

Jealousy, Infidelity, and the Difficulty of Diagnosing Pathology: A CBT Approach to Coping with Sexual Betrayal and the Green-Eyed Monster. Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy

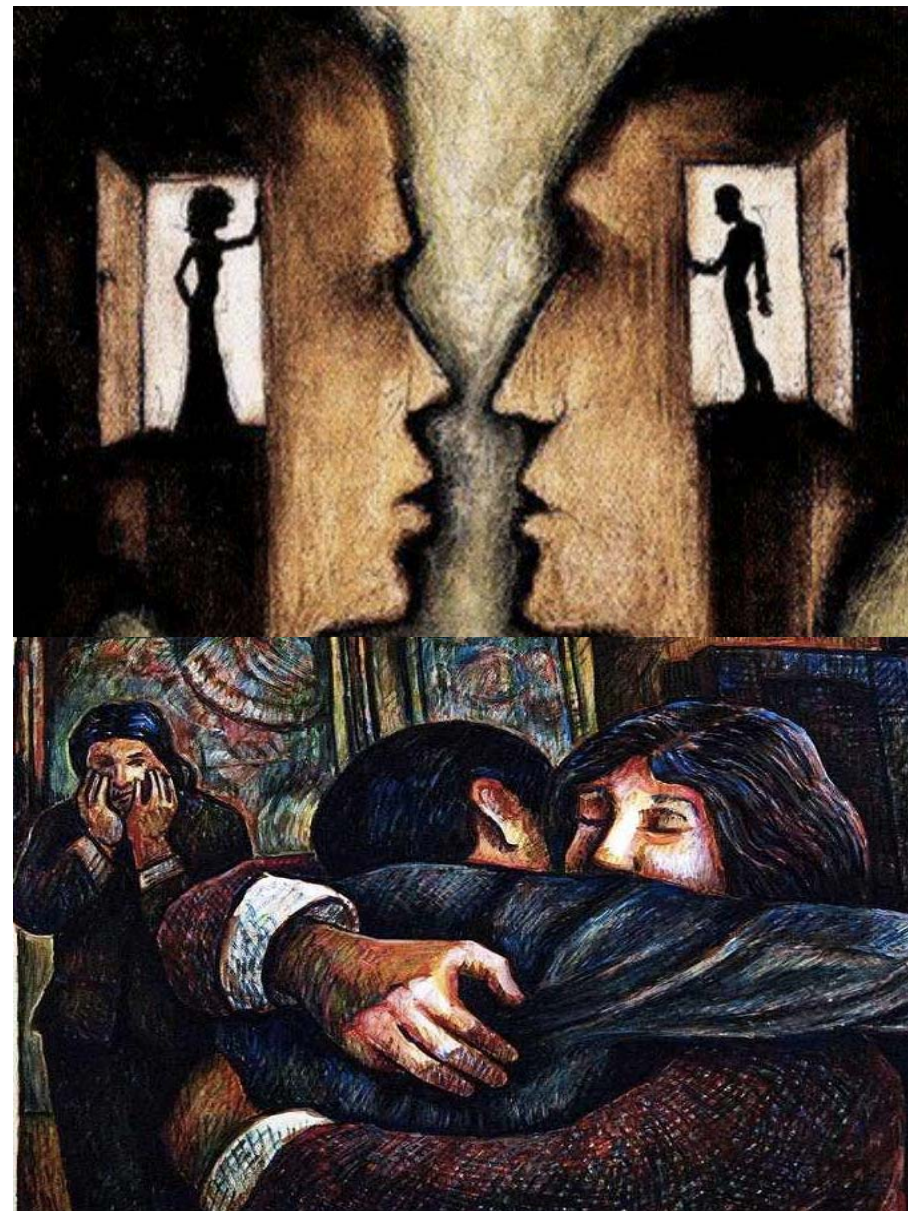


Περικλής Παπαδόπουλος
Επόπτρια: Μυρτώ Λεμονούδη



Εταιρεία Γνωσιακών
Συμπεριφοριστικών Σπουδών
ΚΕΝΤΡΟ ΔΙΑ ΒΙΟΥ ΜΑΘΗΣΗΣ

Αθήνα, 2021



Η ερωτική ζήλεια στο πλαίσιο των ρομαντικών σχέσεων

Ορίζεται ως ένα σύμπλεγμα σκέψεων, συναισθημάτων και συμπεριφορών απέναντι σε μια ενδεχόμενη απώλεια ή απιστία του συντρόφου (υπαρκτή ή μη), που επηρεάζει το δυναμικό μιας ρομαντικής σχέσης.

