům závislým na procesu nemoci. Rozdíly v přístupu se také zrcadlí v typech klientů, kteří vyhledávají pomoc. Jinému modelu bude odpovídat pacient hospitalizovaný se schizofrenií, jinému klientka manželské poradny bez prokázané patologie.

4. 1. Klinické hodnocení

Jak jsem již uvedla, hodnocení je první krok při terapii žárlivosti. Hodnocení provádí terapeut během individuálních i společných rozhovorů s partnery. Počáteční rozhovor je určen kontextem, v jakém k nám byl pacient poslán. Když si žárlivý jedinec přijde pro pomoc, bude nejprve přijat sám, a teprve později vyslechnut spolu s partnerem. Po společném rozhovoru přijmeme partnera samotného, kdykoliv to bude možné. Taková struktura potvrzuje, že žárlivá osoba, která si přišla pro pomoc, je opravdu středem pozornosti, ale nabízí bohatou příležitost pro prozkoumání situace spolu s partnerem. Když se partneri dostaví oba dva, pak společný rozhovor předchází individuálním sezením. S lidmi, které posílá soud je dobré jednat stejně, dovoluje-li to alespoň trochu tenze provázející jejich vzájemné setkání. Čas na hodnocení se různí podle jednotlivých případů.

Někdy je vhodné využít dva terapeuty. Jednoho na hodnocení, druhého na léčbu. White a Mullen dávají přednost práci v páru – terapeut a terapeutka a to i u homosexuálních párů. Strukturu a smysl hodnotících rozhovorů bychom měli klientům vysvětlit hned na začátku. Zvláště v případě žárlivosti je totiž důležité, aby partner věděl, co se skrývá za společnými rozhovory a tím více za rozhovory s druhým partnerem v jeho nepřítomnosti. Předjdeme tak další eskalaci podezíravosti. Někdy se také osvědčuje nezávislý informátor, který není do párového konfliktu zatažen.

Pro efektivní zmapování žárlivosti bude terapeut potřebovat prošetřit oblasti jako jsou: historie současné žárlivosti a vztahu, v němž vznikla, minulé zkušenosti se žárlivostí a vztahové kontexty, ve kterých se objevily, historie rodinná a nějaký popis osobního vývoje jedince a konečně nějaké posouzení, byť jakkoliv provizorní, osobnostních struktur každého z partnerů.

Vylíčení původu a rozvoje žárlivosti bychom měli získat od každého partnera zvlášť. Nejvýše důležité jsou události kolem vzniku žárlivosti – a to nejen ty, které s vývojem žárlivosti zřetelně souvisejí, ale také všechny ty, jež mohly stresovat nebo podkopat sebeúctu žárlivého jedince nebo změnit dynamiku vztahu. Proč se tehdy objevila žárlivost? To je zásadní otázka. Stejně tak jako druhá zásadní otázka: Proč se pomoc se žárlivostí vyhledává právě teď? Obě tyto otázky bychom měli s partnery sdílet a přímo s nimi je zkoumat.

Při ohledávání historie musí terapeut často odhalovat citlivé oblasti. Je proto nanejvýš důležité, jaký jazyk volí. Bude-li se vyptávat klientů, zda špehují své partnery nebo kontrolují jejich šaty kvůli vypovídajícím známkám pokoutní sexuální aktivity, popřou to. Efektivnější a citlivější je nabídnout jim možnost o takovém chování hovořit tím, že před nimi učiníme poznámku o frekvenci, s jakou lidé trpící žárlivostí zjišťují, že mají nutkavou tendenci svého partnera sledovat a dokonce hledat v jejich šatech důkazy.

Při získávání popisu vývoje vztahu v němž se rozhořela žárlivost, by měla terapeuta zajímat určitá témata. Jedním z nich jsou *Soudy*.

Jasný soud či odhad, který se v žárlivosti předkládá, je většinou ten, že došlo k sexuální nevěře. Tento soud je třeba dále prozkoumat. Musíme určit pocíťovanou míru ohrožení či poškození sebeúcty nebo vztahu. Osvětlující je povzbudit žárlivou osobu, aby hovořila o svém názoru na to, jaká práva by měla ve vztahu mít a jak by se měl partner chovat.

Dalším tématem jsou *Pocity* spojené se žárlivostí. O hněvu a strachu se pacienti obvykle zmiňují bez pobízení. Smutek a rodící se zoufalství lze odhalit za pomoci

citlivého šetření. Ale vina, stud, ponížení a závist, byť jsou tyto city v žárlivosti často přítomny, se často projeví jen na základě přímého dotazování. K žárlivosti se přidávají také *Touhy*. Žárlivá osoba často touží vědět pravdu a tvrdí, že jako vědec hledá pouze pravdu. V terapii je důležité rozlišit, zda pravdu hledá pro potvrzení svého podezření nebo aby zbavil partnera viny. K touhám a pocitům se přidružují *Fantazie a představivost*. Zmatek a stud provázející sexuální fantazie způsobuje problematickým o nich hovořit. K této oblasti obvykle přistupujeme zkoumáním mentálních obrazů, které žárlivého jedince ruší a obtěžují. Žárlivost je imaginistická a živé představy partnerových aktivit jsou v mysli žárlivé osoby často na předním místě. Můžeme tedy zkoumat reakce na tyto představy a jejich vliv na vlastní sexuální zájmy a touhy člověka.

Stěžejním tématem je *Chování*: Klinický lékař potřebuje vědět, co bylo učiněno s oněmi predispozicemi jednat, které žárlivá osoba ovládla nebo odmítla. Nutné je prozkoumat nejen to, co osoba udělala, ale o čem přemýšlela a co si přála udělat. Jak žárlivý jedinec jednal? Sledoval, vyslyšchal, kontroloval, nebo se pokoušel chytit partnera do pastí? Získat takový popis je problematické, neboť většina žárlivých lidí se za své chování stydí a těžko se jim o něm mluví.

O *historii vztahu* byla řeč již v úvodu. Měli bychom si opatřit popis přirozené historie vztahu. Ten obsahuje, jak se pár poznal, jaká byla počáteční přitažlivost, jak se vztah rozvíjel a jaké byly vzorce intimity a konfliktu. Taková autobiografie se často u partnerů liší. Rovněž je nutné zeptat se páru na specifické aspekty vztahu, které jsou podle výzkumu u žárlivosti důležité: *Moc, závislost a rozhodování, Rovnost ve vztahu(kdo do vztahu více citově investuje)*. Právě tyto aspekty jsou jedněmi z nejdůležitějších pro žárlivost. Partner, který má pocit, že má menší moc, se bude také většinou považovat za člověka, který je na vztahu poměrně závislejší. U závislejšího partnera se žárlivost vyskytuje častěji. Osoba, která se v moci hodnotí nízko, se bude pravděpodobně vnímat jako někdo, kdo má pro vztah menší množství méně lákavých alternativ. Kromě toho může být vzbuzení žárlivosti mocnou taktikou, jak donutit partnera, aby se choval požadovaným způsobem, nebo jak ho potrestat za minulou nespravedlnost. Partner, který do rozvinutí a udržení vztahu vložil větší úsilí, bude pravděpodobně vykazovat zvýšenou citlivost. Předmětem sporu je tu vnímání spravedlnosti výsledku vztahu. Cítí jeden partner, že do vztahu vkládá moc a nedostává za to žádnou odměnu? U partnera, který si myslí, že nedostává „rovnou odměnu“ je žárlivost pravděpodobnější. Užitečné je získat popis toho, jak se stal každý z partnerů závislý na tom druhém kvůli oceňovaným výsledkům, včetně sebeúcty. Strach z potenciální

ztráty oceňovaných výsledků může zvýšit citlivost vůči žárlivým reakcím a jejich mohutnost.

Terapeut hledá ve vztahu *Normy výlučnosti*. Zde je středem zájmu otevřený nebo skrytý způsob, jakým pár projednal normy týkající se výlučnosti sexuální. Zvláštní pozornost je třeba věnovat názorům každého z partnerů na důležitost věrnosti, i tomu, jak se partner dívá na konkrétní chování, jestli tak, že odhaluje nevěrnost, nebo tak, že potvrzuje věrnost.

Během terapie by se měl terapeut zaměřit I na následující neméně důležitá témata:

Vnímání dostatečnosti coby partnera: důležité ač často těžké je zjistit, nakolik se partner cítí pro toho druhého jako dobrá či špatná partie. Ti kdo se cítí jako nedostačující žárlívají častěji a více.

Stereotypy sexuálních rolí, tady jaké jsou podle nich nepsané role a aktivity pro ženy a muž. Je možné, že pokud se tato očekávání explicitně vyjádří, umožní je to přímo zkoumat a pár se může od osobních charakteristik posunout k poněkud tvárnější oblasti definování rolí a norem. To rozšíří výběr strategií pro boj se žárlivostí.

Dřívější řešení. Je třeba identifikovat řešení, která byla použita a selhala a pravděpodobné neúspěchy těchto snah.

Minulá historie žárlivosti a vztahů. Žádoucí je podrobný popis minulých vztahů s konkrétním důrazem na problémy nevěry a opuštění. Zmařila-li žárlivost minulé vztahy, pak podobnost mezi nimi a touto epizodou často mnohé napoví. A naopak pokud v dřívějších vztazích žárlivost nebyla, bude klinický lékař zkoumat, co v tomto vztahu žárlivost vyvolává.

Dřívější duševní a tělesné zdraví. Relevantní je historie dřívější psychiatrické poruchy např. schizofrenie.

Rodinná historie. Důležité jsou duševní poruchy u blízkých příbuzných a to zvláště tehdy spadá-li diagnóza buď mezi schizofrenní, nebo závažnější afektivní poruchy, které mají signifikantní genetickou komponentu. Zjistilo se, že žárlivost se v určitých rodinách dědí.

Osobní a vývojová historie. Užitečné je zkoumat problémy s rivalstvím a závistí během dětství. Úroveň skutečného a vnímaného úspěchu mezi vrstevníky i to, jak jej bylo dosaženo, může být dobrým vhladem do sebeúcty jedince. V mnoha směrech jsou objektivní schopnosti méně významné než osobní vnímání zdatu a stupně spokojenosti se svým výkonem.

Zneužívání alkoholu a drog. Zhodnotit bychom měli užívání alkoholu i drog (zvláště amfetaminu nebo kokainu) a to hlavně kvůli časovému průběhu jejich užívání a vzniku žárlivosti.

Jako poslední v řadě témat uvádí White a Mullen *Hodnocení osobnosti*. Nejrozšířenější skupina osobnostně proměnných, s nimiž se u žárlivosti setkáváme, se soustředí kolem snížené sebeúcty a zvýšené citlivosti na ztrátu či ohrožení v oblasti romantických vztahů. Sebeúcta žárlivé osoby může být pochopitelně snížena následkem ohrožení, které s sebou nese rivalský vztah, a nikoliv žárlivost jako manifestace slabé sebeúcty. Individuální soud o vlastní žárlivosti může dobře implikovat nějaký osobnostní nedostatek a indikovat nejistotu nebo jiný deficit. Sebeočerňování mohou podporovat partner nebo přátelé, kteří rovněž žárlivost definují jako produkt osobnostních poruch. Když se tedy u žárlivého jedince setkáme se sníženou sebeúctou, je důležité vyšetřit, zda se jedná o trvalý aspekt jeho osobnosti a sebehodnocení, nebo zda je snížená sebeúcta následkem ohrožení vztahu a žárlivosti. Musíme také posoudit subjektivní význam událostí a jejich důsledků pro sebeúctu. Je třeba určit subjektivní význam událostí a jejich důsledků pro sebeúctu. Je třeba určit subjektivní význam událostí, které spouštějí žárlivost, zejména se zaměřit na to, jak takové významy ovlivňují sebeúctu a jak naopak sebeúcta ovlivňuje je. Tyto faktory bychom měli zkoumat s oběma partnery. Subjektivní význam událostí zjišťujeme pomocí otázek typu: „Jak se cítíte, když váš partner dělá to a to?“ nebo „Co si podle vás lidé pomyslí, když se o tom dovědí?“

Zabýváme-li se žárlivostí nesmíme opomenout, že žárlivost je často spojena s nebezpečím násilí. *Hodnocení potenciálu pro násilí* je proto bezpodmínečným korkem při terapii žárlivosti. Většinou se předpokládá, že nebezpečí násilí je především u žárlivosti patologické ale i normální žárlivost může představovat ohrožení. Zkoumání agresivity zahrnuje zjišťování informací o agresivních činech, a to jak podnětech, touhách a fantaziích, jakož i o agresivních činech, a to jak přímých tak nepřímých. (White, Mullen, 2006)

4. 2. Zvládání žárlivosti

Po počátečním zhodnocení toho, zda se žárlivost projevuje jako symptomatická, patologicky reaktivní či normální posoudíme výše zmíněným postupem nebezpečnost.

U symptomatické žárlivosti léčíme základní poruchu a zvládání žárlivosti ve vztahu, je-li to nutné, směřujeme k jejímu omezení. U patologicky reaktivní žárlivosti bude cílem terapie žárlivý jedinec, nikoliv vztah. Provádíme-li terapii párovou, měla by být zaměřena na omezení žárlivosti a posílení léčebných zisků při terapii individuální. U normální žárlivosti se léčba soustředí na vztah a individuální práce dostane druhořadý význam.

White a Helbick (1988) posuzovali dostupnou klinickou literaturu o léčbě normální žárlivosti a shrnuli sedm terapeutických cílů, které jsou běžně v klinických zprávách citovány:

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

White a Mullen dodávají na základě vlastní klinické zkušenosti ještě další tři:

- Zvýšit symetrii moci a rozhodování – tj. pomoci méně mocnému partnerovi, aby získal moc, a mocnějšímu partnerovi, aby se taktně vzdal určitých výhod.
- Zvýšit vzájemnou kontrolu nad tím, jakou rychlostí a měrou se partneři stávají vzájemně závislími na sobě navzájem. Důsledky pro žárlivost mohou mít ignorovaná očekávání toho, jak rychle nebo pomalu by se měl vztah rozvíjet. Řešit by se měly i úzkosti ze závislosti. Partnerovi, který je přehnaně závislý na druhém kvůli své sebeúctě, je možné pomoci při párové či individuální terapii, kde si vyvine větší autonomii sebehodnocení.

- ❑ Specifikovat činy, které každému z partnerů signalizují, že druhý je „oddaný“ určitému stádiu vztahu (např. vážné chození, soužití s výlučností) nebo určitému stupni důvěrnosti. To páru umožní zkoumat otázku současné a budoucí oddanosti vůči svému vztahu a poskytuje mu to ještě jiné známky toho, že je partner věrný, než jsou jen vztahy s jinými. Překlenovacím cílem je pomoci partnerům starat se spíše o kvality svého vlastního vztahu a o důsledky oddanosti, než sledovat kvality potenciálních či skutečných vztahů rivalských.

