Περιεχόμενα

Ευχαριστίες 6

Πρόλογος 9

Εισαγωγή 11

ΠΡΩΤΗ ΕΒΔΟΜΑΔΑ

Συνειδητοποιήστε το πρόβλημά σας 19

1η μέρα Αναγνωρίστε ότι ζηλεύετε πολύ 20

2η μέρα Εντοπίστε τι σας κάνει να ζηλεύετε 36

3η μέρα Αποδεχτείτε τα συναισθήματά σας 45

4η μέρα Παρατηρήστε τον τρόπο με τον οποίο λειτουργείτε .. 56

5η μέρα Καταλάβετε τι κρύβει η ζήλια σας 69

6η μέρα Συνειδητοποιήστε τι βιώνει ο άλλος 84

7η μέρα Δώστε στον εαυτό σας τα μέσα για να αλλάξει 95

Απολογισμός της πρώτης εβδομάδας 105

ΔΕΥΤΕΡΗ ΕΒΔΟΜΑΔΑ

Αποδεχτείτε τον εαυτό σας και δεχτείτε τον άλλο 109

8η μέρα Αποδεχτείτε αυτό που νιώθετε 110

9η μέρα Δεχτείτε να επικοινωνήσετε..... 125

10η μέρα Δεχτείτε να αλλάξετε 136

11η μέρα Προσπαθήστε να σκεφτείτε διαφορετικά 145

12η μέρα Αποδεχτείτε την προσωπική ιστορία του καθενός .. 155

13η μέρα Δεχτείτε να μην ξέρετε τα πάντα 166

14η μέρα Δεχτείτε να μην περιμένετε τίποτα 178

Απολογισμός της δεύτερης εβδομάδας 186

ΤΡΙΤΗ ΕΒΔΟΜΑΔΑ

Αλλάξτε και απελευθερωθείτε 193

15η μέρα Βάλτε στόχους 194

16η μέρα Ενδιαφερθείτε και πάλι για τον άλλο 202

17η μέρα Διαχειριστείτε τις επικίνδυνες καταστάσεις 214

18η μέρα Δημιουργήστε ένα νέο ζευγάρι 223

19η μέρα Μάθετε να εμπιστεύεστε 232

20ή μέρα Καλλιεργήστε τη σχέση σας με διαφορετικό τρόπο 239

21η μέρα Μάθετε να ζείτε χωρίς τη ζήλια 252

Απολογισμός της τρίτης εβδομάδας 260

Συμπέρασμα 263

Παραρτήματα 265

Αναγνώσματα 275

Ευχαριστίες

Πρώτα απ' όλα, θα ήθελα να ευχαριστήσω τη γυναίκα μου και τα παιδιά μου για την υπομονή που είχαν, αλλά και για το ότι μου συγχώρησαν, χωρίς να με κάνουν να νιώσω ενοχές, την έλλειψη διαθεσιμότητάς μου όσο έγραφα αυτό το βιβλίο.

Ευχαριστώ επίσης την Gwénaëlle Painvin, που με εμπιστεύθηκε και μου επέτρεψε να συμμετάσχω στη σειρά των βιβλίων της. Μια σειρά που μεγαλώνει και εμπλουτίζεται όλο και περισσότερο.

Τέλος, ευχαριστώ τη Marjolaine Revel, της οποίας η διορατικότητα και η εμπειρία έδωσαν σε τούτο το βιβλίο ρυθμό και συνοχή. Συμμετείχε στην επεξεργασία και την παραγωγή με τον καλύτερο τρόπο. Την ευχαριστώ επίσης που με πίεσε όταν αυτό ήταν απαραίτητο.

Πρόλογος

Προτού ξεκινήσετε να διαβάζετε αυτό το βιβλίο, είναι απαραίτητο να γίνουν κάποιες διευκρινίσεις:

- Το βιβλίο που κρατάτε στα χέρια σας δεν αφορά όλες τις μορφές ζήλιας. Η ζήλια που νιώθουμε όταν *πραγματικά* μας έχουν απατήσει είναι απολύτως κατανοητή, και αυτό που έχετε να κάνετε με τον εαυτό σας για να γυρίσετε σελίδα, καθώς και με τον άνθρωπο που σας απάτησε για να τον συγχωρήσετε (ή όχι), είναι διαφορετικό από αυτό με το οποίο ασχολούμαστε σε τούτο εδώ το βιβλίο. Αν αποδεδειγμένα σας έχουν απατήσει, θα βρείτε συμβουλές στο παράρτημα στο τέλος του βιβλίου («Κι αν με απάτησε πραγματικά; Πώς να γυρίσω σελίδα;»).
- Σε αυτό το βιβλίο θα ασχοληθούμε με μια άλλη μορφή ζήλιας: αυτή που νιώθετε όταν, ναι μεν δεν σας έχουν απατήσει, αλλά παρ' όλα αυτά εξακολουθείτε να αμφισβητείτε την ειλικρίνεια του συντρόφου σας. Οι απουσίες, οι καθυστερήσεις, οι έξοδοι, τα χόμπι, ένα χαμόγελο, μια φευγαλέα ματιά, η μείωση του ενδιαφέροντός του: όλα αυτά τροφοδοτούν τις υποψίες σας ότι σας απατά· είστε σίγουροι, αλλά δεν έχετε αποδείξεις. Σ' εσάς απευθύνεται αυτό το βιβλίο: είστε (πολύ) ζηλιάρης ή ζηλιάρα, αυτό βλάπτει και τους δυο σας και βάζει σε κίνδυνο τη σχέση σας. Ας δούμε τι μπορούμε να κάνουμε για να σας βοηθήσουμε.
- Μερικές φορές, προκειμένου το κείμενο να είναι πιο ανάλαφρο, χρησιμοποιούμε την έκφραση «ο ζηλιάρης» (εννοώντας ο ζηλιάρης και η ζηλιάρα) για το άτομο που εκδηλώνει υπερβολική ζήλια. Πρέπει ωστόσο να καταλάβετε ότι σε καμιά περίπτωση δεν ταυτίζεστε με τη ζηλοτυπία σας: δεν είστε καθόλου αυτό που αισθάνεστε,

όπως θα δείτε αργότερα. Δεν είστε «ζηλιάρης» ή «ζηλιάρα». Είστε άνθρωπος, μια ολοκληρωμένη προσωπικότητα που βιώνει ορισμένα συναισθήματα σε ορισμένες περιστάσεις, τα οποία και θα μάθετε να ελέγχετε. Ο όρος «ζηλιάρης» δεν είναι καθόλου μειωτικός.

- Μια τελευταία διευκρίνιση: για να διευκολυνθεί η ανάγνωση και η χρήση του βιβλίου, οι περισσότερες διατυπώσεις γίνονται σε αρσενικό γένος, αλλά είναι προφανές ότι αφορούν τόσο τους άντρες όσο και τις γυναίκες. Μερικές φορές πάντως διακρίνουμε κάποιες συμπεριφορές που χαρακτηρίζουν περισσότερο τους άντρες ή τις γυναίκες.

Εισαγωγή

Γιατί αυτό το βιβλίο;

Αποφασίσατε να σταματήσετε να ζηλεύετε (πολύ). Θα προσπαθήσουμε να σας βοηθήσουμε να πετύχετε αυτό τον στόχο σας.

Ο σύντροφός σας σας έδωσε τελεσίγραφο: «Αυτή είναι η τελευταία φορά που κοιτάζεις το τηλέφωνό μου και τα μηνύματά μου, που με βασανίζεις με τις γεμάτες υποψίες ερωτήσεις σου, που με κάνεις συνεχώς να απολογούμαι. Έτσι κι αλλιώς δεν ακούς τις απαντήσεις μου και δεν με πιστεύεις!».

Παρατραβήξατε το σχοινί και αισθάνεστε ότι αυτή τη φορά η απειλή είναι πολύ σοβαρή. Ξέρετε επίσης ότι ξεπεράσατε πάρα πολλές φορές τα όρια. Παρ' όλα αυτά εξακολουθείτε να σκέφτεστε: «Ναι... αλλά αυτός είναι που...» «Φτάνει να μην...» «Αυτή φταίει που εγώ...» Ξέρετε ότι το πρόβλημα σίγουρα προέρχεται και λίγο από εσάς... αλλά κι ο άλλος σάς δίνει τόσο πολλές αφορμές για να μην τον εμπιστεύεστε! Αυτό τουλάχιστον πιστεύετε.

