Podkopáva dôveru a ničí vzťahy. Prečo vznikla žiarlivosť?

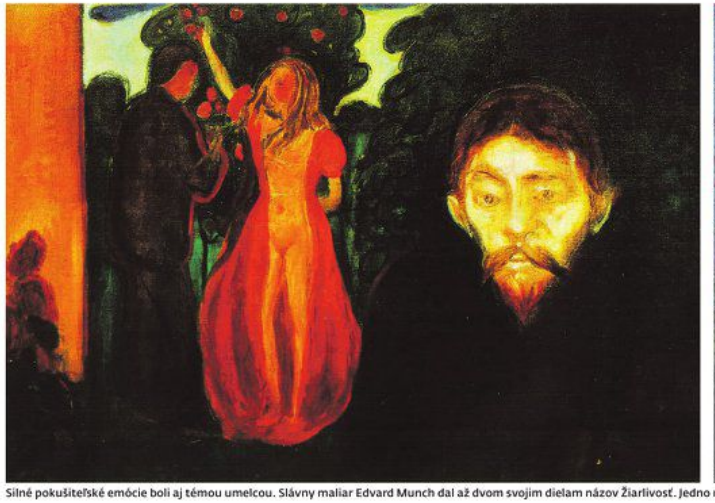
Pred dva a pol miliónom rokov bolo hlavným cieľom človeka prežiť a posunúť ďalej svoje gény. Práve túžba po prežití vlastných detí mohla vytvoriť tlak na vznik emócie, s ktorou bojujeme

Bolo to náhle vzplanutie žiarlivosti. Keď Američanka C. Harrisová pristihla svojho muža v náručí s inou ženou, prestala myslieť racionálne. V návale emócií manžela niekoľkokrát prešla autom. Za vinnú ju uznali v roku 2003 presne na sviatok svätého Valentína a zároveň v deň, keď by s manželom oslavovala jedenáste výročie svadby.

Žiarlivostné prejavy sa nekončia vždy takto tragicky. Často sú len vo forme podozrenia, ktoré vás núti kontrolovať partnera, všímať si náznaky náklonnosti či nahliadnuť do súkromných správ druhej osoby.

Vyzerá to, že žiarlivosť nemá v partnerskom vzťahu vyhradený žiadny pozitívny priestor. Prečo potom táto emócia existuje?

Mnohí psychológovia hľadajú odpovede v praveku. Zisťujú, či žiarlivosť vznikla na ochranu vzťahu pred koncom, ale aj to, prečo muži a ženy žiarlia rozdielne.



Silné pokušiteľské emócie boli aj témou umelcou. Slávny maliar Edvard Munch dal až dvom svojim dielam názov Žiarlivosť. Jedno namaľoval v roku 1895, druhé v roku 1907.

Máme ju zakódovanú v mozgu?

So žiarlivosťou sa stretol už takmer každý. Objavuje sa vždy vtedy, keď má jeden z partnerov pocit, že vzťah je ohrozený nejakým rivalom. Nie každý však na takéto ohrozenie reaguje rovnako. Niektoré štúdie ukazujú, že muži a ženy považujú za ohrozenie vzťahu čosi iné.

Rozdiel v žiarlivosti pri pohlaviach mal vzniknúť ešte pred dva a pol miliónom rokov, keď sa začal vyvíjať anatomicky moderný človek. A v súčasnosti ju má v mozgu zákodovanú každé bábätko dlho predtým, ako začne mať romantické pocity.

Prvá hypotéza o vzniku žiarlivosti siaha až do obdobia starších štvrtohôr. Pred dva a pol miliónom rokov bolo hlavným cieľom človeka prežiť a posunúť ďalej svoje gény prostredníctvom potomkov. Práve túžba po prežití vlastných detí mohla vytvoriť tlak na vznik žiarlivosti.

Požiadavky na ženy a mužov boli rôzne, podľa hypotézy sa preto rôzne sformovali aj emócie spojené s rozmnožovaním, ako napríklad žiarlivosť. Žiarlivosť mala týmto ľuďom dokonca poskytovať vzťahovú výhodu.

Jedným zo zástancov tejto hypotézy bol evolučný psychológ David Buss. Tvrdil, že žiarlivosť mala ľudí motivovať k správaniu, ktoré zabezpečilo sexuálnu exkluzivitu, a mala aj slúžiť na ochranu potomkov.