Σύμφωνα με Pfeiffer and Wong (1989) η ζήλια μπορεί να είναι:

A. Γνωσιακή: ανησυχίες γύρω από ενδεχόμενη συναισθηματική/σεξουαλική εμπλοκή του συντρόφου

B. Συναισθηματική: αντίδραση συναισθηματική απέναντι σε μια αντιληπτή απειλή

Γ. Συμπεριφορική: συμπεριφορές (παρακολούθησης)



Υγιής & Παθολογική Ερωτική Ζήλεια

jealousy



Υγιής (normal jealousy)

Αντίδραση απέναντι σε μια υπαρκτή απιστία ή μια υπαρκτή απειλή που ελλοχεύει κινδύνους για την αποκλειστικότητα και τη συνέχιση της σχέσης.

Υγιής αντιδραστικός μηχανισμός

Η ζήλεια ως «τροφή» της σχέσης

Παθολογική/νοσηρή (pathological/morbid jealousy)

1. Παραληρηματική (delusional)
Σύνδρομο του Οθέλλου
2. Εμμονική (obsessive)

Παράλογες πεποιθήσεις και έντονη καχυποψία, συνεχής επαγρύπνηση για αναγνώριση ενδείξεων.

Παθολογική κατάσταση με έντονες εκδηλώσεις βίας, οργής, θυμού

Απιστία & Ερωτική Ζήλεια

Σεξουαλική απιστία
(σεξουαλική εμπλοκή)

**Συναισθηματική
απιστία**
(συναισθ. επένδυση)
επικοινωνία, τρυφερότητα,
αγάπη, προσοχή

The Ecological Couples System Diagram-ECSD

1. **Το μικροσύστημα:** Σύντροφος (ψυχολογικό και βιολογικό εαυτό)
2. **Το μεσοσύστημα:** Ζευγάρι και σχεσιακή, σεξουαλική ικανοποίηση και την μορφή δεσμού (attachment style).
3. **Το μακροσύστημα:** Θρησκεία, εθνικότητα, ρόλο του φύλου, τις νόρμες, την κουλτούρα
4. **Το εξωσύστημα:** μέσα δικτύωσης, τη κοινωνική ζωή, την επαγγελματική απασχόληση
5. **Το χρονοσύστημα:** πως το ζευγάρι λειτουργεί και επηρεάζεται από το πέρασμα του χρόνου.

Η κατανόηση της ζήλιας μέσα από θεωρίες και μοντέλα

A. Θεωρία εξέλιξης: *“Mama’s baby, papa’s maybe”*

Ζήλεια ως προσαρμοστική αντίδραση στο περιβάλλον, ώστε να αυξηθούν οι πιθανότητες για επιβίωση και αναπαραγωγή

B. Δυναμικό λειτουργικό Μοντέλο ζήλιας

1. Η πρόκληση (elicitation)
2. Η εκδήλωση (manifestation)
3. Οι συνέπειες (consequences).

Γ. Θεωρία προσκόλλησης: 1. Ασφαλής
2. Ανασφαλής-αποφευκτικός 3. Αγχώδης-αμφιθυμικός δεσμός



Γ. Τα άτομα με αποφευκτικό και αγχώδη τύπο προσκόλλησης είναι πιο ευάλωτα να εκδηλώσουν ερωτική ζήλεια στη δυσλειτουργική της μορφή

Buss DM, Abrams M. Jealousy, infidelity, and the difficulty of diagnosing pathology: A CBT approach to coping with sexual betrayal and the Green-eyed monster. J Ration Emot Cogn Behav Ther. 2017;35(2):150–72.

Ramachandran VS, Jalal B. The evolutionary psychology of envy and jealousy. Front Psychol. 2017;8:1619

Διαφυλικές Διαφορές: Ερωτική Ζήλεια & Απιστία

Τα αποτελέσματα των ερευνών αναφέρουν:

- Οι γυναίκες φάνηκε να σημειώνουν υψηλότερα σκορ στη συναισθηματική και γνωσιακή διάσταση της ζήλειας.
- Οι άνδρες είναι πιο πιθανόν να επιλέξουν σεξουαλική απιστία ως περισσότερο δυσφορική και πηγή ερωτικής ζήλειας, σε αντίθεση με τις γυναίκες που ανέφεραν τη συναισθηματική.



