

Πρόλογος

Προτού ξεκινήσετε να διαβάζετε αυτό το βιβλίο, είναι απαραίτητο να γίνουν κάποιες διευκρινίσεις:

- Το βιβλίο που κρατάτε στα χέρια σας δεν αφορά όλες τις μορφές ζήλιας. Η ζήλια που νιώθουμε όταν *πραγματικά* μας έχουν απατήσει είναι απολύτως κατανοητή, και αυτό που έχετε να κάνετε με τον εαυτό σας για να γυρίσετε σελίδα, καθώς και με τον άνθρωπο που σας απάτησε για να τον συγχωρήσετε (ή όχι), είναι διαφορετικό από αυτό με το οποίο ασχολούμαστε σε τούτο εδώ το βιβλίο. Αν αποδεδειγμένα σας έχουν απατήσει, θα βρείτε συμβουλές στο παράρτημα στο τέλος του βιβλίου («Κι αν με απάτησε πραγματικά; Πώς να γυρίσω σελίδα;»).
- Σε αυτό το βιβλίο θα ασχοληθούμε με μια άλλη μορφή ζήλιας: αυτή που νιώθετε όταν, ναι μεν δεν σας έχουν απατήσει, αλλά παρ' όλη αυτά εξακολουθείτε να αμφισβητείτε την ειλικρίνεια του συντρόφου σας. Οι απουσίες, οι καθυστερήσεις, οι έξοδοι, τα χόμπι, ένα χαμόγελο, μια φευγαλέα ματιά, η μείωση του ενδιαφέροντός του: όλα αυτά τροφοδοτούν τις υποψίες σας ότι σας απατά· είστε σίγουροι, αλλά δεν έχετε αποδείξεις. Σ' εσάς απευθύνεται αυτό το βιβλίο: είστε (πολύ) ζηλιάρης ή ζηλιάρα, αυτό βλάπτει και τους δυο σας και βάζει σε κίνδυνο τη σχέση σας. Ας δούμε τι μπορούμε να κάνουμε για να σας βοηθήσουμε.
- Μερικές φορές, προκειμένου το κείμενο να είναι πιο ανάλαφρο, χρησιμοποιούμε την έκφραση «ο ζηλιάρης» (εννοώντας ο ζηλιάρης και η ζηλιάρα) για το άτομο που εκδηλώνει υπερβολική ζήλια. Πρέπει ωστόσο να καταλάβετε ότι σε καμιά περίπτωση δεν ταυτίζεστε με τη ζηλοτυπία σας: δεν είστε καθόλου αυτό που αισθάνεστε,

όπως θα δείτε αργότερα. Δεν είστε «ζηλιάρης» ή «ζηλιάρα». Είστε άνθρωπος, μια ολοκληρωμένη προσωπικότητα που βιώνει ορισμένα συναισθήματα σε ορισμένες περιστάσεις, τα οποία και θα μάθετε να ελέγχετε. Ο όρος «ζηλιάρης» δεν είναι καθόλου μειωτικός.

- Μια τελευταία διευκρίνιση: για να διευκολυνθεί η ανάγνωση και η χρήση του βιβλίου, οι περισσότερες διατυπώσεις γίνονται σε αρσενικό γένος, αλλά είναι προφανές ότι αφορούν τόσο τους άντρες όσο και τις γυναίκες. Μερικές φορές πάντως διακρίνουμε κάποιες συμπεριφορές που χαρακτηρίζουν περισσότερο τους άντρες ή τις γυναίκες.