Pre muža bolo najväčším vzťahovým ohrozením cudzoložstvo. Ak by mala jeho partnerka sexuálny styk s iným pravekým mužom, mohlo sa stať, že by svoje vzácne zdroje a starostlivosť minul na dieťa iného muža. Podľa evolučnej hypotézy sa preto mužský mozog vyvinul tak, že reaguje žiarlivo na sexuálnu neveru.

> Musíme si byť vedomí kritických vnútorných hlasov, ktoré spôsobujú našu neistotu.
>
> **Lisa Firestonová,** psychologička

Ženská predchodkyňa vždy s istotou vedela, že je matkou dieťaťa, sexuálna nevera partnera ju preto nemusela trápiť z tohto dôvodu. Omnoho viac ju ohrozilo, ak ju jej praveký muž opustil kvôli inej žene. Dieťa totiž nedostalo potrebnú starostlivosť a zdroje potrebné na dlhý život. Vrodený žiarlivostný systém žien preto podľa tejto hypotézy omnoho silnejšie reaguje na emocionálnu neveru.

„Evolučná teória ponúka vzrušujúcu príležitosť spojiť ľudskú psychológiu s konečnou hnacou silou za dizajnom celého života na Zemi, a to evolúciou prirodzeným výberom," vysvetľuje v článku Evolúcia žiarlivosti v magazíne American Scientist psychologička Christine R. Harrisová.

Rozdielna žiarlivosť u mužov a žien sa dá vysvetliť aj hypotézou „dvojitý výstrel" (angl. double-shot). Rôzna žiarlivosť môže vychádzať z rozdielneho vnímania nevery.

Muži podľa tejto hypotézy predpokladajú, že ak má žena s niekým sex, znamená to, že je do neho pravdepodobne aj zamilovaná. Ženy zase zvyknú veriť, že muži dokážu mať sex aj bez lásky, každá sexuálna nevera sa preto nemusí rovnať emocionálnej nevere.

Vysvetlenia rozdielov v žiarlivosti začali vedci testovať aj v dotazníkoch, ktoré vyplňali vysokoškolskí študenti a neskôr aj dospelí ľudia, ktorí neveru zažili. Dôkazy o rozdieloch v žiarlivosti pohlaví však neboli úplne jednoznačné.

Kto neveru zažil, vie

Predstavte si, že ste vo vzťahu s človekom, ktorý má buď sex s niekým iným, alebo sa do niekoho iného zamiloval. Ktorý druh nevery by vám viac ublížil?

Takto znela otázka od Davida Bussa v prvých výskumoch na vysokoškolákoch na začiatku v roku 1992.

Najmä v Spojených štátoch ukazovali odpovede na zjavný rozdiel medzi pohlaviami. Ženu by najviac ranilo, ak by sa jej partner do niekoho iného zamiloval. Muža by ranilo, keby jeho partnerka spávala s iným mužom. V európskych a ázijských krajinách však muži túto odpoveď volili menej často.

Rozdiel medzi pohlaviami sa zmazal, keď sa ini vedci pýtali na reálne prežívanie nevery u heterosexuálnych a homosexuálnych párov, ktoré ju zažili. Muži aj ženy v tejto štúdii povedali, že po nevere ich omnoho viac trápila jej emočná stránka ako sexuálna.

Evolučné pozadie rozdielnosti v žiarlivosti sa teda nepodarilo potvrdiť vo výskumoch na reálnych ľuďoch. Dá sa to vysvetliť aj tým, že nevieme presne povedať, aké bolo praveké sociálne a kultúrne prostredie.

Cudzoložstvo možno v tom čase nebolo také časté, ako evoluční psychológovia predpokladajú. Prví moderní ľudia žili v malých skupinách, v ktorých sa navzájom nezrádzali.

Ak by aj praveki ľudia odsudzovali cudzoložstvo, súčasný evolučný výsledok žiarlivosti by z pohľadu zachovania vzťahu nedával až taký zmysel.

„Zameriavať sa na partnerovu emocionálnu či sexuálnu zradu, nemusel byť najefektívnejší spôsob ako nevere predchádzať," hovorí Harrisová.

Ako bojovať s nepríjemnými pocitmi

Evolúcia mohla skutočne hrať rolu pri vzniku žiarlivej emócie, jej súčasné prejavy u ľudí však môžu byť ovplyvnené skôr súčasnými spoločenskými a kultúrnymi pravidlami.

