

## ΕΝΑ ΑΠΑΡΤΙΩΤΙΚΟ ΓΝΩΣΙΑΚΟ ΜΟΝΤΕΛΟ ΤΗΣ ΖΗΛΕΙΑΣ ΣΤΙΣ ΕΡΩΤΙΚΕΣ ΣΧΕΣΕΙΣ

**Πρίφτης Φ.,**

Κέντρο Ψυχικής Υγείας Γενικού Νοσοκομείου Ιωαννίνων «Γ.Χατζηκώστα»

**Εισαγωγή:** Η ζήλεια είναι ένα περίπλοκο φαινόμενο, το οποίο μπορεί να αποβεί καταστροφικό ακόμα και επικίνδυνο για τις στενές ερωτικές σχέσεις. Παρ' όλα αυτά λίγη προσοχή έχει δοθεί στη βιβλιογραφία στο φαινόμενο αυτό.

**Σκοπός:** Να παρουσιαστεί ένα απαρτιωτικό γνωσιακό μοντέλο της ζήλειας και θεραπευτικές τεχνικές αντιμετώπισής της, στην κλινική πράξη, που απορρέουν από αυτό.

**Μέθοδος:** Η ζήλεια αποτελεί μια μορφή «θυμωμένης» ανησυχίας, με σκοπό να είναι κάποιος στην «τσίτα», ώστε να αποφύγει το ενδεχόμενο να βρεθεί απατημένος σε μια σχέση. Αρχικά, δύνεται έμφαση στην ομαλοποίηση της ζήλειας ως πολύ συχνό φαινόμενο, και ότι το συναίσθημα της ζήλειας δεν σημαίνει ότι πρέπει να ενεργεί με βάση αυτό (με συνεχείς ελέγχους, «ανακρίσεις», καυγάδες κλπ), γιατί αυτό μπορεί να έχει τα αντίθετα από τα συναισθημάτων χρησιμοποιώντας τεχνικές ενσυνειδητότητας (mindfulness), η αύξηση της ανοχής στην αβεβαιότητα, η αλλαγή των πυρηνικών πεποιθήσεων και σχημάτων, η εκπαίδευση σε πιο προσαρμοστικές διαπροσωπικές συμπεριφορές και η αποκαταστροφολογία ενδεχόμενης απώλειας της σχέσης, μπορούν να βοηθήσουν στην κατεύθυνση αυτή. Όλα αυτά βέβαια δεν είναι καθόλου εύκολα στην πράξη. Παρακάτω παρουσιάζουμε δυο περιπτώσεις μιας κοπέλας 22 ετών και μιας άλλης 35 ετών οι οποίες προσήλθαν στο κέντρο μας στις αρχές του 2015 για θεραπεία. Και οι δυο έλαβαν μέρος σε πάνω από 50 συνεδρίες για την αντιμετώπιση της ζήλειας προς τον σύντροφό τους, ακολουθώντας το παραπάνω μοντέλο.

**Αποτελέσματα:** Και οι δύο στο τέλος της θεραπείας και ένα χρόνο μετά, παρουσίαζαν λιγότερη ζήλεια και περισσότερη ικανοποίηση στη σχέση τους, με βάση τις υποκειμενικές αναφορές και την κλινική εκτίμηση.

**Συμπεράσματα:** Το απαρτιωτικό γνωσιακό μοντέλο που παρουσιάσαμε είναι μια αρκετά υποσχόμενη θεραπεία στην αντιμετώπιση της ζήλειας στις ερωτικές σχέσεις.