

ŽIARLIVOSŤ – HROB LÁSKY, I. ČASŤ

Jealousy – a grave of love, 1st part
Celo – una tumba de amor, 1ra parte

Milena Prekopová

Uznávaný americký psychoterapeut M. Scott Peck definuje lásku ako vôľu rozšíriť svoje „ja“ v prospech duchovného rastu, či už vlastného alebo cudzieho.

Základným predpokladom fungujúceho súžitia je dať si navzájom priestor, ktorý každý z nás potrebuje k svojmu osobnému rastu. Akonáhle sa objavia pred nami nejaké ťažkosti, mali by sme si pripomenúť, že ten najkrajší darček, ktorý môžeme svojmu partnerovi ponúknuť je sloboda. Americký psychológ talianskeho pôvodu Leo F. Buscaglia v svojej knihe Milujte sa píše, že tá najväčšia láska predpokladá najväčšiu slobodu. Pretože láska je v svojej podstate absolútnou slobodou. Dáva sa bez podmienok a bez okov. V skutočnosti je blízky vzťah pre nás to jediné, čo si v živote želáme. Ale čím viac partneri postaví svoj vzájomný vzťah na postoj byť jeden druhému všetkým, čím závislejší sa stanú jeden na druhom, tým väčšiu budú mať tendenciu kontrolovať, privlastňovať si druhého a žiarliť. A práve v okamihu, keď si myslia, že konečne našli vzťah po akom túžili, začnú ho pomaly strácať paradoxne práve vďaka snahe udržať si ho, pretože najväčším nepriateľom lásky v dlhodobom vzťahu je považovať partnera za svoje vlastníctvo. Tento majetnícky nárok znamená obrovskú chybu, vyvoláva žiarlivosť a s ním spojené veľké duševné utrpenie pre oboch.

Krutá žiarlivosť sa stáva hrobom lásky.

Čo je žiarlivosť?

Etický slovník (Moskva, 1975) definuje žiarlivosť ako nepriateľský a nevraživý cit k úspechom, majetku alebo popularite druhého človeka, ako i k jeho samostatnosti v činoch a citoch. Svojim obsahom žiarlivosť nie je nič iné ako túžba človeka po tom, aby všetky úspechy, zásluhy, priazeň iných ľudí - patrili bezvýhradne jemu.

Výkladový slovník odborných výrazov používaných v psychológii (Bratislava, 1998) definuje žiarlivosť ako reaktívny až afektívny stav vyvolaný extrémnym egoizmom vo vzťahu k blízkej a milovanej osobe, od ktorej sa vyžaduje bezvýhradná oddanosť, vernosť a zdržanlivosť v sociálnych kontaktoch k iným osobám. Žiarlivosť je podnecovaná závišťou úspechu.

Psychologický slovník (Praha, 2000) definuje žiarlivosť ako záporný emočný stav, formu úzkosti vznikajúcu z pocitu neistoty, strachu zo straty milovanej osoby. Chronická (patologická) žiarlivosť vzniká samovoľne bez akéhokoľvek podnetu zo strany partnera, obsahuje prvky paranoidného bludu a je ťažko liečiteľná.

Ako sa žiarlivosť prejavuje v partnerských vzťahoch?

Predmetom žiarlivosti sa môže stať čokoľvek: pekná žena, úspešný muž, peniaze, postavenie, talent, úspech. Žiarliť môžeme na svojich partnerov, priateľov, súrodencov. V užšom význame sa však žiarlivosť spája s partnerskou láskou. Štatistiky uvádzajú, že 10% mužov prepadáva žiarliveckému podozrianiu, ktoré ich vzťah invalidizuje. U žien sa percento nedá stanoviť, pretože žiarlia aj spôsobom skrytým.

V partnerských vzťahoch ide o silný vnútorný strach zo straty lásky. Je to afekt, ku ktorému dochádza, keď má zamilovaný človek hrôzu z toho, že objekt jeho lásky by sa venoval iným viac ako jemu. Žiarlivosť je dôkazom prehnanej závislosti na podozrievanom partnerovi.

Je nutné rozlišovať medzi normálnou a chorobnou žiarlivosťou, ktorá je na jednej strane výrazom závislosti, na strane druhej je výrazom majetníckeho nároku. Chorobná žiarlivosť je iracionálna. Partner je verný, veľakrát dokonca obzvlášť verný, avšak každé malé znamenie si žiarlivec vysvetľuje ako signál zamýšľanej nevery (napríklad pohľad, pozdrav, rozhovor so susedom, či kamarátkou, návšteva kozmetického salónu, nová kravata, návšteva kaderničky...).