Η κριτική που ασκείται για τις διαφυλικές διαφορές αφορά:

- Συνθήκες των ερευνών (υποθετικά σενάρια απιστίας) δεν ανταποκρίνονται σε πραγματικές αντιδράσεις.
- Παρεμβάλλονται πολιτισμικές αξίες και ατομικά χαρακτηριστικά



Buss DM. Sexual and emotional infidelity: Evolved gender differences in jealousy prove robust and replicable. *Perspect Psychol Sci.* 2018;13(2):155–60.

Zandbergen DL, Brown SG. Culture and gender differences in romantic jealousy. *Pers Individ Dif.* 2015;72:122–7.

Δυσκολίες στη διάγνωση και στο διαχωρισμό της παθολογικής ερωτικής ζήλιας

1. Στο DSM-5 η παθολογική ζήλεια δεν αποτελεί μια διακριτή και ξεχωριστή νοσολογική ενότητα:

- ως μέρος της παραληρηματικής διαταραχής (ζηλοτυπικός τύπος) στο φάσμα σχιζοφρένειας και άλλων ψυχωτικών διαταραχών
- ως μέρος της ιδεοψυχαναγκαστικής διαταραχής (ψυχαναγκαστική ζήλεια)-μη παραληρηματική ενασχόληση-

2. Στο κατά πόσο η απιστία ενδέχεται να συμβαίνει ή όχι, δηλαδή το κατά πόσο αποτελεί μια υπαρκτή κατάσταση.

3. Η παθολογική ερωτική ζήλεια μπορεί να αποτελεί μέρος ψυχοπαθολογίας.



Παθολογική ζήλεια και ψυχοπαθολογία

Επιπολασμός (άτομα με ψυχιατρικό ιστορικό): 7.59%
το 90% του ποσοστού αυτού να κατανέμεται στο ηλικιακό φάσμα 18-48 ετών.
64% διαγνωσμένων περιπτώσεων αφορά άνδρες

Δυσπροσαρμοστικές προσωπικότητες
που χαρακτηρίζονται:

- Εξάρτηση
- Επιθετικότητα
- Δυσπιστία /καχυποψία
- Χειραγώγηση
- Αυτοτραυματισμό/αυτοκτονικότητα
- Παρορμητικότητα
- Χαμηλή αυτοεκτίμηση