Αν όμως ενδιαφέρεστε για τη σχέση σας, θα πρέπει να βάλετε τέρμα στις υποψίες, στον θυμό, στην επιθετικότητα, στη συνεχή δυσπιστία. Τέρμα στην κακή διάθεση, στην αγανάκτηση, στη μνησικακία, στο αναμάσημα των ίδιων σκέψεων.

Αγοράσατε λοιπόν αυτό το βιβλίο. Σας αξίζουν συγχαρητήρια! Αυτό είναι ένα πρώτο αλλά σημαντικό βήμα. Σημαίνει ότι αναγνωρίζετε πως, ναι, ίσως έχετε κι εσείς ένα μερίδιο ευθύνης γι' αυτή τη μόνιμη σύγκρουση, αυτή τη σφοδρή αντιπαράθεση μεταξύ σας.

Τι σημαίνει να είναι κάποιος πολύ ζηλιάρης;

Σε όλους μας συμβαίνει κάποιες φορές να νιώθουμε ζήλια: όταν ο σύντροφός μας τα πάει ιδιαίτερα καλά με έναν φίλο ή μια φίλη, όταν ξαφνικά αργεί να γυρίσει σπίτι, όταν βγαίνει με άλλους, όταν μοιράζεται κάτι που του αρέσει πολύ με κάποιον άλλο... και πάει λέγοντας. Είναι ένα γνωστό και αρκετά φυσιολογικό συναίσθημα: έχουμε κι εμείς το εγώ μας, νοιαζόμαστε για τον άλλο, και δεν θέλουμε να ανοίξει φτερά για αλλού.

Ναι, γενικά, έχουμε εμπιστοσύνη. Επειδή γνωρίζουμε τον σύντροφό μας, επειδή τα πάμε καλά μεταξύ μας ή, πολύ απλά, επειδή δεν έχουμε άλλη επιλογή. Δεν μπορούμε να ξέρουμε διαρκώς τι κάνει, τι λέει, τι σκέφτεται, τι αισθάνεται, τι επιθυμεί, εκτός κι αν ελέγχουμε τα πάντα στη ζωή του ή/και τον συνοδεύουμε παντού και πάντα. Από τη στιγμή που κάνουμε δεσμό με κάποιον, υπάρχει ο κίνδυνος να τον χάσουμε. Αυτό γενικά λίγο-πολύ το αποδεχόμαστε.

Εσείς πάντως που αγοράσατε αυτό το βιβλίο νιώθετε ότι η ζήλια που αισθάνεστε δεν είναι «φυσιολογική», επειδή δεν πρόκειται για ένα συναίσθημα το οποίο βιώνετε κάπου κάπου και μετά φεύγει και σας αφήνει ήσυχους.

Όχι. Εσείς προφανώς είστε πολύ ζηλιάρηδες. Κάνετε χιλιάδες ερωτήσεις στον σύντροφό σας για το πού πήγε, τι έκανε, ποιους είδε. Αν δεν σας απαντήσει αμέσως, τον βασανίζετε. Αν επιστρέψει στο σπίτι αργότερα από το συνηθισμένο, ακόμα και ένα τέταρτο, του επιτίθεστε. Είστε επιφυλακτικοί για καθετί που δεν σας λέει, για όλα όσα επιθυμεί. Κι αν δεν σας θέλει τώρα, τώρα αμέσως, είναι σίγουρα επειδή θέλει κάποιον άλλο. Θα σας απατήσει, είναι βέβαιο, ίσως μάλιστα να το έχει ήδη κάνει! Στην πραγματικότητα δεν ξέρετε τίποτα, αλλά κατά βάθος είστε πεπεισμένοι γι' αυτό και τίποτα δεν μπορεί να σας κάνει να αλλάξετε άποψη.

Αυτή η υπερβολική ζήλια, η εντελώς αδικαιολόγητη, αποτελεί πρόβλημα επειδή είναι καταστροφική και επηρεάζει αρνητικά τη συμπεριφορά σας: αναμασάτε τα ίδια και τα ίδια, νιώθετε στρες, σας πιάνει πανικός, γίνεστε επιθετικοί, υποτιμάτε τον εαυτό σας και αυτό σας κάνει να αποφεύγετε τον άλλο, να του κακιώνετε, να τον πνίγετε με κατηγορίες, να τον επιτηρείτε, να του ζητάτε να σας δίνει λογαριασμό, να ψάχνετε τα πράγματά του, να τον εμποδίζετε να βλέπει κόσμο, να τον απειλείτε· ή, ακόμα χειρότερα, να το ρίχνετε στο ποτό (αλκοολισμός) και να γίνεστε βίαιοι (για το ζήτημα αυτό δείτε το παράρτημα στο τέλος του βιβλίου «Ζήλια και επικίνδυνες συμπεριφορές: Πώς να απαλλαγώ;»).

Με λίγα λόγια, η σχέση σας φθείρεται και υποφέρετε και οι δύο. Αμφιβάλλετε για τα πάντα και δεν εμπιστεύεστε κανέναν.

Εμείς θα σας βοηθήσουμε να βοηθήσετε τον εαυτό σας.

Αναγνωρίζετε, παραδέχεστε, αλλάζετε

Αυτή η λογική ακολουθία θα είναι ο χάρτης για την πορεία σας. Βήμα προς βήμα.

Έχουμε δημιουργήσει ένα πρόγραμμα τριών εβδομάδων, και κάθε εβδομάδα είναι διαρθρωμένη σε επτά στάδια -για τις επτά μέρες της εβδομάδας- προκειμένου να φτάσετε στον στόχο σας: να πάψετε να είστε (πολύ) ζηλιάρης ή ζηλιάρα.

Πρώτη εβδομάδα: Συνειδητοποιήστε το πρόβλημά σας

Στην πρώτη φάση θα μάθετε να αναγνωρίζετε το πρόβλημά σας, θα το προσδιορίσετε και θα φτιάξετε το περίγραμμά του. Δεν μπορούμε να καταπολεμήσουμε αποτελεσματικά -ή στην περίπτωσή μας να δαμάσουμε- παρά μόνο αυτό το οποίο γνωρίζουμε και αναγνωρίζουμε. Για να λύσουμε ένα

πρόβλημά μας, πρέπει πρώτα να παραδεχτούμε ότι έχουμε πρόβλημα (αυτό το κάνατε αγοράζοντας το βιβλίο) και να γνωρίζουμε με ποιον τρόπο εκδηλώνεται.

Πώς αισθάνεστε όταν νιώθετε ζήλια; Γιατί και κάτω από ποιες συνθήκες το νιώθετε αυτό; Τι συμβαίνει μέσα σας εκείνη τη στιγμή;

Θα καταλάβετε επίσης τι αισθάνεται και τι βιώνει ο/η σύντροφός σας, μιας και αυτό το πρόβλημα τον/την αφορά εξίσου. Μπαίνοντας στη θέση του/της, θα διαπιστώσετε τον αντίκτυπο που έχει η συμπεριφορά σας, και αυτό είναι που στη συνέχεια θα σας βοηθήσει να αλλάξετε για χάρη τόσο του άλλου όσο και του εαυτού σας.

Δεύτερη εβδομάδα: Αποδεχτείτε τον εαυτό σας και δεχτείτε τον άλλο

Τώρα που έχετε εντοπίσει το πρόβλημά σας, θα πρέπει να το δεχτείτε. Ο εχθρός τον οποίο πολεμάμε μπορεί να επανέλθει. Αντίθετα, ο εχθρός τον οποίο δαμάζουμε, αναγνωρίζουμε και αποδεχόμαστε ότι υπάρχει χωρίς να τον απορρίπτουμε, δεν έρχεται πλέον να μας αναστατώσει, γιατί ξέρουμε τι θέλει, τον έχουμε καταλάβει, τον δεχόμαστε, οπότε κι αυτός δεν έχει πλέον τίποτα να ζητήσει.

Αυτό θα είναι το επίκεντρο της δουλειάς που θα κάνετε τη δεύτερη εβδομάδα. Να αποδεχτείτε αυτό που αισθάνεστε και αυτό που νιώθει ο άλλος απέναντί σας. Να μάθετε να επικοινωνείτε μεταξύ σας χωρίς κακυποψίες, χωρίς κατηγόριες, αλλά διατηρώντας και κάποιες αμφιβολίες.

