



Η ψυχολόγος Αγγέλικα Αποστολοπούλου αναλύει τους λόγους και τι μπορούμε να κάνουμε για να μας βγει σε καλό... πριν μας βγει σε κακό!

Η γυναικεία αντιζηλία έχει αποτελέσει αντικείμενο πολλών συζητήσεων και προβληματισμών και φαίνεται να επηρεάζει γυναίκες ανεξαρτήτου ηλικίας, κοινωνικής τάξης ή οικονομικού στρώματος.

Κι ενώ η κοινωνία εξελίσσεται και η κοινωνική και επαγγελματική θέση της γυναίκας ενισχύεται η γυναικεία [αντιληξία](#) κυριαρχεί και γίνεται έκδηλη τόσο στο διαπροσωπικό επίπεδο, όσο και στον εργασιακό και κοινωνικό τομέα.

Φαίνεται μάλιστα να επηρεάζει καταλυτικά τις επιλογές των γυναικών στη ζωή τους, τις σχέσεις τους και με τα δύο φύλα και την αυτοεκτίμησή τους.

Γιατί όμως οι γυναίκες ζηλεύουν και ποια μορφή μπορεί να πάρει αυτή η αντιζηλία;

-Ενώ ο ανταγωνισμός και η επιτυχία ανάμεσα στους άνδρες ενισχύονται κοινωνικά από την παιδική τους κιόλας ηλικία, οι γυναίκες συνήθως αναθρέφονται και ενισχύονται στα να είναι “καλά κορίτσια” και να μην εκφράζουν ανοιχτά τις επιθυμίες και τις φιλοδοξίες τους.

-Η γυναικεία αντιζηλία ως συναίσθημα αποτελεί κι αυτή ένα θέμα ταμπού, το οποίο πρέπει να καταπιέζεται, να κρύβεται και να μην εκφράζεται. Με τον τρόπο αυτό όμως καταβάλλει τη γυναίκα που το βιώνει και της επιτρέπει να το αναγνωρίσει, να το διαχειριστεί και να το αντιμετωπίσει.

-Κι ενώ λοιπόν η σύγχρονη κοινωνία έχει “βγάλει” τη γυναίκα από τον πατροπαράδοτο ρόλο της στο σπίτι και τις έχει ανοίξει έναν κόσμο καινούριων επιλογών και ευκαιριών, φαίνεται παράλληλα να έχει καλλιεργήσει και τον γυναικείο ανταγωνισμό που παραδόξως τείνει να στρέφεται ενάντια στην ίδια τη γυναίκα και όχι τον άντρα.

-Τα μέσα μαζικής ενημέρωσης τείνουν να προβάλλουν μη ρεαλιστικά γυναικεία πρότυπα ομορφιάς, τα οποία προκαλούν άγχος και ανασφάλεια στη σύγχρονη γυναίκα που πασχίζει

να τα φτάσει αλλά δεν μπορεί. Η εμμονή αυτή με την εξωτερική εμφάνιση που συνεπάγεται συνήθως και την ερωτική θελκτικότητα από τους άντρες κάνει συχνά τις γυναίκες να ανταγωνίζονται μεταξύ τους και να ζηλεύουν αυτή που θεωρούν ότι είναι πιο όμορφη ή πιο ελκυστική από αυτές.

-Ο ανταγωνισμός αυτός τείνει να ενισχύεται και από την έλλειψη “καλών αντρών”, πράγμα που καλλιεργεί τη νοοτροπία ότι θα πρέπει -με κάθε τρόπο και κόστος- να νικηθεί η “αντίπαλος” και να κατακτηθεί το “αντικείμενο του πόθου”.

-Στον εργασιακό χώρο, οι ευκαιρίες για τις γυναίκες να καταξιωθούν επαγγελματικά είναι ομολογουμένως πιο περιορισμένες και, κατά συνέπεια, οι γυναίκες φτάνουν στο σημείο να ανταγωνίζονται η μία την άλλη και να φθονούν εκείνη που θεωρούν πιο επιτυχημένη.

-Ένας άλλος λόγος για την γυναικεία αντιζηλία θα μπορούσε να αποδοθεί και στην ίδια τη φύση της γυναικείας ταυτότητας, η οποία τείνει να διαμορφώνεται κυρίως μέσα από τη σύγκρισή της με άλλες γυναίκες, όπως τη μητέρα, την αδελφή, τη φίλη ή τη συνάδελφό της. Οι προσωπικές μας επιτυχίες και αποτυχίες αξιολογούνται μέσα από τη σύγκρισή τους με αυτές άλλων γυναικών, με αποτέλεσμα να χαιρόμαστε με την αποτυχία του άλλου και να φθονούμε την επιτυχία του.

-Η αντιζηλία έχει έντονα τα στοιχεία του ανταγωνισμού, της ζήλιας και του φθόνου. “Θέλω να τα πάω καλύτερα από εσένα”, “θέλω κι εγώ να είμαι τόσο όμορφη”, “θέλω να σου πάρω αυτό που εσύ έχεις”.

Χρησιμοποιήσέ τον σωστά!

-Ο ανταγωνισμός δεν είναι αναγκαστικά κάτι το αρνητικό, αφού συχνά αποτελεί κίνητρο για τη διεκδίκηση των στόχων μας και τη βελτίωση της απόδοσής μας. Ωστόσο, γίνεται προβληματικός όταν μετατρέπεται σε φθόνο και θέλουμε να αποκτήσουμε κάτι απλά και μόνο επειδή το έχει κάποιος άλλος.

-Όταν ο φθόνος αναγνωρίζεται μπορεί να μας κάνει να καταλάβουμε καλύτερα τον εαυτό μας, να έρθουμε σε επαφή με τα συναισθήματά μας και να προσπαθήσουμε περισσότερο για να πράγματα που επιθυμούμε. Όταν όμως παίρνει τη μορφή της ανεξέλεγκτης ζήλιας γίνεται τοξικός και μπορεί να έχει καταστροφικές συνέπειες στις σχέσεις μας με τους άλλους ανθρώπους αλλά και με τον ίδιο μας τον εαυτό.

-Είναι σημαντικό να αναγνωρίζουμε ότι πολλές φορές προβάλλουμε στις άλλες γυναίκες τους δικούς μας φόβους, επιθυμίες, ελαττώματα και ανασφάλειες. Αντί να εστιάζουμε στον εαυτό μας, στο τι πραγματικά θέλουμε και στο πως να το αποκτήσουμε, επικεντρωνόμαστε στο τι έχουν οι άλλοι και τους ζηλεύουμε για αυτό διαταράσσοντας έτσι την ψυχική μας υγεία και τις διαπροσωπικές μας σχέσεις.

-Η γυναικεία αντιζηλία είναι ένα φαινόμενο φυσιολογικό που συχνά καθρεφτίζει την κοινωνική θέση, αλλά και τον ψυχικό κόσμο των γυναικών.

-Όταν δεν αναγνωρίζεται και δεν εξερευνάται μπορεί να έχει βλαβερές συνέπειες στην

προσωπική, κοινωνική και επαγγελματική ζωή της γυναίκας, αλλά και να της στερήσει τη δυνατότητα να ανακαλύψει και να διαχειριστεί προσωπικές ανασφάλειες και αδυναμίες.

-Οι γυναίκες μπορούν πραγματικά να έχουν όμορφες και δυνατές φίλιες, όταν αρχίσουν να βλέπουν και να αντιμετωπίζουν η μία την άλλη ως σύμμαχο και όχι ως εχθρό.

Πηγη: tlife.gr