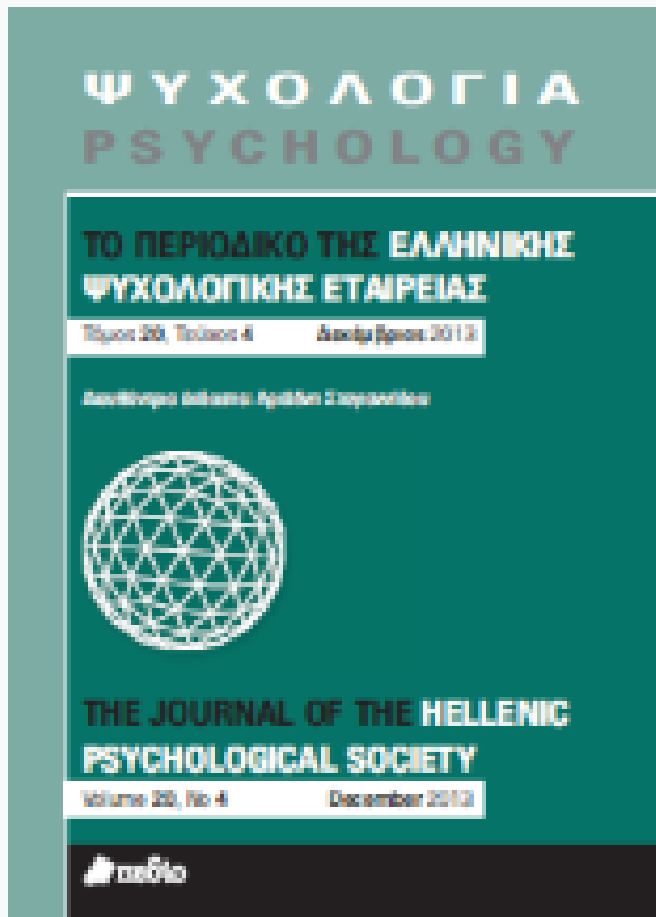


Psychology: the Journal of the Hellenic Psychological Society

Vol 20, No 2 (2013)



Theories concerning sexual differences in romantic jealousy and their use in Cognitive Behavioural Theory and Therapy

Κωνσταντίνος Ευθυμίου, Σοφία Καπνογιάννη

doi: [10.12681/psy_hps.23538](https://doi.org/10.12681/psy_hps.23538)

Copyright © 2020, Κωνσταντίνος Ευθυμίου, Σοφία Καπνογιάννη



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

To cite this article:

Ευθυμίου Κ., & Καπνογιάννη Σ. (2020). Theories concerning sexual differences in romantic jealousy and their use in Cognitive Behavioural Theory and Therapy. *Psychology: The Journal of the Hellenic Psychological Society*, 20(2), 210-229. https://doi.org/10.12681/psy_hps.23538

Οι θεωρίες γύρω από τις διαφυλικές διαφορές στην ερωτική ζήλεια και η αξιοποίηση τους στη Γνωσιακή Συμπεριφοριστική Θεωρία και Πράξη

ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ ΕΥΘΥΜΙΟΥ¹

ΣΟΦΙΑ ΚΑΠΝΟΓΙΑΝΝΗ²

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Η ερωτική ζήλεια είναι ένα κοινό σύμπλεγμα συναισθημάτων, το οποίο στην παθολογική του έκφραση προκαλεί δυστυχία στο άτομο και προβλήματα στη σχέση του και στο σύντροφό του. Η έρευνα για την ερωτική ζήλεια έχει ξεκινήσει από τη δεκαετία του '40, όταν ο Alfred Kinsey παρατήρησε ότι οι άντρες τείνουν να ανησυχούν περισσότερο για τη σεξουαλική πτυχή της πιθανής απιστίας του συντρόφου τους, ενώ οι γυναίκες ανησυχούν περισσότερο για την απώλεια της προσοχής, της συναισθηματικής επένδυσης και της αγάπης από τον σύντροφό τους. Πιο πρόσφατα, ερευνητές έχουν επιχειρήσει να εξηγήσουν το φαινόμενο των διαφυλικών διαφορών ως προς την ερωτική ζήλεια μέσα από το πλαίσιο της θεωρίας της εξέλιξης των ειδών και τα συμπεράσματα των μελετών αυτών έτυχαν του ενδιαφέροντος της επιστημονικής κοινότητας, αλλά έχουν δεχθεί και μεγάλη κριτική. Οι υποστηρικτές των κοινωνιογνωστικών θεωριών επιχειρούν να εντάξουν τη ζήλεια ως μία αυτόνομη εξελικτική λειτουργία (module) στη θεωρία. Οι γνωσιακές συμπεριφοριστικές θεραπευτικές προσεγγίσεις για την κατανόηση και τη θεραπεία της παθολογικής ερωτικής ζήλειας έχουν αρχίσει να τροποποιούν την περιγραφή του προβλήματος (διατύπωση περίπτωσης/γνωσιακή διατύπωση), περιλαμβάνοντας στην περιγραφή της αιτιοπαθόγένεσης την έννοια ενός εσωτερικού εξελικτικού μηχανισμού στο ανθρώπινο είδος.

Λέξεις-κλειδιά: Ερωτική ζήλεια, Θεωρία της εξέλιξης, Γνωσιακή συμπεριφοριστική θεωρία και πρακτική, Διαφυλικές διαφορές, Γνωσιακή συμπεριφοριστική θεραπεία.

1. Διεύθυνση: Διδάκτορας Κλινικής Ψυχολογίας. Ινστιτούτο Έρευνας και Θεραπείας της Συμπεριφοράς, Τμήμα Θεραπειών Ενηλίκων. Γλάδστωνος 10, 106 77 Αθήνα. Τηλ./fax: 2103840129 και Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών, Τομέας Ψυχολογίας, Εργαστήριο Ψυχολογικής Συμβουλευτικής Φοιτητών, Φιλοσοφική Σχολή, Πανεπιστημιόπολη Ζωγράφου, 15784, Αθήνα. Τηλ./fax: 210 72 77 525. E-mail: keftchim@psych.uoa.gr
2. Διεύθυνση: Ψυχολόγος, MSc. Ινστιτούτο Έρευνας και Θεραπείας της Συμπεριφοράς, Τμήμα Θεραπειών Ενηλίκων. Γλάδστωνος 10, 106 77 Αθήνα. Τηλ./fax: 2103840129

1. Εισαγωγή

Η ζήλεια είναι ένα κοινό ανθρώπινο συναίσθημα ή σύμπλεγμα συναισθημάτων (Lazarus & Lazarus, 1994). Η λέξη ζήλεια καλύπτει ένα μεγάλο εύρος εννοιών στην καθημερινή γλώσσα και μερικές φορές συγχέεται με το φθόνο, παρόλο που είναι δύο διαφορετικές έννοιες. Όταν κάποιος φθονεί είναι δυστυχημένος για κάτι που κάποιος άλλος κατέχει κι αυτός δεν το έχει (Mathes, 1991). Αντίθετα η ζήλεια προκαλείται από το φόβο απώλειας κάποιου πράγματος που ήδη κατέχεται (Βαϊδάκης, 2005). Η ζήλεια μπορεί να είναι κάποιες φορές χρήσιμη ευνοώντας την άμιλλα, αλλά μπορεί να οδηγήσει και στο φθόνο. Θεωρείται σύμπλεγμα συναισθημάτων καθώς αποτελεί ένα συνδυασμό φόβου, θυμού, θλίψης, μίσους, ντροπής και αριθμού άλλων συναισθημάτων (Shackelford et al. 2000) και έχει συμπεριφορικές, γνωσιακές και συναισθηματικές εκδηλώσεις. Αναπτυξιακά θεωρείται μια φυσιολογική ανθρώπινη αντίδραση που εμφανίζεται συνήθως για πρώτη φορά πριν τα τρία πρώτα χρόνια ζωής του ατόμου και η οποία δεν οδηγεί σε προβλήματα στο άτομο ή στους άλλους. Όταν όμως είναι υπερβολική μπορεί να προκαλέσει μεγάλο πόνο και δυσκολίες (Buunk & Bringle, 1987).

Στη συνέχεια θα συζητηθεί το θέμα της ερωτικής ζήλειας, διαχωρίζοντας την υγιή από την παθολογική ερωτική ζήλεια, η οποία ως σύμπτωμα, συνδρομή ή επιμέρους ψυχοπαθολογική οντότητα αποτελεί αντικείμενο της ψυχοθεραπείας. Τα πιο πάνω θα αναλυθούν μέσα από τη γνωσιακή συμπεριφοριστική θεώρηση.

2. Ερωτική ζήλεια

Κύριο χαρακτηριστικό οποιουδήποτε σεναρίου ερωτικής ζήλειας είναι ότι το άτομο που τη βιώνει, πιστεύει ότι βρίσκεται σε κάποιου είδους σχέση με κάποιον που θεωρεί σημαντικό για τον ίδιο. Το άτομο που ζηλεύει αισθάνεται ότι η σχέση, πραγματική ή επιθυμητή, απειλείται από τρίτο άτομο (White & Mullen, 1989). Χαρακτηριστικό λοιπόν των περισσότερων σεναρίων ζήλειας είναι ότι περιλαμβάνουν, στην πραγματικότητα ή στη

σκέψη, τουλάχιστον τρεις ανθρώπους. Το χαρακτηριστικό αυτό διαφοροποιεί τη ζήλεια από το φθόνο. Μπορεί κανείς να φθονεί ένα άλλο άτομο χωρίς να υπάρχει τρίτο πρόσωπο.

3. Υγιής ερωτική ζήλεια

Υγιής θεωρείται η ερωτική ζήλεια, όταν το αρνητικό συναίσθημα προκαλείται από έναν βασίμο φόβο απώλειας σε μια αξιολογη σχέση (Βαϊδάκης, 2004). Στην υγιή ερωτική ζήλεια το άτομο έχει στοιχεία που αποδεικνύουν ότι θα χάσει τον ερωτικό του σύντροφο ή το ενδιαφέρον του ερωτικού του συντρόφου εξαιτίας ενός τρίτου ατόμου, γεγονός που ενεργοποιεί έναν υγιή μηχανισμό αντίδρασης εξαιτίας της παρουσίας απειλής στην ερωτική σχέση. Οι τρόποι με τους οποίους μπορούν αυτά τα συναισθήματα να εκτονωθούν διαφέρουν από άτομο σε άτομο και δεν είναι απαραίτητο να οδηγήσουν σε προβλήματα στη ζωή του ατόμου ή στη ζωή των άλλων γύρω του.

Αναφέρεται ότι στην ήπια εκδοχή της, η ζήλεια μπορεί να ερμηνευθεί ως ένδειξη αγάπης και ενδιαφέροντος (de Silva, 1997). Στις περιπτώσεις αυτές θεωρείται εποικοδομητική, διευκολύνοντας ακόμα την επικοινωνία και την κατανόηση και καθιστώντας ταυτόχρονα τα άτομα ικανά να αποκτήσουν επίγνωση των συναισθημάτων τους. Γι' αυτό δεν είναι σπάνιες οι περιπτώσεις στις οποίες ο ένας από τους δύο συντρόφους παραπονείται για την απουσία έκφρασης ζήλειας από τον άλλον ή και επιδιέχεται σε συμπεριφορές έκλυσης ζήλειας για να αποσπάσει το ενδιαφέρον ή διαβεβαιώσεις αγάπης (de Silva, 1997). Κατ' αυτό τον τρόπο συναντούμε συχνά ζευγάρια στα οποία κατανοεί και συγχωρεί ο ένας στον άλλο την ευκαιριακή επίδειξη ζηλοτυπικής συμπεριφοράς, σε αντίθεση με τη διαδεδομένη άποψη ότι η ζήλεια είναι βλαβερή στις στενές σχέσεις.

4. Παθολογική ερωτική ζήλεια

Η συμπεριφορά του ατόμου που βιώνει παθολογική ζήλεια προκαλεί δυσλειτουργίες τόσο στο

ίδιο όσο και στον ερωτικό του σύντροφο και κατά συνέπεια στη σχέση. Στην παθολογική ερωτική ζήλεια το άτομο δεν μπορεί να βρει μία μη καταστροφική διέξοδο των συναισθημάτων αυτών. Επιπλέον το άτομο έχει την πεποίθηση ότι θα χάσει το ενδιαφέρον του ερωτικού του συντρόφου ή τον ίδιο εξαιτίας ενός τρίτου ατόμου, χωρίς όμως να έχει στοιχεία που να στηρίζουν. Το άτομο υποθέτει ότι υπάρχει σεξουαλική απιστία και δραστηριότητες με άτομα του αντίθετου φύλου θεωρούνται ως σημάδια εγκατάλειψης / αντικατάστασης παρόλο που δεν είναι απαραίτητο ότι θα οδηγήσουν στη λήξη μιας σχέσης (deSilva & Marks, 1994; Marks & deSilva 1991). Η παθολογική ζήλεια λοιπόν διαφοροποιείται από την υγιή ζήλεια, ως προς την ένταση του συναισθήματος, την έλλειψη αντικειμενικότητας στην εκτίμηση της απειλής για τη σχέση και την αυξημένη εγρήγορση του ατόμου που τη βιώνει (Marazziti et al., 2003).