Φυσικά, πρέπει να δεχτείτε να αλλάξετε. Αλλά για να το κάνετε αυτό, θα πρέπει να καταλάβετε ότι σας συμφέρει περισσότερο να αλλάξετε παρά να παραμείνετε εγκλωβισμένοι στον φαύλο κύκλο της ζήλιας. Πρέπει να αποδεχτείτε ότι μπορείτε να αλλάξετε: δεν είστε αυτό που δείχνει η συμπεριφορά σας, δεν είστε «ζηλιάρηδες». Απλώς νιώ-

θετε ζήλια, και αυτό είναι ένα συναίσθημα που μπορείτε να μάθετε να τιθασεύετε, να κατευνάζετε και να ελέγχετε.

Αποδεχτείτε επίσης ότι ο σύντροφός σας έχει τη δική του ζωή και τη δική του ιστορία, ακριβώς όπως κι εσείς, και ότι συνήθως δεν είμαστε «πρωτάρηδες» όταν μπαίνουμε σε μια νέα σχέση, αλλά αυτό δεν μας εμποδίζει να επενδύσουμε πλήρως σε αυτήν, ούτε όμως και να χαθούμε μέσα της. Δεχτείτε το παρελθόν του άλλου, γιατί μέσα από αυτό έγινε το άτομο που είναι σήμερα και το οποίο αγαπάτε, και γιατί είναι μέρος του εαυτού του, όπως η δική σας ιστορία είναι μέρος του δικού σας εαυτού. Δεχτείτε επίσης να μη γνωρίζετε τα πάντα: ναι, ο άλλος πρέπει να έχει τον «μυστικό του κήπο», το ίδιο κι εσείς, όχι για να έχετε την άνεση να απατήσετε ο ένας τον άλλο, αλλά για να ζείτε και να υπάρχετε ως ξεχωριστά άτομα κι όχι μόνο ως «σύντροφοι».

Δεχτείτε, τέλος, να μην περιμένετε τίποτα από τον άλλο, ούτε αποδεικτικά στοιχεία, ούτε βεβαιότητα, ούτε αγάπη. Όταν περιμένουμε κάτι από τους άλλους, κινδυνεύουμε να απογοητευτούμε, να δυσαρεστηθούμε και να θυμώσουμε. Όταν δεν περιμένουμε τίποτα, όλα όσα έρθουν θα είναι μια ευχάριστη έκπληξη. Και, εν τω μεταξύ, για να μην απογοητευτείτε, αρκεστείτε στον εαυτό σας! Δώστε στον εαυτό σας αυτό που χρειάζεται... και θα είστε χαρούμενοι! Κι όλα όσα σας δίνει ο άλλος είναι για το καλύτερο, οπότε θα είστε πάντα ικανοποιημένοι.

Τρίτη εβδομάδα: Αλλάξτε και απελευθερωθείτε

Σε αυτή την τρίτη φάση ήρθε η ώρα να αλλάξετε, έστω κι αν στην πραγματικότητα έχετε ξεκινήσει αυτή την αλλαγή περίπου δεκαπέντε μέρες πριν.

Θα διδαχθείτε πώς να ενεργείτε για να εξαλείφετε την καταστροφική για το ζευγάρι σας ζήλια. Συγκεκριμένα θα μάθετε:

- Να βάζετε απτούς και εφικτούς στόχους.
- Να πάψετε να εστιάζεστε στον εαυτό σας και να δείχνετε και πάλι ενδιαφέρον για τον σύντροφό σας.
- Να βρίσκετε πρακτικές λύσεις για να χειρίζεστε τις κρίσιμες καταστάσεις - αφού θα συνεχίσουν να υπάρχουν κάποιες, αλλά θα ξέρετε πλέον πώς να τις αντιμετωπίσετε.
- Να φτιάξετε ένα νέο ζευγάρι το οποίο θα στηρίζεται σε γερές βάσεις: στην επικοινωνία, την καλοσύνη, την ευγένεια, τον σεβασμό, την εμπιστοσύνη.
- Να τροφοδοτείτε αυτό το νέο ζευγάρι με άλλα, πιο θετικά και πιο υγιή στοιχεία αντί για το «αλατοπίπερο» της ζήλιας.
- Θα ανακαλύψετε έτσι ότι η νέα, χωρίς ζήλια ζωή σάς απελευθερώνει και σας δίνει ενέργεια και χρόνο για πολλά άλλα πράγματα!

Τη συνέχεια... είναι στο χέρι σας να τη γράψετε εσείς!

Είκοσι ένα βήματα, είκοσι ένα σκαλοπάτια τα οποία θα ανεβείτε μαζί για να δώσετε νέα πνοή στον δεσμό σας. Για να νιώθετε πιο σίγουροι ο ένας για τον άλλο και συνεπώς πιο σίγουροι για τον εαυτό σας. Για να ανακτήσετε τη μεταξύ σας εμπιστοσύνη. Για να ζήσετε.

Κι αν στο τέλος αυτής της πορείας αισθάνεστε ακόμα ότι είστε εύθραυστοι, αν φοβάστε ότι θα ξαναρχίσετε τα ίδια, μη διστάσετε να ζητήσετε βοήθεια από επαγγελματία. Διαβάστε τις συμβουλές μας στο παράρτημα: «Αν παρ' όλα αυτά δεν τα καταφέρνω;».

Μη βιάζεστε να διανύσετε αυτό τον δρόμο. Μερικά στάδια θα τα περάσετε σε μία ή δύο μέρες, άλλα σε λιγότερες και άλλα σε περισσότερες. Προχωρήστε με τον δικό σας ρυθμό. Ούτως ή άλλως, κάθε βήμα αντιπροσωπεύει μια νίκη. Ακόμα και από κάποιο πισωγύρισμα κάτι μαθαίνετε, και σίγουρα δεν γυρίζετε στα παλιά.

Στο τέλος αυτού του ταξιδιού να είστε σίγουροι ότι θα αισθάνεστε απελευθερωμένοι και θα αγαπάτε περισσότερο τον εαυτό σας και τους άλλους.



Κρατήστε ένα ημερολόγιο της προόδου σας

Διαλέξτε ένα καινούριο τετράδιο ή σημειωματάριο που θα σας χρησιμεύσει για ημερολόγιο. Σε αυτό θα γράφετε τις ασκήσεις που προτείνονται στο βιβλίο, ειδικά όσες πρέπει να κάνετε τακτικά. Έτσι θα μπορείτε να διαπιστώνετε, με μετρήσιμο τρόπο, την πρόοδο που σημειώνετε.

Στη συνέχεια θα δείτε επίσης ότι είναι απαραίτητο να αφουγκράζεστε και να αποδέχεστε τα συναισθήματα που βιώνετε: και σε αυτή την περίπτωση το ημερολόγιο θα αποδειχθεί ένας πολύτιμος σύμμαχος στον οποίο θα εμπιστεύεστε καθημερινά όσα νιώσατε κατά τη διάρκεια της ημέρας. Αυτό θα σας επιτρέψει:

- ✔ Να εστιάζεστε σε αυτό που αισθάνεστε και να διακόπτετε τη φλυαρία του μυαλού σας, πράγμα που θα σας βοηθήσει να χαλαρώνετε και να κοιμάστε καλύτερα.
- ✔ Να μάθετε να αφουγκράζεστε ό,τι νιώθετε και έτσι να μπορείτε να το κάνετε αυτό όλο και πιο αποτελεσματικά.
- ✔ Να διαπιστώνετε τη βαθμιαία πρόοδό σας: θα παρατηρήσετε ότι, μέρα με τη μέρα, τα συναισθήματά σας όντως καταλαγιάζουν και ότι τείνετε όλο και λιγότερο να αντιδράτε με υπερβολικό τρόπο στις καταστάσεις.


