

Ζήλια στη σχέση

*‘ ... Φανταζόμουν το παρελθόν,
και η καρδιά μου χτυπούσε δυνατά
άρχισα να χάνω τον έλεγχο...
...δεν σκόπευα να σε πληγώσω
λυπάμαι που σε έκανα να κλάψεις...
δεν ήθελα να σε πληγώσω
είμαι απλά ένας ζηλιάρης τύπος...’
(‘Jealous guy’ by John Lennon)*

Η ζήλια μέσα στη σχέση είναι ένα πολύ έντονο συναίσθημα που έχει τις ρίζες της στον αρχέγονο πόνο της εγκατάλειψης και στο φόβο του αποχωρισμού και της απώλειας. Ζήλια νιώθουν όλοι οι άνθρωποι. Αυτό που κάνει τη διαφορά είναι η ένταση και ο τρόπος με τον οποίο ο κάθε άνθρωπος την εκφράζει. Η αγάπη και ο φόβος του αποχωρισμού συνδέονται άμεσα μεταξύ τους. Η σύνδεση αυτή γεννά το συναίσθημα της ζήλιας. Η ζήλια είναι ένα είδος άγχους που το εκφράζουμε όταν αισθανόμαστε ότι απειλείται το κεκτημένο μας, στη συγκεκριμένη περίπτωση η σχέση μας. Το άγχος αυτό σχετίζεται με την αξία που έχει για μας ο/η σύντροφός μας, κατά πόσο δηλαδή έχουμε επενδύσει συναισθηματικά σε αυτό το πρόσωπο και το θεωρούμε σημαντικό για τη ζωή μας. Έτσι, όταν το αγαπημένο μας πρόσωπο ‘εγκαταλείπει’ τη σχέση, ή όταν απλά εκτιμούμε ότι κάτι τέτοιο πρόκειται να συμβεί, είτε ως φόβος στη φαντασία μας είτε ως βάσιμη υποψία, τότε κυριευόμαστε από άγχος, το οποίο εκφράζουμε με συμπεριφορές ζήλιας. Η έλλειψη σιγουριάς και εμπιστοσύνης για την ίδια τη σχέση είναι μια βασική αιτία της ερωτικής ζήλιας.

Ο Φραντσέσκο Αλμπερόνι, στο βιβλίο του ‘περί έρωτος’ λέει ότι ‘η ζήλια είναι πάντα η προδοσία της αποκλειστικότητας’. Για να υπάρξει ζήλια, πρέπει να υπάρχει και ένας αντίζηλος, ο οποίος θα μας πάρει αυτό που αγαπάμε και θα μας ‘εκθρονίσει’. Μέσα σε όλη αυτή την οδυνηρή απώλεια, βασικό ρόλο θα παίζει και το αγαπημένο μας πρόσωπο, με την συνενοχή και τη συναίνεσή του στην εκθρόνιση αυτή.

Το συναίσθημα της ζήλιας είναι κοινό τόσο στους άνδρες όσο και στις γυναίκες, αυτό όμως που διαφέρει είναι το αντικείμενο του φόβου ανάμεσα στα δυο φύλα. Οι γυναίκες φοβούνται περισσότερο την απώλεια της αγάπης και την ‘εκθρόνισή’ τους από την καρδιά του συντρόφου τους. Πολλές γυναίκες παραδέχονται ότι θα άντεχαν μια σεξουαλική απιστία του συντρόφου τους, αρκεί να μην υπήρχαν συναισθήματα από εκείνον προς την ‘άλλη’ γυναίκα. Η ζήλια τους ενισχύεται κυρίως από τη σκέψη ότι ο σύντροφός τους μπορεί να ερωτευτεί μια άλλη γυναίκα. Στους άνδρες η ζήλια ενεργοποιείται με τη σκέψη ότι η σύντροφός τους μπορεί να έχει σεξουαλική σχέση με άλλον άνδρα. Οι άνδρες λειτουργούν με το αίσθημα της ιδιοκτησίας, θέλουν τη γυναίκα τους μόνο δική τους, να μην την αγγίζει κανείς άλλος. Οι γυναίκες εστιάζουν συνήθως περισσότερο στο συναισθηματικό επίπεδο της σχέσης, στον ψυχικό δεσμό με το σύντροφό τους.

