

## Κεφάλαιο 2



# Μήπως η ζήλια είναι πρόβλημα για εσάς;

Όλοι είμαστε ευάλωτοι και νιώθουμε ζήλια κάποιες φορές, οπότε το ερώτημα που πρέπει να σκεφτούμε είναι: Μήπως η ζήλια έχει γίνει πρόβλημα για σας; Έχετε δικαίωμα να νιώθετε όπως θέλετε, αλλά είναι σημαντικό να ρίξετε μια ματιά στο πόσο η ζήλια επηρεάζει την καθημερινή σας ζωή. Μπορείτε να αξιολογήσετε εάν η ζήλια γίνεται εμπόδιο στην ερωτική σας ζωή, στις φιλίες σας, στις οικογενειακές σχέσεις, και στην αλληλεπίδραση με συνεργάτες. Μήπως...

- Παραπονιέστε, μουτρώνετε, υπεραναλύετε, απεχθάνεστε, αποφεύγετε, ή κακολογείτε την οικογένεια, τους φίλους και τους συνεργάτες σας εξαιτίας της ζήλιας σας;
- Έχει η ζήλια οδηγήσει σχέσεις να τελειώσουν απότομα;
- Κρατάτε συναισθήματα πικρίας για μεγάλο χρονικό διάστημα;
- Έχετε παραπονεθεί σε συνεργάτες, και μήπως κάνοντάς το θέσατε τη δουλειά σας σε κίνδυνο;
- Νιώθετε ότι δεν μπορείτε να ξεφύγετε από σκέψεις και συναισθήματα ζήλιας;
- Αυτά τα συναισθήματα και οι σκέψεις σας κυριεύουν σε τέτοιο βαθμό που νιώθετε ότι δεν έχετε επιλογές για τις πράξεις σας;
- Η ζήλια σας σας κάνει δυστυχημένους;
- Ορισμένες φορές νιώθετε απελπισμένοι, όχι μόνο για την τωρινή σας σχέση αλλά και για την ικανότητά σας να έχετε μια σχέση χωρίς να σας κυριεύει η ζήλια;
- Η ζήλια σας σας έχει οδηγήσει να πείτε πράγματα για τα οποία μετανιώνετε εκ των υστέρων;

Μπορείτε να κάνετε μια ειλικρινή αξιολόγηση των σκέψεων ζήλιας, των συναισθημάτων και των συμπεριφορών σας συμπληρώ-

νοντας ένα ερωτηματολόγιο. Το ερωτηματολόγιο αξιολογεί τις απαντήσεις σε τριάντα ερωτήσεις, οι οποίες έχουν σχέση με εναύσματα ζήλιας και το πώς αντιδράτε σε αυτά.

## Η κλίμακα της ζήλιας

Αυτή η κλίμακα αξιολογεί μια πληθώρα πιθανών αντιδράσεων, και τη συχνότητα των συναισθημάτων ζήλιας σας. Το επίκεντρο του ενδιαφέροντος είναι στον τρόπο που βιώνετε, και αντιδράτε σε, γεγονότα στη σχέση σας. Οι απαντήσεις σας δεν σημαίνουν ότι δεν έχετε δικαίωμα να νιώθετε, να σκέφτεστε, ή να συμπεριφέρεστε όπως θέλετε. Και δεν σημαίνουν ότι ο/η σύντροφός σας είναι εντελώς αθώος/α ή ότι δεν υπάρχει λόγος να ζηλεύετε. Αυτή η κλίμακα γράφτηκε για να ασχοληθεί με τη ζήλια ανάμεσα σε ερωτικούς συντρόφους και ετερόφυλα ζευγάρια, οπότε αν ανήκετε σε ένα ομοφυλόφιλο ζευγάρι μπορείτε να σκεφτείτε τον/τη σύντρόφό σας ή σύζυγο. Αν δεν είστε αυτό το διάστημα σε σχέση, σκεφτείτε τις προηγούμενες σχέσεις σας.

Προσπαθήστε να απαντήσετε κάθε ερώτηση με όσο μεγαλύτερη ακρίβεια γίνεται. Μην προσπαθήσετε να είστε ορθολογικοί, λογικοί, ή ισορροπημένοι. Σκεφτείτε την κάθε ερώτηση με τον τρόπο που θα την απαντούσατε όταν στεναχωριέστε ή σας ενοχλεί κάτι. Δεν υπάρχουν σωστές ή λάθος απαντήσεις. Μας ενδιαφέρει ο τρόπος που σκέφτεστε, νιώθετε, ενεργείτε και επικοινωνείτε, όταν συγκεκριμένα πράγματα συμβαίνουν στη σχέση σας.

Βαθμολογήστε τις παρακάτω συμπεριφορές, σκέψεις και συναισθήματα που έχετε βιώσει εξαιτίας των δικών σας σκέψεων και συναισθημάτων ζήλιας. Σε ένα φύλλο χαρτί, σημειώστε τον αριθμό που δείχνει πόσο συχνά τα βιώνετε.