ΝΙΚΗΣΕ
ΤΗ
ΖΗΛΙΑ

ΕΒΔΟΜΑΔΑ 1η

Συνειδητοποιήστε το πρόβλημά σας

1η ΜΕΡΑ



Αναγνωρίστε ότι ζηλεύετε πολύ

Η ζήλια είναι ένα συναίσθημα που όλοι έχουμε νιώσει κάποια στιγμή. Όταν αγαπάμε, έχουμε συχνά την απατηλή ιδέα ότι είμαστε το μοναδικό ενδιαφέρον στη ζωή του άλλου. Θα θέλαμε αυτός ή αυτή να κοιτάζει μόνο εμάς, να αγαπά μόνο εμάς, να επιθυμεί μόνο εμάς. Αλήθεια, θα ήταν πολύ ωραίο! Αυτό σημαίνει όμως πως ξεχνάμε ότι δεν είμαστε ο μοναδικός άνθρωπος στη ζωή του αγαπημένου μας προσώπου και ότι ως άτομο έχει τη δική του ύπαρξη. Ο ή η σύντροφός σας δεν υπάρχει μόνο μέσα στο ζευγάρι, το ίδιο κι εσείς.

Λιγότερο ή περισσότερο εύκολα, οι πιο πολλοί άνθρωποι γενικά αποδέχονται αυτή την αλήθεια. Αλλά για ορισμένους η αγάπη του άλλου δεν φαίνεται να μπορεί να επαληθευτεί παρά μόνο μέσα από την αποκλειστικότητα. «Αυτός/ή με αγαπά πολύ περισσότερο όταν δεν αγαπά κάποιον Χ, όταν ισχυρίζεται ότι δεν αγαπά παρά μόνο εμένα». Αλλά, όπως είπαμε, αυτό είναι μια αυταπάτη. Και εδώ εμφανίζεται η ζήλια. Βλέπουμε ότι δεν γίνεται ο άλλος να ενδιαφέρεται μόνο για μας και αυτή η πραγματικότητα είναι αφόρητη.

Η ζήλια λοιπόν γίνεται υπερβολική, ακόμα και παθολογική, όταν δεν είναι προσαρμοσμένη στην πραγματικότητα και όταν χάνουμε τον έλεγχο του εαυτού μας. Γίνεται ακόμα πιο έντονη καθώς οι υποψίες είναι αβάσιμες - και έτσι η αδικία είναι ολοφάνερη.

Είστε πολύ ζηλιάρης/ζηλιάρα;

Το πρώτο ερώτημα λοιπόν -ιδιαίτερα σημαντικό για σας- είναι το εξής: Πόσο ζηλιάρης ή ζηλιάρα είστε;

Αξιολογήστε τον βαθμό της ζήλιας σας

Το παρακάτω τεστ θα σας επιτρέψει να εξακριβώσετε αν πράγματι ανήκετε στην κατηγορία των «πολύ ζηλιάρηδων».

(Θα διαπιστώσετε ότι, παρά την παιχνιδιάρικη μορφή τους, τα τεστ που προτείνονται σε αυτό το βιβλίο έχουν στόχο να σας βοηθήσουν να καταλάβετε περισσότερο τον εαυτό σας. Αν και δεν είναι αυστηρά επιστημονικά -τα αποτελέσματα δεν συσχετίζονται με την ηλικία σας, το πλαίσιο της σχέσης σας, τον τρόπο με τον οποίο ζείτε κ.ο.κ.-, τα συμπεράσματα που θα βγάλετε πρέπει να τα λάβετε σοβαρά υπόψη, γιατί φανερώνουν κάτι για τον εαυτό σας. Στόχο πάνω απ' όλα έχουν να σας βοηθήσουν να μάθετε να ακούτε καλύτερα τον εαυτό σας και να τον καταλαβαίνετε περισσότερο.)

1. **Ο/Η σύντροφός σας έχει ένα τηλεφώνημα από τον/την πρώην του/της και εσείς ακούτε πρώτοι το μήνυμα στον τηλεφωνητή.**

Α. Περιμένετε να σας μιλήσει γι' αυτό.
Β. Κάνετε μια σκηνή ζηλοτυπίας για να καταλάβει ότι δεν έχει κανένα περιθώριο ούτε καν να σκεφτεί να επικοινωνήσει μαζί της/του.
Γ. Σκέφτεστε ότι είναι θετικό που έχουν διατηρήσει ένα καλό επίπεδο επικοινωνίας.

2. **Βρίσκετε κατά τύχη τους κωδικούς πρόσβασης στο ηλεκτρονικό ταχυδρομείο του/της συντρόφου σας.**

Α. Περιμένετε να φύγει, για να διαβάσετε τα ηλεκτρονικά του/της μηνύματα.
Β. Κλείνετε τα μάτια σας για να μην μπείτε στον πειρασμό.
Γ. Γνωρίζετε ότι αυτές οι πληροφορίες δεν είναι μυστικές και ότι θα μπορούσατε να τις ζητήσετε αν θέλετε, άρα δεν δίνετε σημασία.

3. **Ο/Η σύντροφός σας βγαίνει έξω, αφήνοντας στο τραπέζι το κινητό του/της τηλέφωνο ανοιχτό.**

Α. Το βλέπετε, αλλά δεν δίνετε καμία σημασία.

Β. Τρέχετε να διαβάσετε στα γρήγορα τα τελευταία μηνύματα πριν επιστρέψει.
Γ. Το αφήνετε στο τραπέζι και αντιστέκεστε στον πειρασμό. Άλλωστε, αν είχε λάβει «πονηρά» μηνύματα, θα τα είχε σβήσει, έτσι δεν είναι;

4. Φοράει ασυνήθιστα κομψά ρούχα για να πάει στη δουλειά.

Α. Κατά «κακή τύχη» χύνετε τον καφέ σας πάνω του/της.
Β. Του/Της λέτε ότι είναι ωραία τα ρούχα που φόρεσε.
Γ. Επισημαίνετε ότι ντύθηκε πολύ κομψά και στη συνέχεια κάνετε έναν σωρό ερωτήσεις, για να καταλάβετε τον λόγο για τον οποίο ντύθηκε έτσι.

5. Πρέπει να φύγει για δύο ημέρες χωρίς εσάς (συνάντηση με παλιούς συμμαθητές, αθλητική δραστηριότητα, επαγγελματικό σεμινάριο κ.λπ.).

Α. Τον/Την εμπιστεύεστε και του/της εύχεστε να περάσει καλά.
Β. Αρχικά θυμώνετε και μετά ζητάτε να σας τηλεφωνά πρωί και βράδυ.
Γ. Του/Της απαγορεύετε να φύγει, απαιτώντας να προσποιηθεί ασθένεια και επισημαίνοντας ότι θα έπρεπε να είχε αρνηθεί αμέσως.

6. Μέσα σε δημόσια συγκοινωνία, το άτομο που κάθεται στο διπλανό κάθισμα φλερτάρει ανοιχτά τον/τη σύντροφό σας.

Α. Πηγαίνετε και κάθεστε στη θέση του/της συντρόφου σας.
Β. Σας ικανοποιεί που ο/η σύντροφός σας εξακολουθεί να αρέσει σε άλλους.
Γ. Παρατηρείτε την αντίδρασή του/της και προσέχετε μήπως γίνει κάποια «συναλλαγή» με αυτό το άτομο.

7. Η εταιρεία του/της συντρόφου σας οργανώνει μια βραδιά σε νυχτερινό κέντρο διασκέδασης μόνο για τους υπαλλήλους της. Ο/Η σύντροφός σας σας λέει ότι δεν έχει καμιά όρεξη να πάει, αλλά δεν έχει άλλη επιλογή.

Α. Ρωτάτε ποιοι θα είναι εκεί, μέχρι τι ώρα θα κρατήσει... Του/Της ζητάτε επίσης να σας στείλει ένα μήνυμα που να σας λέει ότι «όλα πάνε καλά».

Β. Τον/Την πιστεύετε και συμπάσχετε ειλικρινά.
Γ. Του/Της απαγορεύετε να πάει, ακόμα κι αν αυτή η απουσία τού/τής κοστίσει ακριβά (μπαίνοντας στο περιθώριο).

8. Το τελευταίο ελεύθερο τραπέζι στο εστιατόριο βρίσκεται δίπλα σε ένα στο οποίο κάθονται τέσσερις νεαρές γυναίκες μόνες/νεαροί άντρες μόνοι.

Α. Πιστεύετε ότι είναι ένα καλό τεστ: θα δούμε αν θα τις/τους κοιτάζει!
Β. Κάθεστε με τέτοιο τρόπο ώστε ο/η σύντροφός σας να έχει την πλάτη του/της γυρισμένη σε αυτές/αυτούς. Έτσι θα είστε ήσυχοι.
Γ. Φεύγετε χωρίς να δώσετε κάποια εξήγηση.

