

image not found or type unknown



La psicología del optimismo

Susan C. Vaughan

Fecha de publicación:
10/05/2004

Sello Editorial:
Ediciones Paidós

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón

Teléfono: 93 492 86 33

Email:
pcordon@planeta.es

¿Qué nos hace ver el vaso medio vacío o medio lleno? ¿Cómo mantiene su entusiasmo el optimista? ¿Qué cambios deben experimentar los pesimistas para ver el mundo de forma distinta? En este insólito libro, la psicoanalista, psiquiatra e investigadora Susan C. Vaughan nos ofrece nuevas y útiles formas de entender el optimismo. Según ella, a menudo sobrevaloramos la realidad y, sin embargo, olvidamos las ilusiones, que son la base del optimismo. El optimismo emana de nuestra habilidad para interpretar y recordar nuestras experiencias con un matiz positivo. Si podemos hacer eso de manera regular y confiamos en nuestra capacidad para controlar nuestros estados de ánimo, todas las ventajas que emanan de una visión optimista de la vida estarán a nuestro alcance. A través de un examen de los orígenes del optimismo y de la utilización de la biología para interpretar nuestras experiencias, Vaughan nos aporta una serie de recursos y técnicas de comprobada eficacia para inducir a nuestros circuitos mentales a ver el lado positivo de las cosas. La doctora Vaughan demuestra que al aprender las técnicas necesarias para construir y mantener las ilusiones, estructuramos también un núcleo de fuerza estable, interno y psicológico —una auténtica isla interior de esperanza y autocontrol— que nos conducirá a una vida mejor. El optimismo es un proceso, no un estado, y está al alcance de cualquiera: he aquí la revelación fundamental de este fascinante libro que nos enseña a dominar mejor nuestro universo interior y, por consiguiente, a ver el mundo que nos rodea con más optimismo

Susan C. Vaughan