

RECENSIONE

Comprendere la nostra mente è la via giusta per migliorare la nostra vita. La psicologia ci aiuta in una grande sfida a cui tutti siamo chiamati: conoscerci meglio per sapere chi siamo, in quali modalità ci relazioniamo agli altri, come si superano gli ostacoli, come cambiamo nel corso della vita. Obiettivo senza dubbio ambizioso quello di esplorare la psiche per scoprire come pensiamo, sentiamo e agiamo e per cogliere l'essere umano nella sua totalità. Questo tipo di percorso mira al benessere individuale e collettivo e viene trattato in un progetto editoriale innovativo creato da specialisti di altissimo livello (docenti universitari, ricercatori e divulgatori) che in 40 volumi monografici spiegano le più recenti ricerche in materia di personalità, psicopatia, resilienza, depressione, adolescenza, bullismo, stress, ansia, sessualità. Attraverso teorie, grafici e illustrazioni vengono dipanati in modo chiaro ed esaustivo concetti, studi ed esperimenti utili in diverse situazioni. Si parte dal testo "Intelligenza emotiva" (edizioni EMSE) che propone strategie e consigli per imparare a gestire le emozioni in ambito personale, sociale e professionale e "per sopravvivere in modo sano nella società di oggi". L'intelligenza emotiva svolge un ruolo essenziale per ognuno di noi e influenza in modo importante vari aspetti della nostra esistenza. "Abbiamo bisogno di una rivoluzione emotiva". "Le emozioni sono essenziali per prendere decisioni, per il successo, la salute, il benessere, la felicità e il progresso della società". "Indipendentemente dallo sviluppo e dalla prosperità raggiunti continuiamo a porci gli stessi interrogativi dei nostri antenati". "Per rispondere alla domanda su chi siamo abbiamo tentato e tentiamo l'impossibile, spesso attraverso percorsi sbagliati". "Siamo mammiferi sociali perciò dobbiamo comprendere noi stessi e gli altri per convivere al meglio".