9. Ένας φίλος σας σας λέει πως του φάνηκε ότι είδε τον/τη σύντροφό σας σε ένα καφέ να κάθεται με μια γυναίκα/έναν άντρα.

Α. Λέτε στον/στη σύντροφό σας την ιστορία και περιμένετε να δείτε ποια θα είναι η αντίδρασή του/της.
Β. Όταν επιστρέφει, κάνετε σκηνή ζηλοτυπίας (ή ακόμα και τηλεφωνικά) χωρίς να ακούσετε τη δική του/της εκδοχή.
Γ. Δεν πιστεύετε τον φίλο σας: ο/η σύντροφός σας σας είπε ότι ήταν κάπου αλλού εκείνη την ώρα και δεν μπορείτε να φανταστείτε ότι σας λέει ψέματα για κάτι τέτοιο.

10. Η μητέρα του/της συντρόφου σας τηλεφωνεί καθημερινά.

Α. Απαιτείτε να διαλέξει: ή εκείνη ή εσάς!
Β. Εξηγείτε ότι καταντά κουραστικό το να μην αισθάνεστε ότι προηγείστε έναντι της μητέρας του/της.
Γ. Του/Της ζητάτε να της τηλεφωνεί, αν γίνεται, σε στιγμές που δεν είστε μαζί, ώστε να προστατεύετε τις στιγμές που είστε οι δυο σας.

11. Χρησιμοποιείτε τον ίδιο υπολογιστή και πέφτετε πάνω σε έναν ιστότοπο πορνογραφικών ταινιών.

Α. Λέτε στον/στη σύντροφό σας να πάει να συμβουλευτεί ψυχίατρο ή ψυχολόγο.
Β. Ρωτάτε γιατί το έκανε και εκμεταλλεύεστε την ευκαιρία για να έχετε μια συζήτηση για τη σεξουαλική σας ζωή, τη σχέση σας, τις επιθυμίες σας κ.λπ.

Γ. Τον/Την κατηγορείτε ότι σας απατά και απειλείτε να χωρίσετε.

12. Για σας η ζήλια είναι:

ΝΙΚΗΣΕ ΤΗ ΖΗΛΙΑ

Α. Ελάττωμα. Δεν είστε υπερήφανοι γι' αυτό, αλλά δεν ξέρετε πώς αλλιώς να συμπεριφερθείτε.

Β. Απόδειξη αγάπης. Περιμένετε ο/η σύντροφός σας να είναι εξίσου ζηλιάρης/α μ' εσάς.

Γ. Συνηθισμένο στοιχείο του χαρακτήρα. Όλοι είναι λίγο ζηλιάρηδες, έτσι δεν είναι;

Τώρα που απαντήσατε σε όλες τις ερωτήσεις, θα ερμηνεύσετε μόνοι σας το αποτέλεσμα!

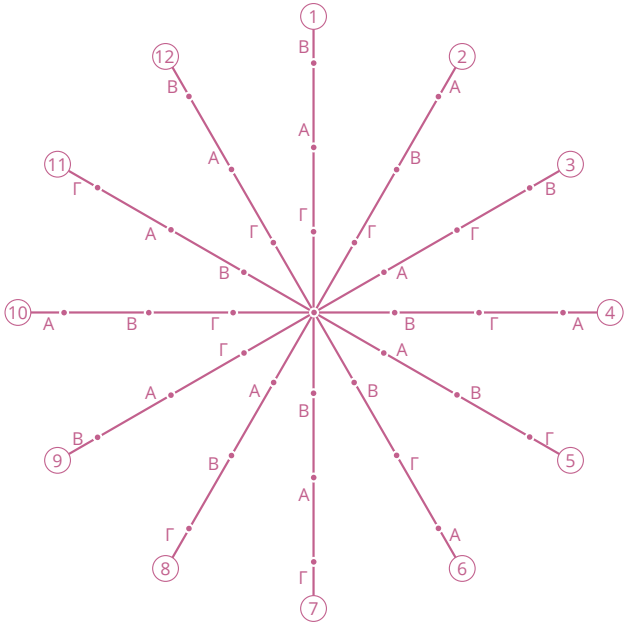
Στο γράφημα της διπλανής σελίδας, κάθε ακτίνα αντιστοιχεί σε ένα από τα παραπάνω 12 ερωτήματα. Για κάθε ερώτηση, κυκλώστε πάνω στην αντίστοιχη ακτίνα την απάντηση που επιλέξατε: Α, Β ή Γ[1].

Αφού βάλετε σε κύκλο όλες τις απαντήσεις, συνδέστε τα σημεία των απαντήσεών σας μεταξύ τους. Έχετε ένα σχήμα: αυτό είναι το περίγραμμα της ζήλιας σας. Όσο μεγαλύτερο είναι το σχήμα και όσο πιο πολύ απέχει από το κέντρο, τόσο πιο υπερβολική είναι η ζήλια σας. Όσο μικρότερο είναι το σχήμα και όσο πιο κοντά στο κέντρο βρίσκεται, τόσο πιο περιορισμένη είναι η ζήλια σας.

Πώς είναι το δικό σας σχήμα; Περιγράψτε το στο ημερολόγιό σας (βλ. σελ. 17). Κοιτάξτε το καλά: αυτή είναι η πρώτη άμεση και συνειδητή συνάντησή σας με τη ζήλια σας. Αυτή τη ζήλια, όπως θα δείτε στη συνέχεια, δεν θα την πολεμήσετε σαν να είναι ένας εχθρός, αλλά θα την τιθασεύσετε και θα της δώσετε τη δυνατότητα να εκφραστεί έτσι ώστε να μη χρειάζεται πλέον να είναι τόσο ορμητική.

---

1. Θα σας προτείνουμε να ξανακάνετε αυτό το τεστ στο τέλος του βιβλίου, γι' αυτό μπορείτε είτε να το φωτοτυπήσετε, ώστε να έχετε μια κενή φόρμα, είτε να το συμπληρώσετε με μολύβι και να το φωτογραφήσετε, πριν το σβήσετε. Μπορείτε εναλλακτικά να το συμπληρώσετε με στυλό ενός χρώματος και έπειτα να επαναλάβετε το τεστ με στυλό άλλου χρώματος, χωρίς να υπάρχει κίνδυνος σύγχυσης των απαντήσεών σας.



Μετά από αυτό το τεστ σημειώστε επίσης στο ημερολόγιό σας τις σωματικές και συναισθηματικές αντιδράσεις σας. Μήπως σε κάποιες ερωτήσεις νιώσατε ένταση, άγχος, θυμό, πανικό; Είχατε έναν κόμπο στον λαιμό ή στο στομάχι; Κάποια δυσκολία στην αναπνοή; Μήπως ιδρώσατε όταν γινόταν αναφορά σε ορισμένες γνώριμες καταστάσεις;

Κρατήστε στη μνήμη σας όλα όσα αισθανθήκατε κατά τη διάρκεια του τεστ. Αυτό θα σας φανεί χρήσιμο στη συνέχεια του βιβλίου, όταν θα πρέπει να παρατηρήσετε και να αποδεχτείτε τα συναισθήματα που χαρακτηρίζουν τη ζήλια σας.

Είστε λοιπόν πολύ ζηλιάρης/ζηλιάρα; Σε αυτό το σημείο μπορεί να νιώθετε απογοητευμένοι και να φοβάστε τον μακρύ δρόμο που πρέπει να διανύσετε. Σκεφτείτε όμως αυτό που έχετε ήδη κάνει: έχετε συνειδητοποιήσει το πρόβλημά σας, έχετε αναγνωρίσει ότι αυτό το πρόβλημα οφείλεται εν μέρει σ' εσάς και έχετε δεχτεί να κάνετε κάτι με τη βοήθεια αυτού

του βιβλίου. Στο μέλλον, κάθε φορά που θα φοβάστε να συνεχίσετε και θα διστάζετε μπροστά στα εμπόδια που πρέπει να ξεπεράσετε, να στρέφετε το βλέμμα σας στον δρόμο που έχετε ήδη κάνει. Αυτό θα σας δίνει κουράγιο να συνεχίσετε.