Na zvládání normální žárlivosti můžeme pohlížet jako na něco, co obsahuje tři úrovně:

- ❑ Situaci, která žárlivost vyvolala.
- ❑ Vztah a ty prvky v něm, které žárlivost udržují.
- ❑ Individuální charakteristiky žárlivého subjektu a partnera, které podpořily probuzení a trvání žárlivosti.

4. 3. Jednotlivé přístupy ke zvládání žárlivosti

4.3.1.Situační přístup

Situace, která žárlivost vyvolala, je obvykle spjata se skutečnou či domnělou nevěrou. Zásadní je zda je nevěra přiznaná nebo nepřiznaná. V klinické praxi pracující se žárlivostí se často mimomanželský vztah přiznává, nicméně míra ohrožení tímto novým vztahem je sporná. I když je nevěra přiznaná obviněný partner může popírat že je žárlivost odůvodněná. Proces objasnění žárlivosti je nezbytný. Když neexistuje skutečné ohrožení vztahu je třeba identifikovat problémy, které daly vzniknout skutečným obavám, přitom můžeme získat ujištění, že žárlivost je bezdůvodná. Často pomáhá přeformulování žárlivosti do pozitivního jazyka. Žárlivost můžeme přejmenovat na projev lásky a starostlivosti a popsat takovými výrazy jako „vášnivý“, „zúčastněný“ a „citlivý“. I nevěru můžeme konceptualizovat jako pokus o záchranu manželství tím, že vyzdihneme problémy a vneseme je do terapie. Pomocí takových jazykových změn lze přesunout pozornost od nevěry k problémům vztahu. Měli bychom odhalit chování, které vyvolává žárlivost u partnera a přerušit tak vývoj žárlivých reakcí. Dále je třeba uznat realistické deprivace a obavy spojené se skutečnou nevěrou, ale falešná nebo přehnaná přesvědčení

vyžadují konfrontaci nebo zpochybnění. Až příliš často vstupují totiž žárliví jedinci do svého snového světa polopravd a domněnek. Taková jedinci charakterizují své partnery jako nevděčné a lhostejné, sebe ve srovnání s rivalem jako beznadějně neschopné a celou situaci jako nenapravitelně strašnou. Terapie nemůže pokračovat, nejsou-li tyto defétistické předpoklady efektivně odstraněny. Rovněž je podle Hawkinse (1976) důležité vyslovit domněnky o významu rivalského vztahu a zvláště pak oddělování lásky od žárlivosti. Pokud nepostačuje proces objasňování, přejmenování a ujišťování posouvá se ohnisko terapie k primárnímu vztahu a k systému, který žárlivost zachovává.

4.3.2. Vztahové přístupy

Pro normální žárlivost je vztah ústřední a terapeutické strategie, které tuto skutečnost ignorují nejsou příliš úspěšné. Teismann (1979) poukazuje namísto „žárlivého jedince“ na „žárlivý systém“. Nejprve je třeba definovat hranice vztahu, neboť žárlivost v systémových termínech reprezentuje ohrožení či narušení hranice vztahu“. Žárlivý systém lze například zachránit nikoliv požadavky a obviněními, ale pokusy obou partnerů hledat řešení konfliktu. Systémové konceptualizace, ačkoliv nevylučují úvahu o intrapsychických mechanismech, ani nepopírají významnost vnějších provokací, zkrátka zaměřují pozornost na vztah a jeho proměnlivost. Pro modifikaci žárlivostního systému byla navržena celá řada přístupů a strategií (White, Mullen, 2006).

Jednou ze strategií využívaných při zvládnání žárlivosti je *systémové řešení problémů*. Systémový terapeut Mark Teismann založil svou práci se žárlivostí na konceptech systémových terapeutů jako jsou Haley, Watzlawick, Weakland a Bodin. Léčba žárlivosti je v takovém pojetí založena na individuálním vhledu, interpersonálním vhledu, dovednostech a systémovém řešení problémů. Tyto modalitky se potom často překrývají. Pro to, aby nastal individuální vhled (uvědomění) je třeba, aby žárlivá osoba změnila své předpoklady, očekávání, přesvědčení a praktiky týkající se třetí strany (rivala). Terapeut se nejdříve zaměřuje na změnu jednotlivce druhá v pořadí je změna systému. Jak si osoba začíná být vědoma svých iracionálních přesvědčení, předpokladů a praktik, stává se pro partnera jako nežárlivá dostupnou. Terapeut často používá pejorativní jazyk. Používá výrazy jako stupidní, majetnický, narcistický, paranoidní a iracionální pro popis žárlivého člověka. Žárlivost je považována za znehodnocení sídlící v psychice individua nebo jako myšlení pronikající do světa jeho partnerské intimity.

Pro terapeuta znamená velký krok směrem ke změně situace, kdy si partneři navzájem objasní normy, porozumí dynamice a přemění svůj vztah založený na žárlivost provokujících situacích. Často žádá páry o explicitní vyjádření týkající se přijatelného chování ohledně mimomanželských vztahů. Domnívá se, že explicitní a otevřená komunikace o očekáváních a podložené předpoklady snižují ohrožení a představují příležitost pro racionální zvládnání. Velká většina terapeutů jednoduše pracuje na interpersonálním vhledu a dovednostech pomocí přebudování žárlivého systému na základě zdokonalování komunikačně-vyjednávacích dovedností. Pár na základě takové práce dostává své jednání pod racionální kontrolu a začíná si být vědom dynamiky a možnosti ovlivnit svá rozhodnutí. Přestože metody systémového přístupu nebyly šity na míru žárlivosti, zdají se být slibné v této oblasti. Haley, Watzlawick, Weakland a ostatní používají na symptomy orientované, na cíl směřované a úkolové krátkodobé techniky. Považují specifické behaviorální prvky chování za klíčové v udržování problému. Opakování neefektivních pokusů o řešení problému je považováno za rituál mající na svědomí upevňování problému. Pochopení inetrapersonální a intrapersonální dynamiky není nutné a někdy je dokonce kontraproduktivní. Náhled a vysvětlování dynamiky problému může v některých případech spíše vést k upevňování a posilování problému. Vysvětlování může způsobit, že pár zabředne do nic neřešících racionalizací. Terapeut často předepisuje behaviorální úkoly jako způsob jak oživit způsobilost systému řešit problémy. Problémy jsou viděny spíše jako důsledky vývoje než jako důsledky patologie, jako sídlící v interakci systému spíš než v individuální psychice a jako úkol pro terapeuta a klienta spíš než pouze pro klienta. Takovýto druh terapie je direktivní. Vyžaduje nepřetržité používání strategií k realizaci cílů. Používá jak logické tak nelogické prostředky včetně paradoxních metod. Odkazuje se spíš na žárlivý systém než na žárlivého jedince. Terapeut mapuje problém tázáním se na to, jak se problém vyvinul, jaké již byly učiněny kroky k jeho řešení, co spustilo problém, které pravidla a kroky fungují při zvládnání. Terapeut zjišťuje, kdo je ústřední postavou v procesu změny. To může i nemusí být žárlivá osoba. Proces změny začíná u osoby, která nejvíce investuje do změny spíš, než u osoby, která nejvíce trpí. Je také třeba také zvážit celý žárlivý systém. To je nejen pár ale i rival, terapeut a normy subkultury. Kritickým bodem terapie je soutěžící přídavek k žárlivému trojúhelníku (rival, žárlivec, objekt) – terapeutický trojúhelník (terapeut, objekt, žárlivec). Tato myšlenka vychází z Haleyova předpokladu, že manželství je triáda, která zahrnuje a vylučuje osoby v průběhu svého životního cyklu. Manželská terapie je považována za současné začlenění terapeuta jako člena rodiny. Když se problém točí kolem žárlivosti, zdá

se že jde o soutěž mezi terapeutickým trojúhelníkem a trojúhelníkem žárlivým. Tuto soutěž musí vyhrát terapeut. Rival je obvykle z konzultací vyloučen. Ovšem musí být dosažitelný, aby mohl navodit změnu. Pokrok v terapii může být ovlivněn tím, zda pár považuje terapeuta nebo rivala za něco, co je pod kontrolou. Neutralizace rivalova vlivu a zahrnutí terapeuta do subsystému páru je při práci se žárlivostí klíčové. S touto kontrolou může terapeut vykreslit současné hranice kolem většinou propustného žárlivého systému, který zahrnuje rivala a tím pozměnit párový subsystém. Jedním ze způsobů, jak to učinit je telefonát rivalovi. Terapeut se jej zeptá, zda by se nechtěl zapojit do léčby páru. Když rival odmítne, což je téměř jisté, terapeut mu sdělí, že by měl pokračovat v tomto mimomanželském vztahu, aby terapeut věděl, jak pár lépe léčit. Tato intervence ritualizuje terapeutovu kontrolu a vyčleňuje rivala skrze jeho odmítnutí. Dalším způsobem je jazyk. Podle Constatnina pejorativní jazyk jen prodlužuje problém. Společnost způsobila nálepkování a následně ovlivnila emocionální prožitky žárlivosti. Pár který se potýká s nálepkami jako sobecký, závislý, paranoidní... atd. se stává náchylným k paralyzující beznaději. Přerámování může vést k perspektivní akci a přináší naději pro změnu systému. Slova jako romantický, vášnivý, zvědavý...atd. zdůrazňují pozitivní aspekty žárlivosti. Normy a přesvědčení systému jsou odrazem jazyka systému. Pomocí pozměnění jazyka žárlivosti může terapeut pozměnit normy a přesvědčení. Změna jazyka je také příkladem v technice nazvané „*převádění symptomů*“. Tato technika, analogická k výměně rolí, se zdá býti slibnou ve zvládnání žárlivosti. Výměna symptomů je proces, pomocí kterého terapeut přisuzuje nežárlivé osobě podobné emoce a reakce, jaké zažívá žárlivá osoba. Její účel je přesměrovat žárlivou osobu z její/jeho postoje zaměřování se na sebe na zaměření se na utrpení partnera. Přesměrování zdůrazňuje myšlenku, že konstelace emocí spojených se žárlivostí prostupuje současný systém, tudíž rozšiřuje možnosti změny. Žárlivé osobě je přiřčena role pomáhajícího namísto role toho, komu je pomáháno. Obvykle je tato technika používána jako pohyb k přechodné reorganizaci žárlivého systému. Například depresivní, úzkostná žena žárlivá kvůli manželově současné aféře řekl terapeut při individuální konzultaci že má obavu, že vina za nevěru vede u manžela k vážné depresi. Terapeut se zeptal ženy, zda by se mohla pokusit mu odpustit a tak mu pomohla s depresí. Tato citlivá žena odpověděla, že by mohla. Možná že tento popis terapeuta odpovídá spíše sociálnímu inženýrovi. Terapeut uznává struktury, hierarchie, hodnoty, normy a role a následky. Terapeut věří, že je zde k tomu, aby vyvolal změnu a bere tuto odpovědnost vážně. Přestože tato vážnost zahrnuje hravost a představivost. Na rozdíl od vychovatele užívajícího příručku racionality, terapeut je často efektivnější s nelogičností,

metaforami a paradoxem. Inkongruence a humor jsou ceněné rysy terapeuta využívajícího tyto metody (Teismann, 1977).

4.3.3. Hraní rolí a změna rolí

Partneři dostávají instrukce, aby před terapeutem sehráli skutečný či typický žárlivý konflikt. Prvky žárlivosti jsou tak vystaveny přímému pohledu terapeuta. Hraní rolí dává také možnost pro poznání a zkoušení nových strategií zvládnání. Žárlivá osoba se může cvičit v zvládnání žárlivého chování a v chování se nežárlivým způsobem. Je-li hraní rolí úspěšné sestupná interakční spirála konfliktu se přeruší a objeví se příležitost pro opravdové uklidnění a řešení. Dvojici můžeme také povzbudit aby si vyměnili role a pokusili se tak narušit destruktivní interakční vzorec. To může také podpořit pochopení dilematu každého ze zúčastněných. Změna rolí nemusí být dvoustranná neboť trénování žárlivého partnera v nežárlivém chování je možná vše, co je potřebné.

4.3.4. Přehánění konfliktu

Udává se, že přehánění konfliktu až do absurdního obnažuje nerozumnou podstatu interakcí dvojice. Takový přístup ovšem musíme používat opatrně u dvojic s dobře prokázanými a vážnými problémy se žárlivostí.

4.3.5. Společná manželská terapie

Byť méně originální je pro většinu terapeutů hlavní součástí přístupu k žárlivosti. Jejím cílem je objasnění problémů a konfliktů v manželství. Zaměřuje se na odhalení mechanismů, které žárlivost udržují a sekundární zisky ze žárlivosti pro oba partnery. V případě žárlivosti lze mnohé z těchto konfliktů rozložit do pěti kategorií vztahových problémů. Jsou to: stupeň investic/odměn; stupeň sebeúcty určované vztahem; zranitelnost investic; zranitelnost self a potenciál pro rivalský vztah. Jedním z rysů žárlivosti, stejně tak jako u mnoha ostatních, je neschopnost partnerů slyšet, co se jim sděluje. Žárlivý jedinec bude zřetelně formulovat svou nejistotu a potřebu ujištění a partner bude reagovat tím, že bude obvinění žárlivé osoby odmítat. Obviněný bude nabízet ujištění neustálé oddanosti a žárlivec bude reagovat tím, že bude u obviněného zdůrazňovat dřívější nedůvěryhodnost a tak nabízené ujištění činit nepoužitelným. Práci překládovou a arbitrážní je často třeba doplnit rozličnými technikami rodinné terapie, které mají za cíl vytvořit v systému změnu.

4.3.6. Individuální přístupy

Sebeúcta a žárlivost byla již mnohokrát dávána do souvislosti. Snížená sebeúcta způsobuje to, že je žárlivec také mnohem zranitelnější. Když tedy u žárlivého partnera vybudujeme silnější pocit vlastní hodnoty, můžeme tím pomoci u něj snížit pocit bezmocnosti. To zase žárlivé osobě umožní, aby znovu získala novou důvěru a nápaditost potřebnou ke zvládnání situace a začala projednávat nutnost řešit dilema více jako rovný s rovným. Budování sebeúcty se může zaměřit na aspekty fungování jedince mimo vztah (např. v rolích spojených se zaměstnáním či v rolích sociálních) nebo v oblastech, v nichž člověk uspokojuje partnera. Úspěšně se používá Racionálně-emoční terapie ke zpochybnění chybných přesvědčení (např. přesvědčení, že ve srovnání s rivalem je bezcenný). Také sebeúcta obviněného partnera může být žárlivostí vážně poškozena. To může někdy přispívat k pokračování žárlivosti. Někteří jedinci s nízkým sebehodnocením mohou podněcovat a prodlužovat žárlivost svých partnerů proto, aby v sobě pocity vlastní hodnoty posílili. V takových situacích, pomůžeme-li takovým jedincům najít méně destruktivní zdroje sebeúcty, bude potřeba vyvolávat a udržovat ve svých partnerech žárlivost podstatně nižší.