Ποτέ	0
Σπάνια	1
Μερικές φορές	2
Συχνά	3
Πάντα	4

## 2. Μήπως η ζήλια είναι πρόβλημα για εσάς;

---

1. Κάνω πολλές ερωτήσεις στον/στη σύντροφό μου για τις προηγούμενες σχέσεις του/της.
2. Αναστατώνομαι όταν ακούω για τις προηγούμενες σχέσεις του/της.
3. Συγκρίνω τον εαυτό μου με τους/τις προηγούμενους/ες συντρόφους του/της και αυτό με ενοχλεί.
4. Κάνω πολλές ερωτήσεις στον/στη σύντροφό μου για να μάθω τι συμβαίνει.
5. Ρωτάω τον/τη σύντροφό μου με ποια/ποιον μιλούσε, ή καθόταν κοντά, όταν είχε βγει έξω χωρίς εμένα.
6. Προσπαθώ να διακόπτω συζητήσεις που ο/η σύντροφός μου κάνει με άτομα του αντίθετου φύλου.
7. Προσπαθώ να ελέγξω την ηλεκτρονική αλληλογραφία ή τα μηνύματα του/της συντρόφου μου.
8. Ελέγχω τα τηλεφωνήματα ή τα μηνύματα του/της συντρόφου μου.
9. Ελέγχω το GPS του/της συντρόφου μου για να μάθω πού έχει πάει.
10. Αναζητώ επιβεβαίωση από τον/τη σύντροφό μου ότι μπορώ να τον/την εμπιστευτώ.
11. Αποτραβιέμαι από τον/τη σύντροφό μου όταν υποψιάζομαι κάτι.
12. Κατηγορώ τον/τη σύντροφό μου ότι ενδιαφέρεται για κάποιον/α άλλο/η.
13. Ικετεύω τον/τη σύντροφό μου να μη φλερτάρει με άλλες/ους.
14. Κατακρίνω τον/τη σύντροφό μου ή λέω αρνητικά πράγματα για άτομα για τα οποία πιστεύω ότι μπορεί να ενδιαφέρεται.
15. Προσπαθώ να κάνω τον/τη σύντροφό μου να νιώθει ενοχές.
16. Προσπαθώ να προκαλώ τον/τη σύντροφό μου να τσακωθούμε όταν ζηλεύω.
17. Προσπαθώ να σαγηνεύσω τον/τη σύντροφό μου για να νιώσω επιβεβαίωση ή να νιώσω καλύτερα όταν ζηλεύω.
18. Παρακολουθώ τον/τη σύντροφό μου για να μάθω τι συμβαίνει.

19. Απειλώ τον/τη σύντροφό μου με χωρισμό, διάσταση, ή διαζύγιο.
20. Απειλώ τον/τη σύντροφό μου με βία.
21. Έχω γίνει βίαιος/η όταν ζηλεύω.
22. Προσπαθώ να αποτρέψω τον/τη σύντροφό μου από το να φύγει ή να κάνει πράγματα.
23. Επικρίνω τον εαυτό μου στον/στη σύντροφό μου.
24. Αναζητώ εναλλακτικούς συντρόφους.
25. Φλερτάρω με άλλα άτομα για να κάνω τον/τη σύντροφό μου να ζηλέψει.
26. Δεν εμπιστεύομαι τον/τη σύντροφό μου.
27. Ανησυχώ ότι ο/η σύντροφός μου μπορεί να με απατάει.
28. Δεν μου αρέσει όταν ο/η σύντροφός μου έχει συναδέλφους ή φίλους του αντίθετου φύλου που μπορεί να ελκύονται από αυτόν/ήν.
29. Στεναχωριέμαι αν ο/η σύντροφός μου ακουμπήσει ή φιλήσει κάποια/ον, ή χορέψει με κάποιον/α άλλο/η.
30. Στεναχωριέμαι αν ένα άτομο του αντίθετου φύλου φαίνεται να ενδιαφέρεται για τον/τη σύντροφό μου.

Κοιτάξτε τις απαντήσεις σας στις ερωτήσεις. Μήπως εμφανίζεται κάποιο μοτίβο; Μήπως αγχώνεστε, θυμώνετε, ή στεναχωριέστε όταν σκέφτεστε τον/τη σύντροφό σας και άλλους ανθρώπους γύρω του/της; Αν απαντήσατε «Μερικές φορές» σε τέσσερις ή περισσότερες από αυτές τις ερωτήσεις, τότε η ζήλια μπορεί να είναι πρόβλημα στην τωρινή ή τις προηγούμενες σχέσεις σας. Αν η συνολική βαθμολογία σας ξεπερνάει το 12, πιθανόν να βιώνετε έντονη ψυχική δυσφορία κάποιες φορές εξαιτίας της ζήλιας.

## **Αντιμετωπίζοντας τα συναισθήματα ζήλιας**

Το επόμενο πράγμα που θα πρέπει να προσέξετε είναι ο τρόπος που αντιμετωπίζετε τα συναισθήματα ζήλιας – τι ακριβώς κάνετε;

## 2. Μήπως η ζήλια είναι πρόβλημα για εσάς;

---

Αυτό περιλαμβάνει συμπεριφορές όπως όταν ανακρίνετε, ελέγχετε, παρακολουθείτε, αποτραβιέστε, και άλλες.