U žiarlivca do popredia vystupuje egocentrizmus, narcizmus, urazená samolúbošť, po-

nížená hrdosť, sklamanie, komplex menejcennosti, trpký žiaľ, túžba triumfovať a pokoriť neraz iba domnelo neverného partnera, pocit nezaslúženej krivdy, nespravodlivosti, nezodpovednosti a veľkej zlosti. Svoju veľkú úlohu tu hrá domýšľavosť, nadutosť, pýcha, podozrievavosť, nedôvera až paranoia, absencia nadhľadu. Človek se stáva žiarlivým, keď nie je schopný vyrovnat' sa so situáciami, ktoré nemá pod kontrolou. Žiarlivci sa správajú ako deti spôsobom krajne a vrcholne odsúdeniahodným:

- deti si plačom vynucujú svoje potreby a pozornosť,
- dieťa zamieňa fantáziu a skutočnosť,
- dieťa chce viac lásky než je schopné poskytnúť,
- dieťa je kruté i k tomu, kto ho má rád,
- dieťa neznesie neistotu.

Je dobré vedieť, že človek vyrovnaný, zrelý, nezaťažný ani podozrievavosťou, ani nafúkanosťou, s primeranou inteligenciou, harmonicky vyrovnanou centrálnou nervovou sústavou nie je zdivočenej žiarlivosti schopný.

Žiarlivci držia svojich partnerov ako v zajatí. Vyžadujú, aby sa riadili ich rozvrhom. Musia tu byť len pre nich, sotva smú vyjsť z domu, argumentujúc o práve na ich bezvýhradnú oddanosť. Svojho partnera obmedzujú, zvierajú, najradšej by ho zavreli do kletky, aby ho mali úplne pre seba. Partnerov izolujú od priateľov i rodiny, presadzujú tzv. uzavreté súžitie, kedy všetok voľný čas majú partneri tráviť zásadne spoločne. Silní žiarlivci spoľahlivo ničia seba i milovaného človeka, pretože vo väzení kontroly a moci sa žiť nedá. Neustále bezdôvodne upodozrievajú, vedú žiarlivostné monológy, ktoré postupne prechádzajú v žiarlivostné vypočúvanie, nečakane a diktátorsky kontrolujú, sledia, privlastňujú si druhého, obviňujú, zúria, prepádávajú hystérii, vyhrážajú sa, robia scény a plačú. Dokážu byť slovne a neskôr aj fyzicky agresívni.

Hľadajú spôsob, ako ublížiť a pokoriť toho, koho predtým tak veľmi milovali. A po poslednej príslovečnej kvapke kujú dômyselnú pomstu. Veď kto nie je bezvýhradne oddaný, zaslúži si trest. Žiarlivosť bez možnosti pomsty na nevinných v srdci páli a v srdci hrdom páli neznesiteľne.

Žiarlivosť, temná sestra lásky, ako sa jej niekedy hovorí, tiež býva príčinou vrážd, samovrážd a strašnej nenávisi. Stratená vreckovka bola dostatočným dôvodom, ktorý dokázal tak rozvášniť Othella, že zavraždil Desdemonu, svoju vernú a milujúcu manželku. Jasonova láska k inej žene bola pre Medeu dostatočným dôvodom k tomu, aby z vášnivej pomsty zabila svoje deti. Chorobne žiarlivý bol Pozdnyšev v Tolstého Kreutzerovej sonáte. Nielen príklady z histórie a mytológie hovoria o ľudských tragédiách a rodinných rozvratoch, ktoré spôsobila žiarlivosť, ale podobné správy prináša i súčasnosť. Žiarlivosť je mimoriadne emotívne a afektívne napätie, preto je ľahko pochopiteľné, prečo pri nej vzniká toľko logických kotrmelcov.