Dalším aspektem, který může terapii zkomplikovat je strach ze ztráty vztahu. V případě, že rival skutečně existuje, může žárlivci bránit v tom, aby efektivně využíval terapii. Žárlivá osoba může být natolik přemožena touhou utěšovat, prosit a uchovat si partnera, že nemusí být vůbec schopna vyjádřit své vlastní potřeby a na snahu žárlivý systém pozměnit nemusí vůbec reagovat. V takovém případě se někdy terapeut pokusí s partnerem vyjednat jakousi „oddechovou přestávku“. Jedná se o to, že partnerovi slíbí, že po určitou dobu neodjede, že vztah neopustí. Takové ujednání, je-li dobře zorganizováno může vyvolat určité uklidnění. Je zde ovšem podmínka, aby byla dobrovolnost dostát svému závazku neopouštění u partnera co nejvyšší.

Další oblastí se kterou se u žárlivosti setkáváme je ukládání pravidel. Žárlivé osoby svým partnerům často zakazují používat líčidla, oblékat si svůdné šaty, pracovat mimo domov...atd. Mnohdy vyžadují každodenní hlášení o jejich aktivitách. Partneři mohou taková pravidla přijmout ze strachu nebo z pocitu marnosti. Morgan doporučuje opětovné projednání těchto pravidel, která byla vytvořena proto, aby žárlivost regulovala v kontextu posilování nízké sebeúcty žárlivého partnera.

Beecher a Beecher (1971) navrhují léčebný přístup založený na individuální terapii se žárlivým subjektem a předkládají následující metody, jak žárlivého jedince uzdravit:

- Konfrontovat žárlivou osobu se žárlivostí a ukázat, jak ovlivňuje její pohled na svět
- Odhalit, jak osoba převádí svou energii a kreativitu na žárlivost
- Poukázat na to, jak žárlivost osobu infantilizuje a činí ji závislou na názorech ostatních
- Vyzvat osobu, aby byla více spolupracující, dospělá a konstruktivní.

Cílem terapie je posílit nezávislost, zvýšit schopnost žít podle svých vlastních hodnot a vybudovat si soběstačnou jistotu (White, Mullen, 2006).

K individuálním přístupům lze zařadit ještě českého odborníka z oboru matrimoniologie. Ačkoliv jsou rady Miroslava Plzáka prodchnuty humorem, mnohdy i nadsázkou lze podle mého názoru mnohé z nich zařadit do poradenského „šuplíku“ a po úpravě použít na míru danému typu klienta. Odvykání žárlivosti lze podle Plzáka docílit dvěma způsoby, buď bolestivou dlouhodobou zkušeností, anebo zvláštním druhem psychoterapie, kterou nazývá „tréninkem“. Prvním krokem může být podle něj přečtení jeho publikace *Othelón*, ke které patří také již zmíněný trénink. To však může utlumit žárlivost lehčího stupně, tedy takovou, která ještě nepřekročila pomyslnou hranici normality. To znamená pro žárlivost konstituční nebo žárlivost podmíněná špatně vybudovaným vztahem. Málo platná bude v případě chorobného žárlivce, kdy žárlení má již povahu bludu. Tam je třeba podstoupit odborné léčení. Co se týče prevence rozlišuje Plzák prevenci žárlivosti u ženy a u muže. Hlavními praktikami v odnaučování žárlivosti jsou *zmlknutí na téma nevěry*, *kondiční odloučení*, *tréninkové večírky* a *uzamčený sejf*. Miroslav Plzák ve svých publikacích zdůrazňuje nutnost prevence žárlivosti u predisponovaných jedinců. Rozlišuje Prevenci žárlení u ženy a prevenci žárlení u muže. Popišme si nejdříve preventivní opatření u ženy:

Pokud žena nechce sebe a svého partnera trýznit žárlivostí musí: za prvé zjistit své dědičné vybavení (to znamená nenásilným způsobem zjistit, zda se v rodině vyskytoval nějaký „velký“ žárlivec). Dále musí poznat svou osobnost jako takovou. O svém sklonu k žárlení partnerovi nebo budoucímu manželovi řekne a uzavře s ním dohodu o základních formách „trestání“ za žárlivecké projevy. Ty zní: „Na žárlivecké invektivy manžel neodpovídá.“ „Je-li i přesto žena naléhavá a útočná, manžel se nějak vzdálí, odejde.“ „Kdyby byla manželka tak nesnesitelná, že začne kazit soužití, manžel se nejdříve načas odstěhuje, dříve nežli bude rozpor řešit rozvodem.“ Nepřipustí, aby se ve vztahu rozvinulo první stádium „láskyplného“ žárlení. Jako žena dědičně uzpůsobená k žárlení by rychle

sklouzla k dalším etapám žárlení. Ve výběru partnera se také musí vyhýbat muži žárlivému, nedůvěřivému. Raději volí muže protřelejšího a ráznějšího, než nezkušeného, bázlivého a hodného, který snadněji nechá rozvinout žárlení do nejkrajnější etapy. Nesmí také uvíznout v uzavřeném soužití. Dovolí manželovi, aby navštěvoval své známé a věnoval se svým koníčkům. Zavádí *kondiční odloučení v soužití*. A to i zcela umělé odloučení manželů trvajících několik dnů. Také spolu chodí na *tréninkové večírky*. Vrcholným výkonem žárlivce je, když je partner vyzván, aby si ho nejméně polovinu večera nevšímal.

Žena se musí snažit, aby soužití mělo reálnou a klidnou základnu. Od manžela nesmí vyžadovat tzv. zdánlivé důkazy lásky, což jsou slovní výroky opěvující vztah a malé i velké dary, překvapení, působení malých i velkých radostí a manželské milostné ceremoniály (polibky, laskání apod.). To vše mohou být projevy lásky, ale nejsou to její důkazy. Dají se předstírat. Faktický důkaz lásky totiž neexistuje. Kdo v nich tento důkaz vidí, je schopen je vydírat i od člověka, který opravdu miluje, ale je jich schopen v omezené míře. Jediným faktickým důkazem lásky je snad jen soustavná ekonomická péče o rodinu a starost o zdraví a životní spokojenost manželky a potomků. Je-li žena ovládána podezíravostí a nedůvěrou, není nic lepšího, než smluvit s manželem o jakémsi *sejfu* (šupletí), kde bude mít uzamčeny soukromé věci a ona tam za žádných okolností nesmím. Je třeba dát důrazně na zřetel, že porušení nedotknutelnosti sejfu se trestá rozvodem!

Je také směrodatné, zda má žena či muž přátele, což vypovídá o tom, zda se s lidmi snese či ne a zda jim důvěřuje. Takový postoj bude mít pravděpodobně i k partnerovi. Ženám, které jsou ovládány nadutostí a domýšlivostí radí Miroslav Plzák, aby se vyhnuly vztahům s jimi podobnými krasavci a raději vybraly zcela racionálně muže dobře finančně zajištěného a zkušeného, který má již co do milostných avantýr hodně zkušeností. S mužem stejného ražení totiž hrozí vztah „kalamitní“, což je neustálá bouře žárliveckých nástrah; nejhorší žárlivecké utrpení (Plzák, 1972).

Jaká je Prevence žárlení u muže? Zde se zmíníme na téma odhalení nevěry. Zatímco žena si myslí, že odhalení nevěry by nepřežila, přežije je velmi snadno. Muž ačkoliv věří, že jeho mužská síla mu zabrání, aby tropil nesmysly, je přiznáním zmrazen a zcela dezorientován. Odhalení nevěry snese snad jen, je-li silně citově zainteresován mimo manželský vztah, je-li promiskuitní a manželka je překážkou, nebo je-li úplně sexuálně impotentní a manželka na něm styk vynucuje. V jiných případech reaguje na odhalenou nevěru tím, že na dlouhá léta zahořkne, nebo sáhne po drogách, nebo reaguje žárlivecky.

Rozumný muž dokonce nařídí manželce, aby možnou nevěru nepřiznala a vytváří prostor k tomu, aby nevěru náhodou neodhalil. Tj. nevrací se domů předčasně,

nepřesvědčuje se v žádném případě o pravdomlupnosti manželky. Muž nemá provádět preventivní opatření proti nevěře své ženy, ale proti nebezpečí vlastního žárlení. U žárlivého muže by měla manželka užívat tzv. *základních judistických chvatů – programové pomlouvání nevěry*, odsuzování nevěrných mužů a žen a chlácholení manžela, že by nevěry nebyla nikdy schopna. Ovšem jakmile se žárlivost rozjede, musí s konejšením rázně přestat.

Muž by měl svou žárlivost zvládat již před uzavřením manželství. Na rozdíl od ženy se muž nemá se svou žárlivostí ženě svěřovat, ale má ji zvládnout sám, svěřit se má až v případě, kdy se již oženil a žárlivost zabrzdil nedovedl. Žena žárlivého muže nesmí nikdy dovolit, aby se u nich rozvinulo stádium láskyplného žárlení. Také pro muže platí trénování kondičního odloučení (nařídít manželce individuální dovolenou), protože paradoxně odloučení sytí důvěru. Také pravidelně chodí na tréninkové večírky. Pravidlo sejfů platí i pro muže (Plzák, 1972).

Při terapii žárlivosti doporučuje Plzák následující postup: Co se týče práce se žárlivým klientem v poradně, snažíme se ho přimět, aby namísto dokazování nevěry použil pro popsání své žárlivosti *simplifikovaný výrok*. Ten popisuje: 1. stupeň přesvědčení o tom, že druhý je nevěrný a 2. jak je druhý partner nevěrný. Nabídneme klientovi, aby si vybral pro první část svého výroku tvrzení, jako: „domnívám se, že.....“, „...mám závažné podezření, že.....“, „jsem téměř přesvědčen, že.....“, „jsem zcela přesvědčen, že.....“. V druhé části výroku trvám na tom, aby byla nevěra formulovaná konkrétně. Např. : „.....manželka souloží s kolegou v zaměstnání“, nebo: „.....někoho má, ale nevím koho“, „...ráda by někoho měla, ale bojí se mne.“.atd. U nejčastěji se vyskytující psychopatické konstituční žárlivosti je žárlivý partner jen *skoro* přesvědčen oproti žárlivci z okruhu paranoidních psychóz, který je přesvědčen *pevně* a *nevývratně*. Psychopatičtí žárlivci si ponechávají otevřená vrátka, aby bylo možné, že se mýlí.

Podle Plzáka: „Při vyšetření položíme klientovi schéma simplifikovaného výroku a máme ho k tomu, aby se jeho formou jednoznačně vyjádřil. Tak se snadno dopracujeme k odhalení, že většinou nejde o vědomost a přesvědčení o nevěře druhého, ale jen o vtíravý neurčitý pocit“ (Plzák, 1988, s. 135). Je-li žárlivost součástí vážných duševních onemocnění nastupuje psychofarmakologie. Používají se anxiolytika (Diazepam) nebo neuroleptika (Perfenazin) (Plzák, 1988).

Dalším odborníkem na žárlivost je Paul Hauck. Uvádí několik doporučení žárlivcům:

- ❑ *Skrývejte své žárlivé myšlenky.* Žárlivci všechny záležitosti zhoršují neustálými stížnostmi. Chrlí obscénnosti, obvinění a kousavé poznámky na ty, které má nejraději.
- ❑ *Neberte si chování osobně.* Žárliví lidé jsou převlečeni v kostýmu paranoidní osobnosti a promítají si do lidí víc, než vidí ostatní.
- ❑ *Naslouchejte svému partnerovi.* Protože váš partner má v naprosté většině případů pravdu, že veškeré vaše důvody k podezření vznikají jen ve vaší fantazii (Hauck, 1996).
- ❑ Zde je také několik doporučení pro partnery žijící se žárlivcem:

Zapomeňte na bezvýhradnou lásku. Láska i manželství jsou obchod. Dáváte a za to chcete přijímat. Je-li tento proud jednostranný je něco v nepořádku. Jeden z partneru je ochuzen a začne ve vztahu strádat.

Netolerujete výsledky. Na žárlivecké dotazy odpovězte maximálně dvakrát a potom zmlknete. Pokud žárlivec nepřestane můžete odejít na pár hodin nebo se na měsíc přestěhovat. V některých případech je však nutný rozvod .

Netolerujte citové vydírání. Neomlouvejte partnera tím, že jeho žárlivost má kořeny v jeho dětství. Vždy je tu možnost začít se léčit.

V soužití se žárlivcem máte čtyři možnosti:

- ❑ Být tolerantní bez rozmrzelosti. (To však dokáží jen lidé téměř svatí)
- ❑ Být tolerantní ale s pocitem rozmrzelosti
- ❑ Vyvíjet na partnera tlak, dokud se nezmění
- ❑ Odloučení či rozvod (Hauck, 1996).

Merkle doporučuje žárlivcům, aby převzali za své žárlení zodpovědnost a vypracovává pro ně několik technik, jak systematicky pracovat na odbourávání jejich žárlivosti. Prvním krokem je tzv. ABC pocitů.

Cílem techniky „ABC pocitů“ je to, aby se žárlivec naučil rozlišovat fakta od svých myšlenek a fantazií, které si o dané situaci vytváří a svých pocitů a způsobů chování. Každou situaci kdy žárlí, se tedy snaží rozložit na : 1.) fakt, že manžel tančí s kolegyní, 2.) fantazii, že je mu to příjemné víc než je zdrávo a 3.) pocit hněvu, strachu a sklíčenosti.

Cílem je rozpoznat negativní myšlenky od faktické skutečnosti. To, co člověka znepokojuje není událost, ale to, jaké stanovisko k ní zaujímáme. Fakta nevyvolávají žárlivost. Ta je věcí myšlenek a postojů vůči těmto faktům.

Další doporučenou technikou je „Vizuální technika“, která spočívá v uvedení se do relaxovaného stavu, ve kterém osoba přemítá o žádomém zachování se v kritické situaci. Může si například představovat, jak je s manželem na večírku a on se baví s jinou ženou. Žárlivá osoba se snaží představovat si, jak danou situaci zvládá bez negativních emocí (Merkle, 1997).

Protože sebevědomí hraje v žárlivosti velkou roli, musí žárlivec pracovat i na něm. Merkle rozpracovává několik technik na znovunalezení sebelásky. Jednou z nich je nácvik formulky „mám tě rád“ před zrcadlem. Žárlivec musí také přijmout své negativní stránky a zaměřit se na své pozitivní. Může si vést například deník, kam si bude zapisovat hezké a příjemné věci, které o něm říkají druzí.

Zajímavou radou partnerům je nastavení zrcadla žárlivci. Obviňovaný se má chovat tak, jako žárlivec. Začít se stejným výsledkem jako on (Merkle, 1997).

Brněnský manželský poradce Tomáš Novák doporučuje při zvládnání žárlivosti celou řadu relaxačních technik včetně komplexního autogenního tréninku.