Μια μέρα «σκέτη καταστροφή»

Εντάξει, είστε πολύ ζηλιάρης/ζηλιάρα, αλλά πώς εκφράζεται συγκεκριμένα η ζήλια σας καθημερινά; Πριν αρχίσετε να ψάχνετε για λύσεις, πρέπει πρώτα να εντοπίσετε τα γεγονότα, έτσι ώστε στη συνέχεια να ξέρετε ποια κατεύθυνση να πάρετε. Τι ακριβώς συμβαίνει λοιπόν το οποίο σας ώθησε να αγοράσετε το βιβλίο που κρατάτε στα χέρια σας;

Καθίστε να γράψετε στο ημερολόγιό σας όσα συμβαίνουν σε μια τυπική μέρα ζήλιας «σκέτη καταστροφή»: μία από εκείνες τις μέρες (ίσως ακριβώς την προηγούμενη) όπου «όλα πήγαν στραβά», καθώς δεν σταματήσατε να αμφισβητείτε τον/τη σύντροφό σας, να τον/την ανακρίνετε, να τον/την κατηγορείτε, και τελικά δεν κάνατε τίποτα άλλο από το να καβγαδίζετε μεταξύ σας από το πρωί ως το βράδυ.

Σίγουρα δεν πρόκειται για κάποια ευχάριστη ανάμνηση, αλλά είναι σημαντικό να τα θυμηθείτε όλα, γιατί αυτή η άσκηση θα σας επιτρέψει να μετρήσετε την πρόοδό σας στο τέλος των τριών εβδομάδων.

Αν, ενόσω προσπαθείτε να θυμηθείτε τι ακριβώς έγινε, η ένταση που βιώνετε είναι πολύ μεγάλη, κάντε την άσκηση «Αφουγκραστείτε τον εαυτό σας και ηρεμήστε» (σελ. 50), για να μπορέσετε να χαλαρώσετε και να συνεχίσετε την περιγραφή.

Μπορεί να υπάρξει αγάπη χωρίς ζήλια;

Το πρόβλημα των πολύ ζηλιάρηδων είναι ότι δεν κατανοούν πως υπάρχει αγάπη χωρίς ζήλια. Γι' αυτούς η ζήλια αποτελεί

απόδειξη αγάπης. Αν δεν υπάρχει ζήλια, δεν υπάρχει και αγάπη. Κατά κάποιον τρόπο, η ζήλια τους τους καθησυχάζει σε σχέση με τα συναισθήματά τους, και είναι πεπεισμένοι ότι το ίδιο συμβαίνει και στον σύντροφό τους, ότι δηλαδή έχει μια διαβεβαίωση της αγάπης που τρέφουν για το άτομό του. Αλλά γιατί συμβαίνει αυτό; Γιατί δημιουργείται μια τέτοια σχέση;

Όταν αποφασίζουμε να ονομάσουμε «αγάπη» το συναίσθημα που μας ενώνει με κάποιον και αφήνουμε να αναπτυχθεί μια ερωτική σχέση, επιλέγουμε να δώσουμε σε αυτό το άτομο μια ιδιαίτερη θέση στην κάλυψη των πιο ζωτικών συναισθηματικών αναγκών μας. Μπαίνουμε λοιπόν στη σφαίρα της αλληλεξάρτησης, που εύκολα οδηγεί στη ζήλια. Η αγάπη και η ζήλια γίνονται τότε αδιαχώριστες: σ' αγαπώ, νοιάζομαι για σένα και μπορώ να ζηλεύω αν φοβάμαι ότι δεν θα ικανοποιούμαι, ότι θα σε χάσω, αν αισθάνομαι ανασφαλής.

Είναι αδύνατον να μη νιώσουμε κάποια στιγμή έστω και λίγη ζήλια. Η ζήλια δεν είναι πρόβλημα αν είναι περιστασιακή, συγκρατημένη, και αν καταλαγιάζει εύκολα με τη διαβεβαίωση του άλλου. Αλλά οδηγεί στη διάλυση του ζευγαριού όταν εμφανίζεται συνεχώς, είναι ασυγκράτητη και δεν καταλαγιάζει ποτέ.

Στο εξής λοιπόν θα πρέπει να κάνουμε διάκριση ανάμεσα σε αυτά τα δύο είδη ζήλιας:

- Τη ζήλια που μας αφυπνίζει και μας επιτρέπει να δείξουμε ότι η σχέση που έχουμε είναι πολύτιμη και μοναδική. Είναι μια ζήλια που φανερώνει την έγνοια μας να διατηρήσουμε, να προστατεύσουμε και να βελτιώσουμε αυτή τη σχέση που θα αναπτυχθεί και θα ανθίσει.
- Τη ζήλια που καταστρέφει, σπρώχνει σε ακραίες ενέργειες σχεδόν παρά τη θέλησή μας και καταλήγει να διαρρήξει τους δεσμούς που μας συνδέουν με τους ανθρώπους που αγαπάμε.

Το όριο μεταξύ των δύο ειδών είναι μερικές φορές λεπτό.

Όταν υπερισχύει η υπερβολική ζήλια, η σχέση επιδεινώνεται και η εμπιστοσύνη καταρρέει, τόσο αυτή που έχετε στον/στη σύντροφό σας όσο και εκείνη που έχετε στον εαυτό σας. Παρόμοια είναι τα πράγματα και για τον/τη σύντροφό σας: η εμπιστοσύνη διαβρώνεται, τόσο αυτή που έχει για την αντοχή του δεσμού που σας ενώνει και που υπονομεύεται, όσο και αυτή που έχει για τον εαυτό του/της, αφού λέτε πως τον αγαπάτε, αλλά αμφιβάλλετε για οτιδήποτε κάνει ή λέει.

Πότε ξεπερνιέται η κόκκινη γραμμή; Όταν η συμπεριφορά του ενός είναι αγενής ή και βίαιη. Όταν δεν ακούει προσεκτικά τον άλλο και τον παρερμηνεύει. Όταν δεν υπάρχει καμιά εμπιστοσύνη. Όταν η πεποίθησή του είναι ισχυρότερη από οτιδήποτε άλλο.

Έτσι η σχέση σιγά σιγά καταστρέφεται: «Δεν σε εκτιμώ πλέον γιατί ενδιαφέρεσαι για άλλους», αλλά επίσης: «Δεν εκτιμώ πλέον τον εαυτό μου, γιατί βγαίνω έξω απ' τα ρούχα μου και λέω πράγματα που δεν φαντάζομουν ότι θα μπορούσα να πω».

Είναι οι υποψίες σας δικαιολογημένες;

Κάντε ένα μικρό τεστ για να διαπιστώσετε εάν έχετε «δίκιο» να αμφιβάλλετε για τον/τη σύντροφό σας. Φυσικά δεν πρόκειται για ένα τεστ που θα σας πει με σιγουριά αν σας απατά ή όχι, αλλά για κάτι που θα σας βοηθήσει να δείτε από κάποια απόσταση τη ζήλια σας, να ξεχωρίσετε τις ανησυχίες σας από τις πράξεις σας και να παρατηρήσετε πώς συμπεριφέρεστε. Απαντήστε ειλικρινά στις ερωτήσεις που ακολουθούν, έτσι ώστε να δείτε αντικειμενικά το πρόβλημά σας:

- Μίλησα για τη ζήλια μου σε άλλους ανθρώπους;
- Ποιος είναι ο καλύτερος φίλος μου; Ποια είναι η καλύτερη φίλη μου; Μπορώ να ακούσω τη γνώμη του/της;
- Υπάρχουν κι άλλοι άνθρωποι που πιστεύουν ότι οι υποψίες μου είναι βάσιμες;

- Βασίζονται οι υποψίες μου σε αποδεδειγμένα γεγονότα ή σε ερμηνείες γεγονότων;
- Υπάρχουν αδιάσειστα στοιχεία γι' αυτό που λέω;
- Υπάρχουν αποδείξεις που έρχονται σε αντίθεση με τις υποψίες μου;
- Παραμένουν οι υποψίες μου ακλόνητες ακόμα κι όταν οι άλλοι μού λένε ότι δεν είναι βάσιμες;
- Είναι πιθανό να υπερβάλλω ως προς την απειλή;
- Αυτή την εποχή έχω μια υπερευαισθησία απέναντι σε όλα τα πράγματα. Υπάρχουν κάποιοι λόγοι (επαγγελματικοί, οικογενειακοί, σχέσεων) που αυξάνουν την ευαισθησία μου και με κάνουν να είμαι «στην τσίτα»;

Δεν υπάρχει μαγική συνταγή για να πείτε με απόλυτη σιγουριά εάν η ζήλια σας είναι δικαιολογημένη ή όχι. Αλλά θέτοντας στον εαυτό σας τις παραπάνω ερωτήσεις, σίγουρα θα αρχίσετε να βλέπετε αν έχετε μάλλον δίκιο ή μάλλον άδικο.