Η ζήλια γεννά συναισθήματα καχυποψίας, ανασφάλειας, έλλειψης εμπιστοσύνης, θυμού και απογοήτευσης οπότε με βάση αυτά τα αρνητικά συναισθήματα το κάθε άτομο θα εκφραστεί με τον τρόπο που η προσωπικότητά του και οι εμπειρίες του παρελθόντος του το επιτρέπουν. Η πιο συνηθισμένη συμπεριφορά ζήλιας είναι ο έλεγχος του/ της συντρόφου, οι κτητικές αναφορές και οι ‘σκηνές ζηλοτυπίας’ με

φωνές, κλάματα, απειλές, κατηγορίες, προσβολές, απομάκρυνση από τον/την σύντροφο, αλλά και με χειριστικές συμπεριφορές, όπως για παράδειγμα ξαφνική κακοδιαθεσία και διάφορες ασθένειες, ή ακόμη και ανταπόδοση (θα σε κάνω εγώ να ζηλέψεις!). Η ζήλια, καθώς συνδέεται με τον πόνο της εγκατάλειψης και με την προδοσία, συχνά μπορεί να οδηγήσει σε ακραίες και επικίνδυνες συμπεριφορές που μπορεί να καταλήξουν μέχρι και σε φόνο. Αυτό συνοψίζεται στη φράση : ‘αν δεν μπορώ να σε έχω εγώ, δεν θα σε έχει κανένας’. Πολλά τέτοια εγκλήματα πάθους από ανεξέλεγκτη ερωτική ζήλια, έχουν κατά καιρούς συγκλονίσει την παγκόσμια κοινή γνώμη, ενώ τα θύματα στις περιπτώσεις αυτές είναι κατεξοχήν γυναίκες.

Θα λέγαμε ότι έρωτας χωρίς ζήλια δεν μπορεί να υπάρξει. Οι άνθρωποι που ερωτεύονται ζητούν την αποκλειστική αγάπη, που φαίνεται να είναι ζωτικής σημασίας για αυτούς. Οτιδήποτε παρεμβαίνει στη σημαντική αυτή σχέση, φαντάζει απειλητικό για την ίδια τη σχέση και για το άτομο. Αυτόματα ενεργοποιείται η προσπάθεια διατήρησης της προηγούμενης κατάστασης για να καταλαγιάσει το άγχος και ο φόβος της πιθανής απώλειας. Μέσα σε μια σχέση νιώθουμε ή θέλουμε να νιώθουμε σημαντικοί και μοναδικοί για το ταίρι μας. Ο ‘άλλος σημαντικός’, ο/η σύντροφός μας, λειτουργεί ως καθρέφτης μας. Θα μπορούσαμε να περιγράψουμε τον έρωτα σαν ένα χορευτικό ζευγάρι, όπου οι κινήσεις του ενός σημαντικού εναρμονίζονται με τις κινήσεις του άλλου σημαντικού. Αν ο ένας χάσει την ισορροπία του ή αποσπαστεί η προσοχή του από κάποιο άλλο ερέθισμα, τότε η χορογραφία χαλάει.

Η ερωτική ζήλια μπορεί να έχει δυο όψεις, τη φυσιολογική και την παθολογική, την αρρωστημένη ζήλια. Η φυσιολογική ζήλια είναι δημιουργική για τη σχέση και ενισχύει τον έρωτα, γιατί μέσα από τη διεκδίκηση και το ενδιαφέρον για τον άλλο εκφράζεται η αγάπη και η εκτίμηση, η τρυφερότητα και η δέσμευση που νιώθει το άτομο για το σύντροφό του. Ο Φ. Αλμπερόνι γράφει χαρακτηριστικά ότι ‘ο ερωτικός δεσμός δυναμώνει μέσα από μια αλληλοδιαδοχή εμπειριών απώλειας. Πολλοί θεωρούν τη ζήλια ενισχυτικό στοιχείο του έρωτα. Για να κατακτήσουν το αγαπημένο πρόσωπο ή για να το κρατήσουν δεμένο, το κάνουν να ζηλέψει. Δηλαδή ενεργοποιούν μέσα του το μηχανισμό της απώλειας’.