Σε αυτή την περίπτωση η ζήλεια είναι δυνατόν να αποτελεί σύμπτωμα, συνδρομή ή μια επιμέρους ψυχοπαθολογική οντότητα, παρόλο που για τον χαρακτηρισμό της ως παθολογική δεν υπάρχουν θεσμοθετημένα κριτήρια (Marazziti et al., 2003).

Όπως και για κάθε περίπτωση διαταραχής (ανεξάρτητα του διαγνωστικού συστήματος που θα επιλεγθεί) θα πρέπει, σε θεωρητικό επίπεδο να πληρούται το κριτήριο της «βλαβερής δυσλειτουργίας» ενώ σε κλινικό επίπεδο πρέπει να ισχύουν οι ακόλουθες προϋποθέσεις: α) ο ζηλοτυπικός ιδεασμός να παίζει κυρίαρχο ρόλο στην κλινική κατάσταση του ατόμου β) οι ζηλοτυπικές πεποιθήσεις να είναι αστήρικτες και υπερβολικές γ) η ζηλοτυπία να συνοδεύεται από υποκειμενικά (προσωπική δυσφορία) ή/και αντικειμενικά προβλήματα (δυσλειτουργία) κλινικώς σημαντικά και αξιολογήσιμα (Παπακώστας, 2004).

Η ερωτική ζήλεια κατηγοριοποιήθηκε από τους White και Mullen (1989) είτε ως φυσιολογική αντιδραστική ζήλεια, είτε ως παθολογική αντιδραστική ζήλεια είτε ως συμπτωματική, δηλαδή ως σύμπτωμα μίας άλλης ψυχολογικής/ψυχιατρικής νόσου που προκαλεί τις παραληρητικές πεποιθήσεις για τη συμπεριφορά του συντρόφου. Η ερωτική ζήλεια που σχετίζεται με παραισθήσεις απιστίας, εμφανίζεται στο διαγνωστικό σύστημα

κατηγοριοποίησης ψυχιατρικών διαταραχών DSM-IV (Α.Ρ.Α., 2000) κάτω από το όνομα «Παραληρητική διαταραχή-ζηλοτυπικός τύπος».

Με κριτήριο την παρουσία εναισθησίας, η νοσηρή ζήλεια μπορεί να νοηθεί ότι καλύπτει κλινικά ένα φάσμα, στο ένα άκρο του οποίου βρίσκονται οι περιπτώσεις εκείνες στις οποίες η εναισθησία είναι παρούσα (ζηλοτυπία τύπου φοβικής ιδεοψυχαναγκαστικής διαταραχής -ΙΨΔ-) ενώ στο άλλο άκρο, οι περιπτώσεις απουσίας εναισθησίας (παραληρητική μορφή ζηλοτυπίας) (Παπακώστας, 2004). Στις περιπτώσεις Ιδεοψυχαναγκαστικού μορφής ζηλοτυπίας, ο ασθενής αναγνωρίζει ότι οι υποψίες του είναι ανόητες, αστήρικτες ή υπερβολικές, δηλώνει όμως ότι δεν μπορεί να απαλλαγεί από αυτές. Επομένως, η μορφή αυτή εμφανίζεται ως ισοδύναμο αγχώδους διαταραχής με φοβικόμορφη ή/και ιδεοψυχαναγκαστικόμορφη δυσλειτουργία. Οι Marazziti και συν. (2003) διαχώρισαν το δείγμα τους σε έρευνα για την εμμονική ερωτική ζήλεια, σε άτομα που φέρουν ιδεοψυχαναγκαστικά στοιχεία στη προσωπικότητά τους, έχουν οικογενειακό ιστορικό ιδεοψυχαναγκαστικών προβλημάτων ή έχουν διαγνωσθεί με ΙΨΔ και σε άλλη ομάδα ατόμων που δεν έφεραν κανένα ψυχιατρικό ιστορικό εκτός της εμμονής στην ερωτική ζήλεια προς το σύντροφό τους. Διαπίστωσαν ότι και οι δύο ομάδες φέρουν όμως τον ίδιο βαθμό εγωδυστονικότητας, που θεωρείται έγκυρος δείκτης εμμονικών σκέψεων. Σε αντίθεση ωστόσο με τις ιδεοληψίες, ο ζηλοτυπικός ιδεασμός περιλαμβάνει πάντα δύο άτομα και παρατηρείται ύφεση όταν το άτομο απομακρυνθεί από τη διαπροσωπική σχέση ενώ δεν είναι βέβαιο αν η έκθεση στο ζηλοτυπικό μηρυκασμό βοηθάει (Παπακώστας, 2004).

Οι περιπτώσεις στις οποίες η εναισθησία απουσιάζει χωρίς όμως το άτομο να παραληρεί φανερά ίσως αποτελούν την πλειονότητα και χαρακτηρίζονται από την ύπαρξη μιας ιδιαίτερης μορφής σκέψης που χαρακτηρίζεται από το γνωσιακό λάθος της «υπεραξιολογούμενης ή υπερτιμημένης σκέψης» (Παπακώστας, 2004).

Υπάρχουν περιπτώσεις όπου η παθολογική ζήλεια είναι μεγάλης σοβαρότητας και χρειάζεται θεραπευτική παρέμβαση, ενώ υπάρχει απουσία

πεποιθήσεων ερωτικής απιστίας (deSilva & Marks, 1994; Marks & deSilva, 1991).

5. Αιτιοπαθογενετικοί Παράγοντες της Ζήλειας

Η σύγχρονη έρευνα ως προς τη βιολογία της ζήλειας δεν έχει εστιάσει σε μία περιοχή, αλλά φαίνεται να περιλαμβάνει το σύστημα δεσμού (οξυτοκίνη) (Insel & Winslow, 1998) και αρκετούς νευροδιαβιβαστές, όπως 5-HT, εφόσον θεωρούνται ότι παίζουν κάποιο ρόλο στη δημιουργία μακρόβιων σχέσεων (Newman, 1998)

Οι γνωσιακοί αιτιοπαθογενετικοί παράγοντες αναφέρονται στην παρουσία και ενεργοποίηση πεποιθήσεων (σχημάτων), που καθιστούν το άτομο ευάλωτο στην εκδήλωση της διαταραχής, οδηγούν σε δυσλειτουργικό τρόπο επεξεργασίας των πληροφοριών και καταλήγουν στο αρνητικό περιεχόμενο του ζηλοτυπικού ιδεασμού. Η εκδήλωση και διατήρηση της συμπεριφοράς της ζήλειας είναι πολυπαραγοντική και αποτελείται από α) *Προδιαθεσικούς* ή παράγοντες ευαλωτότητας, όπως πολιτισμικούς που αφορούν την αποκλειστικότητα, την πίστη και την αφοσίωση του συντρόφου στην ερωτική σχέση (Luhmann, 1986; de Silva, 1997), β) *Περιβαλλοντικούς*, όπως η φύση των γονεϊκών σχέσεων, περιστατικά εξωσυζυγικών σχέσεων ή απιστίας μέλους της οικογένειας, ζηλοτυπική συμπεριφορά ενός εκ των γονέων που παρέχει το μοντέλο για μελλοντικές συμπεριφορές, ιστορικό προδοσίας από προηγούμενη σχέση και οι παρελθόντες χειρισμοί, γ) *Παράγοντες προσωπικότητας* όπως ανασφάλεια, χαμηλή αυτοεκτίμηση, χρόνια ανησυχία, γενική καχυποψία (Παπακώστας, 2004).

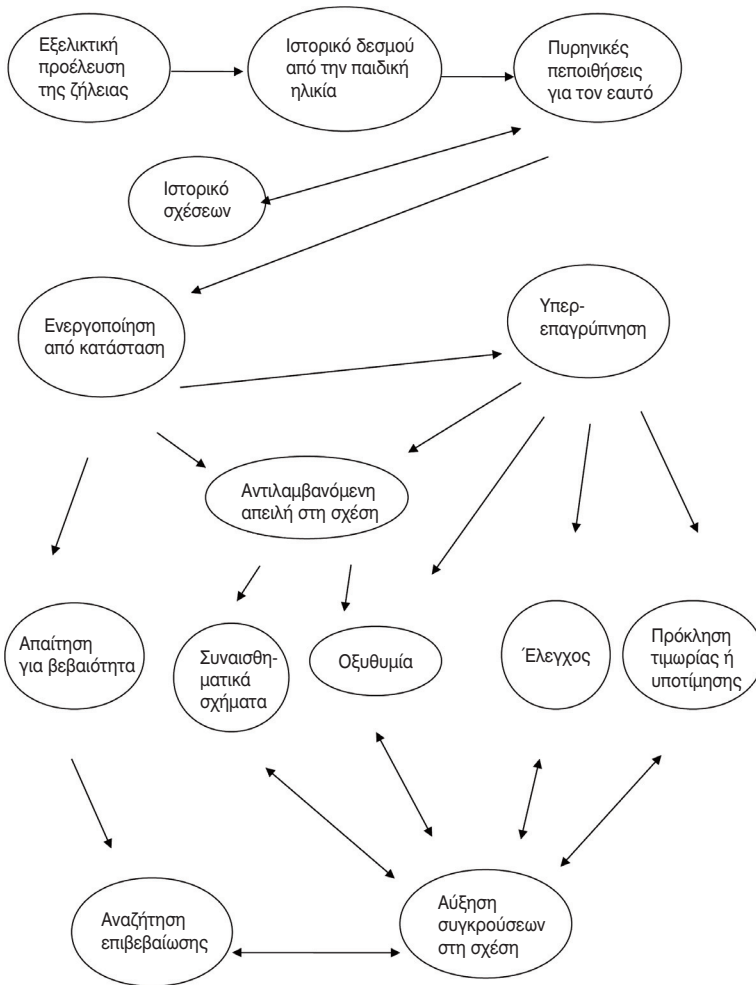
Στο πλαίσιο της αναφοράς στους παράγοντες προσωπικότητας που σχετίζονται με την παθολογική ερωτική ζήλεια, κρίνεται χρήσιμο να γίνει μία αναφορά στα συμπεράσματα που προκύπτουν μετά από δεκαετίες μελέτης του δεσμού μητέρας-παιδιού, καθώς ο τύπος δεσμού έχει συσχετισθεί με διαχρονικές συνέπειες στην προσωπικότητα του αναπτυσσόμενου παιδιού μέχρι και την ενήλικη ζωή του. Σύμφωνα με τον Bowlby (1988)

η υγιής λειτουργία της προσωπικότητας αντανάκλασε κάθε ηλικία την ικανότητα του ατόμου να αναγνωρίζει άτομα που του ταιριάζουν και είναι πρόθυμα να προσφέρουν ασφαλείς δεσμούς καθώς και την ικανότητά του να συνεργάζεται με τα άτομα αυτά σε μία σχέση αμοιβαίας ικανοποίησης. Αυτή η ικανότητα έχει ερευνητικά συσχετισθεί με τον τύπο δεσμού που δημιουργείται με τη μητέρα.

Ο δεσμός θεωρείται μια κομβική έννοια για όλες ή σχεδόν όλες τις εκφάνσεις της ανθρώπινης αγάπης. Η γονεϊκή καθώς και η σεξουαλική συμπεριφορά είναι στενά συνδεδεμένες με την έννοια της αγάπης και μοιράζονται κοινά χαρακτηριστικά με την έννοια του δεσμού. Θεωρείται απίθανο να υπάρχει αγάπη απουσία δεσμού. Ο δεσμός προσδιορίζεται από συμπεριφορικές και ψυχολογικές παραμέτρους όπως η διατήρηση της εγγύτητας και η επιθυμία συνάντησης με το αντικείμενο του δεσμού (Bowlby, 1973; 1980).

Η έρευνα για τους τύπους δεσμού προέρχεται από τον τομέα της Εξελικτικής Ψυχολογίας. Όταν η μητέρα απομακρυνθεί από το παιδί, η επανεμφάνισή της προκαλεί στο παιδί μια από τις τρεις αντιδράσεις, τις οποίες περιέγραψαν οι Ainsworth, Blehar, Walters και Wall (1978) και που αντιστοιχούν σε τρία είδη δεσμού: Α) Αποφευκτικός/ανασφαλής δεσμός: Το παιδί απορρίπτει τη μητέρα, Β) Ασφαλής δεσμός: Το παιδί επιζητεί την επαφή ή υποδέχεται τη μητέρα, Γ) Αμφίθυμος/ανασφαλής δεσμός: Το παιδί εναλλάσσεται ανάμεσα στο θυμό και τη δημιουργία δεσμού με τη μητέρα.

