



La meditazione di Vipassan? e la psicologia cognitiva: Oriente ed occidente a confronto (Italian Edition)

Giuseppina De Cesare, Gessica De Cesare

Download now

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

La meditazione di Vipassan? e la psicologia cognitiva: Oriente ed occidente a confronto (Italian Edition)

Giuseppina De Cesare, Gessica De Cesare

La meditazione di Vipassan? e la psicologia cognitiva: Oriente ed occidente a confronto (Italian Edition) Giuseppina De Cesare, Gessica De Cesare

La meditazione orientale e la psicologia occidentale sono due discipline apparentemente molto diverse e distanti, che condividono, tuttavia, lo stesso interesse per lo studio della mente umana.

Nel corso degli anni, numerosi studiosi appartenenti ad entrambe le correnti di pensiero si sono resi conto che, al di là delle differenze concettuali, entrambe le discipline perseguono l'obiettivo di eliminare la sofferenza tramite la comprensione delle distorsioni che la mente proietta sulla realtà, con la differenza che la psicologia si propone di alleviare una sofferenza di tipo psicopatologico, mentre la meditazione si propone di alleviare una sofferenza di tipo esistenziale. Dal momento che entrambe le discipline condividono il medesimo oggetto di studio e il medesimo obiettivo, pur concentrando la propria analisi su diversi aspetti della mente, si è giunti a comprendere che la sinergia tra le due avrebbe potuto creare una potente fonte di guarigione psico-fisica.

L'obiettivo del presente lavoro, diviso in tre capitoli, è di investigare in particolare il fecondo dialogo interculturale attualmente in corso tra la meditazione di consapevolezza proveniente dalla tradizione del buddhismo therav?da e alcuni settori della psicologia clinica (soprattutto di stampo cognitivista) interessati a un impiego clinico di tali tecniche meditative.

Il primo capitolo svolge un'analisi della meditazione buddhista nel contesto della tradizione therav?da, ponendo l'attenzione sulla meditazione vipassan?, l'analisi del Satipa??h?na-sutta e la rinascita di tale pratica meditativa in Asia, dovuta soprattutto all'operato di Mah?si Sayadaw e U Ba Khin.

Il secondo capitolo è diviso in due parti: la prima parte traccia un sintetico quadro della diffusione del buddhismo in Occidente, analizzando le motivazioni che ne hanno permesso l'adattamento ad un ambiente culturale molto diverso da quello di partenza e le caratteristiche peculiari che esso ha assunto nel nuovo contesto; la seconda parte si focalizza sul Mindfulness-based Stress Reduction Program (programma di riduzione dello stress basato sulla mindfulness) ideato dal medico statunitense Jon Kabat-Zinn, che si avvale dell'uso di alcune tecniche basate sulla mindfulness per la riduzione dello stress psico-fisico.

Anche il terzo capitolo è diviso in due parti: la prima parte delinea alcuni sviluppi e tratti salienti delle scienze cognitive, con particolare attenzione alla psicologia cognitiva e alla terapia cognitivo-comportamentale; la seconda parte si focalizza sulla Mindfulness-based Cognitive Therapy (terapia cognitiva basata sulla mindfulness) ideata da Z.V. Segal, J.M.G. Williams e J.D. Teasdale, che si avvale di alcune tecniche basate sulla mindfulness per la prevenzione delle ricadute della depressione.

 [Download La meditazione di Vipassan? e la psicologia cogni ...pdf](#)

 [Read Online La meditazione di Vipassan? e la psicologia cog ...pdf](#)

Download and Read Free Online La meditazione di Vipassan? e la psicologia cognitiva: Oriente ed occidente a confronto (Italian Edition) Giuseppina De Cesare, Gessica De Cesare

From reader reviews:

Ida Torres:

What do you in relation to book? It is not important with you? Or just adding material when you really need something to explain what your own problem? How about your spare time? Or are you busy person? If you don't have spare time to do others business, it is give you a sense of feeling bored faster. And you have spare time? What did you do? Everyone has many questions above. They should answer that question mainly because just their can do in which. It said that about e-book. Book is familiar in each person. Yes, it is suitable. Because start from on kindergarten until university need this La meditazione di Vipassan? e la psicologia cognitiva: Oriente ed occidente a confronto (Italian Edition) to read.

Kirby Paradiso:

Now a day people that Living in the era wherever everything reachable by match the internet and the resources within it can be true or not need people to be aware of each facts they get. How people have to be smart in having any information nowadays? Of course the answer then is reading a book. Looking at a book can help men and women out of this uncertainty Information mainly this La meditazione di Vipassan? e la psicologia cognitiva: Oriente ed occidente a confronto (Italian Edition) book as this book offers you rich facts and knowledge. Of course the knowledge in this book hundred per cent guarantees there is no doubt in it you may already know.

Marilyn Chambers:

Spent a free time and energy to be fun activity to do! A lot of people spent their sparettime with their family, or their own friends. Usually they performing activity like watching television, planning to beach, or picnic from the park. They actually doing same thing every week. Do you feel it? Will you something different to fill your own free time/ holiday? Can be reading a book is usually option to fill your totally free time/ holiday. The first thing you will ask may be what kinds of book that you should read. If you want to consider look for book, may be the guide untitled La meditazione di Vipassan? e la psicologia cognitiva: Oriente ed occidente a confronto (Italian Edition) can be fine book to read. May be it can be best activity to you.

Jewell Brundage:

Often the book La meditazione di Vipassan? e la psicologia cognitiva: Oriente ed occidente a confronto (Italian Edition) has a lot info on it. So when you read this book you can get a lot of advantage. The book was authored by the very famous author. The writer makes some research ahead of write this book. This particular book very easy to read you will get the point easily after reading this book.

**Download and Read Online La meditazione di Vipassan? e la
psicologia cognitiva: Oriente ed occidente a confronto (Italian
Edition) Giuseppina De Cesare, Gessica De Cesare**

#1MUTY3R2GB6

Read La meditazione di Vipassan? e la psicologia cognitiva: Oriente ed occidente a confronto (Italian Edition) by Giuseppina De Cesare, Gessica De Cesare for online ebook

La meditazione di Vipassan? e la psicologia cognitiva: Oriente ed occidente a confronto (Italian Edition) by Giuseppina De Cesare, Gessica De Cesare Free PDF d0wnl0ad, audio books, books to read, good books to read, cheap books, good books, online books, books online, book reviews epub, read books online, books to read online, online library, greatbooks to read, PDF best books to read, top books to read La meditazione di Vipassan? e la psicologia cognitiva: Oriente ed occidente a confronto (Italian Edition) by Giuseppina De Cesare, Gessica De Cesare books to read online.

Online La meditazione di Vipassan? e la psicologia cognitiva: Oriente ed occidente a confronto (Italian Edition) by Giuseppina De Cesare, Gessica De Cesare ebook PDF download

La meditazione di Vipassan? e la psicologia cognitiva: Oriente ed occidente a confronto (Italian Edition) by Giuseppina De Cesare, Gessica De Cesare Doc

La meditazione di Vipassan? e la psicologia cognitiva: Oriente ed occidente a confronto (Italian Edition) by Giuseppina De Cesare, Gessica De Cesare Mobipocket

La meditazione di Vipassan? e la psicologia cognitiva: Oriente ed occidente a confronto (Italian Edition) by Giuseppina De Cesare, Gessica De Cesare EPub