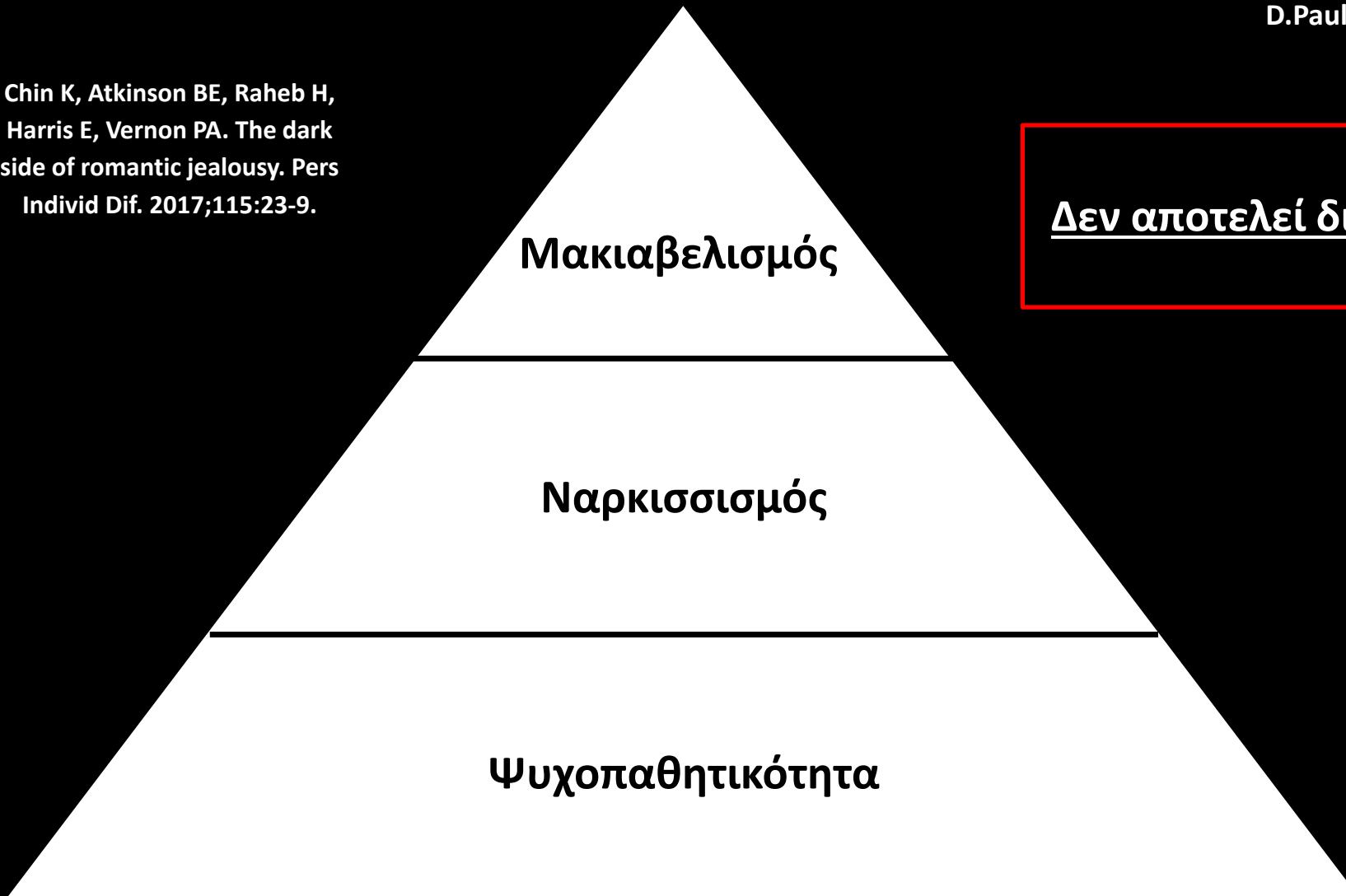
Σύμφωνα με τον Gierowski, στα άτομα που διαπράττουν φόνο λόγω παθολογικής ζήλειας αποδίδονται αντικοινωνικά χαρακτηριστικά προσωπικότητας και χαμηλή εσωτερίκευση νορμών, ενώ χαρακτηρίζονται και από ευπάθεια εκδήλωσης εχθρικότητας στο περιβάλλον

Singh SK, Bhandari SS, Singh PK. Phenomenology and predisposing factors of morbid jealousy in a psychiatric outdoor: A cross-sectional, descriptive study. Open j psychiatry allied sci. 2017;8(2):129.

«Σκοτεινή Τριάδα» (Dark Triad personality traits) και ερωτική ζήλεια

D.Paulhus και K.Williams (2002)

Chin K, Atkinson BE, Raheb H,
Harris E, Vernon PA. The dark
side of romantic jealousy. Pers
Individ Dif. 2017;115:23-9.