Μεταγενέστερες μελέτες ανέδειξαν ότι ο ασφαλής και ο ανασφαλής δεσμός συσχετίζονται αντίστοιχα, με την προσαρμοστική και τη δυσπροσαρμοστική συμπεριφορά που αναδύεται καθώς το παιδί μεγαλώνει, ένα γενικά αποδεκτό συμπέρασμα που έχει ληφθεί υπόψιν στην έρευνα και τη θεραπεία και της ερωτικής ζήλειας (τα πιο πάνω περιγράφονται στο σχήμα 1 ως «ιστορικό δεσμού από την παιδική ηλικία» και «πυρηνικές πεποιθήσεις για τον εαυτό»). Έτσι, τα παιδιά με ανασφαλή δεσμό χαρακτηρίζονται από χαμηλή αυτοεκτίμηση, λιγότερο ενθουσιασμό για πνευματικές ενασχολήσεις, δυσκολίες στις κοινωνικές δραστηριότητες του



Σχήμα 1.

Μοντέλο γνωσιακής διατύπωσης της παθολογικής ερωτικής ζήλειας, (Leahy & Tirsch, 2008)

σχολεύει και μικρή ανθεκτικότητα σε πραγματικές ή φανταστικές καταστάσεις που απειλούν την αυτοπεποίθηση, το αίσθημα προσωπικής αξίας και τη διαπροσωπική εμπιστοσύνη (Bowlby, 1973; 1980). Αντίθετα, οι παιδικές εμπειρίες που περιλαμβάνουν υποστηρικτική και συνεπή γονεϊκή ανταπόκριση, θεωρείται ότι οδηγούν τα παιδιά να αναπτύξουν αίσθηση προσωπικής αξίας και συναίσθημα ανακούφισης όταν στηρίζονται στους άλλους ανθρώπους. Οι σκέψεις αυτές και τα συναίσθημα αποκρου-

σταλώνονται σε εσωτερικευμένα ενεργά μοντέλα ή γνωσιακές-συναισθηματικές στάσεις που δηλώνουν ότι ο εαυτός είναι πολύτιμος και άξιος αγάπης (μοντέλο εαυτού) και ότι οι άλλοι είναι πολύτιμοι και άξιοι εμπιστοσύνης (δηλ τα παιδιά αναπτύσσουν ένα θετικό «μοντέλο του άλλου» στη συμπεριφορά τους). Αντίθετα η γονεϊκή στάση που δεν προσφέρει ανταπόκριση στο παιδί, είναι κακοποιητική ή ασυνεπής θεωρείται ότι δημιουργεί στο παιδί ένα αρνητικό μοντέλο εαυτού (χαμηλή αυτο-

εκτίμηση και ευαισθησία στην απόρριψη) και ένα αρνητικό μοντέλο του άλλου (μέσω της έλλειψης εμπιστοσύνης και της χαμηλής εκτίμησης του γονιού) (Bartholomew, 1990). Σταδιακά αυτά τα εσωτερικευμένα μοντέλα μπορούν, χωρίς να γίνεται αντιληπτό, να αποτελέσουν σταθερά τμήματα της προσωπικότητας του παιδιού (Bowlby, 1988; Waters et al. 2000) και συσχετίζονται με τη δημιουργία υγιών ερωτικών σχέσεων στην ενηλικίωσή του (Μπουλουγούρης, 1998; Ευθυμίου & Ευσταθίου, 2001), την επιλογή συζύγου και την ποιότητα των συζυγικών σχέσεων (Collins & Read, 1990), καθώς καθορίζουν τις προσδοκίες από τις μελλοντικές διαπροσωπικές σχέσεις. Όσο πιο ασφαλής είναι ο δεσμός κατά τη βρεφική ηλικία, τόσο μεγαλύτερες είναι οι πιθανότητες για τη δημιουργία θετικών συναισθηματικών δεσμών στο πλαίσιο των μετέπειτα σχέσεων (Ainsworth, 1989) και το αντίστροφο.

Η δημιουργία των συναισθηματικών δεσμών επιφέρει συναισθηματικές αντιδράσεις όπως η αίσθηση της ευαλωτότητας, της τρυφερότητας και της αγάπης και σχετίζεται με την ικανότητα του ατόμου να εμπιστευθεί ένα άλλο άτομο και να αφεθεί ευάλωτο απέναντι σε αυτό (Ευθυμίου & Ευσταθίου, 2001), μία διαδικασία που φαίνεται να μη λειτουργεί ομαλά σε άτομα με διαταραγμένο μοντέλο δεσμού.

6. Φαινομενολογία της παθολογικής ερωτικής ζήλειας

Σύμφωνα με το γνωσιακό συμπεριφοριστικό μοντέλο, το περιεχόμενο των σκέψεων στην παθολογική ζήλεια (δες πίνακα 1) χαρακτηρίζεται από διεργασιακά λάθη που πηγάζουν από άκαμπτες πεποιθήσεις που φέρει το άτομο, δηλαδή από ολοκληρωτικές απόψεις που έχουν δογματικό χαρακτήρα. Οι πεποιθήσεις αυτές μπορεί να έχουν περιεχόμενο καταστροφοποίησης, χαμηλής ανοχής ή/και υποτίμησης (Dryden, 1998) με αποτέλεσμα το άτομο να διαστρεβλώνει την πραγματικότητα, να παρερμηνεύει ή να παραβλέπει γεγονότα ώστε να ερμηνεύονται μέσα από τις πεποιθήσεις του.

Σύμφωνα με τη γνωσιακή συμπεριφοριστική θεωρία, το περιεχόμενο της σκέψης επηρεάζει το βιώσιμο συναίσθημα. Η παθολογική ζήλεια, όπως προαναφέρθηκε, δεν είναι ένα μεμονωμένο συναίσθημα αλλά ένα περίπλοκο σύμπλεγμα διαφορετικών συναισθημάτων (Shackelford et al., 2000). Τα συναισθήματα που επικρατούν (δες πίνακα 2) έχουν ερευνηθεί ως συνέπειες σεναρίων απιστίας και έχουν εντοπιστεί περισσότερες από 15 κατηγορίες συναισθημάτων (Shackelford et al., 2000) με κύρια αυτά που επικρατούν στις περισσότερες προσεγγίσεις και είναι το άγχος, ο θυμός, ο πόνος, η θλίψη και η ντροπή. Τα άτομα βιώνουν αυτά τα συναισθήματα σε διαφορετικές αναλογίες, ανάλογα με τις πεποιθήσεις που φέρουν και τα υποστηρίζουν (Dryden, 1998).

Η εμπειρία του τρόπου σκέψης αυτού και του βιωμένου συναισθήματος που φέρει, οδηγεί τα άτομα που ζηλεύουν παθολογικά, σε συμπεριφορές ελέγχου (Daly et al., 1982). Κατά συνέπεια ένα άτομο που ζηλεύει παθολογικά εφαρμόζει τρόπους με τους οποίους μπορεί να επιβεβαιώσει τις υποθέσεις του, όπως διαρκή επιτήρηση του συντρόφου, διαρκείς ανακρίσεις και έλεγχο του συντρόφου, δημιουργία παγίδων ώστε να πιάσει το σύντροφο την ώρα που θεωρεί ότι τον απατά, περιορισμούς στο σύντροφο, ανταπόδοση μέσα από ερωτική δραστηριότητα με άλλα άτομα, τιμωρία του συντρόφου με λεκτική ή/και σωματική επιθετικότητα ή/και τιμωρία του ερωτικού αντίζηλου, μέχρι και φόνο σε ορισμένες ακραίες περιπτώσεις (Daly & Wilson, 1988; Mullen, 1995). Η αποφυγή των συνθηκών που μπορεί να προκαλέσουν ζήλεια επίσης είναι μια συμπεριφορά που συνηθίζεται. Πίσω από αυτές τις συμπεριφορές βρίσκεται η απόγνωση του ατόμου να βεβαιώσει τον εαυτό του ότι δεν υπάρχει καμία απειλή για το ίδιο στη σχέση, αλλά με την εφαρμογή των συμπεριφορών αυτών, δεν κατορθώνει να λάβει επιβεβαίωση μακροπρόθεσμα (Dryden, 1998).

Οι συνέπειες των παράλογων πεποιθήσεων αυτών κατ' επέκταση οδηγούν το άτομο να σκέφτεται με τρόπους που δεν είναι εποικοδομητικοί και καταλήγουν σε έλλειψη εμπιστοσύνης και καχυποψία, διαστρεβλώσεις στην ερμηνεία των συμπεριφορών του συντρόφου, αρνητικές σκέψεις

Πίνακας 1
Παραδείγματα δυσλειτουργικών πεποιθήσεων στην περίπτωση
της ερωτικής ζήλειας (Dryden, 1998)

| | |
|--|--|
| <p>Άκαμπτες πεποιθήσεις: Αποτελούν τον πυρήνα ενός μεγάλου εύρους συναισθηματικών προβλημάτων. Τείνουν να είναι δογματικές απόψεις νόμων και υγιών ολοκληρωτικών προτιμήσεων.</p> | <p>Ο/η σύντροφός μου πρέπει να ενδιαφέρεται μόνο για εμένα.</p> <p>Ο/η σύντροφός μου μπορεί να βρίσκει άλλους ανθρώπους ελκυστικούς, αλλά πρέπει να με βρίσκει πιο ελκυστικό/ή από οποιονδήποτε άλλο.</p> <p>Πρέπει να είμαι το μοναδικό άτομο το οποίο έχει ερωτευθεί ο/η σύντροφός μου.</p> |
| <p>Πεποιθήσεις Καταστροφοποίησης: Ακραίες εκτιμήσεις σύμφωνα με τις οποίες το άτομο ζει ό,τι χειρότερο μπορεί να του συμβεί και πηγάζουν από τις άκαμπτες πεποιθήσεις, σύμφωνα με τον Albert Ellis.</p> | <p>Ο/η σύντροφός μου πρέπει να ενδιαφέρεται μόνο για μένα και θα ήταν τρομερό αν ενδιαφερόταν για κάποιον άλλο.</p> <p>Ο/η σύντροφός μου πρέπει να βρίσκει εμένα πιο ελκυστικό από οποιονδήποτε άλλο και θα ήταν τρομερό αν έβρισκε κάποιον άλλο πιο ελκυστικό από εμένα.</p> <p>Πρέπει να είμαι το μοναδικό άτομο το οποίο έχει ερωτευθεί και θα είναι καταστροφικό αν δεν είμαι.</p> |
| <p>Πεποιθήσεις χαμηλής ανοχής: Υποδεικνύουν ότι ένα άτομο είναι ανίκανο να αντέξει ή ανεχθεί ένα συγκεκριμένο γεγονός.</p> | <p>Ο/η σύντροφός μου πρέπει να ενδιαφέρεται μόνο για μένα και δε θα το άντεχα αν δε συνέβαινε.</p> <p>Ο/η σύντροφός μου μπορεί να βρίσκει άλλους ανθρώπους ελκυστικούς, αλλά δε θα το άντεχα αν έβρισκε κάποιον άλλο πιο ελκυστικό από εμένα.</p> <p>Πρέπει να είμαι το μοναδικό άτομο το οποίο έχει ερωτευθεί ο/η σύντροφός μου και αν είχε ερωτευθεί στο παρελθόν δε θα το ανεχόμουν.</p> |
| <p>Πεποιθήσεις υποτίμησης: Περιλαμβάνουν την αρνητική αξιολόγηση του εαυτού και των άλλων.</p> | <p>Ο/η σύντροφός μου πρέπει να ενδιαφέρεται μόνο για μένα και αν δε συμβαίνει σημαίνει ότι δεν αξίζω.</p> <p>Ο/η σύντροφός μου μπορεί να βρίσκει άλλα άτομα ελκυστικά αλλά αν θεωρεί κάποιον άλλο πιο ελκυστικό από εμένα, αυτό αποδεικνύει ότι αξίζω λιγότερο απ' αυτό το άτομο.</p> <p>Αν δεν είμαι το μοναδικό άτομο που έχει ερωτευθεί ο σύντροφός μου, αυτό αποδεικνύει ότι δεν είμαι τόσο αξιαγάπητος/η όσο το άλλο άτομο.</p> |

Πίνακας 2
Συναίσθηματα στην παθολογική ερωτική ζήλεια (Dryden, 1998).