Sigmund Freud definoval žiarlivosť ako vlastné želanie byť neverným. Z analytického vysvetlenia často vyplýva, že žiarlivec sám má sklony k nevere, ktorú neuskutoční, ale projektuje ju na partnera ako na premietacie plátno a potom ju na ňom veľmi ostro sleduje. Človek, ktorý nie je odborne vyškolený nie je schopný zaujať k milostnému problému postoj objektívny, ale projektívny. Projekcia znamená, že do druhých ľudí premietame tie časti osobnosti, ktoré na sebe nemáme radi. Vnímame ich potom ako niečo mimo nás a tam, vonku, môžeme s nimi bojovať. Človek, ktorý by rád podviedol, túži po flirtoch alebo nevere, premieťa svoje túžby na partnera a namiesto seba karhá partnera. Tu sa núka pripomenúť, čo vravievali naše babičky: „Podľa seba súdim teba.“

Sigmund Freud podobne ako ostatní bádatelia, ktorí sa touto otázkou zaoberali, pociťovali potrebu zdôrazniť, že hoci všetci do určitej miery poznáme pocit žiarlivosti, stáva sa táto emócia patologickou, keď sa ňou odmietame zaoberať racionálnym spôsobom.

Žiarliví ľudia veľakrát pôsobia veľmi sebedovomým dojmom. Chovajú sa ako generáli, ktorí sa práve chystajú potrestať nepriateľa. Vôbec nevyzerajú chúlостivo. Zdá sa, že presne vedia, čo chcú a bojujú ako o život, aby to dosiahli. Porúčajú svojim partnerom, akoby

to boli malé deti. Sú schopní sa dlho do noci hádať za svoje názory. Nech im povieť čokoľvek, na ich argumentovanie to nemá žiadny vplyv. Musia mať vždy pravdu a posledné slovo. Žiarliví ľudia sú absolútne presvedčení o vašej vine. Pocity viny a odvolávanie sa na svoje psychické utrpenie využívajú na manipuláciu partnera.

Beecher v Kainovom znamení uvádza, že „žiarliví ľudia sú náchylní hroziť prstom hanby mimo seba na niekoho iného, akoby tento človek bol zodpovedný za ich nepríjemný stav a pocity nedostatočnosti. Nikto nie je samozrejme ničený druhou osobou. Žiarlivý alebo inak znepokojený jedinec ničí seba sám. Skaza prichádza z jeho vnútra.“ Záludnosť s akou vytláča milovaného človeka zo svojho života, si takmer nikdy neuvedomuje.

Ako rozpoznáme chorobných žiarlivcov – osoby zakázané pre manželstvo?

Chorobne žiarlivú ženu je možné odhaliť už v priebehu prvých siedmich stretnutí. Už na prvých schôdkach je jej najdôležitejšou témou rozhovorov vernosť a žiarlivosť.

Chorobne žiarlivý muž sa prejaví tiež v prvom týždni známosti. Bude vám dávať podmienky a bude vás temne varovať, „že keby sa niečo dozvedel, tak by...“ Už pri prvých schôdkach vás bude vypočúvať a dočkáte sa prvej výčitky. V prvom týždni známosti vás tiež obyčajne nečakane navštívi alebo ho zastihnete, ako postáva pred domom, kde bývate, pracujete alebo kam chodíte za známymi. Dievča nezrelé môže takéto správanie okúzľovať, onedlho však zaplače.

Aké sú príčiny žiarlivosti?

Etymologický slovník jazyka českého Václava Machka uvádza ako východziu podobu slova „žárlivý“ juhočeské „žádlivýj“ (t. j. chtivý lásky). Žiarlivec bol už našimi predkami vnímaný ako človek s nadmernou potrebou „lásky“, ktorá sa však pre jeho protajšok stáva neznesiteľným bremenom.

Žiarlivosť nás môže zaťažovať už od detstva. Dieťa, ktoré nezneslo, aby nebolo stredobodom pozornosti svojej detskej spoločnosti, žiarlilo na svoju kamarátku. Alebo dieťa silne naviazané na matku nemusí zvládať súrodeneckú rivalitu, je otrasené a v medziľudských vzťahoch sa môže stať nedôverčivé, pričom iba mení objekt žiarlenia – z mladšieho súrodenca, z kamarátky na súčasného partnera.

Príčinou žiarlivosti je pocit menejcennosti. Tento pocit tkvie v nedostatočnej citovej a osobnostnej výchove v detstve, keď rodičia deti málo chválili, neustále kritizovali a porovnávali s niekým lepším. Žiarliví ľudia sa cítia nemilovaní, stále pochybujú o láske partnera voči nim, pretože sa sami nemajú radi. Ich neschopnosť akceptovať samých seba, nevieru v to, že sú hodní lásky a úcty, je hlavnou príčinou ich žiarlivého chovania. Žiarlivosť stúpa priamo úmerne tomu, ako u dotyčného klesá sebavedomie. Psychologickú príčinu žiarlivosti je teda možné hľadať v detstve a síce v strachu (či už opodstatnenom alebo vsugerovanom), že ho rodičia opustia, alebo v tom, že bolo zanedbávané a odstrkované, čo zanechalo traumatické spomienky. Niektorí rodičia milovali svoje deti tak priveľmi, že ich skôr ovládali ako ochraňovali. Aj toto môže viesť k pocitu strachu z opustenia.