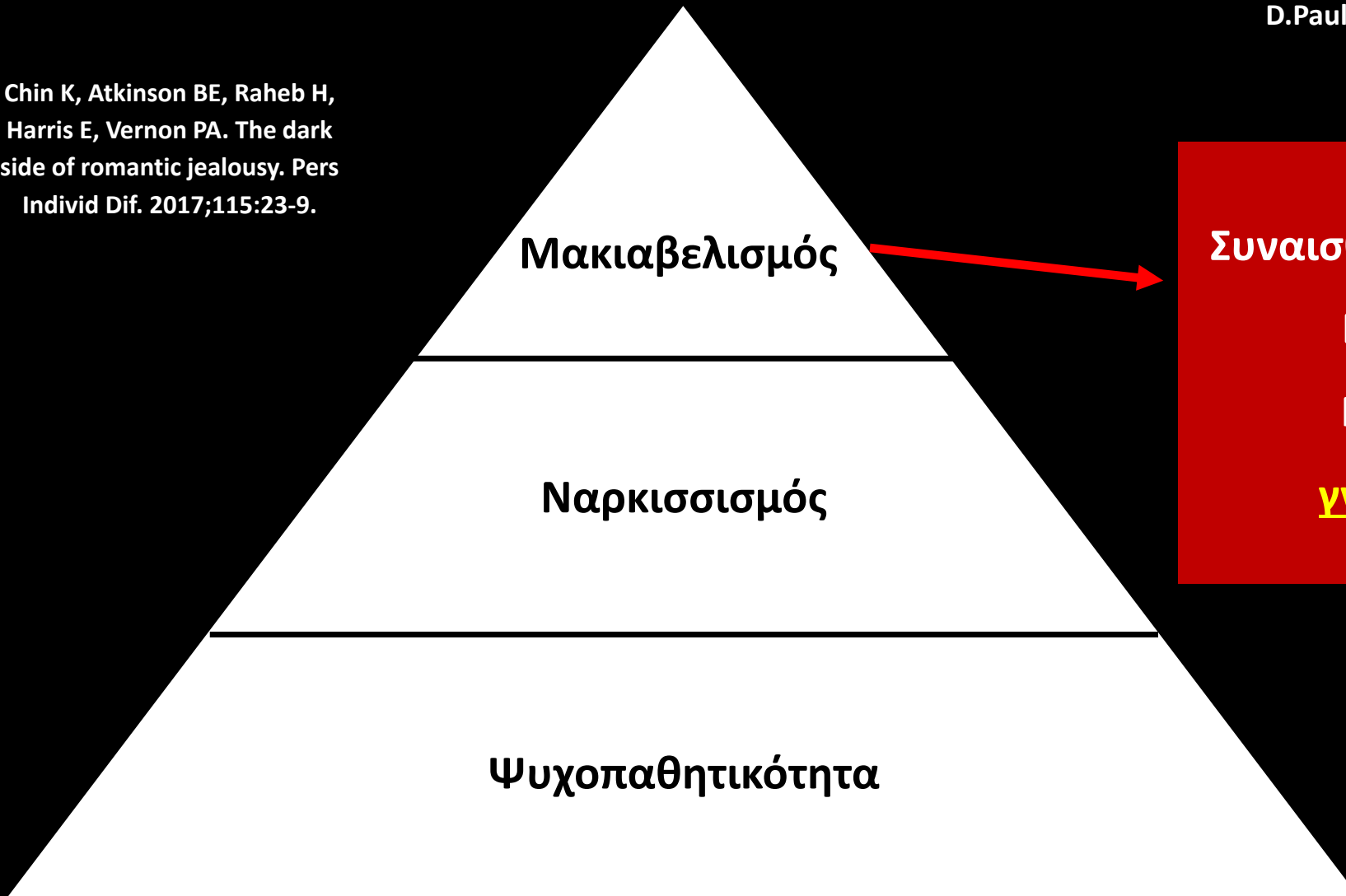


Δεν αποτελεί διαγνωστικό κριτήριο

«Σκοτεινή Τριάδα» (Dark Triad personality traits) και ερωτική ζήλεια

D.Paulhus και K.Williams (2002)

Chen K, Atkinson BE, Raheb H,
Harris E, Vernon PA. The dark
side of romantic jealousy. Pers
Individ Dif. 2017;115:23-9.