| | |
|---------------|--|
| Άγχος | Όταν κάποιος βιώνει παθολογική ζήλεια το πιο πιθανό είναι να είναι αγχωμένος την περισσότερη ώρα. Είναι σε μια διαρκή εγρήγορση για σημάδια ότι ο σύντροφός του μπορεί να ενδιαφέρεται για κάποιον άλλο ή ότι κάποιος άλλος ενδιαφέρεται για το σύντροφό του και έτσι καταλήγει να θεωρεί ως απειλητικές και τις πιο αθώες επαφές μεταξύ του συντρόφου του και απόμων του άλλου φύλου. Έτσι είναι δύσκολο να χαλαρώσει όταν βρίσκεται με το σύντροφό του σε συντροφιά με μέλη του αντίθετου φύλου, γιατί συνέχεια αναλύει ποιος είπε τι και σε ποιόν, και τι εννοούσε μ' αυτό. Είναι επίσης δύσκολο να ηρεμήσει όταν δεν βρίσκεται στην παρέα του συντρόφου, γιατί διαρκώς αναρωτιέται με ποιόν μιλάει και τι συζητούν. Όταν η παθολογική ζήλεια γίνεται πραγματικό πρόβλημα για το άτομο (και κατ' επέκταση και για το σύντροφό του) δεν μπορεί να ηρεμήσει ούτε όταν βρίσκεται μόνο με το σύντροφό του. Το άγχος, ως τμήμα της παθολογικής ζήλειας, προκαλείται από μια απειλή (πραγματική ή αντιλαμβανόμενη) προς κάτι σημαντικό για το άτομο, μια δογματική επιμονή ότι η απειλή αυτή δεν πρέπει να υπάρχει, και την ιδέα ότι θα ήταν τρομερό αν η απειλή αυτή γινόταν πραγματικότητα. |
| Θυμός | Ο θυμός θεωρείται ένα υγιές συναίσθημα όταν προσπαθεί κάποιος να διαχειριστεί καταστάσεις που του είναι δυσάρεστες με τρόπο που να δείχνουν σεβασμό για το άλλο άτομο. Στον παθολογικό θυμό όμως προσπαθεί κάποιος να επιβάλλει την επιθυμία του με τρόπο που να καταδικάζει το άλλο άτομο. Τα άτομα που βιώνουν παθολογική ζήλεια έχουν συνήθως κανόνες σύμφωνα με τους οποίους οι άλλοι, και ιδίως οι σύντροφοί τους, πρέπει να ζουν, και η απαίτηση οι άλλοι να ζουν μ' αυτούς τους κανόνες είναι ο πυρήνας του παθολογικού θυμού στην συγκεκριμένη περίπτωση. Ο παθολογικός θυμός ως τμήμα της παθολογικής ζήλειας επιβάλλει έναν κανόνα διαγωγής τον οποίο πρέπει ν' ακολουθεί ο σύντροφος. Αυτός ο κανόνας είτε περιγράφει συμπεριφορά (υποδεικνύει τη συμπεριφορά που αναμένεται ο σύντροφος ν' ακολουθήσει) είτε απαγορεύει συμπεριφορά (υποδεικνύει τη συμπεριφορά την οποία πρέπει ν' αποφεύγει ο σύντροφος). Το άτομο που επιβάλλει αυτόν τον κανόνα διαγωγής φέρει δογματική επιμονή ότι ο σύντροφος πρέπει οπωσδήποτε να ακολουθεί αυτό τον κανόνα, και εκφράζει κάποια μορφή καταδικαστική συμπεριφορά όταν ο σύντροφος δεν τηρήσει τον κανόνα. |
| Πόνος | Όταν ο πόνος είναι χαρακτηριστικό της παθολογικής ζήλειας τότε το άτομο πιστεύει ότι ο σύντροφός του τον έχει προδώσει και θεωρεί ότι δεν έχει κάνει τίποτα για ν' αξίζει την άδικη αντιμετώπιση αυτή. Ο πόνος συχνά οδηγεί σε θλίψη. Τα συναίσθηματα πόνου που αποτελούν μέρος της παθολογικής ζήλειας οφείλονται στην πεποίθηση ότι θα χάσει κάποιος το σύντροφό του εξαιτίας κάποιου άλλου, στην πεποίθηση ότι αυτό δεν πρέπει να συμβεί παρόλο που ένα μέρος του ατόμου αναγνωρίζει ότι αυτό είναι αναπόφευκτο, στην πεποίθηση ότι το άτομο δεν αξίζει, μια ιδέα που πείθει το άτομο ότι θα χάσει το σύντροφό του και όποιους άλλους συντρόφους έχει στο μέλλον, και η οποία ενισχύεται αν τελικά όντως χάσει το σύντροφό του. |
| Ντροπή | Το άτομο δίνει έμφαση στο τι η κάθε απειλή στη σχέση του αποκαλύπτει για το ίδιο το άτομο στους άλλους, με αποτέλεσμα να θεωρεί κάποιος τον εαυτό του ως κατώτερο, ελαττωματικό ή εκτεθειμένο. Παρουσιάζεται υπεραπασχόληση με την ιδέα ότι ο σύντροφός του θα τον γελοιοποιήσει στα μάτια των άλλων, πράγμα το οποίο ενισχύει στο άτομο την πεποίθηση ότι είναι άχρηστο. Η ντροπή ως μέρος της παθολογικής ζήλειας οφείλεται στην πεποίθηση ότι η συμπεριφορά του συντρόφου προς ένα άτομο του αντίθετου φύλου, αποτελεί απειλή στη σχέση και πως αν το προσέξουν οι άλλοι τότε και εκείνοι θα πιστέψουν ότι η συμπεριφορά αυτή γελοιοποιεί το άτομο. Οι άλλοι δεν πρέπει να σκέφτονται υποτιμητικά για το άτομο και αν οι άλλοι πιστεύουν ότι το άτομο γελοιοποιήθηκε τότε αυτό αποδεικνύει το γεγονός. |

για τον εαυτό και αντιμετώπιση των ατόμων του ίδιου αντίθετου φύλου ως ανταγωνιστές.

Αντίθετα, στην υγιή ζήλεια το άτομο έχει τεκμηριωμένα στοιχεία ότι ένα άλλο άτομο θα το αντικαταστήσει στη προτίμηση του συντρόφου του και ότι ο σύντροφος θα το εγκαταλείψει γι' αυτό το άτομο, ή έχει τεκμηριωμένα στοιχεία ότι ο σύντροφος θεωρεί ένα άλλο άτομο πιο ελκυστικό από το ίδιο και ενώ δε θεωρεί ότι θα το εγκαταλείψει με αυτό το άτομο, θεωρεί ότι θα το αντικαταστήσει ως το πιο σημαντικό άτομο στη ζωή του. Δηλαδή, το άτομο που ζηλεύει, νιώθει ότι απειλείται ο ρόλος του ως το πιο σημαντικό άτομο στη ζωή του ερωτικού του συντρόφου, και κάθε εμφανές ενδιαφέρον που δείχνει ο σύντροφος για το τρίτο άτομο ενισχύει αυτή την αίσθηση της απειλής. Ενώ όμως η μοναδικότητα είναι σημαντική και στην υγιή ερωτική ζήλεια, το άτομο δε θεωρεί απαραίτητα ότι ο σύντροφός του θα το εγκαταλείψει για το τρίτο άτομο. Στο άτομο με υγιή ερωτική ζήλεια είναι σημαντικό άτομα ομόφυλά του να μη δείχνουν σοβαρό ενδιαφέρον προς το σύντροφό του και νιώθει απειλή από κάθε τέτοιο σοβαρό ενδιαφέρον. Εδώ όμως η έμφαση δίνεται στο άλλο άτομο και όχι στο σύντροφο (Dryden, 1998).

7. Εξελικτική θεωρία για την ερωτική ζήλεια και διαφυλικές διαφορές

Η έρευνα για την ερωτική ζήλεια έχει ξεκινήσει από τη δεκαετία του '40, όταν μια ομάδα ερευνητών με εξέχων τον Alfred Kinsey παρατήρησαν ότι οι άντρες τείνουν να ανησυχούν περισσότερο για τη σεξουαλική πτυχή της πιθανής απιστίας του συντρόφου τους, ενώ οι γυναίκες ανησυχούν περισσότερο για την απώλεια της προσοχής, της συναισθηματικής επένδυσης και της αγάπης από το σύντροφό τους (Kinsey, Pomeroy & Martin, 1948). Πιο πρόσφατα, ερευνητές έχουν επιχειρήσει να εξηγήσουν την εξελικτική προέλευση των διαφυλικών διαφορών αυτών (Daly et al., 1982; Daly & Wilson, 1983) ώστε να αιτιολογηθεί το γεγονός ότι οι γυναίκες και οι άντρες δείχνουν να έχουν ευαισθησία σε διαφορετικά ερεθίσματα σεξουαλικής ή συναισθηματικής απιστίας.

Σε αντίθεση με άλλες θεωρίες που προηγήθηκαν, όπως τη θεωρία της γονεϊκής επένδυσης, τη φεμινιστική θεωρία και την ανάπτυξη των κοινωνικογνωστικών θεωριών, την τελευταία δεκαετία η έρευνα για την ερωτική ζήλεια κατευθύνεται σχεδόν αποκλειστικά από τη θεωρία της εξέλιξης των ειδών (Buss, 1989; 2000). Σύμφωνα με τη θεωρία της εξέλιξης, που χαρακτηρίζεται κοινωνικοβιολογική, οι άνδρες ανέπτυξαν τη σεξουαλική ζήλεια ως μηχανισμό εξασφάλισης της πατρότητας, και οι γυναίκες ανέπτυξαν άγχος για τη συναισθηματική απιστία των συντρόφων τους, καθώς, αν ο σύντροφός τους αγαπήσει μια άλλη γυναίκα και κατευθύνει εκεί τους πόρους του, απειλείται η επιβίωση του παιδιού τους και η γενεαλογική συνέχεια. Έτσι, ο Buss (1989) επιχειρηματολόγησε ότι το κίνητρο για την ερωτική ζήλεια διαφέρει μεταξύ αντρών και γυναικών εξαιτίας των διαφορετικών προσαρμοστικών προκλήσεων που είχαν να αντιμετωπίσουν κατά τη διάρκεια της εξέλιξης του ανθρώπινου είδους και ενυπάρχει στο ανθρώπινο είδος ως γονιδιακή πληροφορία.

Η θεωρία μελετήθηκε σε σειρά ερευνών στις οποίες άτομα ρωτήθηκαν τι θα τους αναστάτωνε περισσότερο, η συναισθηματική ή η σεξουαλική απιστία του ερωτικού συντρόφου και επανειλημμένα έχει προκύψει το εύρημα ότι οι άντρες είναι πιο πιθανό να ενοχληθούν από τη σεξουαλική απιστία ενώ οι γυναίκες από τη συναισθηματική (Buss et al., 1992; Pietrzak et al., 2002; Wiederman & Allgeier, 1993; Wiederman & Kendall, 1999; Voracek et al., 2000).

Η έρευνα φαίνεται να επιβεβαιώνει πως η ανδρική ζήλεια είναι πιο πιθανό να ενεργοποιηθεί από απειλές σεξουαλικής απιστίας, ενώ η γυναικεία ζήλεια είναι πιο πιθανό να ενεργοποιηθεί από απειλές συναισθηματικής απιστίας (Buunk et al., 1996; Buss et al., 1992; Wiederman & Allgeier, 1993). Οι διαφυλικές διαφορές έχουν παρατηρηθεί σε δείγματα των ΗΠΑ (Buunk et al., 1996; Buss et al., 1992;), Ολλανδίας, Γερμανίας, Κορέας, Ιαπωνίας (Buunk et al., 1996) και Σουηδίας (Wiederman & Kendall, 1999), αλλά και σε άλλες χώρες (Buss, 1989; Schmitt, 2003). Ο Buss (1994) ερμηνεύοντας τα αποτελέσματα ερευνών που έγι-

ναν σε μια σειρά λαών και πληθυσμών, υποθέτει ότι αυτή η διαφυλική διαφορά στους παράγοντες που προκαλούν την ερωτική ζήλεια είναι καθολικό φαινόμενο.

Τα στοιχεία που υποστηρίζουν το συμπέρασμα αυτό προκύπτουν κυρίως από τριών ειδών μελέτες: 1. *Μελέτες υποχρεωτικής επιλογής* (Forced-choice studies) στις οποίες άντρες και γυναίκες ρωτούνται σε ποια συνθήκη, σεξουαλικής ή συναισθηματικής απιστίας θα ταράζονταν περισσότερο (Buss et al., 1992; Buunk et al., 1996; Wiederman & Allgeier, 1993; Wiederman & Kendall, 1999; Voracek et al., 2000), 2. *Μελέτες που χρησιμοποιούν συνεχείς κλίμακες μέτρησης* (Continuous rating scale studies) οι οποίες ζητούν από άντρες και γυναίκες να αναφέρουν τις συναισθηματικές τους αντιδράσεις ως ανταπόκριση στις δύο αυτές συνθήκες (deWeerth & Kalma, 1993; Geary et al., 1995; Shackelford et al., 2000), και 3. *Μελέτες βιολογικών αποκρίσεων* (Physiological response studies) στις οποίες ένας αριθμός σωματικών/βιολογικών παραμέτρων σε άντρες και γυναίκες παρατηρούνται ενώ φαντάζονται τα δύο σενάρια που προκαλούν ζήλεια (Buss et al., 1992; Harris 2000; Pietrzak et al., 2002). Οι μελέτες αυτές αφορούν και παραμέτρους που θεωρείται ότι αντανακλούν τις αμυντικές ή/και επιθετικές αποκρίσεις των ατόμων και περιλαμβάνουν α) καρδιακού σφυγμούς β) ηλεκτροδερμική δραστηριότητα γ) ηλεκτρομυογραφική δραστηριότητα του επισπαστήρος μυός (ο μυς που μας κάνει να συνοφρυωνόμαστε), δ) συστολική και αρτηριακή πίεση.