Žiarlivosť nie je vrodená. Objavuje sa, keď postihnutý človek stráca pocit vlastnej hodnoty, v dôsledku čoho sa fixuje na partnera a hľadá u neho podporu. Žiarlivosť je často výsledkom osobného nedostatku bezpečia a zlej mienky, ktorú má o sebe postihnutý človek. Objavuje sa preto, že žiarlivý človek nie je schopný v svojich očiach dávať viac ako objekt žiarlivosti. Žiarlivý človek prestáva byť schopný racionálne uvažovať a reálne hodnotiť svoje sily. Stráca vedomie vlastnej dôstojnosti a hodnoty. Na neustále potvrdzovanie vlastnej hodnoty, ktorú nemôže žiarlivec nájsť sám v sebe, mu slúži práve partner. Avšak to, ako sa v momentoch žiarlenia partner cíti, mu je ľahostajné, pretože žiarlivec myslí iba na seba. Nedokáže sa vymaniť zo svojho egocentrického zajatia. Majetnícka láska je majetnícky nárok aplikovaný na človeka, pri ktorom sa potlačuje vlastný vývoj milovaného človeka, ktorý nakoniec musí slúžiť narcizmu majetnícky milujúceho.

Psychologička Andrea Filová z Mníchova dodáva, že „v hre je nielen nedostatočný pocit vlastnej hodnoty (ten hrá určite veľkú úlohu tak ako pri závidi), ale aj "symbiotická"

predstava intímneho vzťahu. Táto pramení z určitej nezrelosti osobnosti a jej neschopnosti, vnímať toho druhého ako samostatnú osobu s vlastnými predstavami a záujmami. Všetko čo je na druhom "iné" vzbudzuje strach, lebo nie je kompatibilné s vnútornou predstavou o intímnom vzťahu.“

Psychiater a manželský poradca Plzák v svojej knižke Othelón alebo manuál o žiarlivosti píše, že žiarlivecký postoj je zapríčinený aj:

1. Faktorom konštitúcie osobnosti. Žiarlia ľudia predovšetkým vrodene nedôverčiví, podozriavajú alebo naopak prehnane ambiciózní a samolúbi.
2. Faktorom partnerskej situácie. Žiarlia zväčša partneri submisívni a to tichým vzdorom, vyhrážaním, fňukaním a plakaním. Žiarliť však môže i partner dominantný, ovládaný nadutosťou a domýšľavosťou, ktorý musí byť stredobodom pozornosti a ktorému teda treba vzdávať česť a úctu. Takýto človek decimuje partnera i rodinu neznesiteľným žiarliveckým terorom. Žiarli spôsobom surovým, krutým, bezohľadným, pomstychtivým, tyranským, pričom však práve podozrievaný partner určuje, čo všetko si smie žiarlivec dovoliť. Partner nesmie znášať a trpieť žiarlivcovu urážajúce chovanie v záujme svojom ani v záujme samotného žiarlivca. Najpodstatnejší zákon o žiarlivosti znie: objekt žiarlenia nesmie nikdy vypovedať, pretože naivne nevinná obeť svojimi vysvetleniami žiarlivca sýti. Základné výroky znejú: „Alebo prestaneš, alebo sa rozídeme.“ „Alebo sa budeš liečiť, alebo sa rozídeme.“ Patriarchálny muž – tyran sa väčšinou rodine životne obetuje a za svoju obeť žiada maximálnu poslušnosť. Muž nemá principiálne dovoliť, aby sa v rodine žilo neliberálne. Diktatúra plodí lož, úskoky. Ak manžel nedovolí manželke a neskôr i deťom účasť na rozhodovaní o dani v rodine, začne sa za jeho chrbátom odvíjať ešte jeden rodinný život, o ktorom nebude mať ani tušenie.
3. Faktorom výberu partnera. Viac ako polovica žiarlivcov si vyberá úplne nezodpovedne partnera, ktorý bude jeho žiarliveckú vlohu sýtiť a rozvíjať (nafúkaný pán si vyberie žiadúcu krásavicu).
4. Biologickými faktormi osobnosti. Žiarlivosť posilňuje dlhodobá choroba, vyčerpanie, nespavosť, nedostatok jedla, akékoľvek oslabenie centrálnej nervovej sústavy.
5. Uzavretým súžitím v rodine, ktoré posilňuje žiarlivecké napätie.
6. Andrea Filová dodáva, že nezanedbateľným faktorom žiarliveckého postoja je aj tradícia v rodine. Je veľmi pravdepodobné, že žiarlivý otec vychová žiarlivého syna a príliš tolerantná matka dá príklad dcére, ktorá bude neprijateľné správanie svojho partnera tiež tolerovať.