- Μήπως μιλάτε στον/στη σύντροφό σας σαν να χρειάζεται να υπερασπιστεί τον εαυτό του/της;
- Μήπως υπονοείτε ότι δεν μπορείτε να του/της έχετε εμπιστοσύνη;
- Μήπως ελέγχετε τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, το τηλέφωνο, την ηλεκτρονική αλληλογραφία, το GPS του/της;
- Μήπως ρωτάτε άλλους ανθρώπους να σας πούνε τι ξέρουν;
- Μήπως μορφάζετε, αποτραβιέστε, γίνεστε συναισθηματικά μη διαθέσιμοι, αρνείστε επίτηδες τη σεξουαλική επαφή;

Μπορεί να επιχειρήσετε να περιορίσετε ή να ελέγξετε τις πράξεις του/της συντρόφου σας – προσπαθώντας να τον/την αποτρέψετε από το να γνωρίσει άτομα από τα οποία νιώθετε να απειλείστε.

- Μήπως προσπαθείτε να πείσετε τον/τη σύντροφό σας να μη συναναστρέφεται με συγκεκριμένα άτομα εξαιτίας της ζήλιας σας;
- Μήπως λέτε στον/στη σύντροφό σας ότι χρειάζεται να τον/τη συνοδέψετε όταν συναναστρέφεται με άλλους;
- Μήπως λέτε στον/στη σύντροφό σας ότι πρέπει να επικοινωνεί μαζί σας συχνά όταν δεν είστε μαζί;
- Μήπως ζητάτε από άλλους να σας δώσουν αναφορά για τον/τη σύντροφό σας;

Η ζήλια μπορεί να σας οδηγήσει στο να υπεραναλύετε το παρελθόν, ή αυτά που συμβαίνουν στο παρόν, στο μυαλό σας. Μπορεί να σας κάνει να ανησυχείτε για το μέλλον – για το τι μπορεί να κάνει ο/η σύντροφός σας ή το πώς θα τα βγάλετε πέρα χωρίς αυτόν/ήν. Σκεφτείτε το πώς η ζήλια σας κάνει να σκέφτεστε τις εμπειρίες με συνεργάτες, φίλους, και μέλη της οικογένειάς σας.

- Μήπως σκέφτεστε συνεχώς τις προηγούμενες σχέσεις του/της συντρόφου σας;
- Μήπως συχνά συγκρίνετε τον εαυτό σας με τις προηγούμενες σχέσεις του/της;

## I. Σχετικά με το πάθος της ζήλιας

---

- Μήπως νιώθετε χειρότερα για την τωρινή σας σχέση ή για τον εαυτό σας όταν σκέφτεστε τις προηγούμενες σχέσεις του/της συντρόφου σας;
- Μήπως πιστεύετε ότι ο/η σύντροφός σας θα αναζητήσει άλλους συντρόφους και θα σας προδώσει;

Η ζήλια μπορεί επίσης να σχετίζεται με τις αμφιβολίες που έχετε για τον εαυτό σας.

- Μήπως πιστεύετε ότι αν άλλοι άνθρωποι φαίνονται ενδιαφέροντες και ελκυστικοί στον/στη σύντρόφό σας, τότε αυτό σημαίνει ότι εσείς είστε υποδεέστεροι;
- Μήπως βγάζετε το συμπέρασμα ότι, αν ένας φίλος / μια φίλη περνά περισσότερο χρόνο με κάποιον άλλο, εσείς είστε βαρετοί;

Η ζήλια μπορεί να επηρεάσει τη σχέση σας με πολλούς τρόπους. Σκεφτείτε αν κάποιες από αυτές τις δηλώσεις σχετίζονται με τη δική σας εμπειρία με κάποιον/α σύντροφο, μέλος της οικογένειας, φίλο/η, ή συνεργάτη.

- Καβγαδίζετε περισσότερο
- Αποτραβιάστε
- Είστε προσκολλημένος/η
- Απαιτείτε
- Μαλώνετε
- Αποφεύγετε
- Νιώθετε δυστυχισμένοι στη σχέση
- Έχετε ερωτική επαφή όλο και λιγότερο
- Νιώθετε λιγότερη στοργή

Καθώς κοιτάτε τους τρόπους με τους οποίους αντιμετωπίζετε τη ζήλια, σκεφτείτε την εμπειρία του Κεν. Ο Κεν βγαίνει με τη Λουίζ εδώ και επτά μήνες. Εκείνη είχε ερωτικούς συντρόφους πριν γνωρίσει τον Κεν, και ο Κεν είχε κι αυτός αρκετές φιλενάδες και ερωτικές εμπειρίες. Όμως ο Κεν τώρα ανησυχεί ότι ίσως να μην μπορεί να εμπιστευτεί τη Λουίζ. Καθώς απαντούσε στην Κλί-