Στην συνέχεια θα περιγραφούν οι μέθοδοι που έχουν εφαρμοσθεί στην έρευνα: Οι Buss και συν. (1992) ρώτησαν φοιτητές να φανταστούν τους ερωτικούς συντρόφους τους να «δοκιμάζουν διαφορετικές ερωτικές στάσεις με ένα άλλο άτομο» και επίσης να τους φανταστούν «να ερωτεύονται ένα άλλο άτομο». Η πλειοψηφία των αντρών (60%) διάλεξε το σεξουαλικό σενάριο ως πιο επώδυνο ενώ η πλειοψηφία των γυναικών (83%) επέλεξε το συναισθηματικό σενάριο ως πιο επώδυνο. Οι Buss και συν. (1992) διενέργησαν μια μελέτη επανελέγχου στην οποία αυτές οι διαφορές φύλου επαληθεύτηκαν με μετρήσεις σωματικών εν-

δείξεων αντί γι' αυτοαναφορές. Οι διαφορές που έχουν εντοπιστεί μέσω αυτοαναφορών έχουν επαληθευτεί περαιτέρω σε δείγματα φοιτητών με τη χρήση παρόμοιων σεναρίων και με ποικιλία διατυπώσεων (Wiederman & Allgeier, 1993).

Σε μια διαπολιτισμική σύγκριση οι Buunk και συν. (1996) παρουσίασαν τα δύο σενάρια που θεώρησε ο Buss (1992) ότι αναμένεται να προκαλέσουν ζήλεια, σε δείγματα στις ΗΠΑ, Γερμανία, Ολλανδία. Σε όλες τις περιπτώσεις ο ανδρικός πληθυσμός είχε την τάση να επιλέγει πιο συχνά από τον γυναικείο το σενάριο της σεξουαλικής απιστίας ως αυτό που προκαλεί το μεγαλύτερο άγχος. Η διαφυλική διαφορά αυτή ήταν μεγαλύτερη στις ΗΠΑ και πιο ήπια στις άλλες χώρες. Τα ευρήματα της συγκεκριμένης διαπολιτισμικής σύγκρισης θεωρήθηκαν ενισχυτικά των θέσεων της εξελικτικής θεωρίας, καθώς η Ολλανδία είναι γνωστή ως πιο ισότιμη και φιλελεύθερη από τις ΗΠΑ όσον αφορά τις σεξουαλικές συμπεριφορές (πχ αποδοχή του εξωσυζυγικού σεξ) και τους κώδικες σεξουαλικής συμπεριφοράς για τους άντρες σε σχέση με τις γυναίκες.

Οι Buunk και συν. (1996) ερμήνευσαν αυτή τη διαπολιτισμική συνέπεια στα αποτελέσματα για τις διαφυλικές διαφορές ως ένδειξη για την ύπαρξη διμορφικού ψυχολογικού μηχανισμού, σε σχέση με την ευαισθησία σε συγκεκριμένα ερεθίσματα που είναι πιο πιθανό να προκαλέσουν ζήλεια. Οι διαπολιτισμικές διαφορές σε σχέση με το μέγεθος της διαφοράς μεταξύ των δύο φύλων θεωρήθηκαν ως απόδειξη ότι ο ψυχολογικός μηχανισμός αυτός είναι ευαίσθητος σε πολιτισμικές νόρμες και αξίες που έχουν να κάνουν με την ισότητα και τη σεξουαλική συμπεριφορά για τα δύο φύλα.

Έρευνα των Wiederman και Allgeier (1993) έδειξε ότι όταν ο σύντροφος περνά πολύ χρόνο μόνος με άτομο του άλλου φύλου, οι άντρες είναι πιο πιθανό από τις γυναίκες να ανησυχήσουν ότι μπορεί να υπάρξει σεξουαλική επαφή, ενώ οι γυναίκες είναι πιο πιθανό από τους άντρες να ανησυχήσουν ότι ο σύντροφός τους μπορεί να ερωτευθεί. Στην ίδια έρευνα τα ποσοστά έδειξαν ότι 63.7% των αντρών θα αναστατώνονταν περισσότερο αν ο σύντροφος τους διέπραττε σεξουαλι-

κή απιστία ενώ 59.2% των γυναικών θα αναστατώνονταν περισσότερο από τη συναισθηματική απιστία.

Και στην έρευνα των Wiederman και Kendall (1999) υποστηρίζεται η θεωρία της εξέλιξης των ειδών που περιλαμβάνει διμορφικό σεξουαλικό μηχανισμό για τα ερεθίσματα που προκαλούν ζήλεια. Οι άντρες ήταν λιγότερο πιθανό να θεωρούν τις γυναίκες ως ικανές να εμπλακούν σε σεξουαλική σχέση χωρίς αγάπη απ' ότι οι γυναίκες τους άντρες. Βρήκαν επίσης ότι οι πεποιθήσεις για το αν το άλλο φύλο ήταν ικανό για ικανοποιητικές σεξουαλικές σχέσεις χωρίς αγάπη, δε σχετιζόνταν με το σενάριο επιλογής. Η αιτιολόγηση του ευρήματος αυτού αξιολογήθηκε ως διαφορετική από τους ερευνητές που άσκησαν κριτική στη θεωρία.

8. Κριτική στην έρευνα για την ύπαρξη εξελικτικού διμορφικού μηχανισμού στην ερωτική ζήλεια

Οι Harris και Christenfeld (1996a) άσκησαν κριτική στην ερμηνεία των αποτελεσμάτων των Bunk και συνεργατών. Υποστήριξαν πως ό,τι φαίνεται ως διαφυλικές διαφορές, μπορεί να οφείλεται στην ευρέως αποδεκτή πεποίθηση ότι οι γυναίκες είναι λιγότερο πιθανό από τους άντρες να έχουν σεξουαλική επαφή με ένα τρίτο άτομο χωρίς συναισθηματική εμπλοκή. Επομένως, θεωρείται ότι οι άντρες είναι πιο πιθανό να έχουν σεξουαλικές επαφές εκτός σχέσης χωρίς να βιώνουν κάποια συναισθηματική εμπλοκή, ενώ για τις γυναίκες δεν είναι το ίδιο εύκολος ο διαχωρισμός μεταξύ σεξουαλικής και συναισθηματικής εμπλοκής με ένα τρίτο άτομο. Η ερμηνεία αυτή υποστηρίζουν ότι εξηγεί τις διαφυλικές διαφορές που παρατηρούνται στις αιτίες που προκαλούν την ερωτική ζήλεια.

Απο την οπτική γωνία αυτή, οι γυναίκες θα επηρεάζονταν περισσότερο αρνητικά από τη συναισθηματική απιστία του συντρόφου τους (δηλ. για τους άντρες η συναισθηματική εμπλοκή υποδεικνύει και σεξουαλική εμπλοκή, ενώ η σεξουαλική εμπλοκή από μόνη της δεν υποδεικνύει συ-

ναισθηματική εμπλοκή). Οι άντρες αντίθετα, θα ήταν πιο ανήσυχτοι με τη σεξουαλική απιστία του συντρόφου τους γιατί υποδεικνύει και σεξουαλική και συναισθηματική εμπλοκή με το τρίτο άτομο. Οι Harris και Christenfeld (1996a) ονόμασαν την αιτιολόγηση του φαινομένου «υπόθεση δύο σε ένα» («two-for-one hypothesis»), όπως αντίστοιχα οι De Steno και Salovey (1996) υπόθεση «διπλού χτυπήματος» (double-shot hypothesis), καθώς οι άνθρωποι τείνουν να επιλέγουν ως χειρότερο σενάριο απιστίας, εκείνο που προβλέπουν ότι θα περιλαμβάνει και τη συναισθηματική και τη σεξουαλική απιστία ταυτόχρονα. Υποστηρίζοντας την υπόθεσή τους, οι Harris και Christenfeld (1996a) δημοσίευσαν πληροφορίες που προέρχονται από έρευνες με συμμετέχοντες φοιτητές των ΗΠΑ, οι οποίες υποδεικνύουν ότι η διαφυλική διαφορά εντοπίζεται στις πεποιθήσεις για συναισθηματική εμπλοκή. Επιπλέον, πρόσεξαν και σημείωσαν (Harris & Christenfeld, 1996b) ότι σε όλα τα δείγματα των Bunk και συν. (1996) η πλειοψηφία και των αντρών και των γυναικών επέλεξαν το σενάριο της συναισθηματικής εμπλοκής ως το πιο δυσάρεστο, προκαλώντας έτσι προβληματισμό σχετικά με τη σημασία των επιπτώσεων της σεξουαλικής απιστίας ακόμα και για τους άνδρες.

Η Harris (2000) επιπλέον συνεχίζει να αμφισβητεί τη σχέση που υποθετικά υπάρχει μεταξύ του κοινώς αποδεκτού συμπεράσματος με τα στοιχεία που χρησιμοποιούνται για να το υποστηρίξουν. Αναφέρει ότι στις μελέτες υποχρεωτικής επιλογής, ενώ παρουσιάζεται διαφορά μεταξύ αντρών και γυναικών στα ποσοστά, οι διάφορες μελέτες αναφέρουν διαφορετικές αναλογίες των ποσοστών αυτών. Για παράδειγμα, ενώ μία απόλυτη πλειοψηφία γυναικών αναφέρουν ότι θα τaráζονταν περισσότερο από τη συναισθηματική απιστία με ποσοστά που ξεκινούν από το 62% και φτάνουν μέχρι το 86% (Buss και συν., 1992), μόνο μια χαμηλή πλειοψηφία αντρών αναφέρουν ότι θα τaráζονταν περισσότερο από τη σεξουαλική απιστία με ποσοστά που ποικίλλουν ξεκινώντας από το 47% (Harris & Christenfeld, 1996a) και φθάνοντας μέχρι το 60% (Buss και συν., 1992).

Η Harris αναφέρει ότι οι διαφυλικές διαφορές που υπονοούνται από τις μελέτες υποχρεωτικής

επιλογής δεν επιβεβαιώνονται και ότι τα αποτελέσματα τους αντικατοπτρίζουν τις κοινωνικές προσδοκίες και πεποιθήσεις που έχουν διαμορφώσει και όχι τις πραγματικές αντιδράσεις των ατόμων όταν έρχονται αντιμέτωποι με την πραγματική απιστία. Αναφέρει πως στην ανασκόπηση άλλων μελετών εντοπίζονται αποτελέσματα που έρχονται σε αντίθεση με τις προβλέψεις της θεωρίας για την ύπαρξη των διαφυλικών διαφορών. Για παράδειγμα, οι Daly και συνεργάτες (1982) αναφέρουν ότι μία πραγματική ή υποθετική απιστία ενεργοποιεί έναν μηχανισμό επιθετικότητας προς το σύντροφο κυρίως στον ανδρικό πληθυσμό. Όμως η Harris σημειώνει ότι αυτό το συμπέρασμα έχει βασιστεί σε μελέτες που εξετάζουν την κακοποίηση με αποκλειστικά γυναικείο δείγμα και σε αντίθεση με αυτό παραθέτει τα ευρήματα των deWeerth και Kalma (1993) και Paul και Galloway (1994) σύμφωνα με τα οποία περισσότερες γυναίκες απ' ό,τι άντρες αναφέρουν ότι θα επιτίθεντο λεκτικά ή σωματικά ενάντια σε μία αντίζηλο ή στο σύντροφό τους ως αντίδραση στη σεξουαλική απιστία.

Υποστηρίζοντας ότι υπάρχουν έρευνες που δεν συμφωνούν με τις θέσεις της θεωρίας του διμορφικού μηχανισμού, αναφέρεται σε δύο άλλες μελέτες σύμφωνα με τις οποίες οι αξιολογήσεις γυναικών και αντρών φοιτητών που έχουν βιώσει σεξουαλική απιστία δε διέφεραν στην αναφορά τους για το πόσο καταστροφικό ήταν το γεγονός στην ερωτική τους σχέση (Hansen, 1987) ή στο βαθμό εστιασμού στις σεξουαλικές και συναισθηματικές πτυχές της απιστίας (Harris, 2000).

Αντίστοιχα, σχολιάζοντας τα αποτελέσματα των Buss και συνεργατών (1992) για τις βιολογικές μετρήσεις, η Harris (2000) αναφέρει ότι μόνο μία από τις τρεις μετρήσεις, αυτή της ηλεκτροδερμικής δραστηριότητας, έδειξε κάποια σημαντική διαφορά μεταξύ της γυναικείας και ανδρικής αντίδρασης, και συμπληρώνει πως στις γυναίκες δεν καταγράφηκε μεγάλη αντιδραστικότητα του αυτόνομου νευρικού συστήματος κατά τη διάρκεια φαντασίωσης κανενός από τα δύο σενάρια απιστίας. Ενώ οι ανδρικές αντιδράσεις (καρδιακοί σφυγμοί και συστολική και αρτηριακή πίεση) αυξήθηκαν εμφανώς στην φαντασίωση της

σεξουαλικής απιστίας, η γυναικεία βιολογική αντίδραση στο σενάριο συναισθηματικής απιστίας δεν ήταν σημαντικά μεγαλύτερη από αυτή του σεναρίου σεξουαλικής απιστίας. Με αυτά τα στοιχεία η Harris αμφισβητεί το συμπέρασμα ότι η ανδρική και η γυναικεία ζήλεια αποτελούν ένα διαφυλικά διαφορετικό σύστημα αντίδρασης.