Η άλλη μορφή ζήλιας, η παθολογική, είναι αυτή που συνθλίβει τον έρωτα. Οι άνθρωποι που κατέχονται από αρρωστημένη ερωτική ζήλια, χάνουν τον έλεγχο και συχνά αναπτύσσουν παρανοϊκές ιδέες που καταλήγουν σε ζηλοτυπικό παραλήρημα. Φτιάχνουν αρρωστημένα σενάρια τα οποία πιστεύουν, χάνουν κάθε επαφή με την πραγματικότητα και καταστρέφουν τελικά τη σχέση. Η παθολογική ζήλια περιέχει έντονο θυμό που συχνά καταλήγει σε επιθετικότητα. Εκφράζεται με έντονο φόβο, ασφυκτικό έλεγχο και κτητικότητα προς τον άλλον. Τα άτομα που ζηλεύουν παθολογικά, χαρακτηρίζονται από έλλειψη εμπιστοσύνης και καχυποψία απέναντι στο αγαπημένο τους πρόσωπο. Συνήθως έχουν χαμηλή αυτοεκτίμηση και αρνητική εικόνα για τον εαυτό τους και αισθάνονται ανεπαρκείς στο συντροφικό τους ρόλο. Αμφιβάλλουν για τα αισθήματα του/ της συντρόφου τους και νιώθουν μόνιμα την ανασφάλεια μέσα στη σχέση τους. Συχνά αναρωτιούνται αν αξίζουν την αγάπη του/της συντρόφου τους. Οι συνέπειες της παθολογικής ζήλιας είναι καταστροφικές όχι μόνο για το άτομο που υποφέρει από τη ζήλια, αλλά και για αυτό που την υφίσταται, γιατί βρίσκεται συνεχώς στη θέση του απολογούμενου.

‘...για κάποιον που ζηλεύει

μπορεί ένα τίποτα, μια ανάσα

να ’ναι δείγματα ενοχής,

αξιόπιστα σαν της γραφής ρητά...’

(Οθέλλος W. Shakespeare)

Και οι δυο σύντροφοι υποφέρουν πολύ και συχνά αναπτύσσουν αγχώδεις διαταραχές, ακόμη και κατάθλιψη. Δημιουργούνται συνεχώς καβγάδες με αποτέλεσμα η σχέση να γίνεται εφιαλτική. Το ζευγάρι οδηγείται σε αποξένωση και στο τέλος έρχεται ο χωρισμός.

Πολλές φορές συμβαίνει ο/η σύντροφος να προκαλεί το συναίσθημα της παθολογικής ζήλιας με τη συμπεριφορά του. Αυτό πηγάζει από τη δική του/ της ανασφάλεια. Συνειδητά ή ασυνειδητά αυτό που ζητά είναι η συναισθηματική επιβεβαίωση. Μια τέτοια συμπεριφορά μπορεί να προκαλέσει το συναίσθημα της ζήλιας, ακόμη και σε ανθρώπους που δεν ζηλεύουν παθολογικά.

Υπάρχουν άνθρωποι που δεν εκφράζουν ποτέ την ερωτική ζήλια τους απέναντι στο αγαπημένο τους πρόσωπο. Ισχυρίζονται μάλιστα ότι το θέμα της ζήλιας δεν τους αφορά. Αυτό μπορεί να συμβαίνει είτε γιατί δεν μπορούν να επενδύσουν συναισθηματικά βαθύτερα μέσα στη σχέση τους, είτε γιατί τελικά ζηλεύουν πολύ και δεν το παραδέχονται. Στην πρώτη περίπτωση, μιλάμε για ανθρώπους που δεν μπορούν να δεσμευτούν συναισθηματικά σε καμία ερωτική σχέση, που έχουν οδηγηθεί σε 'αυτοαπορρόφηση', οπότε δεν μπορούν να νιώσουν την απειλή της απώλειας. Σε αυτούς τους ανθρώπους επικρατεί ο άκρατος εγωισμός. Η δεύτερη περίπτωση, αφορά σε ανθρώπους που ζηλεύουν, αλλά επειδή ντρέπονται να το εκφράσουν ανοικτά στο σύντροφό τους, χρησιμοποιούν, θα λέγαμε, τη ζήλια τους πιο δημιουργικά. Για παράδειγμα, σε μια απειλητική κατάσταση που ενεργοποιεί το συναίσθημα του φόβου της απώλειας, οι άνθρωποι αυτοί προσπαθούν να φέρουν πιο κοντά τους το αγαπημένο πρόσωπο, υπενθυμίζοντας και ενισχύοντας τις προσωπικές και δυνατές για τη σχέση τους στιγμές και δείχνοντας την αγάπη τους και την τρυφερότητά τους εντονότερα. Οι άνθρωποι αυτοί είναι βαθύτατα συναισθηματικοί και υποφέρουν όσο και οι άλλοι που εκφράζουν ανοικτά τη ζήλια τους. Η αντίδρασή τους μεταφράζεται με τη φράση 'κοίτα πόσο σε αγαπώ, μην με αφήσεις, υποφέρω αν δεν είμαστε μαζί'.