Jednou z dalších metod je tzv. „Žárlivecké křeslo“ (Botwinová, 1996) Je umístěno v místnosti, v níž se lze zamknout. Žárlivci se do něj má uchýlit a zamknout se. Vrátit se má až ve chvíli, kdy žárlivost pomine.

Stop technika. S touto technikou se v různých obměnách setkáváme při terapii celé řady poruch. Lze ji využít i při zvládnání žárlivosti. Lze jí zvládat různé trýznivé myšlenky. Neodstraní je zcela, ale omezí dobu jejich trvání. Postup nácviku s trenérem je následující:

- Nejdříve se vytvoří seznam nejčastějších nutkavě se vracejících myšlenek nebo představ.
- Poté si vytvoříme obdobný seznam tří až čtyř uklidňujících myšlenek, vzpomínek nebo představ (např. krajina mého dětství, zahrada, kam rád chodím, představa koupání v moři atd.).
- Třetí krok spočívá v snadno splnitelném požadavku: „ Vybavte si své nutkavé myšlenky, představy!“ Poté, co se tak stane, má dát klient znamení, třeba zvednout ruku. Trenér poté zakřičí: „Stop!“ To je natolik neobvyklý podnět, že alespoň na okamžik přeruší nutkavé myšlenky posluchače.

- Následuje opakování situace, kdy si má po povelu stop klient vybrat některou ze zklidňujících představ.
- Po důkladném nácviku s pomocníkem nastává fáze domácích úkolů. Začnou-li klienta obtěžovat nutkavé, zde žárlivecké myšlenky, hlasitě řekne STOP. Pak si vybaví zklidňující představu. Poté, co se mu to několikrát podaří, dává si příště pokyn stále tišeji. Při dobrém nacvičení pak stačí říct stop beze slov, v duchu. Obvykle lze nácvik v již zrychlené podobě aplikovat i jinde než doma (Novák, 2004).

4.3.7. Workshopy o žárlivosti

Poslední novinkou v léčení normální žárlivosti je workshop o žárlivosti. Existují tři publikované zprávy o krátkodobých workshopech o žárlivosti. Blood a Blood (1977) vedou dvoudenní pro páry, jednotlivce i trojice.

Constantine (1976) vede jednodenní a dvoudenní workshopy pro páry a trojice. White a Helbick (1988) vytvořili dvoudenní workshop pouze pro páry. Tento workshop má pět cílů:

- Poučit každý pár o příčinách a následcích žárlivosti.
- Vycvičit partnery v komunikačních a vyjednávacích schopnostech, aby měl pár nějakou strukturu, podle níž bude komunikovat během workshopu i po něm .
- Pomoci páru objevit a zhodnotit užitečnost současných strategií zvládnání.
- Navrhnout nové strategie zvládnání.
- Podpořit diskusi o možnosti vyhledat poradnu pro mezilidské vztahy.

S každou osobou je vede samostatný rozhovor kvůli vyšetření na patologickou žárlivost nebo psychickou poruchu, které by kontraindikovaly přístup workshopu. Nejprve jsou skupině předloženy důkazy o univerzalitě žárlivosti a zdůrazňuje se její potenciální prospěšnost, s jakou dvojici pomáhá vypěstovat si uspokojivější vztah. Dále se zdůrazňují sebeobrané a vztah chránící významy zvládajícího chování. To na prvním místě vede ke zkoumání negativních sebehodnocení kvůli žárlivosti; důležité je to proto, že byli proti vhodnosti žárlivosti zjištěny silné sociální předsudky (Lobsenz, 1977, In White , Mullen, 2006). Po tomto úvodu je každý jednotlivec požádán, aby sestavil seznam situací, které u něj spouštějí jeho nebo partnerovu žárlivost. Tento seznam je pak předložen partnerovi. Každá z osob popíše, jak by se v takové situaci cítila. Partnerovi se doporučuje aby partnera jen poslouchal a pak mu vyvolávající situaci a sní spojené pocity převyprávěl.

Takové seznamy se potom sdílejí se skupinou a probírají se jejich shodnosti. Uvádějí se také vlivy sexuálních rolí a kultury, a to částečně proto, aby se nekladl takový důraz na „vady“ žárlivých partnerů. Objasňují se také některé důsledky moci, které se v žárlivosti mohou projevit. Předvede se výcvik základních komunikačních dovedností. Ten se zaměřuje na rozlišování myšlenek a pocitů, vytváření výroků se zájmem „já“ a na projednávání behaviorálních dohod. Účastníci dostávají strukturovaný domácí úkol, aby napsali seznam nejběžnějších druhů chování, kterého se dopouštějí oni sami i jejich partneři, když žárlí, a následků, které s sebou toto chování přináší. Nadruhé den tento seznam sdílejí s ostatními účastníky a regulovaně fantazírují a hrají dva či tři druhy svého nejméně a nejvíce úspěšného zvládajícího chování. Potom diskutují o jeho užitečnosti. Potom se skupina shromáždí a s pomocí facilitátorů se navrhuje nové chování. Tato nová řešení se zaměřují především na následující:

- Na explicitnější komunikaci.
- Na zkoumání výhod žárlivostní situace, aby se odкрыly způsoby jakými oba partneři bezděčně přispívají k udržování žárlivosti.
- Na pomoc partnerům zjistit, jak by mohli snížit ohrožení ze strany rivala, tím želepší primární vztah nebo si pro potřeby, které nejsou naplňovány ve vztahu vytvoří neohrožující zdroje uspokojení. Posledním krokem workshopu je, aby dvojice zrekonstruovali pomocí hraní rolí situace, které dříve identifikovali jako skutečně či potenciálně ohrožující. Za pomoci skupiny procvičují nové lepší strategie. Nakonec se workshop hodnotí a páry diskutují o tom, jak by mohli dál pokračovat v redukování nepříjemných aspektů žárlivosti. První zkušenosti s workshopy jsou příznivé a povzbuzující (White, Helbick, 1988 In White, Mullen, 2006).

V české republice vedl workshopy (kurzy) s názvem TESCO o žárlivosti v předešlých kapitolách citovaný Miroslav Plzák.

5. Pilotní výzkum

Již v rámci ročníkové práce jsem zkoumala souvislost mezi sebehodnocením a žárlivostí. Stanovila jsem následující výzkumnou hypotézu: Mezi úrovní sebehodnocení a žárlivostí existuje statisticky významná negativní korelace. Výzkumná část se opírala o Rosenbergovu škálu sebehodnocení a Škálu žárlivosti z internetového zdroje amerického autorizovaného testového centra QueenDoms' Tests and Quizzes (<http://www.queendom.com>).

Rosenbergova škála sebehodnocení obsahuje deset položek, z nichž čtyři jsou formulovány kladně a šest záporně. Jednotlivé položky jsou respondenty hodnoceny na čtyřbodové škále, od zcela neplatí po zcela platí. Jsou zde položky typu:

Jsem se sebou vcelku spokojený.

Mám k sobě dobrý vztah.

Někdy si myslím, že jsem naprosto neschopný.

Škála žárlivosti, kterou jsem přeložila do češtiny, měří úroveň žárlivosti v situacích, které obvykle vyvolávají žárlivost. Dotazník obsahuje 4 položky tohoto typu:

1. Vaše přítelkyně musí odjet mimo město na pracovní školení.

Jak moc Vám to bude vadit? (0 nejméně, 5 nejvíce)

0 1 2 3 4 5

a dvě položky, kde měli respondenti udávat míru určitého chování pomocí adjektiv:

2. Volal byste v nečekanou dobu, abyste ji zkontroloval v jejím hotelovém pokoji?

- 0 Nikdy
- 1 Téměř nikdy
- 2 Zřídka kdy
- 3 Párkrát
- 4 Několikrát ale ne každý den
- 5 Každý den
- 6 Několikrát denně

Škála žárlivosti obsahuje navíc ještě 4 položky, kde může respondent vybírat z možností, jak by se v zachoval v situaci vzbuzující žárlivost:

3. Vaše přítelkyně je na večírku. Flirtuje s ní atraktivní muž a zdá se, že ona mu odpovídá. *Jak byste reagoval?*

- Zeptal bych se toho muže proč volá, a snažil bych se ho zastrašit.
- Zeptal bych se toho muže proč volá a poslouchal bych náznaky něčeho podezřelého v tónu jeho hlasu a způsobu reakce.
- *..a další výčet možností z nichž mohli respondenti vybírat*

Výsledky výzkumu byly jak kvantitativní tak kvalitativní povahy. V kvantitativní části byla korelována metrická data ze škály sebehodnocení a metrické části škály žárlivosti (tedy ty položky škály, kde byla číselná stupnice odpovědí). Na základě provedení metrické korelace nebyla prokázána statisticky významná souvislost mezi žárlivostí a sebehodnocením. Druhá část škály žárlivosti byla kvalitativního rázu a byla zpracována pomocí přehledných grafů. Údaje získané z kvalitativních položek pojednávaly o způsobu reakce na situace vyvolávající žárlivost. Kvalitativní analýza těchto položek svědčí o nízké žárlivosti respondentů a neprokázala ani výrazný rozdíl mezi muži a ženami v druhu reakce na situaci obvykle vyvolávající žárlivost. Zkoumaný soubor byl totožný se souborem současného výzkumu.

Ženy

Subjekt	Sebehodnocení	Žárlivost
1.	25	20
2.	27	13
3.	30	15
4.	29	8
5.	24	10
6.	32	14
7.	35	9
8.	30	5
9.	33	8
10.	39	14
11.	36	11
12.	26	15
13.	24	14
14.	26	10
15.	31	14
16.	24	13
17.	33	11
18.	25	13
19.	24	10
20.	21	9
21.	33	12
22.	29	15
23.	37	10
24.	30	13
25.	32	3
Průměr	29,4	11,56

r -0,169898941

Muži

Subjekt	Sebehodnocení	Žárlivost
1.	33	6
2.	38	7
3.	34	3
4.	29	6
5.	33	13
6.	29	8
7.	32	8
8.	21	8
9.	36	11
10.	26	8
11.	34	16
12.	28	6
13.	35	5
14.	35	13
15.	33	9
16.	36	8
17.	29	13
18.	29	14
19.	33	10
20.	32	3
21.	33	8
22.	35	7
23.	33	3
24.	37	11
25.	28	13
Průměr:	32,04	8,68

r -0,026044047

Tab. č. 1. Výsledky metrické korelace (pilotní výzkum)

Celková korelace pro muže i ženy je 0,104.

6. Přehled hlavních teoretických a praktických problémů práce, pracovní hypotézy

Obraz sebe je součástí osobní mapy světa. Naše sebepojetí určuje povahu našeho nakládání jak se sebou samým, tak s vnějším světem. Sebepojetí je v současné kognitivně orientované psychologii považováno za mentální reprezentaci Já uloženou v paměti jako znalostní (resp. kognitivní) struktura, která se utváří v procesu interakce jedince se sociálním prostředím. Sebepojetí je zároveň produktem i činitelem zprostředkujícím intra- i interpersonální procesy. To jak k sobě přistupujeme je rozhodujícím faktorem pro to, co se děje *uvnitř* nás samých i pro to, co se děje *mezi* námi a ostatními lidmi.

Součástí sebepojetí je sebehodnocení. Sebehodnocení můžeme chápat jako relativně samostatnou složku sebepojetí vyjadřující celkový obraz o hodnotě vlastního Já. Kladné sebehodnocení je jedním předpokladů bezproblémového a uspokojivého partnerského vztahu. Spokojenost se sebou samým se přenáší do vztahu s milovanou osobou.

Domnívám se, že jedním ze sytících faktorů žárlivosti je nízké sebehodnocení. Pokud se lidé hodnotí nízko, očekávají, že je jiní budou podvádět, ušlapávat a podceňovat. Nemám-li sám sebe rád, mohu pociťovat vůči jiným závist nebo strach. Člověk, který si je vědom své vlastní ceny, nemusí být neustále vystavován pochybnostem, jde-li se partner kupříkladu pobavit s přáteli. Není svazován nutkavou touhou mít partnera jen pro sebe a být neustále v jeho blízkosti. Není nucen neustále srovnávat svou hodnotu a hodnotu partnerových přátel. Dokáže zrale připustit a smířit se také s možností, že ho partner může opustit. Člověk s vysokou sebeúctou věří ve své schopnosti. Žárliví lidé svou hodnotu posuzují podle toho, zda se jim daří či nikoliv, zda jsou milováni nebo ne. Možnost odmítnutí je strašákem pro jejich sebehodnocení.

Výsledky jednotlivých studií zabývajících se souvislostí mezi žárlivostí a sebehodnocením nejsou vždy zcela jednoznačné. Je nezbytné podotknout, že namísto sebehodnocení měří sebeúctu a používají také výzkumné metody na měření sebeúcty. Autoři těchto výzkumů upozorňují na to, že do výzkumu vstupuje mnoho dalších proměnných. Je to například samotná povaha žárlivosti. Některé studie uvádějí, že snížená sebeúcta je nikoliv příčina, ale důsledek žárlivosti. Dalším důvodem mnohdy rozporuplných výsledků může být fakt, že sebeúcta klesá právě v žárlivé situaci, jinak může být poměrně vysoká. Sebeúcta by

se tedy měla měřit přímo v situaci vzbuzující žárlivost. Ovšem měřit sebeúctu přímo v žárlivé situaci je metodologicky téměř nemožné.

Někteří odborníci tvrdí, že spíše než sebeúcta koreluje se žárlivostí vnímání sebe sama jako nedostatečného partnera. Vnímaná nedostatečnost údajně dokonale vysvětluje pozorované korelace mezi celkovou sebeúctou a žárlivostí. Za povšimnutí jistě stojí i výzkumné závěry, které za hlavního viníka žárlivosti považují „závislost na sebeúctě“. „Závislost na sebeúctě“ se týká míry, do níž je moje sebeúcta ovlivněna partnerovým hodnocením.

Přesto, že jednotlivé studie dochází mnohdy ke skeptickým závěrům, pokusím se za pomoci jiných měrných nástrojů, míru souvislosti mezi těmito dvěma jevy objasnit.

Na základě uvedených teoretických poznatku lze formulovat následující hypotézu :

H: Mezi úrovní sebehodnocení a žárlivostí existuje statisticky významná negativní korelace.

7. Zkoumaný soubor

Zkoumaný soubor tvořili univerzitní studenti různých oborů (n = 50, z toho 19 mužů a 31 žen, průměrný věk 23, 5 let v rozsahu od 20 do 27 let). Zkoumané osoby měly v době zkoumání partnerský vztah, nebyli však manželé. Jejich partnerský vztah byl heterosexuální.

Univerzitní studenty jsem jako výzkumný vzorek zvolila proto, že jsou to převážně mladí lidé, kteří většinou ještě neuzavřeli manželství, ale předpokládá se, že navazují hlubší partnerské vztahy než například adolescenti. V tomto věku je ostatně navázání hlubokého partnerského vztahu jedním z hlavních vývojových úkolů.