Η Harris (2003) συνεχίζει την κριτική με την αναφορά ότι τα ποσοστά των αποτελεσμάτων στις μελέτες επιλογής σεναρίου, βρέθηκαν να είναι πιο αυξημένα με τον αποκλεισμό του πληθυσμού των ομοφυλοφίλων. Η σεξουαλική προτίμηση αναγνωρίστηκε ως μία παράμετρος που επηρεάζει το τελικό αποτέλεσμα, έτσι ώστε στη μετα-ανάλυση των αποτελεσμάτων βρέθηκε να παίζει ένα σημαντικό ρόλο και οδήγησε τους ερευνητές να αποκλείσουν τον ομοφυλόφιλο πληθυσμό από την έρευνα, προκαλώντας αμφισβήτηση για την ύπαρξη μόνο ενός διμορφικού μηχανισμού στη ζήλεια. Στο ίδιο άρθρο παραθέτει μια μεγάλη σειρά ερευνητικών αποτελεσμάτων που ακυρώνουν το γενικά αποδεκτό συμπέρασμα του διμορφικού εσωτερικού μηχανισμού, αναφερόμενη σε μετρήσεις του δείγματος επί κλιμάκων αυτοαναφοράς, σε ψυχοβιολογικές μελέτες και σε έρευνες που αναφέρονται σε πραγματικά γεγονότα, όπως σε φόνους ή σε περιπτώσεις κακοποίησης συντρόφων από ερωτική ζήλεια. Σε αυτό το άρθρο υποστηρίζει ανοιχτά ένα κοινωνιογνωστικό μοντέλο για το φαινόμενο της ερωτικής ζήλειας, όπως έχει παρουσιασθεί από πολλούς ερευνητές (Parrott, 1991; White & Mullen, 1989; White, 1981; Mathes, 1991; Hupka, 1981) που έχουν στηρίξει την εφαρμογή της θεωρίας του Lazarus για συναίσθημα στο φαινόμενο της ερωτικής ζήλειας. Ο Lazarus ορίζει τα συναισθήματα σύμφωνα με την πυρηνική θεματολογία με την οποία συνδέονται, δηλαδή ως διαισθητικές σύντομες αντιδράσεις βασισμένες σε «πυρηνικές αξιολογήσεις». Με αυτό τον τρόπο μπορεί να προσδιορίσει τη λειτουργία και τις συνθήκες που ενεργοποιούν το συναίσθημα (πχ. ο θυμός συνδέεται με την εκτίμηση ότι δέχομαι μία υποτιμητική επίθεση εναντίων μου και αυτών που μου ανήκουν, ο φόβος συνδέεται με την εκτίμηση ότι αντιμετωπίζω μία άμεση, συγκεκριμένη και αφόρητη σωματική απειλή κ.ο.κ).

Στα ευρήματα έρευνας του Voracek (2001) σε αυστριακό δείγμα, βρέθηκε ότι η κύρια συνισταμένη που επηρέαζε το αποτέλεσμα για την ερωτική απιστία, δεν ήταν το φύλο αλλά η οικογενειακή κατάσταση των ερωτηθέντων. Σε αντίθεση με προηγούμενη έρευνα στην Αυστρία (Voracek και συν., 2000), στην οποία το δείγμα αποτελούνταν από πανεπιστημιακούς φοιτητές, η έρευνα του Voracek (2001) έδειξε ότι: Οι έγγαμοι ερωτηθέντες, ανεξαρτήτως φύλου, είχαν την τάση να εκδηλώνουν μεγαλύτερα ποσοστά ανησυχίας, που αγγίζουν το 75%, για το σενάριο της συναισθηματικής απιστίας έναντι της σεξουαλικής. Τα ίδια ποσοστά εμφανίζονται περίπου και για τις υπόλοιπες κατηγορίες ερωτηθέντων, με εξαίρεση την ομάδα των άγαμων ανδρών που βρίσκονταν σε σταθερή δέσμευση, και οι οποίοι έδειξαν μεγαλύτερη ανησυχία στο σενάριο της σεξουαλικής απιστίας. Ο συγγραφέας σχολιάζει πως αυτό το εύρημα είναι δυνατό να ερμηνευθεί μέσα από κοινωνικογνωστικές θεωρίες αλλά και μέσα από τη θεωρία της εξέλιξης των ειδών, η οποία προβλέπει ότι η ανδρική ερωτική ζήλεια ποικίλλει ανάλογα με την αναπαραγωγική δυνατότητα της συντρόφου. Επιπλέον, ο συγγραφέας ασκεί κριτική για τα δείγματα των προηγούμενων ερευνών, καθώς αποτελούνται κυρίως από φοιτητές πανεπιστημίων, δεν κατηγοριοποιούνται με βάση την κατάσταση της οικογενειακής και ερωτικής τους ζωής και κατά συνέπεια, δεν μπορούν με επιτυχία να γενικευθούν τα αποτελέσματα στο σύνολο του πληθυσμού.

Πολλοί άλλοι ερευνητές αμφισβητούν την ερμηνεία των αποτελεσμάτων των ερευνών για την ερωτική ζήλεια με βάση τη θεωρία της εξέλιξης των ειδών. Οι Hurka και Bank (1996) αναφέρουν ότι οι υποστηρικτές της θεωρίας αυτής ερμηνεύουν τα αποτελέσματα μέσα από το πρίσμα της βιολογικής αντίδρασης, που έχει αναπτυχθεί στα δύο φύλα μέσω γονιδιακών πληροφοριών κατά τη διάρκεια της εξέλιξης του ανθρώπινου είδους. Σε αντίθεση όμως με την ερμηνεία αυτή, οι Hurka και Bank (1996) υποστηρίζουν ότι τα ίδια αποτελέσματα μπορούν να ερμηνευθούν μέσα από το πρίσμα ενός μοντέλου κοινωνικής μάθησης, σύμφωνα με το οποίο η ζήλεια δεν είναι παρά μία μα-

θημένη συμπεριφορά που ακολουθεί τις νόρμες κάθε κοινωνικής δομής.

Επιπλέον αναφέρεται, από τους ίδιους τους ερευνητές που μελετούν τη ζήλεια ως έναν εσωτερικό διμορφικό μηχανισμό, ότι η μελλοντική έρευνα πρέπει να δώσει έμφαση στην εκτίμηση των αντιδράσεων που διαφέρουν στον πληθυσμό αντρών και γυναικών. Είναι πιθανό τα άτομα που διαφέρουν από τη στατιστική πλειοψηφία του φύλου τους, να χρησιμοποιούν διαφορετικές στρατηγικές ζευγαρώματος (Ellis, 1998) ή να έχουν διαφορετικές πεποιθήσεις σε σχέση με την αξία τους ως σύντροφοι ή ως ανταγωνιστές (Buss, 1988). Οι περισσότεροι ερευνητές συγκλίνουν στο συμπέρασμα ότι η θεώρηση της ερωτικής ζήλειας ως ένας ανεξάρτητος εσωτερικός μηχανισμός βιολογικά προκαθορισμένος μέσα από μια δαρβινική θεώρηση της εξέλιξης, δεν μπορεί να σταθεί από μόνη της, καθώς τα δεδομένα που προκύπτουν ερευνητικά δεν είναι επαρκή για την εξαγωγή ενός τέτοιου συμπεράσματος.

Μπορεί διαφορετικοί ερευνητές να ερμηνεύουν με διαφορετική συλλογιστική τα αποτελέσματα των μελετών για τις διαφυλικές διαφορές στη ζήλεια, όμως καταδεικνύουν μία παράμετρο που χρειάζεται να λάβει υπόψη του ο θεραπευτής που καλείται να βοηθήσει στην επίλυση ενός τέτοιου προβλήματος. Είναι χρήσιμο να γνωρίζουμε ποιες είναι οι θεωρίες για τις διαφυλικές διαφορές στην ερωτική ζήλεια, αλλά από μόνες τους δεν προϋποθέτουν την ύπαρξη αντίστοιχων πεποιθήσεων στα άτομα που βιώνουν παθολογική ερωτική ζήλεια. Στον πληθυσμό που υποφέρει από νοσηρή ζήλεια, υπάρχει ένα σημαντικός αριθμός ατόμων που μπορεί να τους ταιριάζει η ερμηνεία του διμορφικού μηχανισμού, κάτι που οφείλει ο θεραπευτής να διερευνήσει μέσω της εξέτασης των πεποιθήσεων και κινήτρων που το άτομο φέρει. Η ερμηνεία των πεποιθήσεων μέσα από το πρίσμα του βιολογικού μηχανισμού μπορεί να δράσει μέσω φυσιολογικοποίησης και αποκαταstroφοποίησης του συναισθήματος της ζήλειας, δηλαδή μέσω τεχνικών που κατευνάζουν το εντεινόμενο άγχος που βιώνει το άτομο που υποφέρει. Προκειμένου να κατανοήσουμε τον ασθενή, χρειάζεται να μελετήσουμε την προσωπικότη-

τα, το ιστορικό δεσμού, το ιστορικό ερωτικών σχέσεων και να εντοπίσουμε τις πεποιθήσεις του, αλλά για να το κάνουμε αυτό χρειάζεται να υποθέσουμε ότι υπάρχουν πεποιθήσεις που πηγάζουν από τον βιολογικό μας ρόλο στις ερωτικές σχέσεις και τον ρόλο που παίζει το συναίσθημα της ζήλειας ως μηχανισμός προστασίας της σχέσης.

9. Γνωσιακή Συμπεριφοριστική Θεραπεία της Παθολογικής Ερωτικής Ζήλειας

Η γνωσιακή συμπεριφοριστική θεραπεία βασίζεται στη θέση ότι τα ανθρώπινα συναισθήματα και οι συμπεριφορές εκπορεύονται κατά κύριο λόγο από γνωστικές διεργασίες, οι οποίες όταν είναι δυσλειτουργικές, είναι δυνατό να τροποποιηθούν ώστε να επιτευχθεί μία διαφορετική συναισθηματική και συμπεριφορική εμπειρία. Γύρω από την πιο πάνω θέση αναπτύχθηκαν μία σειρά από θεωρίες οι οποίες έχουν ως κοινό τους χαρακτηριστικό τον κεντρικό ρόλο που δίνουν στις δυσπροσαρμοστικές γνωστές και γνωστικές διεργασίες, η τροποποίηση των οποίων μέσω ειδικών τεχνικών οδηγεί στην αντίστοιχη τροποποίηση των δυσλειτουργικών συμπεριφορών. Με αυτό τον τρόπο διακόπτεται ο παθολογικός φαύλος κύκλος, επιτυγχάνεται η τροποποίηση της συμπεριφοράς και το άτομο μπορεί να βιώσει μία διαφορετική εμπειρία του εαυτού του, η οποία αν επαληθευθεί θεμελιώνει προϋποθέσεις θεραπείας.

Βάσει της θεωρίας του Beck (1983), οι γνωστές επηρεάζονται από μία δομή επεξεργασίας των πληροφοριών που μας καθιστά ικανούς να κατηγοριοποιούμε τις εισερχόμενες πληροφορίες και να προβλέπουμε γεγονότα. Η γνωσιακή δομή αυτή, γνωστή και ως σχήμα, εκτός από την συνδρομή της στην κατανόηση των νέων πληροφοριών, επηρεάζει σημαντικά την αντίληψη και εμπειρία του εαυτού και του κόσμου καθώς και τις προσδοκίες για το μέλλον με ένα συγκεκριμένο τρόπο. Τα διαφορετικά σχήματα επηρεάζουν και ρυθμίζουν την προσωπικότητα του ατόμου.

Ο γνωσιακός θεραπευτής κατ' επέκταση ενδιαφέρεται για τη συσχέτιση πεποιθήσεων και εμπειριών του ατόμου ώστε να μπορέσει να συνθέσει τον

ορισμό του προβλήματος υπό διερεύνηση. Για τη διαδικασία αυτή η παράδοση της γνωσιακής συμπεριφοριστικής θεραπείας επιζητά την τεκμηρίωση των συμπερασμάτων μέσω της έρευνας. Έτσι, για παράδειγμα, εντάχθηκαν ήδη στη γνωσιακή συμπεριφοριστική θεωρία της προσωπικότητας, θεωρίες που προέρχονται από κλάδους της ψυχολογίας εκτός της Κλινικής, όπως η θεωρία του δεσμού (Bowlby, 1973; 1980; 1988), η θεωρία των αιτιοπροσδιοριστικών γνωστών (Abramson, Seligman, & Teasdale, 1978) και άλλες θεωρίες.

Αντίστοιχα, στην προσπάθεια να εμπλουτίσουμε τις γνώσεις για θέματα που συσχετίζονται με την αντιμετώπιση της παθολογικής ζήλειας, είναι χρήσιμο να εντάξουμε τα ευρήματα της Εξελικτικής θεωρίας της ζήλειας στη διατύπωση περίπτωσης. Η διατύπωση περίπτωσης (case formulation), είναι μία περιγραφή του προβλήματος που στόχο έχει να γίνουν σαφείς και αντιληπτοί α) οι προδιαθεσικοί παράγοντες, β) οι παράγοντες που ενεργοποιούν το πρόβλημα, γ) οι παράγοντες που το συντηρούν, και η οποία αποτελεί τη βάση ώστε να ξεκινήσει η διαδικασία τροποποίησης της σκέψης (Leahy & Tirsch, 2008).

