

Δελτίο τύπου

Τίτλος:

Η ΘΕΡΑΠΕΙΑ ΤΗΣ ΖΗΛΙΑΣ

Υπότιτλος:

Μάθετε να εμπιστεύεστε, ξεπεράστε την κτητικότητα και σώστε τη σχέση σας

Συγγραφέας:

Robert L. Leahy

Επιμέλεια:

Γρηγόρης Σίμος

Μετάφραση:

Καλλιόπη Γεωργούλη

Κατηγορία:

Ψυχολογία

ISBN:

978-960-12-2701-6

Διάσταση:

14 x 21 εκ. (μαλακό εξώφυλλο)

Αριθμός σελίδων:

272

Έτος έκδοσης:

Ιούνιος 2026

Τιμή με Φ.Π.Α.:

20,00 €



Η ζήλια είναι ένα οικουμενικό συναίσθημα – όπως η αγάπη ή ο φόβος. Συχνά εμφανίζεται όταν φοβόμαστε ότι κάποιος/α μπορεί να μπει ανάμεσα σε εμάς και τον άνθρωπο που αγαπάμε. Και όταν η ζήλια αναλαμβάνει τα ηνία, μπορεί να μας κάνει δυστυχισμένους, να μας ωθήσει να πούμε ή να κάνουμε πράγματα που μετανιώνουμε, ακόμη και να καταστρέψει σχέσεις.

Ο Leahy φυσιολογικοποιεί την παγκόσμια αυτή εμπειρία, επικυρώνει το συναίσθημα και περιγράφει την εξελικτική προσαρμοστικότητα της. Η ζήλια σχετίζεται με τη «γονική επένδυση» και την προστασία των συμπεριόντων μας στο να κληροδοτήσουμε τα γονιδιά μας. Σχετίζεται με τη φυσική μας τάση να προστατέψουμε τα ενδιαφέροντά μας όσον αφορά την οικογένεια, τους φίλους και τους συνεργάτες. Νιώθουμε ζήλια επειδή κάποιος μας ενδιαφέρει και μας νοιάζει βαθιά.

Βασιζόμενος στις δοκιμασμένες και επιτυχημένες αρχές της γνωστικής συμπεριφορικής θεραπείας, ο συγγραφέας προσφέρει πρακτικά βήματα διεξόδου από τη ζήλια. Διδάσκει στον αναγνώστη πώς να αποστασιοποιηθεί από σκέψεις ζήλιας και να αποδευμευτεί από ανεπιθύμητες συμπεριφορές. Ιδιαίτερα σημαντική είναι η καθοδήγησή του για το πώς μπορούμε να απελευθερώσουμε τους εαυτούς μας από την ντροπή που μας προκαλούν οι εμπειρίες μας με τη ζήλια. Το να είμαστε ειλικρινείς με τους εαυτούς μας είναι ένα σημαντικό πρώτο βήμα στο να αναλάβουμε την ευθύνη για τη συμπεριφορά μας. Το βιβλίο του Leahy απευθύνεται όχι μόνο σε αυτούς που υποφέρουν από το συναίσθημα της ζήλιας αλλά και σε αυτούς που δυστυχώς είναι αποδέκτες της.

Ο Robert L. Leahy είναι καταξιωμένος ψυχολόγος και συγγραφέας πολλών βιβλίων.