Ďalšia hypotéza preto opiera len o psychologické poznatky. Vďaka tomu sa dá žiarlivosť chápať v kontexte jednotlivca, ktorý sa s ňou môže naučiť aj bojovať.

Pochopenie vlastných spúšťačov a dôvodov pre pocity žiarlivosti, je totiž dôležitou súčasťou udržiavania zdravých vzťahov.

„Musíme si byť vedomí kritických vnútorných hlasov, ktoré spôsobujú našu neistotu a pochybnosti. Ak vieme identifikovať tieto myšlienky, môžeme na ne nazerať ako na ‚usmiatych nepriateľov', ktorí chcú, aby sme skončili sami. Môžeme konať proti myšlienkam, ktoré nám hovoria, aby sme boli podozrievaví, nedôverčivi a obviňujúci," vysvetľuje klinická psychologička Lisa Firestonová vo svojom článku na webe Psychology Today.

Žiarlivosť podľa tejto hypotézy nastáva, keď má jeden z partnerov dojem, že možný rival ohrozuje niečo, čo považuje za hodnotné pre seba či vo svojom vzťahu.

Veľkú rolu pri žiarlivosti teda hrá to, ako si daný človek vysvetľuje rozličné hrozby voči jeho partnerstvu a ako sa k nim stavia. Niekomu stačí na spustenie žiarlivosti letmý úsmev, správa od sympatického kolegu a niekto reaguje až pri fyzickej nevere.

Takéto vnímanie žiarlivosti má podľa Harrisovej dve výhody. Po prvé dokáže vysvetliť rôznorodosť žiarlivosti aj naprieč kultúrami. Po druhé táto hypotéza vysvetľuje aj žiarlivostné správanie mimo romantického vzťahu, napríklad medzi priateľmi či súrodencami.

Renáta Zelná © SME

FOTO – EDVARDMUNCH.COM

S čím súvisí žiarlivosť

Výskumy ju spojili aj s týmito faktormi:

- nízkym sebavedomím,
- neuroticizmom – častou náladovosťou, úzkostami a emočnou nestabilitou,
- pocitmi neistoty a vlastníctva,
- závislostou od partnera,
- pocitmi nedostatočnosti vo vzťahu,
- s úzkostlivým prístupom k vytváraniu vzťahov – vyhľadávanie vzťahov, v ktorých máte strach, že vás partner opustí alebo nemiluje dostatočne.

Je to strašiak, ale aj výhoda

Ženy sú z Venuše a muži z Marsu. Tak znie časté vysvetlenie vzájomného nepochopenia sa týchto dvoch svetov. A podobne je to aj v oblasti partnerskej žiarlivosti. Nájdeme veľa vysvetlení, prečo sa muži a ženy v tejto oblasti nezhodnú, či už ide o vysvetlenia založené na takzvanom dvojakom štandarde, ktorý v našej kultúre dáva mužom väčšiu slobodu v realizácii mimopartnerského styku, alebo rôzne „biologické teórie", ktoré odkazujú na väčšiu prirodzenosť mužskej promiskuity.

Áno, ženy bývajú oveľa tolerantnejšie k sexuálnej nevere svojho partnera, ako by boli v tomto prípade nevery muži. Ale prečo je pre ženy výhodnejšie sexuálnu neveru takzvane prehryznúť a pokračovať v partnerstve ďalej?

Sú azda menej žiarlivé? Opak je pravda. Žiarlivosť sa týka oboch pohlaví. Nelíšime sa v tom, či žiarlime, ale v tom, akým spôsobom žiarlime.

Muži sa cítia viac ohrození sexuálnymi aspektmi nevery svojej partnerky, napríklad flirtovaním alebo akoukoľvek sexuálnou náklonnosťou ženy k inému mužovi. Ich emócie sú poháňané neistotou otcovstva a z biologického hľadiska nevýhodou v investovaní svojho času, financií a iných zdrojov do cudzieho potomka. Väčšia ostražitosť k sexuálnemu správaniu partnerky je teda takmer samozrejmosťou.

Ženy sa, naopak, v rámci svojej reprodukcie musia čiastočne spoliehať na pomoc partnera, aby zlepšili šance na zabezpečenie svojho potomka, v extrémnom prípade preto, aby zabezpečili jeho prežitie. Preto ich znepokojí skôr to, keď sa partner začne zaujímať o inú ženu a tráviť s ňou čas, ako keď sa po nejakej žene na ulici len obzrie alebo si s ňou zaflirtuje v bare. Hoci to môže byť dôvod na hádku, stále to pre ženy nie je natoľko ohrozujúca situácia ako variant, že sa ich partner zamiluje do inej ženy.