Ve snaze vyhnout se dalším nežádoucím proměnným podle mne není možné zahrnout do výzkumu i manželské páry nebo osoby bez partnera.

Zkoumané osoby musely splňovat nejen požadavek studia na vysoké škole, ale musely mít také v době zkoumání partnerský vztah. Dotazníky obsahovaly položky, u kterých respondenti měli za úkol představovat si konkrétní situace s partnerem. Podle mne je vhodnější, když si mohou představovat svého současného partnera. Předpokládám totiž, že ke svému současnému partnerovi mají veskrze pozitivní vztah, což by nemuselo platit pro partnery ze vztahů již neexistujících. Respondenti by pak mohli některé odpovědi nevědomky zkreslovat (například při otázce, zda by se za určité situace na partnera zlobili, by mohli tvrdit, že ne, protože jim na něm již nezáleží).

Zaměřila jsem se na osoby s heterosexuální orientací, jelikož homosexualitu považuji za další proměnnou, která nespadá do rámce této studie.

Dále jsem zkoumala vztah žárlivosti a interpersonálních potřeb. Pomocí dotazníku interpersonálních potřeb FIRO-B jsem zkoumala souvislost mezi žárlivostí a interpersonálními potřebami (inkluse, kontroly a afekce).

8. Aplikovaná metodika

Škála interpersonální žárlivosti

Škálu interpersonální žárlivosti (IJS) vytvořili Mathes a jeho kolegové a použili ji v řadě studií (Mathes, 1984; Mathes, Phillips, Skowran, & Dirk, 1982; Mathes, Ropter, & Joerger, 1982; Mathes & Severa, 1981). Má 27 položek; každá položka je hodnocena do té míry, do jaké je aktuálně pravdivá na devítibodové škále sahající od -4 přes 0 do +4, přičemž jednotlivé body jsou označeny („absolutně nepravdivý“, „nepravdivý“, „poněkud nepravdivý“, „ani pravdivý, ani nepravdivý“, „ docela pravdivý“, „pravdivý“, „určitě pravdivý“, „absolutně pravdivý“). Vnitřní konzistence se pro celou škálu udává kolem 0,92. Faktorové analýzy oznámeny nejsou (White, Mullen, 2006, s.363-364) Škála obsahuje položky tohoto typu:

1. Kdyby měl partner navštívit starého přítele opačného pohlaví a reagovat velmi spokojeně, byl bych otráven.
2. Kdyby šel partner na schůzku s přáteli stejného pohlaví cítil bych nutkání zjistit, co dělá.
3. Kdyby partner obdivoval někoho opačného pohlaví, cítil bych se podrážděně.

State self esteem scale (SSES)

Škálu pro měření sebehodnocení vytvořili Todd E. Heatherton z Harvardské univerzity a Janet Polivy z university v Torontu ve státě Ontario v Kanadě. Jak napovídá název, jde o škálu, která zachycuje sebehodnocení jako mentální stav. Měří aktuální sebehodnocení. SSES se skládá z dvaceti položek, které byly získány modifikací široce používané škály pro měření vnímané vlastní nedostatečnosti - Janis-Field Feelings of Inadequacy Scale (Janis & Field, 1959). Psychometrická analýza odhalila, že SSES obsahuje 3 spolu související faktory: výkonnost, sociální sebehodnocení a sebehodnocení na základě vzhledu. Zkoumání subškál odhalilo, že faktor výkonnosti úzce souvisí s globálním sebehodnocením, rysem úzkostnosti a depresivitou. Sociální faktor SSES nejvíce souvisí s rysem sociálního sebehodnocení (JFS). Faktor vzhledu souvisí nejvíce se spokojeností s momentálním vzhledem postavy, dietním chováním, míněním o velikosti těla, depresí a globálním sebehodnocením. Škála má vysokou vnitřní konzistenci (koeficient $a = 0.92$). Na

základě výzkumů v laboratoři i klinické léčbě bylo zjištěno, že SSES má velký potenciál použití. Lze ji použít jako kontrolní index pro validitu, je vhodná pro měření klinických změn v sebehodnocení a odhaluje spletitý vztah mezi psychickým rozpoložením a sebehodnocením. Heatherton a Polivy tvrdí, že jejich škála je psychometricky zvučná a má vysokou konstruktivní validitu. Škála prokázala validitu jak v laboratoři, tak ve třídě i v klinickém prostředí. Škálu jsem přeložila z angličtiny do češtiny (Heatherton, Polivy, 1991). Škála obsahuje položky typu:

1. Věřím ve své schopnosti.
2. Dělán si starosti s tím, jestli mne ostatní považují za úspěšného nebo neschopného
3. Jsem spokojený s tím, jak právě teď vypadá moje tělo.

FIRO-B

Autorem dotazníku interpersonálních potřeb je William C. Schutz. Vycházel s předpokladu, že každý jedinec má tři interpersonální potřeby: inkluzi, kontrolu a afekci.

Interpersonální potřeba inkluze je definována jako potřeba udržet si uspokojivé vztahy s ohledem na asociaci a interakci s ostatními. Uspokojivé vztahy zahrnují pro jedince psychologicky příjemné vztahy k lidem, které probíhají ve dvou směrech:

- 1.) jedinec k ostatním na široké škále od „navazuje interakci se všemi“ až po „nenavazuje interakci s nikým“
- 2.) ostatní k jedinci – v rozmezí od „vždy s ním navazují interakci“ až po „nikdy s ním nenavazují interakci“

Na úrovni cítění je potřeba inkluze definována jako potřeba vytvořit si a udržet si pocit vzájemného zájmu. Tento pocit zahrnuje

- 1.) rozvinutý zájem o ostatní lidi
- 2.) uspokojivý zájem ostatních lidí o subjekt

S ohledem na sebepojetí je potřeba inkluze potřebou cítit se jako významná a hodnotná osoba.

Interpersonální potřeba kontroly je definována jako potřeba vytvořit a udržet si uspokojivé vztahy k lidem s ohledem na kontrolu a moc. Uspokojivé vztahy zahrnují psychologicky příjemné vztahy k lidem opět v obou směrech:

- 1.) jedince k ostatním - od „vždy kontroluje chování ostatních lidí“ až po „nikdy nekontroluje chování ostatních“
- 2.) ostatní k jedinci – od „vždy kontrolován“ po „nikdy nekontrolován“

Na úrovni cítění je definována potřeba kontroly jako potřeba vytvořit a udržet si pocit vzájemné úcty s ohledem na kompetenci a odpovědnost. Tento pocit zahrnuje:

- 1.) uspokojivé respektování ostatních
- 2.) získání dostatečného respektu ostatních lidí.
- 3.) Na úrovni sebepjetí je to potřeba cítit se jako kompetentní a odpovědná osoba.

Interpersonální potřeba v oblasti afektivní je definována jako potřeba vytvořit a udržet si uspokojivé vztahy k ostatním s ohledem na lásku a emocionální vztahy. Potřeby tohoto typu se vždy týkají dyadického vztahu. Uspokojivý vztah zahrnuje psychologicky příjemné vztahy k ostatním:

- 1.) jedinec k ostatním – od „navazuje blízké vztahy s každým“ po „nenavazuje blízké osobní vztahy s nikým“
- 2.) ostatní k jedinci – „vždy navazují blízké osobní vztahy s jedincem“ až po „nikdy nenavazují blízké osobní vztahy s jedincem“.

Na úrovni cítění je afekce definována jako potřeba vytvořit a udržovat si pocit vzájemného blízkého emocionálního vztahu. Zahrnuje:

- 1.) schopnost milovat ostatní lidi v uspokojivém stupni a
- 2.) poznání, že člověk je ostatními milován v přiměřené míře.

Potřeba afekce je na úrovni sebepjetí definována jako potřeba jedince pociťovat, že je hoden lásky. Obecně se týká těsných osobních emocionálních vztahů mezi dvěma lidmi. Citový vztah je vztahem, který se může vyskytovat pouze mezi dvěma lidmi, zatímco inkusivní vztahy i vztahy v oblasti kontroly se mohou vyskytovat jak v dyádě, tak mezi jedincem a skupinou osob. Potřeba afekce vede k chování, jehož cílem je emocionální přiblížení k ostatním.

Dotazník obsahuje položky typu:

1. Snažím se být pohromadě s ostatními
2. Nechávám ostatní rozhodovat o tom, co se bude dělat
3. Stávám se členem různých skupin

U metody byla prokázána statisticky významná vnitřní konzistence a statisticky významná interkorelace jednotlivých FIRO-B škál. Dotazník je validní a reliabilní.

9. Výsledky práce

Údaje získané ze škál byly zpracovány korelací pro metrická data. Byly provedeny korelace mezi skóry jednotlivých škál. Byla zjišťována korelace mezi celkovým skórem ze škály sebehodnocení a celkovým skórem ze škály interpersonální žárlivosti.

Tab. č. 1. Korelace mezi sebehodnocením a žárlivostí

počet osob	pohlaví	korelace	stat. význ.
N = 19	muži	-0,03	ns
N = 31	ženy	0,24	ns
N = 50	celkem	0,16	ns

V rámci výzkumné hypotézy jsem očekávala záporné hodnoty korelace (čím nižší sebehodnocení tím vyšší žárlivost a opačně). Tento předpoklad se nepotvrdil. Korelace dosahuje kladných hodnot. Na základě získaných výpočtů tedy můžeme tvrdit, že neexistuje statisticky významná souvislost mezi žárlivostí a sebehodnocením. Korelační koeficient je nízký a jeho hodnota je kladná. Korelace pro muže má sice zápornou hodnotu, jak bylo hypoteticky předpokládáno, ale ani tato hodnota není statisticky významná.

Korelovány byly také skóry pro jednotlivé interpersonální potřeby z dotazníku FIRO-B (inkluse, kontrola, afekce) s celkovým skórem ze škály žárlivosti.

Tab. č. 2. Korelace mezi vyjadřovanou potřebou inkluze (Ie) a žárlivostí

počet osob	pohlaví	korelace	stat. význ.
N = 19	muži	0,36*	$\alpha = 0,05$
N = 31	ženy	0,23	ns
N = 50	celkem	0,32*	$\alpha = 0,01$

Celková korelace *vyjadřované potřeby inkluze (Ie)* a žárlivosti dosahuje hodnot statistické významnosti, můžeme tedy tvrdit, že mezi žárlivostí a inkusivním chováním je

statisticky významná souvislost. U mužů dosahuje hodnota korelace statistické významnosti na hladině $\alpha = 0,01$.

Tab. č. 3. Korelace mezi vyžadovanou potřebou inkluze (Iw) a žárlivostí

počet osob	pohlaví	korelace	stat. význ.
N = 19	muži	0,55*	$\alpha = 0,01$
N = 31	ženy	-0,06	ns
N = 50	celkem	0,26	ns

Hodnota celkové korelace *vyžadované potřeby inkluze (Iw)* se blíží statisticky významné hodnotě 0,27 ($\alpha = 0,05$). Hodnota pro muže 0,55 dosahuje statistické významnosti ($\alpha = 0,01$).

Inkluse tedy podle výsledků souvisí se žárlivostí. Inkluse je potřeba udržet si uspokojivé vztahy s ohledem na asociaci a interakci s ostatními. Je to potřeba udržet a vytvořit pocit vzájemného vztahu. Osoby s vysokou inklusí vyhledávají společnost ostatních lidí. Mají rozvinutý zájem o ostatní. Tito lidé mají potřebu cítit se jako významná a hodnotná osoba. Člověk s vysokou potřebou inkluze, tzv. sociálně excesivní typ (oversocial), má sklon k extraverci, charakteristicky neustále vyhledává lidi a přeje si, aby oni vyhledali jeho, zároveň se obává, že bude ignorován. Jeho nevědomý postoj může být shrnut jako pocit, že se o něj nikdo nezajímá, proto přiměje ostatní, aby se o něj zajímali. Souvisí-li tedy žárlivost se zvýšenou inklusí, je třeba odpovědět si na otázku, v jakém smyslu. Potřebu udržet si vztahy s ostatními lidmi, bychom u žárlivé osoby mohli vnímat jako snahu o udržení si oblíbených osob, nejen partnera ale i přátel. Co se rozvinutého zájmu o ostatní týká, lze vedle pozitivní konotace prosociálního cítění hledat i jinou interpretaci – například snahu mít přehled o ostatních lidech ve smyslu - jací jsou? Nejsou snad lepší partie pro partnera než já? Potřeba cítit se jako významná a hodnotná osoba je u žárlivých osob v popředí jejich zájmů. Pro svého partnera přednostně chtějí být tím nejdůležitějším objektem. Vezměme v úvahu také to, že především lidé s nízkým sebehodnocením mají vysokou potřebu dostávat od okolí ujištění o své významnosti a hodnotě. Nežádka bývají žárliví partneři i žárliví na své přátele.

Tab. č. 4. Korelace mezi vyjadřovanou potřebou kontroly (Ce) a žárlivostí

počet osob	pohlaví	korelace	stat. význam.
N = 19	muži	0,13	ns
N = 31	ženy	0,19	ns
N = 50	celkem	0,2	ns

Tab. č. 5. Korelace mezi vyžadovanou potřebou kontroly (Cw) a žárlivostí

počet osob	pohlaví	korelace	stat. význam.
N = 19	muži	0,07	ns
N = 31	ženy	-0,32	ns
N = 50	celkem	-0,2	ns

Interpersonální potřeba kontroly je definována jako potřeba vytvořit a udržet si uspokojivé vztahy k lidem s ohledem na kontrolu a moc. Na úrovni cítění je definována potřeba kontroly jako potřeba vytvořit a udržet si pocit vzájemné úcty s ohledem na kompetenci a odpovědnost. Tento pocit zahrnuje: uspokojivé respektování ostatních a získání dostatečného respektu ostatních lidí. Na úrovni sebepojetí je to potřeba cítit se jako kompetentní a odpovědná osoba. Potřeba kontroly je manifestována buď jako touha po moci, autoritě a kontrole současnosti a budoucnosti ostatních (Ce) nebo na druhé straně druhé straně jako potřeba být kontrolován, tj. být zbaven odpovědnosti (Cw).