Σε κάθε περίπτωση, υπάρχει μεγάλη πιθανότητα οι φόβοι σας να είναι αβάσιμοι εάν:

- Κανείς άλλος δεν συμμερίζεται τις υποψίες σας.
- Δεν υπάρχουν αδιαμφισβήτητες αποδείξεις που να στηρίζουν τις κατηγορίες σας.
- Υπάρχουν ένα ή περισσότερα αναμφισβήτητα αποδεικτικά στοιχεία που έρχονται σε αντίθεση με τις υποψίες σας.
- Οι φόβοι σας βασίζονται μόνο σε εντυπώσεις και ερμηνείες κάποιων μπερδεμένων καταστάσεων.
- Οι φόβοι σας συνεχίζουν να υπάρχουν παρά τα καθησυχαστικά λόγια άλλων ανθρώπων.
- Συνειδητοποιείτε επιπλέον ότι η περίοδος που περνάτε είναι αποσταθεροποιητική για σας: ίσως φοβάστε ότι θα χάσετε τη δουλειά σας, κάποιος κοντινός σας είναι άρρωστος, έχετε προβλήματα με τα παιδιά σας, αντιμετωπίζετε οικονομικές δυσκολίες κ.ο.κ.



Το δέσιμο ανάμεσα σε «θύτη» και «θύμα»

Η υπερβολική ζήλια βασίζεται γενικά σε λανθασμένες υποθέσεις: ο «ζηλιάρης» είναι εκ προοιμίου πεπεισμένος ότι ο άλλος τον απατά ή ότι σκέφτεται να το κάνει: από εκεί προέρχονται όλες οι υποψίες του - και γι' αυτό είναι αβάσιμες. Πρόκειται για μια παγίδα στην οποία έχουν πιαστεί οι δύο σύντροφοι.

Προσέξτε όμως: σε αυτή την κατάσταση δεν υπάρχει μόνο ένα θύμα (το άτομο που υφίσταται τη ζήλια) και μόνο ένας θύτης (αυτός που ζηλεύει και παρενοχλεί). Οι σχέσεις είναι πιο σύνθετες και γι' αυτό είναι δύσκολο να βγει κάποιος από αυτή την παγίδα.

Στη ζήλια υπάρχουν ταυτόχρονα δύο θύματα και δύο θύτες, αφού ο καθένας είναι και θύμα και θύτης:

- Ο ζηλιάρης, πρώτον, ζηλεύει επειδή αισθάνεται θύμα του συντρόφου του, ο οποίος τον βασανίζει και τον αποσταθεροποιεί, κάνοντάς τον να υποφέρει και να αγωνιά. Στην περίπτωση όμως της υπερβολικής ζήλιας, αυτό το συναίσθημα δεν βασίζεται πουθενά· δίνει μόνο μια δικαιολογία στον ζηλιάρη να κακομεταχειρίζεται και να κάνει τον άλλο να υποφέρει με τις υποψίες και αυτά για τα οποία τον κατηγορεί. Επειδή λοιπόν ο ζηλιάρης θεωρεί τον εαυτό του θύμα, μετατρέπεται σε θύτη (αλλά, όπως θα δούμε αργότερα, η παθολογική ζήλια του είναι ένα βασανιστήριο από το οποίο δεν μπορεί να γλιτώσει, άρα είναι επίσης θύμα... του ίδιου του εαυτού του).
- Το πραγματικό θύμα είναι ο σύντροφός του, τον οποίο βασανίζει με ερωτήσεις, τον αμφισβητεί, αρνείται να τον πιστέψει, και ο οποίος αιφνιδιάζεται από τις επιθετικές και γεμάτες υποψία εφόδους. Αλλά αυτός ο ίδιος σύντροφος, αν μπει στον φαύλο κύκλο του ζηλιάρη (δικαιολογούμενος για τις πράξεις του, υπερασπιζόμενος τον εαυτό του, προσπαθώντας να τον καθησυχάζει), καταλή-

γει να γίνει με τη σειρά του θύτης... διότι αυτά με τα οποία ο ζηλιάρης τον βασανίζει του δίνουν τη δικαιολογία να τον κάνει να υποφέρει, ως εκδίκηση λίγο ή πολύ συνειδητή. Έτσι ο σύντροφος μπορεί να φτάσει να περιφρονεί τον «θύτη» και να του δίνει «αφορμές» για να ζηλεύει. Αυτό έρχεται να επιβεβαιώσει τις αμφιβολίες του πρώτου («ήμουν σίγουρος!») και πάει λέγοντας...

Είναι ένα ασταμάτητο γαϊτανάκι, μέσα στο οποίο εγκλωβίζεται και καταστρέφεται το ζευγάρι.

Η συνειδητοποίηση αυτής της παγίδας, ειδικά αν γίνει και από τους δύο μαζί, αποτελεί ένα σημαντικό βήμα στην πορεία προς τη βελτίωση. Αν καταλάβετε ότι δεν είστε εχθροί, αλλά ότι ο ένας εγκλωβίζει τον άλλο σε έναν οδυνηρό ρόλο, έχετε κάνει το πρώτο βήμα.

Στη συνέχεια ο καθένας σας θα πρέπει να αναρωτηθεί: «Τι μπορώ να κάνω εγώ κι ο/η σύντροφός μου ώστε να συμπεριφερόμαστε διαφορετικά;».

Μην πετάτε συνεχώς το μπαλάκι στον άλλο!

Μην περιμένετε ο άλλος να αλλάξει χωρίς να κάνετε τίποτα... ειδικά αν δεν μπορεί και περιμένει να αλλάξετε εσείς! Αφήστε τον εγωισμό σας στην άκρη, σκεφτείτε πάνω απ' όλα τη σχέση σας και βοηθήστε ο ένας τον άλλο. Πάρτε την πρωτοβουλία να χαλαρώσετε τη μέγγενη που σας σφίγγει.

Συνδηκολογήστε

Ξεκινήστε λέγοντας την ακόλουθη φράση: «Αποφασίζω ότι θα κάνω ειρήνη με τον (υποτιθέμενο) διώκτη μου».

Δυσκολεύεστε να το σκεφτείτε, να το πείτε, να το σχεδιάσε-

τε; Είναι φυσικό: δεν είστε ακόμα έτοιμοι να το κάνετε, αλλά μπορείτε να εξοικειωθείτε σιγά σιγά με την ιδέα.

ΝΙΚΗΣΕ ΤΗ ΖΗΛΙΑ

Δώστε λοιπόν χρόνο στον εαυτό σας και επαναλαμβάνετε τακτικά αυτή τη φράση δυνατά. Σημειώστε την στο ημερολόγιό σας, γράψτε την ίδια αρκετές φορές και ξαναδιαβάζετέ την συχνά.

Είναι η ζήλια παιχνίδι;

Κατά τη δεκαετία του 1980 και για σχεδόν είκοσι χρόνια εργάστηκα σε ένα κέντρο που ασχολείται με τους τοξικομανείς. Διακρίναμε τον εθισμό (την καθημερινή χρήση ναρκωτικών, τη συνήθεια, την τάση για αύξηση της δόσης, τη στέρηση) από την «ψυχαγωγική» χρήση (κάπου κάπου, περιστασιακά σε ένα πάρτι, μη καθημερινή χρήση).

Η παθολογική ζήλια είναι μια μορφή εθισμού (θα το δούμε αυτό στη συνέχεια), αλλά υπάρχει επίσης η λεγόμενη «ψυχαγωγική» ζήλια: εκείνη με την οποία παίζουν οι εραστές, που αποτελεί το ερωτικό αλατοπίπερο, ένα είδος παιχνιδιού της γάτας με το ποντίκι («στρέφω αλλού την προσοχή μου, αυτό εντείνει την επιθυμία σου, τρέχεις ξοπίσω μου, υποκρίνομαι ότι σου ξεφεύγω, παραδίνομαι, χαίρεσαι»).