Liečba žiarlivosti

Ak žiarlivosť nie je motivovaná a nezakladá sa na oprávnenom podozrení, poukazuje často na hlbšie psychické problémy, psychickú krehkosť a neistotu. Keďže odborníci považujú žiarlivosť za psychickú chorobu, slovo liečba je použité zámerne. MUDr. Miroslav Plzák varuje: "Je nutné liečiť, nie je možné vychovávať! Nikdy si neberte žiarlivú osobu v naivnej dôvere, že manželstvo jej dodá istotu a že sa odnaučí žiarliť. Osoby chorobe žiarlivé, hysterické, lenivé, so skonom k alkoholizmu a nezdržanlivé sú pre manželstvo vyslovene zakázané.“

Liečenie žiarlivca je ľahšie v spolupráci s jeho žiarliveckým objektom. Ak žiarlivosť pramení z nízkej mienky o sebe samom a je strachom z toho, že by niekto mohol byť lepší, potom podľa psychológov je náprava možná len neustálym posilňovaním sebavedomia. Treba však upozorniť, že zdravé sebavedomie a sebahodnotenie nemá nič spoločné s narcizmom.

Nešťastím žiarlivca je, že odmieta odborné poučenie, vyhlasuje, že je sám so sebou spokojný, že nechce nič meniť a prehlasuje sa za prakticky neomylného. Je to dôkaz, že sa v žiarlivosti doslova topí.

„Žiadny muž,“ píše Silmone de Beauvoir, „nie je voči ženám povznesenejší, vyzývavejší alebo pohrdavejší ako ten, ktorý si nie je istý svojou mužnosťou. Muž, ktorý sa necíti

byť menejcenným pred ostatnými mužmi, je skôr ochotný uznať ako rovnorodú bytosť i ženu.“ Podobne ženy, ktoré z akýchkoľvek dôvodov neakceptujú svoje ženstvo, bývajú vyzývavé a nevedomky sa pokúšajú rôznymi spôsobmi vyprovokovať svojich partnerov k boju.

Veľký psychoanalytik a filozof Theodore Reich povedal, že „žiarlivosť je signálom, že v organizme lásky nie je niečo v poriadku.“ Antropologička Margaret Meadová poznamenáva, že pocit žiarlivosti je „hnisavým miestom každej osobnosti, ktorá je týmto pocitom zasiahnutá. Je to neúčinný negatívny postoj, ktorý vedie skôr k stratám než k žiadúcemu cieľu“.

Za pocit žiarlivosti nemôže žiarlivý človek viniť druhého, len sám seba. Ak bude zo svojich pocitov obviňovať druhého, nič sa tým nevyrieši. Zmena môže nastať len vtedy, ak prijme svoju žiarlivosť ako niečo, za čo je sám zodpovedný. Keď zbaví žiarlivý človek partnera zodpovednosti za vlastné pocity, môže začať produktívny proces, ktorý ho dovedie k poznaniu toho, čo treba robiť.

Slávny analytik Rollo May povedal, že „žiarlivosť vyžaduje, aby sme obrátili svoju pozornosť k vlastnému ja a pýtali sa predovšetkým, prečo si sami seba tak málo vážime. Aj keď odpoveď na túto otázku je ťažká, prinajmenšom obracia pozornosť do oblasti, v ktorej je možné niečo robiť.“

Skúsenosti psychológov hovoria, aby sme boli nedôverčiví voči láske, ktorá si robí nárok na celú osobnosť partnera. Takáto láska sa málokedy uspokojí s nekomplikovaným a kladným antagonizmom existencií, žiada si skoro vždy boj, zotročenie druhého a často i jeho zničenie.