Z výskumov vyplýva, že muži, tak ako aj ženy, rozdeľujú žiarlivosť na dobrú a zlú. Pod zlou žiarlivosťou si môžeme predstaviť až patologickú žiarlivosť, napríklad čítanie správ, e-mailov, sledovanie partnera, prehnaní či neodôvodnení nedôveriví, ba až agresivitu.

Pod dobrou žiarlivosťou si zas môžeme predstaviť záujem partnera, jeho náklonnosť či úsilie stále sa zlepšovať a byť si vedomý hodnoty partnera či partnerky.

Ako sa aj v našich výskumoch potvrdilo, kľúčom k všetkému je komunikácia. Aj tu si treba uvedomiť, že človek je formovaný vo vzťahu aj vlastnou skúsenosťou z predchádzajúcich vzťahov, svojou rodinou, okolím a v neposlednom rade aj génmi. Ak napriek tomu v páre nájdeme tú správnu mieru, môže byť žiarlivosť práve to, čo nás motivuje a udržiava náš vzťah živý.

Kateřina Potyszová,
Laboratórium evolučnej sexuológie a psychopatológie

Vzťahom bez intimity treba pomôcť

Tu sú rady terapeutov: Priznanie problému je základ, pomôžu bozky aj erotická noc bez milovania

Intimita a sex sú neoddeliteľnou súčasťou partnerského života. V dlhodobých vzťahoch však môže dochádzať k postupnému oslabovaniu vášne a dokonca aj k úplnej stagnácii sexuálnej aktivity.

Nie je výnimočné, že partneri nemajú intímny styk niekoľko mesiacov alebo dokonca rokov. Podľa terapeutov je to však problém, ktorý môže vážne narušiť vzťah.

„Len čo pár prestane mať sex, alebo čo je dôležitejšie, prestane sex vnímať ako dôležitú súčasť udržiavania vzťahov, je to rýchla a strmá cesta do sexuálneho zabudnutia," povedala pre HuffPost terapeutka a docentka psychiatrie Kimberly Resnicková Andersonová.

Ak partneri prestanú spolu prežívať intímne chvíle, treba situáciu riešiť. Rady, ako na to, poskytlo niekoľko terapeutov.

1. Uvedomte si, že váš partner je v rovnakej situácii

Terapeutka Kimberly Resnicková Andersonová upozorňuje na to, že v partnerstve bez sexu trpia obaja partneri. Ak viete, že váš sexuálny život stagnuje a cítite nespokojnosť, pravdepodobne si kladiete otázku, či je situácia rovnaká aj u vášho partnera.

Podľa Resnickovej Andersonovej rozhodne áno. „Keď sa cítite osamelo, váš partner pravdepodobne prekonáva paralelný proces (aj keď na druhej strane rovnice)."

2. Čím dlhšie ste nemali sex, tým dlhšie bude trvať, kým sa váš intímny život obnoví

„Čím dlhšie fungujete bez sexu, tým menej vás zaujíma. No funguje to aj naopak," vyjadrila sa k téme terapeutka a spisovateľka Tammy Nelsonová. Sex je najlepšie afrodiziakum a čím viac sa milujete, tým viac po intimite túžite.

Keď sa vám opäť podarí naštartovať motor, vaše telo začne produkovať viac sexuálnych hormónov, ktoré vám pripomenú, že sex máte radi. Milovanie si budete vychutnávať a budete ho chcieť častejšie.

3. Čím skôr sa s partnerom rozhodnete problém riešiť, tým lepšie

Kimberly Resnicková Andersonová upozorňuje, že existuje mnoho párov, ktoré radšej v tichosti trpia a rezignujú na svoje potreby, než by otvorili nepohodlnú a prípadne aj konfliktnú tému. „Rozhodli sa, že je jednoduchšie nemať sex, než partnera zraniť a zaoberať sa nepredvídateľnými emóciami ako sú vina alebo hnev."

