

# Závist, žárlivost a jejich smysl



[Verena Kast](#)

Závist, žárlivost a jejich smysl - Verena Kast  
ke stažení PDF Závist a žárlivost představují společensky zakázané pocity. Proto se je snažíme potlačovat nebo promítat na druhé.

Verena Kastová je přesvědčena, že se tím připravujeme o skvělou příležitost, jak rozvíjet svůj potenciál a uvědomit si vlastní hranice. Závist a žárlivost totiž ohrožují naši sebehodnotu a izolují nás. Společně s nimi potlačujeme vlastní tvořivost. Utlumujeme svou energii. Autorka se zabývá tím, jak tyto pocity vznikají a přitom rozebírá teorii Melanie Kleinové. Popisuje různé mezilidské interakce (například rivalitu mezi sourozenci). Hledá příčiny závisti a žárlivosti (třeba ve strachu z opuštění). Nabízí terapeutické možnosti a dává podněty, jak se závisti a žárlivosti zacházet. Kniha je dalším z autorčiných pokusů najít skrytý smysl ve zdánlivě ryze negativních emocích.