Nikoho nemožno nútiť, aby uspokojoval naše potreby, aby bol takým, akým ho chceme mať, aby reagoval tak, ako by sme si to priali my, alebo, aby sa cítil, ako si myslíme, že by sa mal cítiť. Partnerské dvojice s psychicky normálnym zdravím sa neusilujú ani vedome ani nevedome o to, aby sa navzájom zotročili. Uznávajú svojbytnosť druhej osobnosti, dúfajú, že uskutočnia spoločenstvo dvoch nezávislých ľudí, z ktorých každý stojí rovný vedľa rovného, ako to zodpovedá prapodstate lásky. Takéto spoločenstvo, ktoré žiada, aby zostal každý partner neskreslene tým, kým je, prináša so sebou i určitý antagonizmus. Súlad, ktorý vládne medzi milujúcimi sa partnermi nie je statický, ale dialektický.

S konečnou platnosťou treba prijať skutočnosť, že si nikdy nemôžeme druhého človeka privlastniť. Rozhodnutie zjednotiť sa predstavuje dohodu medzi dvoma oddelenými jednotlivcami, ktorí zostanú v určitom zmysle slova vždy oddelení. Je nutné naučiť sa chápať, že milovať druhú ľudskú bytosť znamená priať si, aby zostala sama sebou.

Žiarlivosť ustúpi len vtedy, keď si postihnutý človek uvedomí svoju cenu, obnoví svoju sebaúctu a prestane problém riešiť len v svojom vnútri. Keď nebude vidieť lásku ako spojenectvo založené na zvyšovaní svojho ega, manipulácii a svojom sýtení. Lojalita vo vzťahu sa zakladá na dôvere a úcte. Možno ju len ponúknuť, nikdy nie vymáhať. Jej základom je dobrovoľná, oddaná, nesebecká láska. Láska dopraje druhému jeho nezávislosť. Najkrajšia je v čistej forme, keď sa stretnú dvaja ľudia bez myšlienok na majetok a keď sa navzájom nepokladajú za tovar.

Básnik Richard Aldington hovorí, že na ceste ku skutočnej láske ležia tri veľké balvany, ktorými sú falošná sebaláska, ješitnosť a žiarlivosť. Pokiaľ ich neodvalíme, nedostaneme sa dopredu.

Nikdy nemáme presadzovať svoju predstavu súžitia, ale až súžitím ju hľadať.

Záver

Žiarlivosť je prirodzený a normálny cit. Každý, kto má rád a na niekom mu záleží si občas zažiarli. Táto žiarlivosť je malá, nevinná, niekedy dokonca roztomilá a trvá len krátku dobu. Existuje však aj žiarlivosť veľká, poruchová a chorobná. Takáto žiarlivosť je hrobom každého milostného vzťahu. Je vo svojej podstate prirodzene neriešiteľná a zákonite zahlť dorozumievanie partnerov tak, že sa ich citová väzba zrúti. Ide o to, či dovolíme, aby sa naša žiarlivosť zmenila v príšeru, ktorá ruší klud a rovnováhu, ktorá všetko pohltí a je

schopná zničiť nás i tých, ktorých milujeme, alebo či sa pre nás stane impulzom k tomu, aby vzrástla naša sebaúcta a znalosť samých seba. Záleží len na nás, prečo sa rozhodneme.

Recenzia: Andrea Filová, psychologička, Mníchov

POUŽITÁ LITERATÚRA:

Ashnerová L. – Meyerson M. (1995): Keď rodičia milujú priveľmi, Bratislava, Ina.

Buscaglia L. F. (1993): Milujte se, Praha, Pragma.

Corneau G. (2000): Anatomie lásky, Praha, Portál.

Hartl P. – Hartlová H. (2000): Psychologický slovník, Praha, Portál.

Hortová B. E. (2002): Nekalé vzťahy, Psychické manipulácie vo vzťahoch, Bratislava, Eugenika.

Kernberg O. F. (1999): Normální a patologická láska, Praha, Portál.

Lepp I. (1991): Psychoanalýza lásky, Vimperk, Signum Unitatis.

Plizák M. (1989): Kľúč k výberu partnera pro manželství, Avicenum.

Plizák M. (1972): Othelón aneb manuál o žárlivosti, Avicenum.

Robinson J. (1998): Sám sebe zrkadlom, Bratislava, Slovenský spisovateľ.

Scott Peck M. (1996): Nevyšľapanou cestou, Praha, Argo.

Schmidbauer W. (1994): Psychologie – Lexikon základních pojmu, Praha, Naše vojsko.

Poznámka redakcie: Grafické prejavy žiarlivosti v rukopise – II. časť uverejníme v nasledujúcom čísle Grafológa – 27/2004.