Hodnoty korelací vyžadované i vyjadřované kontroly nedosahují statistické významnosti, nicméně i na základě takových výsledků lze usuzovat na jisté kauzální vztahy mezi žárlivostí a kontrolou. Skór korelace pro vyjadřovanou kontrolu (Ce) napovídá, že čím větší je žárlivost osoby, tím větší je její potřeba kontroly. A naopak skór vyžadované kontroly (Cw) napovídá, že čím je osoba žárlivější, tím méně si přeje být kontrolována. Je všeobecně známo, že žárlivé osoby mají sklon k pátracímu chování. Vyhledávají známky nevěry, nebo zájmu partnera o jiné osoby. Kontrolují partnerovy kontakty. Ptají se partnera na obsahy a cíle jeho aktivit. Není-li partner v jejich přítomnosti, často mu volají a jinak mapují jeho chování. Nízká potřeba být kontrolován logicky vyvažuje potřebu kontrolovat. Tyto

potřeby stojí v protikladu. Navíc by nežádoucnost kontroly z věnčí mohla být znakem obavy žárlivé osoby, že bude odhalena její negativně posuzovaná vlastnost – žárlivost

Tab. č. 6. Korelace mezi vyjadřovanou potřebou afekce (Ae) a žárlivostí

počet osob	pohlaví	korelace	stat. význ.
N = 19	muži	0,21	ns
N = 31	ženy	-0,15	ns
N = 50	celkem	0,05	ns

Tab. č. 7. Korelace mezi vyžadovanou potřebou afekce (Aw) a žárlivostí

počet osob	pohlaví	korelace	stat. význ.
N = 19	muži	0,087	ns
N = 31	ženy	-0,109	ns
N = 50	celkem	-0,009	ns

Na základě výsledků korelací mezi žárlivostí a afekcí vyžadovanou i vyjadřovanou lze tvrdit, že neexistuje statisticky významná souvislost mezi afekcí a žárlivostí. Afekce je potřeba vytvořit a udržet si uspokojivé vztahy k ostatním s ohledem na lásku a emocionální vztahy. Potřeby tohoto typu se vždy týkají dyadického vztahu. Je otázkou, proč se nepotvrdila žádná souvislost mezi ryze „partnerskou“ záležitostí, jakou afekce je a žárlivostí. Je možné, že neexistuje rozdíl mezi mírou potřeby afekce žárlivých a nežárlivých jedinců. Potřeba mít někoho intimně blízkého je zřejmě pro každého člověka natolik samozřejmá a stálá, že žárlivost její intenzitu nesnižuje ani nezvyšuje.

K platnosti hypotézy

V úvodu výzkumné části této práce byla stanovena hypotéza, kterou jsem se následně pokoušela svým výzkumem ověřit. Jedná se o následující hypotézu:

H: Mezi sebehodnocením a žárlivostí existuje statisticky významná souvislost ve smyslu negativní korelace.

Výsledky výzkumu nedovolují tuto hypotézu jednoznačně přijmout neboť korelační koeficient je nízký a jeho hodnota je kladná

10. Diskuse

Cílem této práce bylo zjistit souvislost mezi sebehodnocením a žárlivostí a dalšími interpersonálními potřebami.

Výsledky různých zahraničních studií zabývajících se souvislostí mezi žárlivostí a sebehodnocením nejsou vždy zcela jednoznačné. Na místo sebehodnocení se v těchto studiích měří sebeúcta a používají se také výzkumné metody na měření sebeúcty. Dále pak zahraniční autoři upozorňují na to, že do výzkumu vstupuje mnoho dalších proměnných. Je to například samotná povaha žárlivosti. Některé studie uvádějí, že snížená sebeúcta je nikoliv příčina, ale důsledek žárlivosti. Dalším důvodem mnohdy rozporuplných výsledků může být fakt, že sebeúcta klesá právě v žárlivé situaci, jinak může být poměrně vysoká. Měření sebeúcty přímo v žárlivé situaci je však metodologicky velmi problematické. Někteří odborníci tvrdí, že spíš než sebeúcta koreluje se žárlivostí vnímání sebe sama jako nedostatečného partnera. Vnímaná nedostatečnost údajně dokonale vysvětluje pozorované korelace mezi celkovou sebeúctou a žárlivostí. Za povšimnutí jistě stojí i výzkumné závěry, které za hlavního viníka žárlivosti považují ne přímo sebeúctu ale „závislost na sebeúctě. „Závislost na sebeúctě“ se týká míry, do níž je moje sebeúcta ovlivněna partnerovým hodnocením.

Výsledky škály sebehodnocení (SSES) značí dosti vysoké sebehodnocení respondentů. Maximální počet skóre v SSES je 100. Průměrný skóre sebehodnocení pro oba soubory byl 75,86, přičemž muži dosahovali 73,68 a ženy 77,19. Tyto výsledky mohou znamenat jak vysoké sebehodnocení vysokoškolských studentů, tak nadhodnocování ve snaze prezentovat se v příznivém světle. Mohla se zde také projevit tendence přisuzovat si pozitivní atributy, která je těsně spojena s dobrým přizpůsobením (Paulhaus, 1989 In Blatný, Osecká, 1994).

Údaje získané ze Škály interpersonální žárlivosti (IJS) svědčí o průměrné míře žárlivosti respondentů. Na stupnici od -108 do +108 bodů byl průměrný celkový skóre -4. Ženy dosahovaly v průměru -0,6 bodů a muži -9. bodů. Muži tedy byli žárlivější. Maximální skóre bylo 48 (největší míra žárlivosti). Minimální skóre bylo -53 (nejmenší míra žárlivosti).

Na základě získaných výsledků lze říci, že respondenti mají vysoké sebehodnocení a jejich žárlivost se pohybuje v průměru. Ve vzorku se neobjevily extrémní hodnoty. Domnívám se, že obě metody, jak SSES, tak IJS jsou dostatečně citlivé. Hlavním důvodem výsledku, který nepotvrzuje výzkumnou hypotézu, je zřejmě složitá povaha žárlivosti a její spletitý vztah s osobnostními charakteristikami. Sebehodnocení se podle mne na žárlivosti

podílí, ale nelze již s jistotou tvrdit v jakém směru. Žárlivost mohou vykazovat i narcističtí jedinci, kteří disponují velmi vysokým sebehodnocením. Dále je možné, že globální sebehodnocení jedince může být značně vysoké, ale výrazně klesne právě v situaci, která vzbudí žárlivost. Je tedy zjevné, že dotazníková metoda má svá omezení a emocionálně silná vlastnost jako je žárlivost, vyžaduje spíše experimentálně zaměřený výzkum. Data získaná z dotazníků jsou mnohdy zavádějící právě proto, že respondenti čtou-li hypotetický scénář, odpovídají rovněž hypoteticky a neberou v potaz vlastní reálné zkušenosti. Sklouzávají k různým obecným postojům a předsudkům. Je tedy možné, že měření žárlivosti v rámci zinscenované situace vyvolávající žárlivost, by vedlo k jiným výsledkům. Experimentální zkoumání žárlivosti je však značně problematické, především z hlediska kontrolovatelnosti proměnných. Stejně tak měření sebehodnocení nebo sebeúcty je v přímo v situaci vyvolávající žárlivost téměř nemožné. Uvažme nakolik validní by byl výzkum, při kterém by se účastníkům experimentu, kdy jim rival odejme pozornost partnerky/ partnera a vyvolá tak žárlivost, podávaly dotazníky sebehodnocení k vyplnění. Jiné standardizované metody k měření sebehodnocení než dotazníky zatím neexistují. Navíc se výzkumníci stále potýkají s problémem posuzování žárlivosti. Jak objektivně rozlišit žárlivé a nežárlivé chování? Toto dilema se objevuje dle mého názoru také ve výzkumu Mathese, Phillipse, Skowranové a Dicka z roku 1982. Zde byla porotou složenou z pouze třech psychologů posuzována míra žárlivosti v reakcích výzkumných subjektů. Jaká je pravděpodobnost, že by výzkum dospěl ke stejným výsledkům, kdyby v porotě bylo 20 posuzovatelů nebo jen 3 lidé ze zcela jiných oborů s jinou senzitivitou pro žárlivost?

Dále bylo v této práci zkoumáno, jak souvisí žárlivost s interpersonálními charakteristikami inkluze, kontrola a afekce. Skóry pro jednotlivé interpersonální charakteristiky v dotazníku FIRO-B byly korelovány s celkovými skóry ze škály interpersonální žárlivosti. Hodnoty korelací vyžadované i vyjadřované kontroly nedosáhly statistické významnosti, nicméně i na základě takových výsledků lze usuzovat na jisté kauzální vztahy mezi žárlivostí a kontrolou. Interpersonální potřeba kontroly je definována jako potřeba vytvořit a udržet si uspokojivé vztahy k lidem s ohledem na kontrolu a moc. Na úrovni cítění je definována potřeba kontroly jako potřeba vytvořit a udržet si pocit vzájemné úcty s ohledem na kompetenci a odpovědnost. Skór korelace pro vyjadřovanou kontrolu (Ce) napovídá, že čím větší je žárlivost osoby, tím větší je její potřeba kontroly. A naopak skór vyžadované kontroly (Cw) napovídá, že čím je osoba žárlivější, tím méně si přeje být kontrolována. Je všeobecně známo, že žárlivé osoby mají sklon k pátracímu chování. Vyhledávají známky nevěry, nebo zájmu partnera o jiné osoby. Kontrolují

partnerovy kontakty. Ptají se partnera na obsahy a cíle jeho aktivit. Není-li partner v jejich přítomnosti, často mu volají a jinak mapují jeho chování. Nízká potřeba být kontrolován logicky vyvažuje potřebu kontrolovat. Tyto potřeby stojí v protikladu. Navíc by nežádoucnost kontroly z věncí mohla být znakem obavy žárlivé osoby, že bude odhalena její negativně posuzovaná vlastnost – žárlivost.

Potřeba Inkluse podle výsledků souvisí se žárlivostí. Inkluse je potřeba udržet si uspokojivé vztahy s ohledem na asociaci a interakci s ostatními. Je to potřeba udržet a vytvořit pocit vzájemného vztahu. Osoby s vysokou inklusí vyhledávají společnost ostatních lidí. Mají rozvinutý zájem o ostatní. Tito lidé mají potřebu cítit se jako významná a hodnotná osoba. Člověk s vysokou potřebou inkluze, tzv. sociálně excesivní typ (oversocial), má sklon k extraverci, charakteristicky neustále vyhledává lidi a přeje si, aby oni vyhledali jeho, zároveň se obává, že bude ignorován. Jeho nevědomý postoj může být shrnut jako pocit, že se o něj nikdo nezajímá, proto přiměje ostatní, aby se o něj zajímali. Souvisí-li tedy žárlivost se zvýšenou inklusí, je třeba odpovědět si na otázku, v jakém smyslu. Potřebu udržet si vztahy s ostatními lidmi, bychom u žárlivé osoby mohli vnímat jako snahu o udržení si oblíbených osob, nejen partnera ale i přátel. Co se rozvinutého zájmu o ostatní týká, lze vedle pozitivní konotace prosociálního cítění hledat i jinou interpretaci – například snahu mít přehled o ostatních lidech ve smyslu - jací jsou? Nejsou snad lepší partie pro partnera než já? Potřeba cítit se jako významná a hodnotná osoba je u žárlivých osob v popředí jejich zájmů. Pro svého partnera přednostně chtějí být tím nejdůležitějším objektem. Vezměme v úvahu také to, že především lidé s nízkým sebehodnocením mají vysokou potřebu dostávat od okolí ujištění o své významnosti a hodnotě. Nezřídka bývají žárliví partneři i žárliví na své přátele.

Třetí potřebou, kterou měří FIRO-B je afekce. Afekce je potřeba vytvořit a udržet si uspokojivé vztahy k ostatním s ohledem na lásku a emocionální vztahy. Potřeby tohoto typu se vždy týkají dyadického vztahu. Souvislost mezi afekcí a žárlivostí se nepotvrdila. Je otázkou, proč se nepotvrdila žádná souvislost mezi ryze „partnerskou“ záležitostí, jakou afekce je a partnerskou žárlivostí. Je možné, že neexistuje rozdíl mezi mírou potřeby afekce žárlivých a nežárlivých jedinců. Potřeba mít někoho intimně blízkého je zřejmě pro každého člověka natolik samozřejmá a stálá, že žárlivost její intenzitu nesnižuje ani nezvyšuje.

11. Závěr

Cílem této práce bylo zjistit souvislost mezi sebehodnocením a žárlivostí a dalšími interpersonálními potřebami.

Celkové skóry ze Škály sebehodnocení (SSES) jsem srovnávala s celkovými skóry získanými ze Škály interpersonální žárlivosti (IJS). Celkové skóry ze Škály žárlivosti jsem dále srovnávala se skóry pro jednotlivé interpersonální potřeby z dotazníku FIRO-B (inkluse, afekce, kontrola) a to pro oba póly - chování vyjadřované (e) a vyžadované (w). SSES měří sebehodnocení jako mentální stav. SSES obsahuje 3 spolu související faktory: výkonnost, sociální sebehodnocení a sebehodnocení na základě vzhledu. IJS měří žárlivost. Dotazník FIRO-B obsahuje 6 škál pro měření vyžadované a vyjadřované interpersonálního chování. Inkluse - potřeba vytvořit a udržet si uspokojivé vztahy k ostatním s ohledem na lásku a emocionální vztahy. Kontrola - jako potřeba vytvořit a udržet si uspokojivé vztahy k lidem s ohledem na kontrolu a moc. Afekce - jako potřeba vytvořit a udržet si uspokojivé vztahy k ostatním s ohledem na lásku a emocionální vztahy.

Na základě srovnání celkových skóre z obou škál (SSES, IJS) nelze přijmout výzkumnou hypotézu. Získaná data nepotvrzují předpoklad, že sebehodnocení souvisí se žárlivostí.

Na základě výsledků korelací mezi žárlivostí a údaji získanými z dotazníku FIRO-B lze formulovat tyto závěry: Existuje statisticky významná souvislost mezi žárlivostí a inkusivním chováním. Hodnoty korelací vyžadované i vyjadřované kontroly nedosahují statistické významnosti, pouze se jí blíží. Nicméně i na základě takových výsledků lze usuzovat na jisté kauzální vztahy mezi žárlivostí a kontrolou. Skór korelace pro vyjadřovanou kontrolu (Ce) napovídá, že čím větší je žárlivost osoby, tím větší je její potřeba kontroly. A naopak skór vyžadované kontroly (Cw) napovídá, že čím je osoba žárlivější, tím méně si přeje být kontrolována. Souvislost mezi afekcí a žárlivostí se nepotvrdila.

12. Souhrn

Žárlivost bývá nazývána zelenookou příšerou. Už tento název napovídá, že jde o fenomén s negativní konotací. Žárlivost může snad být občas i kořením lásky, ale ten, kdo s ní chce kořenit musí dobře vědět, kdy přestat a mít na paměti, že ve velkých dávkách může i zničit samotný partnerský vztah.

Žárlivost bývá jedním z nejčastějších důvodů návštěvy manželské poradny. Mnohé výzkumy uvádějí, že žárlivost je jedním z nejčastějších důvodů rozpadu partnerského vztahu.