Αλλά προσέξτε: όπως σε κάθε άλλο παιχνίδι, έτσι και εδώ υπάρχουν κανόνες που πρέπει να τους σέβονται και οι δύο· μόνο έτσι η ζήλια θα βιώνεται ως παιχνίδι.

Στο παιχνίδι χρειάζονται δύο παίκτες

Το παιχνίδι της Μάρθας και του Τάκη

Η Μάρθα και ο Τάκης είναι και οι δύο γύρω στα τριάντα. Είναι μαζί εδώ και δύο χρόνια. Η σχέση τους είναι αρκετά ήρεμη και μάλιστα συμβαίνει να ανησυχούν γι' αυτό. Ένα βράδυ είναι καλεσμένοι σε μια επέτειο. Η Μάρθα είναι γοητευτική και αρκετοί άντρες

την τριγυρίζουν. Δεν γνωρίζουν όλο τον κόσμο και είναι πιθανό οι άλλοι προσκεκλημένοι να μην παρατήρησαν ότι είναι ζευγάρι.
«Σταμάτα να κοιτάς άλλους άντρες, σε παρακαλώ! Τι παιχνίδι παίζεις;»
«Α! Παρατήρησες ότι αρέσω σε άλλους. Νόμιζα ότι δεν με προσέχεις πια...»
«Φυσικά και σε προσέχω! Και βλέπω ότι παίζεις φλερτάροντας. Είναι ένα επικίνδυνο παιχνίδι...».
«Όχι. Παίζω απλώς για να σε κάνω να ζηλέψεις λίγο. Δεν με κοιτάζεις και πολύ πλέον, και είχα την εντύπωση ότι εδώ και κάποιον καιρό δεν σου αρέσω».
«Καταλαβαίνω. Μάθε ότι μου αρέσεις πάντα. Τις τελευταίες μέρες το μυαλό μου ήταν αλλού: ανησυχούσα για την υγεία του αδελφού μου. Λοιπόν, έλα να με φλερτάρεις, κάνε με να σκεφτώ κάτι άλλο. Παραδέχομαι ότι το μικρό σου παιχνίδι με εκείνο τον τύπο με ταρακούνησε».

Στην παραπάνω περίπτωση το παιχνίδι χρησιμεύει για να καθησυχάσουν ο ένας τον άλλο στο πλαίσιο μιας ερωτικής αναζήτησης: «Αν δεν με θέλεις πια, πρόσεχε γιατί φεύγω! Περιμένω λοιπόν να μου αποδείξεις ότι συνεχίζω να σου αρέσω». Στην περίπτωση αυτού του ζευγαριού, η ζήλια σπάει τη ρουτίνα και την έλλειψη επικοινωνίας (εδώ επειδή ο Τάκης είχε σκοτούρες), ωθεί τους συντρόφους να εκφράσουν το πώς νιώθουν και τι θέλουν ο ένας από τον άλλο. Από τη στιγμή που αυτό το παιχνίδι τούς ταιριάζει και δεν τους πληγώνει, έχει θέση στο ζευγάρι. Αλλά όταν ένας από τους δύο λέει «στοπ», όπως ο Τάκης στο παράδειγμά μας, πρέπει να σεβόμαστε αυτή την ανάγκη και να διακόπτουμε το παιχνίδι. Η οικειότητα του ζευγαριού ενισχύεται με τον σεβασμό των συναισθημάτων του καθενός.

Ένα παιχνίδι έχει αρχή, τέλος και κανόνες

Αυτό λοιπόν το παιχνίδι έχει νόημα μόνο όταν παίζουν και οι δύο, και γίνει απόλυτα σαφές ότι δεν πρόκειται για τίποτα άλλο παρά για κάτι προσποιητό. Ο καθένας πρέπει να γνωρίζει ότι πρόκειται για παιχνίδι, το οποίο μάλιστα έχει περιορισμένη χρονική διάρκεια. Υπάρχει η ώρα που παίζουμε και η ώρα που δεν παίζουμε πλέον.

Όταν το παιχνίδι σταματά

Η Μαίρη απευθύνεται στον αραβωνιαστικό της, τον Φώτη: «Παλιά η ζήλια μου σε διασκέδαζε. Έδειχνες ότι σε κολάκευε η έγνοια που είχα για σένα. Θεωρούσες ότι ήταν μέρος της γοητείας μου το να σε προσέχω και να σε νοιάζομαι τόσο. Καταλάβαινες ότι σου είχα αδυναμία. Ζητούσα την αποκλειστικότητα, ήμουν κτητική. Σε έπνιγα, δεν σε άφηνα ούτε στιγμή, αλλά αυτό σε ενδουσίαζε. Η ζήλια μου ήταν το καρύκευμα στη σχέση μας και, χάρη σ' αυτήν, μεταξύ άλλων, δεν πέσαμε ποτέ στη ρουτίνα. Σιγά σιγά όμως άρχισες να βρίσκεις ότι αυτό το παιχνίδι κράτησε πάρα πολύ. Δεν σε διασκέδαζε πια. Όμως για μένα δεν ήταν παιχνίδι.

Τότε μου είπες: 'Για να παιχτεί αυτό το παιχνίδι, πρέπει να συμμετέχουν και οι δύο. Και όπως στα περισσότερα παιχνίδια, υπάρχουν κανόνες, αρχή και τέλος. Έξω από το παιχνίδι δεν παίζουμε πια. Και εγώ σταματάω εδώ'».

Εδώ τα πράγματα αλλάζουν. Σε ένα παιχνίδι οι παίκτες αποφασίζουν, ενίοτε σιωπηρά, τους κανόνες και τα όρια. Αλλά όταν ο ένας επιβάλλει στον άλλο τους κανόνες και τις απαιτήσεις του χωρίς να παίρνει υπόψη του αυτά που ζητά ο σύντροφός του, ούτε προσέχει τα σημάδια που δείχνουν ότι ο άλλος υποφέρει, τότε σταματά το παιχνίδι και αρχίζει η «παθολογία». Το «παιχνίδι» παύει πλέον να είναι ευχάριστο και γίνεται επώδυνο και για τους δύο.

Αφουγκραστείτε τα συναισθήματά σας

Όπως αναφέραμε στην Εισαγωγή του βιβλίου, στο τέλος αυτής της ημέρας σημειώστε στο ημερολόγιό σας όλα όσα αισθανθήκατε σήμερα: φόβο, αμφιβολία, ανησυχία, χαρά, ηρεμία, χαλάρωση, άγχος, θυμό, αγάπη. Καθίστε άνετα, κατά προτίμηση σε ένα ήσυχο μέρος, όπου κανείς δεν θα σας ενοχλήσει. Σημειώστε όλα τα συναισθήματα της ημέρας, χωρίς διάκριση και, κυρίως, χωρίς κρίσεις: βρείτε τα και καταγράψτε τα όπως είναι, κι αυτό είναι όλο.

Αυτό θα το κάνετε κάθε βράδυ, κατά προτίμηση πριν πάτε για ύπνο, γιατί είναι μια άσκηση αυτοπαρατήρησης που σας βοηθά, καθώς συγκεντρώνεστε σε αυτό που νιώθετε. Έτσι θα μπορέσετε να δεχτείτε και να καταλαγιάσετε τα συναισθήματά σας. Σίγουρα θα κοιμηθείτε πιο ήσυχοι και χαλαροί.



- Βίλλυ ΠΑΖΙΝΙ, *Ζήλια - Η άλλη όψη του έρωτα*, εκδ. Πατάκης, 2005. Ο Παζίνι αναλύει το συναίσθημα της ζήλιας από κάθε πλευρά, αποτιμά τον βαθμό της έντασης και τις μορφές με τις οποίες εκδηλώνεται στη ζωή του ζευγαριού, εξετάζει τους τρόπους με τους οποίους σχετίζεται με συναφή προς αυτό συναισθήματα -φθόνο, εξουσιαστική τάση, πνεύμα ανταγωνισμού- καθώς και τις νέες μορφές που παίρνει από την καταιγιστική εισαγωγή των νέων μέσων διαπροσωπικής επικοινωνίας (sms, chat, διαδίκτυο).