

Fecha de publicación:
01/05/1999

Teoría de la elección

Sello Editorial:
Ediciones Paidós

William Glasser

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordon

Teléfono: 93 492 86 33

Email:
pcordon@planeta.es

En la que es sin duda su obra más importante, William Glasser nos hace partícipes de su nueva y apasionante TEORÍA DE LA ELECCIÓN: cómo podemos «elegir» nuestras emociones y nuestros actos con el fin de vivir una vida más sana y productiva. Así, explica que todo lo que hacemos, pensamos y sentimos procede de nuestro interior y no, como cree la mayoría, de una reacción ante las personas y las cosas que nos rodean. Nuestra conducta es el mejor medio de que disponemos para realizar elecciones que nos acerquen lo más posible a nuestra imagen ideal del mundo. Por ejemplo, contestamos al teléfono porque, según las imágenes que nos hemos formado en nuestra mente, hablar con la gente es una experiencia satisfactoria. Y nos deprimimos para tratar de obligar a quien nos ha rechazado a volver con nosotros. En este atractivo libro, el doctor Glasser explica e ilustra la teoría de la elección de una forma que nos ayuda a aprender cómo controlar mejor nuestras relaciones y nuestros actos. Los problemas del matrimonio o de la educación de los hijos, de las dolencias psicósomáticas o los problemas de peso, del alcoholismo o de cualquier otro tipo de adicción, son algunos de los escenarios que analiza. Y lo hace vinculando la conducta humana a la imagen que de ella se hacen las personas, investigando el modo en que esas imágenes llegaron allí y, finalmente, utilizando ejemplos y casos reales para preguntarse qué podemos hacer respecto a ellas.

William Glasser