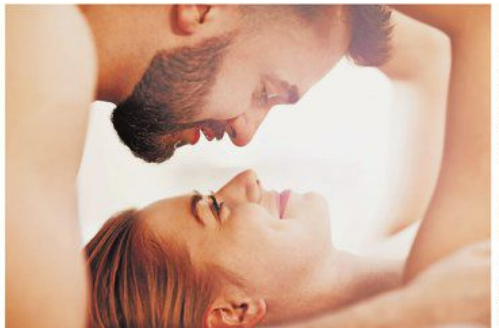
Jedným zo spôsobov, ako sa cez tieto emócie preniesť, je uvedomiť si, že to robíte pre sexuálne zdravie a celkovú pohodu v partnerskom živote. Pamätajte, že pravidelný sex má veľa emocionálnych a fyzických benefitov.

4. Prestaňte sa vyhovárať a začnite sa snažiť

Keď sa v partnerskom živote ocitne túžba na bode mrazu, mnoho ľudí sa utieka k rôznym ospravedlneniam ako napríklad: že sa necítia dosť priťažliví, sú unavení alebo jednoducho nemajú náladu.

Podľa terapeutky Shannon Chavezovej ide o výhovorky, ktoré vás brzdia od prežívania vzrušenia. „Začnite malými krokmi smerovať k niečomu veľkému. Túžbu neobnovíte rýchlym tempom. Z toho, čo o vášni vieme, platí, že na jej obnovenie treba trpezlivosť a citlivosť."

Podľa Chavezovej je nutné, aby ste robili malé kroky k tomu, aby ste sa opäť stali sexuálne aktívnymi. Na začiatok napríklad stačí, cítiť sa vo svojom tele dobre a dopriať si radosť.



ILUSTRAČNÉ FOTO – FOTOLIA

5. Začínajte staromódnou predohrou

Páry, u ktorých absentuje sex, sa veľmi často prestávajú aj vzájomne dotýkať a bozkávať. Bozkávanie pritom aktivizuje rovnaké centrá mozgu, ktoré pracujú aj pri sexuálnej aktivite. Shannon Chavezová uvádza, že aj samotné bozkávanie môže byť veľmi vzrušujúce a ľudské ústa sú podľa nej podceňované pohlavné orgány.

6. Naplánujte si erotickú noc, počas ktorej nemusíte mať sex

Tamy Nelsonová odporúča stanoviť si konkrétny erotický dátum. Spočiatku sa môžete cítiť trápne a obávať sa, že vám niektoré veci nebudú príjemné, nebudete sa cítiť pohodlne alebo noc nesplní vaše očakávania, no je to v poriadku. V skutočnosti sa možno nebudete vôbec chcieť milovať, možno sa budete chcieť len dotýkať alebo ležať nahí v posteli. Ide o postupné napájanie na partnera krok za krokom. Teda proces, ktorý si môžete opätovne vychutnávať.

7. Prvý sex po dlhom čase môže byť sklamaním

Terapeut a spisovateľ Stephen Snyder upozorňuje aj na prehnané očakávania, ktoré môžu mať partneri po tom, ako majú prvý sex po dlhom čase. „Uvedomte si, že prvý sex po dlhom čase nemusí byť príjemný. Je to normálne a zlepší sa to."

8. Pestrosť je korením života

„Sex je ako jedlo," hovorí terapeutka Shannon Chavezová a dodáva, že podobne ako v potrave aj v sexuálnom živote je potrebná rozmanitosť. Rutina a nuda vo vzťahu je totiž jedným z hlavných dôvodov, prečo sú niektoré páry dlhodobo bez intimity. Na aktivizáciu vášne je potrebné vzrušenie, hravosť a tajomstvo.

„Navrhujem, aby partneri vytvorili tri až päť rôznych erotických návrhov a povedali si ich navzájom. Rozprávať sa o sexe môže často vyústiť do túžby. Dohodnite sa, že raz za týždeň budete niektorý z nich iniciovať. Na konci týždňa spolu rozoberte to, čo sa vám v sexuálnom dobrodružstve najviac páčilo."

9. Kým pôjde do tuhého, venujte si sústredenú pozornosť

Pred tým, ako sa dostanete k samotnému milovaniu, venujte jeden druhému uvedomelú pozornosť. Dávajte pozor na váš fyzický a emocionálny stav, dýchanie, sústreďte sa na to, ako sa vaše telo dotýka postele.

„Tento stav bytia v prítomnom okamihu je to, čo sa bežne nazýva sústredená pozornosť. Tá môže pomôcť, že sex bude oveľa prirodzenejší a menej stresujúci," uzatvára rady Stephen Snyder.

Soňa Jánošová © SME