Jednou z charakteristik žárlivosti je její kruhová povaha. Žárlíme-li, srovnáváme se s imaginárním rivalem a nevěříme, že si partner vybere nás. Usuzujeme, že ostatní jsou mladší, chytřejší, bohatší, kompetentnější, více sexy, zábavnější, atraktivnější, mocnější..atd. Porovnáváme se a rozhodneme se, že nemůžeme konkurovat a z toho máme o sobě špatný pocit. Taky se na partnera hněváme, že nás náš dostal do pozice, kdy se musíme tak špatně cítit. Shledáme-li, že oproti rivalovi nemáme co nabídnout, zažijeme řetězovou reakci sebekritiky, sebenenávisti, ztráty sebedůvěry a ztráty sebeúcty. Cítíme se jako zredukovaný člověk a pokud je naše ztráta zřejmá i ostatním potom se cítíme i pokořeni. Obvykle se vytváří začarovaný kruh, kdy do partnera promítáme tento ponížený pohled na sebe. Usuzujeme, že naše podezření je opravdu podložené, neboť my opravdu jsme bezcenní. Začneme víc žárlit a za své pocity cítíme vinu. Tím utrpíme další ztrátu sebeúcty. Protože naše kultura žárlivost považuje za negativní někdy i patologickou emoci, začneme se i stydět za to, že partnerovi nevěříme, za to, že jsme na něm závislí atd. Když dáme své pocity najevo, cítíme se pokořeni. Když je skrýváme, cítíme se potměšile a pokrytecky. V obou případech zažíváme strach, ostudu a vinu, což dále snižuje naši sebeúctu.

White a Divine (1989) postulovali na základě výzkumu prováděného mezi terapeuty faktory považované odborníky za nejdůležitější pro vznik a udržování žárlivosti. Jako nejdůležitější pro muže, tak pro ženy, byly důsledně hodnoceny chronické pocity nízké sebeúcty a nadměrná závislost na partnerovi. Za těmito dvěma faktory následoval pocit nedostatečnosti coby partnera a nepřiměřené nároky na pozornost a sexuální výlučnost. Všechny tyto čtyři faktory byly posouzeny jako něco, co hraje roli ve více jak polovině případů žárlivosti. Mít ve vztahu malou moc se považovala za důležité u žen ne však u mužů. Oidipovské problémy nebyly hodnoceny jako zvlášť významné. Dále bylo zjištěno, že délka manželství a počet dětí na frekvenci problémů se žárlivostí nepůsobí.

Sebepojetí je mentální reprezentace Já uložená jako znalostní struktura v paměti. Má svůj kognitivní, emocionální a konativní aspekt. Všechny tyto aspekty však tvoří neodlučitelný celek, který spoluurčuje motivaci našeho chování, slouží jako nástroj regulace chování a orientace ve světě, má funkci stabilizátoru činnosti.

Jednou ze složek sebepojetí je sebehodnocení. Sebehodnocení můžeme chápat jako relativně samostatnou složku sebepojetí vyjadřující celkový obraz o hodnotě vlastního Já. Naše sebehodnocení je jedním z faktorů, které modelují naše vztahy s okolím.,,V té míře, v jaké se člověk sám přijímá a miluje, se cítí přijímán a milován také druhými lidmi“ (Merkle, 1997, s.22).

Cílem této práce bylo zjistit míru souvislosti mezi sebehodnocením a žárlivostí a interpersonálními vlastnosti - inkluze, kontrola, afekce. Výsledky jednotlivých studií zabývajících se souvislostí mezi žárlivostí a sebehodnocením nejsou vždy zcela jednoznačné. Namísto sebehodnocení měří sebeúctu a používají také výzkumné metody na měření sebeúcty. Nabízí se otázka do jaké míry se koncept sebeúcty překrývá s konceptem sebehodnocení. Autoři těchto výzkumů upozorňují na to, že do výzkumu vstupuje mnoho dalších proměnných. Je to například samotná povaha žárlivosti.

Některé studie uvádějí, že snížená sebeúcta je nikoliv příčina, ale důsledek žárlivosti. Dalším důvodem mnohdy rozporuplných výsledků může být fakt, že sebeúcta klesá právě v žárlivé situaci, jinak může být poměrně vysoká. Sebeúcta by se tedy měla měřit přímo v situaci vzbuzující žárlivost. Ovšem měřit sebeúctu přímo v žárlivé situaci je metodologicky téměř nemožné. Někteří odborníci tvrdí, že spíše než sebeúcta koreluje se žárlivostí vnímání sebe sama jako nedostatečného partnera. Vnímaná nedostatečnost údajně dokonale vysvětluje pozorované korelace mezi celkovou sebeúctou a žárlivostí.

Za povšimnutí jistě stojí i výzkumné závěry, které za hlavního viníka žárlivosti považují „závislost na sebeúctě. „Závislost na sebeúctě“ se týká míry, do níž je moje sebeúcta ovlivněna partnerovým hodnocením.

Jako nástroj pro měření sebehodnocení jsem použila State Self Esteem Scale (SSES). State Self Esteem Scale je dvacetipoložková škála, která měří sebehodnocení v oblasti výkonu, sociální sebehodnocení a sebehodnocení na základě vzhledu. Škálu jsem přeložila do češtiny. Pro měření žárlivosti jsem použila Škálu interpersonální žárlivosti (IJS). Dotazník FIRO-B byl využit pro měření interpersonálních potřeb v oblasti inkluze, kontroly a afekce.

Zkoumaný soubor tvořili univerzitní studenti (n = 50, z toho 19 mužů a 31 žen, průměrný věk 23, 5 let v rozsahu od 20 do 27 let). Zkoumané osoby měly v době zkoumání partnerský vztah, ne však manželství. Jejich partnerský vztah byl heterosexuální.

Hrubé skóry získané ze subškál SSES (škály sebehodnocení) a celkový skór byly srovnávány s hrubými skóry z Škály interpersonální žárlivosti (IJS).

Korelace pro metrická data neprokázala statisticky významnou souvislost mezi sebeúctou a žárlivostí. Výsledky škály sebehodnocení (SSES) vypovídají o vysokém sebehodnocení respondentů. Z výsledků škály žárlivosti vyplývá, že respondenti, kteří tvořili zkoumaný soubor vykazují průměrnou míru žárlivosti. Na základě získaných výsledků lze říci, že respondenti mají vysoké sebehodnocení a jejich žárlivost se pohybuje v průměru. Ve vzorku se neobjevily extrémní hodnoty.

Domnívám se, že obě metody, jak SSES, tak IJS jsou dostatečně citlivé. Hlavním důvodem výsledku, který nepotvrzuje výzkumnou hypotézu, je zřejmě složitá povaha žárlivosti a její spletitý vztah s osobnostními charakteristikami. Sebehodnocení se podle mne na žárlivost podílí, ale nelze již s jistotou tvrdit v jakém směru. Žárlivost mohou vykazovat i narcističtí jedinci, kteří disponují velmi vysokým sebehodnocením. Dále je možné, že globální sebehodnocení jedince může být značně vysoké, ale výrazně klesne právě v situaci, která vzbudí žárlivost. Je tedy zjevné, že dotazníková metoda má svá omezení a emocionálně silná vlastnost jako je žárlivost, vyžaduje spíše experimentálně zaměřený výzkum. Data získaná z dotazníků jsou mnohdy zavádějící právě proto, že respondenti čtou-li hypotetický scénář, odpovídají rovněž hypoteticky a neberou v potaz vlastní reálné zkušenosti. Sklouzávají k různým obecným postojům a předsudkům. Je tedy možné, že měření žárlivosti v rámci zinscenované situace vyvolávající žárlivost, by vedlo k jiným výsledkům. Experimentální zkoumání žárlivosti je však značně problematické, především z hlediska kontrolovatelnosti proměnných. Stejně tak měření sebehodnocení nebo sebeúcty je v přímo v situaci vyvolávající žárlivost téměř nemožné. Navíc se výzkumníci stále potýkají s problémem posuzování žárlivosti. Jak objektivně rozlišit žárlivé a nežárlivé chování?

Skóry ze škály interpersonální žárlivosti byly korelovány se skóry pro jednotlivé potřeby (inkluse, kontroly, afekce) dotazníku FIRO-B. Na základě výsledků korelací mezi žárlivostí a údaji získanými z dotazníku FIRO-B lze formulovat tyto závěry: Existuje statisticky významná souvislost mezi žárlivostí a inklusivním chováním. Potřebu udržet si vztahy s ostatními lidmi, bychom u žárlivé osoby mohli vnímat jako snahu o udržení si oblíbených osob, nejen partnera ale i přátel. Co se rozvinutého zájmu o ostatní týká, lze vedle pozitivní konotace prosociálního cítění hledat i jinou interpretaci – například snahu mít přehled o

ostatních lidech ve smyslu - jací jsou? Nejsou snad lepší partie pro partnera než já? Potřeba cítit se jako významná a hodnotná osoba je u žárlivých osob v popředí jejich zájmů. Pro svého partnera přednostně chtějí být tím nejdůležitějším objektem.

Hodnoty korelací vyžadované i vyjadřované kontroly nedosahují statistické významnosti, nicméně i na základě takových výsledků lze usuzovat na jisté kauzální vztahy mezi žárlivostí a kontrolou. Skór korelace pro vyjadřovanou kontrolu (C_e) napovídá, že čím větší je žárlivost osoby, tím větší je její potřeba kontroly. A naopak skór vyžadované kontroly (C_w) napovídá, že čím je osoba žárlivější, tím méně si přeje býti kontrolována. Je všeobecně známo, že žárlivé osoby mají sklon k pátracímu chování. Vyhledávají známky nevěry, nebo zájmu partnera o jiné osoby, kontrolují partnerovy kontakty...atd. Nízká potřeba býti kontrolován logicky vyvažuje potřebu kontrolovat. Tyto potřeby stojí v protikladu. Navíc by nežádoucnost kontroly z věnčí mohla být znakem obavy žárlivé osoby, že bude odhalena její negativně posuzovaná vlastnost – žárlivost.

Na základě výsledků korelací mezi žárlivostí a afekcí vyžadovanou i vyjadřovanou lze tvrdit, že neexistuje statisticky významná souvislost mezi afekcí a žárlivostí. Afekce je potřeba vytvořit a udržet si uspokojivé vztahy k ostatním s ohledem na lásku a emocionální vztahy. Potřeby tohoto typu se vždy týkají dyadického vztahu. Je otázkou, proč se nepotvrdila žádná souvislost mezi ryze „partnerskou“ záležitostí, jakou afekce je a žárlivostí. Je možné, že neexistuje rozdíl mezi mírou potřeby afekce žárlivých a nežárlivých jedinců. Potřeba mít někoho intimně blízkého je zřejmě pro každého člověka natolik samozřejmá a stálá, že žárlivost její intenzitu nesnižuje ani nezvyšuje.

Seznam literatury:

- Balcar, K.: Úvod do studia psychologie osobnosti. Praha, Státní pedagogické nakladatelství 1983
- Blatný, M. - Osecká, L. - Macek, P.: Sebepojetí v současné kognitivní a sociální psychologii. Čs. Psychol. XXXVII, 1993, s. 444-454
- Bush, C. R., Bush, J. P., Jennings, J.: Effects of jealousy threat on relationship perception and emotions. *Journal of Social and Personal Relationships*. Vol. 5, 1988, p. 285 – 305
- Corneau, G.: Anatomie lásky. Portál, Praha, 2004
- DeSteno, D., Valdeso, P., Barlett, Y.: Jealousy and the Threatened Self: Getting to the Heart of the Green-Eyed Monster. *Journal of Personality and Social Psychology*. Vol. 91, 2006, p. 626-641
- Drapela, V., J.: Přehled teorií osobnosti. Portál, Praha, 1997
- Freud, S.: Vybrané spisy 1. Avicenum, Praha, 1991, s. 328 – 437.
- Hartl, P., Hartlová, H.: Psychologický slovník. Portál, Praha, 2000
- Hauck, P.: Žárlivost. Praha, Talpress, 1996
- Hayes, N.: Základy sociální psychologie. Praha, Portál, 2003
- Harris, CH.: Sexual and romantic jealousy in heterosexual and homosexual adults. *Psychological Science*, Volume 13 Issue 1 Page 7-12, January 2002
- Heatherton, T.F. & Polivy, J.: Development and validation of a scale for measuring state self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1991, Vol. 60, s.895-910.
- Horneyová, K.: Ženská psychologie. Praha, Triton, 2004
- James, W.: Principles of psychology, Harvard University Press, 1895/1983
- Kleinová, M.: Závist a vděčnost a další práce z let 1964 – 1963. Praha, Triton, 2005
- Mach, J. – Šmolka, P.: Když vás trápí někdo blízký. Praha, Portál, 1999
- Mathes, E., Phillips, J., Skowran, J., Dick, W.: Behavioral correlates of the interpersonal jealousy scale. *Educational and psychological measurement*, 1982, p. 1227 - 1231
- Merkle, R.: Lásky a žárlivost. Praha, Pragma, 1997
- Novák, T. – Capponi, V.: Sám sobě manželským poradcem. Grada, Praha, 1995

- Novák, T. : Proč jsi tak žárlivý. Praha, Era, 2004
- Peseschkian, N.: Partnerské vztahy 33 a jeden způsob jak žít ve dvou. NLN s.r.o., Jihlava, 1995
- Plháková, A.: Učebnice obecné psychologie. Academia, Praha, 2003
- Plzák, M.: Othelón aneb manuál o žárlivosti. Avicenum, Praha, 1972
- Plzák, M.: Poruchy manželského soužití. SPN, Praha, 1988
- Psychologie dnes, Plodnost, přitažlivost a žárlivost , č. 2/2006, s.6
- Rogers, C.: Způsob bytí. Praha, Portál, 1998
- Rydell, R., McConnell, A., Bringle, G.: Jealousy and commitment: Perceived threat and effect of relationship alternatives, Psychology of Women Quarterly. Volume 27, 2003, p. 451 - 468
- Řehan, V.: Otázka Já v sociální psychologii., in: Varia Psychologica VII. Psychologica 31, 1995, 31-39
- Satirová, V.: Kniha o rodině, Práh, Praha, 1994
- Teismann, M.: Systematic, problem-solving therapy with couples, Psychological Science. Volume 13, 2002, p. 7
- Vaculík, M.: Sebehodnocení hráčů počítačových her v adolescenci. Čs. Psychol. 44, 2000, 279 - 287
- Vymětal, J.: Rogersovská psychoterapie. Praha, Český spisovatel, 1996
- White, L. – Mullen, E.: Žárlivost – Teorie, výzkum a klinické strategie. Triton, Praha, 2006
- Willi, J.: Párová terapie. Konfrontace 102, Hradec Králové, 1993
- Wright, R.: Morální zvíře. Lidové noviny, Praha, 2001
- Yovell, Y.: Láska a jiné nemoci. Portál, Praha, 2007
- <http://www.pramenyzdravi.cz> , 10.3.2006
- <http://search.epnet.com/login>

Seznam příloh

1. FIRO-B

2. Škála žárlivosti

3. Škála sebehodnocení

FIRO-B

Pro každé tvrzení vyberte odpověď, která na se na Vás nejlépe hodí. Číslo odpovědi napište do závorek vlevo od každé položky. Prosím, buďte co nejupřímnější. Může se Vám zdát, že se tvrzení opakují, proto čtěte pozorně zadání!