Παρόλο που υπάρχουν περιγραφές για θεραπευτικά μοντέλα, (Cobb και συν., 1979; Margolin, 1981; Munro, 1984; Bishay και συν., 1989; Tarrier και συν., 1990, Kingham & Gordon, 2004; Παπακώστας, 2004; Leahy και Tirsch, 2008) το κύριο μέρος της βιβλιογραφίας για τη θεραπεία της ερωτικής ζήλειας αποτελείται από βιβλιογραφικές ανασκοπήσεις και μελέτες φαρμακοθεραπείας ενώ οι ερευνητικές εφαρμογές θεραπευτικών προσεγγίσεων σε ατομικό επίπεδο ή σε επίπεδο θεραπείας ζεύγους είναι περιορισμένες.

Λαμβάνοντας υπόψη ότι η ερωτική ζήλεια μπορεί να αποτελεί σύμπτωμα άλλων ψυχιατρικών νόσων με έντονα οργανική αιτιολογία (πχ αλκοολισμός, σχιζοφρένεια) καθώς και σύμπτωμα διαταραχής προσωπικότητας, οι μελέτες στην εφαρμογή θεραπευτικών προσεγγίσεων έχουν διαμορφώσει θεραπευτικά μοντέλα. Ακολουθώντας μια συμπεριφοριστική προσέγγιση, οι Cobb και Marks (1979) σύγκριναν τη νοσηρή ζήλεια με την ιδεοψυχαναγκαστική νέυρωση, παρατηρώντας ότι ένα ποσοστό των πασχόντων παρουσίαζαν τις σκέψεις ζή-

λειας με μορφή ιδεοληψιών και εφάρμοζαν συμπεριφορές ελέγχου για την απιστία των συντρόφων τους με μορφή ψυχαναγκαστικών τελετουργιών. Σε ένα τέτοιο δείγμα τεσσάρων ατόμων εφάρμοσαν θεραπευτικές τεχνικές βασισμένες στη θεωρία του Beck (1976) για τη θεραπεία ιδεοψυχαναγκαστικής διαταραχής και παρατήρησαν σημαντική βελτίωση και απόλυτη επιτυχία σε ένα τουλάχιστον άτομο.

Αντίστοιχα οι Bishay και συνεργάτες (1989) εφάρμοσαν ένα γνωσιακό θεραπευτικό πρόγραμμα σε δεκατρία άτομα με νοσηρή ζήλεια, εξαιρώντας άτομα με οργανική παθολογία. Το πρόγραμμα βασίστηκε στον εντοπισμό των γνωσιακών διαστρεβλώσεων και την αναζήτηση εναλλακτικών ερμηνειών, και χρησιμοποίησε τεχνικές όπως τα παιχνίδια ρόλων. Όταν οι θεραπευόμενοι κατάφεραν να φτάσουν σε μία λογική ερμηνεία, λάμβαναν την οδηγία να επαναλαμβάνουν την διατύπωση αυτή αρκετές φορές την ημέρα, ιδιαίτερα όταν παρουσίαζαν σκέψεις ζήλειας. Με αυτό τον τρόπο στόχος ήταν να μάθουν να ελέγχουν τις συναισθηματικές και συμπεριφορικές αντιδράσεις οι οποίες σχετίζονται με τις σκέψεις ζήλειας, απορρίπτοντας αυτές ως παράλογες.

O de Silva (1997) αναφέρεται αναλυτικά στις παραμέτρους που πρέπει να λάβει ο θεραπευτής υπόψιν του, καθώς και σε αξιολογητικά εργαλεία που υπάρχουν διαθέσιμα και τον τρόπο που διεξάγεται η διαδικασία, όταν ένα ζευγάρι ή ένα άτομο απευθυνθεί για θεραπεία εξαιτίας της ερωτικής ζήλειας. Αναφέρει ότι προκειμένου να αξιολογηθεί και να οριστεί το πρόβλημα, χρειάζεται να μπορούν επαρκώς να περιγραφούν τα υποκειμενικά συναισθήματα, σκέψεις και συμπεριφορές που σχετίζονται με τη ζήλεια, οι πεποιθήσεις που υποστηρίζουν, ενεργοποιούν και διατηρούν την ερωτική ζήλεια, ο βαθμός στον οποίο υποφέρουν το άτομο που ζηλεύει καθώς και ο/η σύντροφός του, οι συνέπειες της ζήλειας, όπως η επίδραση στην ερωτική ζωή, ο πιθανός αποκλεισμός του «θύματος» της ζήλειας του συντρόφου στο σπίτι, η παρουσία βίας ή απειλής βίας, οι αντιδράσεις του συντρόφου, η συνολική ποιότητα της σχέσης, η σεξουαλική ζωή, η προσωπική ιστορία του κάθε συντρόφου. Στόχος της διαδικασίας αυτής είναι να διαμορφωθεί η διατύπωση περίπτωσης.

Οι Leahy και Tirsch (2008) έχουν διαμορφώσει ένα απαρτιωτικό γνωσιακό συμπεριφοριστικό μοντέλο της ερωτικής ζήλειας, βασισμένοι στην υπόθεση ότι η ερωτική ζήλεια είναι η έκφραση μίας ανησυχίας που σταδιακά γίνεται πιο έντονη και πιο φορτισμένη με θυμό. Έχουν προσπαθήσει να απαρτίωσουν την παραδοσιακή γνωσιακή θεωρία της αντίδρασης στην απειλή όπως εξηγείται μέσα από το μοντέλο του άγχους (πχ. Beck, Emery, & Greenberg, 1985), με μετα-γνωσιακά και μετασυναισθηματικά μοντέλα (Leahy, 2001a; Wells, 1997), με θεραπεία αποδοχής και δέσμευσης (Hayes, Strosahl & Wilson, 2003) και με προσεγγίσεις βασισμένες σε πλήρη νοητική επένδυση (mindfulness) (Segal, Williams & Teasdale, 2002). Ως συνέπεια της προσπάθειας αυτής έχουν διαμορφώσει μία γνωσιακή διατύπωση του φαινομένου της παθολογικής ερωτικής ζήλειας (βλ. σχήμα 1) βάσει της οποίας η εξέλιξη του ανθρώπινου είδους οδηγήθηκε στη διαμόρφωση της ζήλειας που λειτουργεί ως ένας προστατευτικός μηχανισμός, ο οποίος είναι μεν καθολικός αλλά προσαρμοστικός μόνο υπό συγκεκριμένες συνθήκες (ύπαρξη αντικειμενικών στοιχείων ότι η σχέση απειλείται). Στο άρθρο τους δίνουν μία πλήρη περιγραφή του μοντέλου που ανέπτυξαν και την εφαρμογή του στη θεραπεία ενός ατόμου που έπασχε από νοσηρή ζήλεια.

Η σημαντική καινοτομία που επιτυγχάνουν σε αντίθεση με την παραδοσιακή θεραπεία της ερωτικής ζήλειας, είναι η φυσιολογικοποίηση του συναισθήματος μέσω της προσθήκης της έννοιας του βιολογικού μηχανισμού στη διατύπωση περίπτωσης που παρουσιάζουν στον θεραπευόμενο τους. Χρησιμοποιούν λοιπόν οι μελετητές τα ευρήματα για τις διαφυλικές διαφορές προκειμένου να αποκαταστροφοποιήσουν και να φυσιολογικοποιήσουν τα συναισθήματα της ζήλειας μέσα από τη θεώρησή τους ως ένα βιολογικό μηχανισμό, που η έκφρασή του δύναται να διαφέρει μεταξύ των δύο φύλων εξαιτίας των διαφορετικών ρόλων που συνήθως έχουν, με κοινό στόχο την προστασία μιας σημαντικής ερωτικής σχέσης. Αυτή η τεχνική υποστηρίζουν ότι δύναται να φέρει πολύ καλύτερα αποτελέσματα από τα παλιότερα μοντέλα που εστιάζουν στην εξάλειψη των συναισθημα-

των. Με αφορμή αυτή τη συζήτηση προχωρούμε στη συλλογή πληροφοριών γύρω από πιθανούς παράγοντες που επηρεάζουν το ιστορικό των σχέσεών του, όπως το οικογενειακό ιστορικό του ατόμου, τις πολιτισμικές αξίες που συνδέει με τη σεξουαλικότητα και το ρόλο του φύλου του, και πιθανές ρομαντικές εξιδανικεύσεις που φέρει.

Το κύριο μέρος της θεραπευτικής διαδικασίας αποτελείται από την έναρξη αμφισβήτησης και τροποποίησης γνωσιών, τον εμπειρικό έλεγχο των πεποιθήσεων και την αναζήτηση εναλλακτικών εξηγήσεων. Τα νέα συναισθήματα και συμπεριφορές που καταγράφονται είναι αποτέλεσμα των τροποποιημένων γνωσιών (γνωσιακή αναδόμηση). Στο τελευταίο στάδιο της θεραπευτικής διαδικασίας, ο θεραπευόμενος εκτίθεται σε στρατηγικές οι οποίες εξασφαλίζουν τη διατήρηση του θεραπευτικού αποτελέσματος και μετά τη λήξη της θεραπείας.

Ο θεραπευόμενος παρουσίαζε, εκτός άλλων προβλημάτων, έντονες σκέψεις ζήλειας προς τη σύντροφό του, με τη μορφή ιδεοληπτικού ψυχαναγκασμού. Οι θεραπευτές, βασισμένοι στη θεωρία της εξέλιξης, παρακίνησαν το θεραπευόμενο να ορίσει τη ζήλεια αντί για μια παθολογική ή προβληματική αντίδραση, ως μια ανθρώπινη και έγκυρη ανθρώπινη τάση η οποία μπορεί να γίνει διαχειρίσιμη και ανεκτή, και η οποία δε χρειάζεται να καθοδηγεί τη συμπεριφορά. Ως στόχος ορίστηκε αντί για την εξαφάνιση των συναισθημάτων της ζήλειας, η καλλιέργεια της ικανότητας να εντοπίζει, να αντέχει και να ρυθμίζει την αντίδραση της ζήλειας. Έτσι, σύμφωνα με τις τελευταίες εξελίξεις της έρευνας γύρω από την ερωτική ζήλεια, οι θεραπευτές προτείνουν ως υγιή θεραπευτικό στόχο τη διδασκαλία της διάκρισης μεταξύ «παραγωγικών» και «μη παραγωγικών» προβλέψεων βασισμένων στη ζήλεια, η οποία να μπορεί να αποτελέσει τη βάση για την εφαρμογή ευέλικτων αντιδράσεων.

Η εξέλιξη των θεωριών για την ερωτική ζήλεια βοηθά να κατανοήσουμε τις πιθανές αιτίες του φαινομένου, και η συμβολή των νεώτερων ερευνών από τον χώρο της Εξελικτικής Ψυχολογίας είναι μεγάλη. Αυτό δεν επαρκεί όμως για την κατασκευή μίας προσέγγισης για τη θεραπεία της πα-

θολογικής ερωτικής ζήλειας. Περιορισμοί φαίνεται να παρουσιάζονται στα περισσότερα θεωρητικά μοντέλα για την ερωτική ζήλεια (Leahy & Titch, 2008). Στόχος μιας σύγχρονης θεραπευτικής προσέγγισης που θα ενσωματώνει απαρτιωτικά τα νεώτερα ερευνητικά δεδομένα θα πρέπει να είναι οι θεραπευόμενοι να αποδέχονται και να αντέχουν τα άβολα συναισθήματα και την αβεβαιότητα που είναι αναπόφευκτα στις ερωτικές σχέσεις και παράλληλα οι θεραπευτές να μπορούν να αναγνωρίζουν ότι αυτά τα συναισθήματα έχουν λόγο ύπαρξης και ότι σε ορισμένες περιπτώσεις, η ζήλεια μπορεί είναι η κατάλληλη συναισθηματική αντίδραση.

