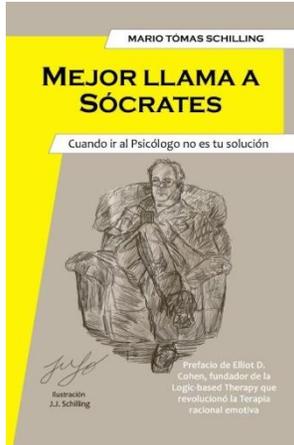


RESEÑA BIBLIOGRÁFICA



Mario Schilling (2019). **MEJOR LLAMA A SÓCRATES: Cuando ir al psicólogo no es tu solución.**

Por Dr. Mario Schilling
ms@schillingabogados.com

“MEJOR LLAMA A SÓCRATES: Cuando ir al psicólogo no es tu solución”, es el libro que Mario Schilling escribió en Estados Unidos, luego de ser entrenado en su calidad de Doctor en Filosofía de la Universidad de Chile, por la principal asociación mundial de terapia filosófica (la NPCA). En esta

obra explica por primera vez en qué consiste esta forma de terapia indispensable para ayudar a las personas a superar episodios de infelicidad y frustración, que no necesariamente obedecen a trastornos psicológicos, sino más bien a cómo enfrentar con filosofía los problemas dolorosos de la vida.

El libro cuenta con prefacio del fundador de esta disciplina en Estados Unidos, el filósofo norteamericano Elliot D. Cohen quien narra que Schilling desarrolla en este libro una completa explicación de la terapia que él diseñó en los 80 bajo los auspicios de su amigo y mentor Albert Ellis, fundador de la prestigiosa terapia conductual-emotiva-racional (conocida por sus siglas en inglés como REBT).

“MEJOR LLAMA A SÓCRATES: Cuando ir al psicólogo no es tu solución”, es un compendio de gemas de sabiduría obtenidas de grandes filósofos como Aristóteles, Buda, Epicteto, Epicuro, Kant, Nietzsche y Nagel, entre otros, para ayudar al lector a superar y desbloquear el pensamiento defectuoso responsable de destruir las emociones que conducen a la felicidad.

En el primer capítulo, se presentan los conceptos básicos de la terapia basada en la lógica, (LBT, por sus siglas en inglés). En los capítulos restantes, él expande algunos de los antidotos filosóficos que ha presentado Cohen en otras propuestas escritas en inglés como “La Nueva Terapia Racional”.

Incluyendo en la obra extractos de los grandes sabios, así como citas clave que resumen sus ideas filosóficas. Estas gemas de sabiduría obtenidas de grandes filósofos como Aristóteles, Buda, Epicteto, Epicuro, Kant, Nietzsche y Nagel, entre otros, pueden ayudar al lector a superar las “Falacias Cardinales” de LBT que son las responsables de generar conductas infelices en las personas.

El autor de “MEJOR LLAMA A SÓCRATES: Cuando ir al psicólogo no es tu solución”, propone un método de ayuda, abordando una gran variedad de problemas de la vida que requieren un cuidadoso análisis filosófico y un replanteamiento del pensamiento irracional para evitar el fracaso y el bloqueo en el camino hacia la felicidad.