- | (1)
obvykle | (2)
často | (3)
někdy | (4)
příležitostně | (5)
málokdy | (6)
nikdy |
|----------------|--------------|--------------|----------------------|----------------|--------------|
| () | | | | | |
| () | | | | | |
| () | | | | | |
| () | | | | | |
| () | | | | | |
| () | | | | | |
| () | | | | | |
| () | | | | | |
| () | | | | | |
| () | | | | | |
| () | | | | | |
| () | | | | | |
| () | | | | | |
| () | | | | | |
| () | | | | | |
| () | | | | | |
| () | | | | | |

U každého z dalších tvrzení zvolte jednu z těchto odpovědí, označujících počet lidí, jímž jste ovlivněn nebo kterého se vaše chování týká.

- | Týká se:
nikoho | (1)
většiny
lidí | (2)
mnoha
lidí | (3)
některých
lidí | (4)
několika
lidí | (5)
jednoho,
dvou lidí | (6) |
|--------------------|------------------------|----------------------|--------------------------|-------------------------|------------------------------|-----|
| () | | | | | | |
| () | | | | | | |

- () 19. Mé osobní vztahy k ostatním jsou chladné a neosobní
- () 20. Nechávám ostatní, aby řídili běh věcí
- () 21. Snažím se mít blízké vztahy k ostatním
- () 22. Připouštím, aby ostatní silně ovlivňovali moji činnost
- () 23. Snažím se získávat blízké a vřelé vztahy k ostatním
- () 24. Dovoluji ostatním, aby rozhodovali o tom, co dělám
- () 25. S ostatními jedním chladně a neosobně
- () 26. Nechávám se snadno vést ostatními
- () 27. Snažím se mít blízké a vřelé vztahy k ostatním

U každého z dalších tvrzení zvolte jednu z těchto odpovědí, označujících počet lidí, jímž jste ovlivněn nebo kterého se Vaše chování týká.

Týká se:	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
	většiny	mnoha	některých	několika	jednoho,	
nikoho						
	lidí	lidí	lidí	lidí	dvou lidí	

- () 28. Mám rád, když mě ostatní k něčemu přizvou
- () 29. Mám rád, když se ostatní ke mně chovají bezprostředně a vřele
- () 30. Snažím se silně ovlivňovat činnost druhých
- () 31. Mám rád, když mě ostatní přizvou ke svým činnostem
- () 32. Mám rád, když ostatní se mnou jednají bezprostředně
- () 33. ve společnosti ostatních se snažím řídit běh věcí
- () 34. Mám rád, když mě ostatní začleňují do svých činností
- () 35. Mám rád, když se ostatní ke mně chovají s odstupem
- () 36. Snažím se, aby ostatní dělali věci tak, jak já chci
- () 37. Mám rád, když mě ostatní zvou ke spoluúčasti na jejich debatách
- () 38. Mám rád, když se mnou ostatní jednají přátelsky
- () 39. Mám rád, když mě ostatní zvou ke spoluúčasti na jejich činnostech
- () 40. Mám rád, když se mnou ostatní jednají s odstupem

U každého z dalších tvrzení zvolte jednu z těchto odpovědí:

(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
obvykle	často	někdy	příležitostně	málokdy	nikdy

- () 41. Ve společnosti ostatních se snažím být v čele

- () 42. Mám rád, když mě ostatní k něčemu přizvou
- () 43. Mám rád, když ostatní se mnou jednají bezprostředně
- () 44. Snažím se, aby ostatní dělali věci, které já chci
- () 45. Mám rád. Když mě ostatní přizvou ke svým činnostem
- () 46. Mám rád, když se mnou ostatní jednají chladně a s odstupem
- () 47. Snažím se silně ovlivnit činnost druhých
- () 48. Mám rád, když mě ostatní začleňují do svých činností
- () 49. Mám rád, když se mnou ostatní jednají bezprostředně a vřele
- () 50. Ve společnosti ostatních se snažím řídit běh věcí
- () 51. Mám rád, když mě ostatní zvou ke spoluúčasti na jejich činnostech
- () 52. Mám rád, když se mnou ostatní jednají s odstupem
- () 53. Snažím se, aby ostatní dělali věci tak, jak já chci
- () 54. Ve společnosti ostatních řídím běh věcí

Škála žárlivosti

U následujících tvrzení označte vždy jedno číslo. Číslo značí míru pravdivosti tvrzení.

- 4 absolutně nepravdivé
- 3 určitě nepravdivé
- 2 nepravdivé
- 1 poněkud nepravdivé
- 0 ani pravdivé, ani nepravdivé

- 1 docela pravdivé
- 2 pravdivé
- 3 určitě pravdivé
- 4 absolutně pravdivé

-
- | | |
|---|--|
| 1. Kdyby měl partner navštívit starého přítele opačného pohlaví a reagovat velmi spokojeně, byl bych otráven. | <input type="checkbox"/> -4 <input type="checkbox"/> -3 <input type="checkbox"/> -2 <input type="checkbox"/> -1 <input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 |
| 2. Kdyby šel partner na schůzku s přáteli stejného pohlaví, cítil bych nutkání zjistit, co dělá. | <input type="checkbox"/> -4 <input type="checkbox"/> -3 <input type="checkbox"/> -2 <input type="checkbox"/> -1 <input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 |
| 3. Kdyby partner obdivoval někoho opačného pohlaví, cítil bych se podrážděně. | <input type="checkbox"/> -4 <input type="checkbox"/> -3 <input type="checkbox"/> -2 <input type="checkbox"/> -1 <input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 |
| 4. Kdyby měl partner pomoci někomu opačného pohlaví s jeho domácností, byl bych podezřívavý. | <input type="checkbox"/> -4 <input type="checkbox"/> -3 <input type="checkbox"/> -2 <input type="checkbox"/> -1 <input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 |
| 5. Když má partner rád jednoho z mých přátel, jsem potěšen. | <input type="checkbox"/> -4 <input type="checkbox"/> -3 <input type="checkbox"/> -2 <input type="checkbox"/> -1 <input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 |
| 6. Kdyby měl partner odjet na víkend beze mě, jedinou mou starostí by bylo, jestli se má dobře. | <input type="checkbox"/> -4 <input type="checkbox"/> -3 <input type="checkbox"/> -2 <input type="checkbox"/> -1 <input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 |
| 7. Kdyby byl můj partner nápomocný někomu opačného pohlaví, žárlil bych. | <input type="checkbox"/> -4 <input type="checkbox"/> -3 <input type="checkbox"/> -2 <input type="checkbox"/> -1 <input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 |
| 8. Když partner vypráví o svých minulých šťastných zážitcích, jsem smutný, že jsem nebyl jejich součástí. | <input type="checkbox"/> -4 <input type="checkbox"/> -3 <input type="checkbox"/> -2 <input type="checkbox"/> -1 <input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 |
| 9. Kdyby byl partner nespokojen kvůli času, který trávím s jinými, byl bych polichocen. | <input type="checkbox"/> -4 <input type="checkbox"/> -3 <input type="checkbox"/> -2 <input type="checkbox"/> -1 <input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 |
| 10. Kdybychom šli s partnerem na večírek, a já bych ho ztratil z očí, bylo by i nepříjemně. | <input type="checkbox"/> -4 <input type="checkbox"/> -3 <input type="checkbox"/> -2 <input type="checkbox"/> -1 <input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 |

11. Chci, aby partner zůstal dobrým přítelem pro lidi, s kterými kdysi chodil. (Myslím se tím - měl s nimi milostný vztah) -4 -3 -2 -1 0 1 2 3 4
-
12. Kdyby partner chodil s jinými, cítil bych se nešťastně. -4 -3 -2 -1 0 1 2 3 4
-
13. Kdybych si všiml, že partner a osoba opačného pohlaví mají něco společného, záviděl bych. -4 -3 -2 -1 0 1 2 3 4
-
14. Kdyby se partner důvěrně seznámil s někým opačného pohlaví, byl bych velice nešťastný a/nebo rozčilený. -4 -3 -2 -1 0 1 2 3 4
-
15. Chtěl bych, aby mi byl partner věrný. -4 -3 -2 -1 0 1 2 3 4
-
16. Myslím si, že by mi nevadilo, kdyby partner flirtoval s někým opačného pohlaví. -4 -3 -2 -1 0 1 2 3 4
-
17. Kdyby někdo opačného pohlaví partnera pochválil, měl bych pocit, že se mi ho snaží přebrat. -4 -3 -2 -1 0 1 2 3 4
-
18. Mám dobrý pocit, když se partner s někým novým spřátelí -4 -3 -2 -1 0 1 2 3 4
-
19. Kdyby měl partner strávit noc utěšováním přítele opačného pohlaví, který zrovna prožil něco tragického, partnerův soucit by mě potěšil. -4 -3 -2 -1 0 1 2 3 4
-
20. Kdyby někdo opačného pohlaví věnoval partnerovi pozornost, stal bych se k partnerovi majetnický. -4 -3 -2 -1 0 1 2 3 4
-
21. Kdyby se partner stal rozjařený a objal by někoho opačného pohlaví, měl bych dobrý pocit, že své city projevuje otevřeně. -4 -3 -2 -1 0 1 2 3 4
-
22. Představa, že partner líbá někoho jiného, mě rozzučuje do nepřítelů. -4 -3 -2 -1 0 1 2 3 4
-
23. Kdyby se někdo opačného pohlaví při pohledu na partnera rozzářil, cítil bych se nesvůj. -4 -3 -2 -1 0 1 2 3 4
-
24. Rád na starých přátelích partnera hledám chyby. -4 -3 -2 -1 0 1 2 3 4

25. Cítím se vůči partnerovi majetnický.

-4 -3 -2 -1 0 1 2 3 4

26. Kdybych viděl fotku partnera se starým přítelem, cítil bych se nešťastně.

-4 -3 -2 -1 0 1 2 3 4

27. Kdyby mě partner náhodou nazval cizím jménem, šíleně by mě to rozčílilo.

-4 -3 -2 -1 0 1 2 3 4

Škála sebehodnocení

Vedle každého výroku doplňte příslušnou číslici z následující stupnice podle toho, jak moc je pro Vás výrok výstižný právě v tomto okamžiku. Neexistují dobré a špatné odpovědi. Správná odpověď je pravdivá odpověď.

1=vůbec ne 2=trochu 3=poněkud 4=hodně 5= absolutně

1. Věřím ve své schopnosti. _____
2. Dělán si starosti s tím, jestli mne ostatní považují za úspěšného nebo neschopného. _____
3. Jsem spokojený s tím, jak právě teď vypadá moje tělo. _____
4. Cítím se frustrovaný nebo zdeptaný svým výkonem. _____
5. Mám pocit, že mi dělá problémy pochopit věci o kterých čtu. _____
6. Mám pocit, že ostatní mne respektují a obdivují. _____
7. Jsem nespokojený se svou váhou. _____
8. Cítím se nesvůj, rozpačitý. _____
9. Cítím se stejně chytrý jako ostatní. _____
10. Nejsem se sebou spokojený. _____
11. Mám ze sebe dobrý pocit. _____
12. Se svým momentálním vzhledem jsem spokojený. _____
13. Dělán si starosti, co si o mě ostatní lidé myslí. _____
14. Jsem si jistý, že věcem rozumím. _____
15. Momentálně mám pocit, že jsem horší než ostatní. _____
16. Nepřipadám si atraktivní. _____
17. Dělán si starosti s tím, jaký budím dojem. _____
18. Mám pocit, že jsem méně vzdělaný než ostatní. _____
19. Mám pocit, že si nevedu dobře. _____
20. Bojím se, abych nevypadal hloupě. _____

Vysoká škola: **Univerzita Palackého v Olomouci** Fakulta: **filozofická**
Katedra: **psychologie** Školní rok: **2007/2008**

ABSTRAKT DIPLOMOVÉ PRÁCE

Jméno: **Hana Zapletalová**

Obor: **Psychologie - jednooborová**

Rok imatrikulace: **2003**

Vedoucí práce: **doc. PhDr. Alena Plháková Csc.**

Oponent :

Počet stran: **76**

Název diplomové práce: **Žárlivost**

Abstrakt diplomové práce:

Práce shrnuje dosavadní teoretické i praktické poznatky o žárlivosti a zkoumá souvislosti mezi sebehodnocením a žárlivostí a interpersonálními potřebami - inkusí, kontrolou, afekcí. Jako nástroj pro měření sebehodnocení byla použita State Self Esteem Scale (SSES) a pro měření žárlivosti Škála interpersonální žárlivosti (IJS). Dotazník FIRO-B byl využit pro měření interpersonálních potřeb v oblasti inkluze, kontroly a afekce. Zkoumaný soubor tvořili univerzitní studenti (n = 50, z toho 19 mužů a 31 žen, průměrný věk 23, 5 let v rozsahu od 20 do 27 let). Zkoumané osoby měly v době zkoumání partnerský vztah, ne však manželství. Jejich partnerský vztah byl heterosexuální. Korelace pro metrická data neprokázala statisticky významnou souvislost mezi sebeúctou a žárlivostí. Korelace mezi žárlivostí a interpersonálními potřebami odhalily, že existuje statisticky významná souvislost mezi žárlivostí a inkusivním chováním. Hodnoty korelací vyžadované i vyjadřované kontroly nedosahují statistické významnosti, nicméně na základě získaných výsledků lze usuzovat na jisté kauzální vztahy mezi žárlivostí a kontrolou. Mezi žárlivostí a afekcí vyžadovanou i vyjadřovanou neexistuje statisticky významná souvislost.

Klíčová slova: žárlivost, sebehodnocení, kontrola, inkluze, afekce, vztah

Univerzity: **Palacky university Olomouc**
department: **psychology**

Faculty: **philosophical**
school year: **2007/2008**

ABSTRACT OF THE DIPLOMA THESIS

Name: **Hana Zapletalová**

Field of study: **Psychology**

Imatriculation year: **2003**

Supervisor: **doc. PhDr. Alena Plháčková Csc.**

Opponent :

Number of pages: **76**

Name of the diploma thesis: **Jealousy**

Abstract:

The present work examined the relation between jealousy and self-confidence as well as relation between jealousy and other interpersonal needs (control, affection, inclusion). 50 adult men and women participated in this study. The participants attended the university. They were of heterosexual orientation and had partners at the time of the study, but were not married and had no children. The study used the State Self Esteem Scale, the Interpersonal Jealousy Scale and FIRO-B. There was not found significant correlation between self-esteem and jealousy. There was found significant correlation between interpersonal need (needed inclusion) and jealousy. Neither significant correlation was found between control and jealousy, nor affection and jealousy. This findings show that jealous people tend to control more. It seems that relation between self-esteem and jealousy is more complicated.

Key words: jealousy, self-esteem, inclusion, control, affection