Βιβλιογραφία

- Abramson, L., Seligman, M., & Teasdale, J. (1978). Learned helplessness in humans: Critique and reformulation. *Journal of Abnormal Psychology*, 87(1): 49-74.
- Ainsworth M., Blehar M., Walters E., & Wall S. (1978). *Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation*. Hillsdale, NY: Erlbaum.
- Ainsworth, M. (1989). Attachments beyond infancy. *American Psychologist*, 44:709-716
- American Psychiatric Association, (2000). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*, 4th edition, Text Revision. Washington, DC: American Psychiatric Publishing.
- Βαϊδάκης, Ν. (2004). Ζήλεια και ζηλοτυπία: Από τη φιλολογική στην επιστημονική θεώρηση. *Ψυχιατρική*, 15:305-318.
- Βαϊδάκης, Ν. (2005). *Η σεξουαλική συμπεριφορά του ανθρώπου*. Αθήνα: Εκδόσεις Βήτα.
- Bagley, C., & Evan-Wong, L. (1975). Neuroticism and extroversion in response to Coopersmith's Self Esteem Inventory. *Psychological Reports*, 36:253-254.
- Bartholomew, K. (1990). Avoidance of intimacy: an attachment perspective. *Journal of Social and Personal Relationships*, 7:147-178.
- Beck, A.T. (1976). *Cognitive therapy and emotional disorders*. NY: International Universities Press.
- Beck, A.T., Emery, G., & Greenberg, R.L. (1985). *Anxiety disorders and phobias: A cognitive perspective*. New York: Basic Books
- Bishay, N., Petersen N., & TARRIER, N. (1989). An

- uncontrolled study of Cognitive Therapy for Morbid Jealousy. *The British Journal of Psychiatry*, 154:386-389.
- Bishay, N., TARRIER, N., Dolan, M., Beckett, R., & Harwood, S. (1996). Morbid jealousy: a cognitive outlook. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 10:9-22.
- Bowlby, J. (1973). *Attachment and Loss: Vol. II. Separation: Anxiety and Anger*. NY: Basic Books.
- Bowlby, J. (1980). *Attachment and Loss: Vol. III. Loss*. NY: Basic Books.
- Bowlby, J. (1988). *A secure base: Parent and child attachment and healthy human development*. NY: Basic Books.
- Buss, D.M. (1989). Sex differences in human mate preferences : Evolutionary hypotheses tested in 37 cultures. *Behavioral and Brain Sciences*, 12: 1-49.
- Buss, D.M. (2000). *The Dangerous passion: Why jealousy is as necessary as love or sex*. London: Bloomsbury.
- Buss, D.M., Shackelford, T.K., Choe, J., Buunk, B.P., & Dijkstra, P. (1994). *The evolution of desire: strategies of human mating*. New York: Basic Books.
- Buunk, B.P., Angleitner, A., Oubaid, V., & Buss, D.M. (1996). Sex differences in jealousy in evolutionary and cultural perspective: tests from the Netherlands, Germany and the United States. *Psychological Science*, 7:359-363.
- Buunk, B.P., & Hupka, R.B. (1987). Cross-cultural differences in the elicitation of sexual jealousy. *Journal of Sex Research*, 23:12-22.
- Broemer, P., & Diehl, M. (2003). Romantic jealousy as a social comparison outcome: When similarity stings. *Journal of Experimental Social Psychology*, 40 (3):393-400.
- Cobb, J., & Marks, I. (1979). Morbid jealousy featuring as obsessive compulsive neurosis: treatment by behavioural psychotherapy. *British Journal of Psychiatry*, 134:301-305.
- Collins, N. L., & Read, S.J. (1990). Adult attachment, working models, and relationship quality in dating couples. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58:644-663.
- Daly, M., Wilson, M., & Weghorst, S.J. (1982). Male sexual jealousy. *Ethology and Sociobiology*, 3:11-27.
- Daly, M., & Wilson, M. (1983). *Sex, Evolution and Behavior*. Boston: Willard Grant Press.
- Daly, M., & Wilson, M. (1988). *Homicide*. New York: Aldine de Gruyter.
- De Silva, P., & Marks, M. (1994). Jealousy as a clinical problem: Issues in assessment and treatment. *Journal of Mental Health*, 3:195-204.
- De Silva, P. (1997). Jealousy in couple relationships: nature, assessment and therapy. *Behavior Research and Therapy*, 35 (11):973-985.
- De Weerth, C., & Kalma, A. P. (1993). Female aggression as a response to sexual jealousy: a sex role reversal? *Aggressive Behavior*, 19(4), 265-279.
- Dryden, W. (1998). *Overcoming Jealousy*. London: Sheldon Press.
- Dolan, M., & Bishay, N. (1996). The effectiveness of cognitive therapy in the treatment of non-psychotic morbid jealousy. *British Journal of Psychiatry*, 168(5): 588-593.
- Ellis, A. (1996). The treatment of morbid jealousy: a rational emotive behavior therapy approach. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 10(1):23-33.
- Ellis, B.J. (1998). The partner specific investment inventory: an evolutionary approach to individual differences in investment. *Journal of Personality*, 66:383-442.
- Eysenck, H. & Eysenck, S. (1975). *Manual of the Eysenck Personality Questionnaire*. London: Hodder & Stoughton.
- Ευθυμίου, Κ., & Ευσταθίου, Γ.(2001). Οι διαταραχές της σεξουαλικής επιθυμίας από τη σκοπιά της θεωρίας της προσκόλλησης. *Περιοδικό της Ελληνικής Ανδρολογικής Εταιρείας «Ανήρ»*, 3(3):111-114).
- Freeman, A., & Urschel, J. (1997). Individual Psychology and Cognitive Behavior Therapy: A Cognitive Therapy Perspective *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 11 (3): 165-179.
- Geary, D. C., Rumsey, M., Bow-Thomas, C. C., & Hoard, M. K. (1995). Sexual jealousy as a facultative trait: Evidence from the pattern of sex differences in adults from China and the United States. *Ethology and Sociobiology*, 16: 355-383.
- Hayes, S. C., Strosahl, K.D., & Wilson K.G. (2003). *Acceptance and commitment therapy: An experiential approach to behavior change*. New York: Guilford.
- Hupka, R., (1981). Cultural determinants of jealousy. *Alternative Lifestyles*, 4: 310-356.
- Hupka, R., & Bank, A. (1996). Sex differences in jealousy: evolution or social construction?, *Cross-cultural Research*, 30(1): 24-59.

- Harris, C., & Christenfeld, N. (1996a). Gender, jealousy and reason. *Psychological Science*, 7, 364-366.
- Harris, C., & Christenfeld, N. (1996b). Jealousy and rational responses to infidelity across gender and culture. *Psychological Science*, 7: 378-379.
- Harris, C. (2000). Psychophysiological responses to imagined infidelity: The specific innate modular view of jealousy reconsidered. *Journal of Personality & Social Psychology*, 78: 1082-1091.
- Harris, C. (2003). A review of sex differences in sexual jealousy, including self-report data, psychophysiological responses, interpersonal violence, and morbid jealousy. *Personality and Social Psychology Review*, 7(2):102-128.
- Insel, T.R., & Winslow J.T. (1998). Serotonin and neuropeptides in affiliative behaviors. *Biology and Psychiatry*, 44: 207-19.
- Kingham, M., & Gordon H. (2004). Aspects of morbid jealousy. *Advances in Psychiatric Treatment*, 10:207-215.
- Kinsey, A.C., Pomeroy, W., & Martin, C. (1948). *Sexual behavior in the human male*, Philadelphia: W.B. Saunders.
- Lazarus, R.S. (1991). *Emotion and Adaptation*. New York: Oxford University Press.
- Lazarus, R.S., & Lazarus, B.N. (1994). *Passion and reason: Making sense of our emotions*. New York: Oxford University Press.
- Leahy, R.L., & Tirsch, D.D. (2008). Cognitive behavioral therapy for jealousy. *International Journal of Cognitive Therapy*, 1(1): 18-32.
- Luhmann, N. (1986). *Love as Passion*. Cambridge, Mass.: Harvard University Press.
- Marazziti, D., Di Nasso, E., Masala, I., Baroni, S., Mungai, F., & Rucci, P. (2003). Normal and Obsessional jealousy: a study of a population of young adults. *European Psychiatry*, 18:106-111.
- Margolin, G. (1981). A behavioral systems approach to the treatment of marital jealousy. *Clinical Psychology Review*, 1: 469-487.
- Marks, M., & de Silva, P. (1991). Multi-faceted treatment of a case of morbid jealousy. *Sexual and Marital Therapy*, 6, 71-78.
- Mathes, E.W. (1991). A cognitive theory of jealousy. In P. Salovey (Ed.), *The psychology of jealousy and envy* (pp. 52-78). New York: Guilford.
- Μπουλουγούρης, Γ. (1996). Συμπεριφορά του ενήλικα και θεωρία της πρόσδεσης. Στο Γ.Μπουλουγούρης (Επιμ.), *Θέματα γνωσιακής και συμπεριφοριστικής θεραπείας*, Τόμος Γ' (σελ. 116-151). Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.
- Munro, A. (1984). Excellent response of pathologic jealousy to pimozide. *Canadian Medical Association Journal*, 131: 852-853.
- Mullen, P. (1995). Jealousy and Violence. *Hong Kong Journal of Psychiatry*, 5:18-24.
- Nannini, D., & Meyers, L. (2000). Jealousy in sexual and emotional infidelity: an alternative to evolutionary explanation. *Journal of Sex Research*, 37(2): 117-122.
- Newman J.D. (1998). *The physiologic control of mammalian vocalization*, New York, Plenum Press.
- Παπακώστας, Ι.Γ. (2004). Η ζηλοτυπία από κλινική και γνωσιακή σκοπιά, *Ψυχιατρική*, 15:319-330.
- Paul, L., & Galloway, J. (1994). Sexual jealousy: Gender differences in response to partner and rival. *Aggressive Behavior*, 20, 203-211.
- Parrott, W.G. (1991). The emotional experiences of envy and jealousy. In P. Salovey (Ed.), *The psychology of jealousy and envy* (pp. 3-30), New York: Guilford.
- Pietrzak, R.H., Laird, J.D., Stevens, D.A., & Thompson, N.S., (2002). Sex differences in human jealousy: a coordinated study of forced choice, continuous rating scale, and physiological responses on the same subjects, *Evolution and Human Behavior* 23: 83-94.
- Schmitt, D.P. (2003). Universal sex differences in the desire for sexual variety: Tests from 52 nations, 6 continents, and 13 islands. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85 (1):85-104.
- Segal Z.V., Williams, M.J.G., & Teasdale, J.D. (2002). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression: A new approach to preventing relapse*. New York: Guilford.
- Shackelford, T.K., LeBlanc, G.J., & Drass, E. (2000). Emotional Reactions to infidelity. *Cognition and Emotion*, 14(5), 643-659.
- Shepherd, M. (1961). Morbid jealousy, some clinical and social aspects of a psychiatric symptom. *Journal of Mental Science*, 107: 687-704.
- Tarrier, N., Beckett R., Harwood, S., & Bishay, N. (1990). Morbid jealousy: a review and cognitive-behavioural formulation. *British Journal of Psychiatry*, 157: 319-326.
- Voracek, M., Stieger, S., & Gindl, A. (2000). Replication of an evolutionary psychological finding with a questionnaire based restricted on line investigation. *Psychologie in Österreich*, 20: 44-48.

- Voracek, M., (2001). Marital status as a candidate moderator variable of male-female differences in sexual jealousy: the need for representative population samples. *Psychological Reports*, 88:553-566.
- Waters, E., Merrick, S., Treboux, D., Crowell J., & Alberstein, L. (2000). Attachment security in infancy and early adulthood: A twenty-year longitudinal study. *Child Development*, 71: 684-689.
- White, G., & Mullen, P.E. (1989). *Jealousy: Theory, research, and clinical strategies*. NY: Guilford.
- White, G. (1981). A model of romantic jealousy, *Motivation and Emotion*, 5: 295-310.
- Wiederman, M.W., & Allgeier, E.R. (1993). Gender differences in sexual jealousy: adaptionist or social learning explanation?. *Ethology and Sociobiology* 14: 115-140.
- Wiederman, M.W., & Kendall, E., (1999). Evolution, sex and jealousy: investigation with a sample from Sweden, *Evolution and Human Behavior*, 20:121-128.

Theories concerning sexual differences in romantic jealousy and their use in Cognitive Behavioural Theory and Therapy

KONSTANTINOS EFTHIMIOU¹

SOPHIA KAPNOGIANNI²

ABSTRACT

Romantic jealousy is a commonly experienced complex of feelings, which in its pathological expression leads to personal misery, problematic relations and problems for the partner of the person experiencing it. Research in romantic jealousy has began since the '40s, when Alfred Kinsey noted that men tend to be more preoccupied with the sexual aspect of a partner's sexual infidelity, whereas women tend to worry most about lost attention, sentimental investment and love from their partner. More recently researchers have attempted to explain the sexual difference in jealousy as an innate module, through the evolution theory and have attracted the attention of the scientific community, as well as much criticism. Supporters of sociocognitive theories attempt to place jealousy as an innate module in their theory. Cognitive behavioural therapies have started including jealousy as such a module in their case conceptualization of pathological jealousy.

Keywords: Romantic sexual jealousy, Sexual differences, Evolutionary theory cognitive behavioural therapy.

1. *Address:* Institute of Behavioural Research and Therapy, Adult's Therapy Unit, Gladstonos Str. 10, 10677, Athens, Tel./Fax: +30 2103840129 and National and Kapodistrian University of Athens, Department of Psychology, Counselling Centre for Students. Panepistimiopolis, 157 84 Athens, Greece, Tel.: +30 10727 7553/4. Fax: +30 10727 7553. E-Mail: kefthim@psych.uoa.gr
2. *Address:* Institute of Behavioural Research and Therapy, Adult's Therapy Unit, Gladstonos Str. 10, 10677, Athens. Tel./Fax: +30 2103840129