'...Αν η φαντασία δεν σκηνοθετούσε υπαρκτόν θηριώδη τον έρωτα, ποτέ καμιά πραγματικότης δε θα μας είχε αγαπήσει...' (Κική Δημουλά).

Είναι πάντως παραδεκτό ότι αν κάποιος δεν ζηλεύει μέσα στη σχέση του, σημαίνει ότι έπαψε πια να είναι ερωτευμένος. Αντίθετα, η ζήλια σε μια υγιή σχέση μπορεί να είναι θετική ένδειξη πάθους και επιθυμίας για τον άλλον. Η παθολογική ζήλια όμως είναι καταστροφική για τη σχέση. Για να διαχειριστεί ένα άτομο την αρρωστημένη ζήλια του, θα πρέπει πρώτα απ' όλα να την συνειδητοποιήσει και να την παραδεχτεί. Αυτό είναι το πρώτο βήμα, όμως δεν αρκεί μόνο αυτό. Χρειάζεται τη βοήθεια ενός Ειδικού για να μπορέσει να διαχειριστεί τις βαθύτερες αιτίες που το έχουν οδηγήσει στη συμπεριφορά αυτή. Ας έχουμε στο μυαλό μας ότι ένα παθολογικά ζηλότυπο άτομο θα ζηλεύει αρρωστημένα μέσα σε οποιαδήποτε ερωτική σχέση. Αν πάλι ο/η σύντροφός του προκαλεί ή ενισχύει την παθολογική του ζήλια, καλό θα ήταν τότε να αναρωτηθεί τι είδους 'συνεργασία' ανάμεσα στο ζευγάρι θρέφει αυτή τη σχέση. Υπάρχουν πολλές ψυχοθεραπευτικές προσεγγίσεις που μπορούν με επιτυχία να βοηθήσουν το άτομο να ξεπεράσει αυτό το βασανιστικό και συχνά παράλογο συναίσθημα της ζήλιας. Μερικές από αυτές είναι η γνωσιακή ψυχοθεραπεία, τα ψυχοδυναμικά μοντέλα και η συστημική προσέγγιση. Η ψυχοθεραπεία λειτουργεί καταλυτικά γιατί βοηθά το άτομο να απελευθερωθεί και να ζήσει τη σχέση του χωρίς τις αρνητικές συνέπειες της παθολογικής ζήλιας.

Το άτομο που υφίσταται την παθολογική ζήλια του/της συντρόφου του, καλό θα ήταν να αναρωτηθεί τους λόγους υποταγής του μέσα στη σχέση. Τι το ωθεί μ' άλλα λόγια να υιοθετεί το ρόλο του θύματος και γιατί επιτρέπει σε κάποιον άλλο να ελέγχει τη ζωή του. Καλό θα ήταν επίσης να μην δημιουργεί εσκεμμένα τέτοιες συμπεριφορές στο/στη σύντροφό του με σκοπό να την/τον πειράξει και να την/τον προκαλέσει.

Ο σκοπός μας δεν είναι να σκοτώσουμε το συναίσθημα της ζήλιας, ούτε να το καταπιέσουμε. Η φυσιολογική ζήλια μπορεί να αποβεί ωφέλιμη και δημιουργική για τη σχέση όταν δεν ξεπερνά τα όρια. Δείχνει την επιθυμία που έχουμε για το πρόσωπο που αγαπούμε και εκφράζει το ενδιαφέρον μας και τη δέσμευσή μας μέσα στη σημαντική μας σχέση. Αν δεν υπήρχε η ζήλια δεν θα υπήρχε ο έρωτας. Η ζήλια πεθαίνει όταν πεθάνει ο έρωτας. Και ο έρωτας τροφοδοτείται από την αδιάκοπη, εσωτερική ανάγκη μας να είμαστε οι σημαντικοί στο σημαντικό πρόσωπο που επιλέξαμε να ερωτευτούμε.

*‘...και ο έρωτας είναι η τρέλα μας μπροστά στο ανέφικτο
να γνωρίσει ο ένας τον άλλον...’
(Τάσος Λειβαδίτης)*

Η Νατάσσα Καραμολέγκου είναι απόφοιτος του Τμήματος Ψυχολογίας του Εθνικού Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών. Έχει μεταπτυχιακό τίτλο σπουδών στην Αναπτυξιακή Ψυχολογία από το Institute of Education- University of London. Ειδικεύεται στη θεραπεία ψυχικού τραύματος και στη διαχείριση ψυχολογικών κρίσεων σε παιδιά, εφήβους, ζευγάρια και οικογένειες.