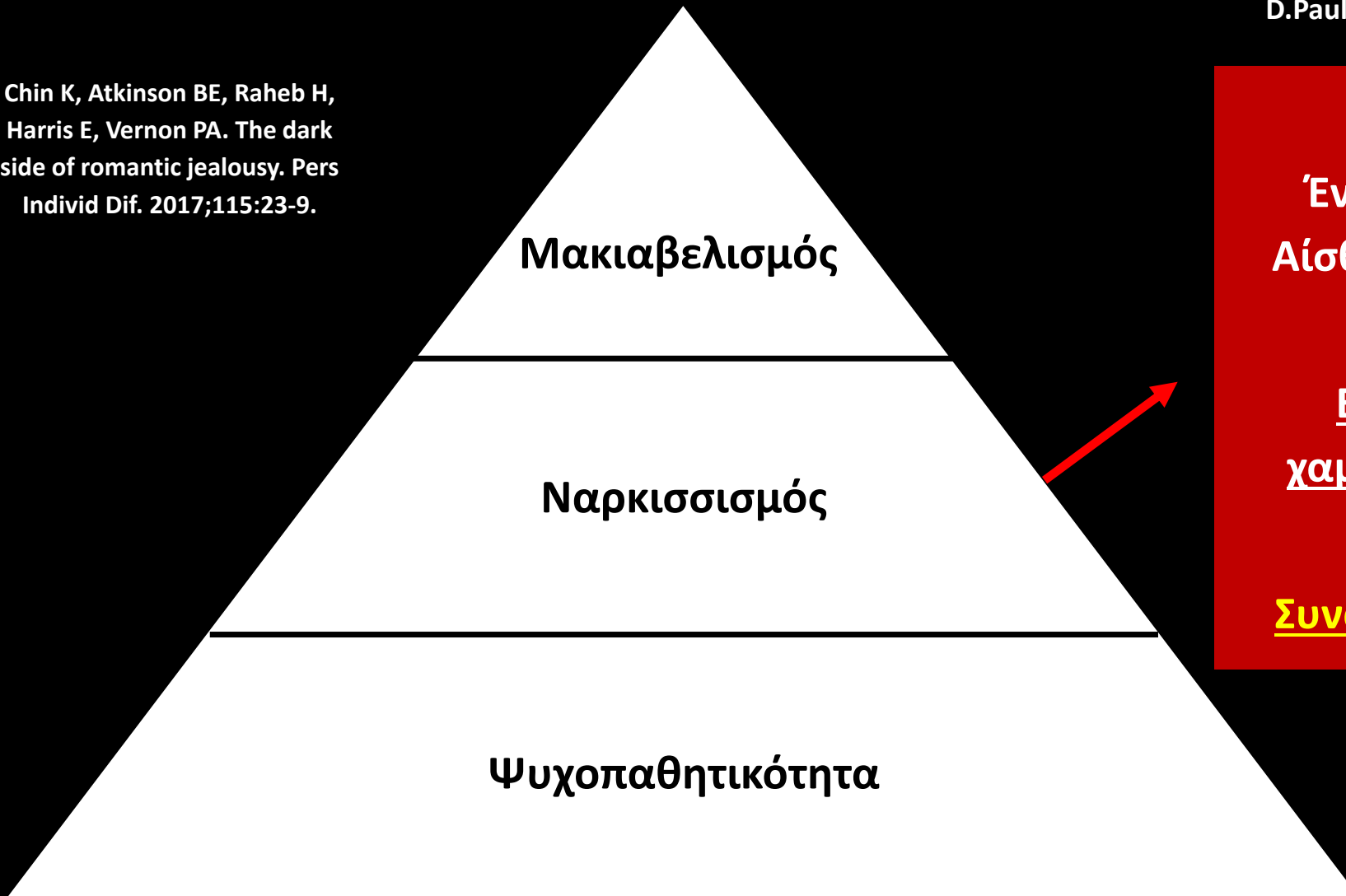


Χειραγώγηση
Συναισθηματική ψυχρότητα
Εκμετάλλευση
Παραπλάνηση
γνωσιακή ζήλεια

«Σκοτεινή Τριάδα» (Dark Triad personality traits) και ερωτική ζήλεια

D.Paulhus και K.Williams (2002)

Chin K, Atkinson BE, Raheb H,
Harris E, Vernon PA. The dark
side of romantic jealousy. Pers
Individ Dif. 2017;115:23-9.



**Ματαιοδοξία,
Έντονη κτητικότητα,
Αίσθημα ανωτερότητας
& κυριαρχίας**

**Ευάλωτη μορφή:
χαμηλή αυτοεκτίμηση
ανασφάλεια.**

Συναισθηματική ζήλεια

«Σκοτεινή Τριάδα» (Dark Triad personality traits) και ερωτική ζήλεια

D.Paulhus και K.Williams (2002)

Chen K, Atkinson BE, Raheb H,
Harris E, Vernon PA. The dark
side of romantic jealousy. Pers
Individ Dif. 2017;115:23-9.

Μακιαβελισμός

Ναρκισσισμός

Ψυχοπαθητικότητα

Σκληρή αδιαφορία

Έλλειψη ενσυναίσθησης

Υψηλή παρορμητικότητα

Αναζήτηση έξαψης

Συναισθηματική ζήλεια



Ερωτική Ζήλεια και Γνωσιακό Συμπεριφορικό Μοντέλο

Το μοντέλο παρουσιάζει 6 βασικούς πυλώνες για τη διατύπωση περίπτωσης (ενσωματώνοντας εξελικτικό μοντέλο και θεωρία δεσμού) Leahy και Tirsch (2008)

1. **Επεξεργασία σχημάτων** (Schematic Processing)
2. **Σχήματα συναισθημάτων** (Emotional Schemas)
3. **Προσωπικές πυρηνικές πεποιθήσεις** (Personal Core Beliefs)
4. **Μετα-γνωσιακή επεξεργασία** (Meta-Cognitive Processes)
5. **Μη ανοχή στην αβεβαιότητα** (Intolerance of Uncertainty)
6. **Παθολογική διαπροσωπική διαχείριση/αντιμετώπιση** (Pathological Interpersonal Coping)



Ζήλεια = ανησυχία

Θεραπευτικό πλάνο

Στόχος: να εντοπίζει, να αντέχει και να ρυθμίζει την αντίδραση της ζήλειας

- **Επικύρωση και διερεύνηση:** επικύρωση συναισθήματος (φυσιολογικοποίηση) συνδυάζοντας ψυχοεκπαίδευση γύρω από τη ζήλεια (ενσωμάτωση εξελικτικής σκοπιάς), ένταση αντίδρασης
- **Αξιολόγηση κινήτρου για αλλαγή:** κόστος-όφελος ζηλοτυπικών συμπεριφορών (κίνητρο να βελτιώσει ή να φύγει από τη σχέση), και καταγραφή ζηλοτυπικών συμπεριφορών
- **Εκτόνωση σκέψεων και συναισθημάτων:** μυρηκασμός/ανησυχία, συναισθηματικής δυσφορίας
- **Mindful Awareness, άσκηση της αποδοχής, εκμάθηση δεξιοτήτων ρύθμισης του συναισθήματος:** τεχνικές χαλάρωσης, ρύθμιση του δυσφορικού συναισθήματος, επιλογή απαντησης στη ζήλεια
- **Συλλογή πληροφοριών:** οικογενειακό ιστορικό και προηγούμενες σχέσεις
- **Αμφισβήτησης και τροποποίησης γνωσιών (σχήματα, πεποιθήσεις, διεργασιακά λάθη),** αποκαταστροφοποίηση πιθανής απώλειας, τροποποίηση καταναγκαστικών συμπεριφορών ελέγχου
- **Δέσμευση στην αυτοφροντίδα:** Σχεδιασμός και επίτευξη προσωπικών στόχων και δραστηριοτήτων, με σκοπό την μείωση της εξάρτησης που μπορεί να υπάρχει από το σύντροφο.

Λογικοθυμικό μοντέλο και γνωσιακή συμπεριφορική θεραπεία για ερωτική ζήλεια. (Rational-Emotive/Cognitive Behavior Therapy)

- Ανάδειξη και τροποποίηση δυσλειτουργικών γνωσιών
- Ψυχοεκπαίδευση των θεραπευομένων γύρω από την εξελικτική σκοπιά της ζήλειας, η οποία ενσωματώνει ψυχολογικούς προσαρμοστικούς μηχανισμούς
- Εξοικείωση με τις αρχές του RE/CBT

1^ο βήμα για την κατανόηση των εξελικτικών ορμών και για τον έλεγχο και την αναδιεύθυνσή τους.

Ο αρχικός στόχος της προσέγγισης είναι να κατευθύνει τους θεραπευόμενους στην έκφραση των συναισθημάτων τους λεκτικά.

Αναγνώριση έντασης του θυμικού και αξιολόγησης απειλής για τη συνοχή και λειτουργικότητα του δυναμικού της σχέσης

Συμπερασματικά

- **Η ζήλεια δεν αποτελεί ένα μεμονωμένο συναίσθημα**, αλλά ένα σύμπλεγμα σκέψεων και συμπεριφορών
- **Αποτελεί ένα πολυπαραγοντικό φαινόμενο** (φύλο, προσωπικότητα, τύπος δεσμού, σχεσιακή ικανοποίηση, τρόπος έκφρασης, ψυχοπαθολογία, κατάχρηση ουσιών, ένταση συχνότητα ζηλοτυπικών συμπεριφορών, κοινωνικο-πολιτισμικό πλαίσιο)
- Στην παθολογική μορφή της λαμβάνει καταστροφικές διαστάσεις, τόσο για το άτομο που τη βιώνει, όσο για το άτομο που την υφίσταται .
- Σε θεραπευτικό επίπεδο δεν υπάρχουν κοινά αποδεκτές θεραπείες για την αντιμετώπιση της ερωτικής ζήλιας στη δυσλειτουργική μορφή της.
- Η ΓΣΘ αποτελεί ένα ολοκληρωμένο μοντέλο κατανόησης της παθολογικής ζήλιας

**Ευχαριστώ για
την προσοχή σας!**

