



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:

David Sweet:

Do you have favorite book? Should you have, what is your favorite's book? E-book is very important thing for us to find out everything in the world. Each publication has different aim or perhaps goal; it means that guide has different type. Some people truly feel enjoy to spend their the perfect time to read a book. These are reading whatever they take because their hobby is actually reading a book. Why not the person who don't like reading a book? Sometime, individual feel need book when they found difficult problem or even exercise. Well, probably you will want this La meditazione di Vipassan? e la psicologia cognitiva: Oriente ed occidente a confronto (Italian Edition).

Alan Fan:

The book La meditazione di Vipassan? e la psicologia cognitiva: Oriente ed occidente a confronto (Italian Edition) can give more knowledge and information about everything you want. Why then must we leave the best thing like a book La meditazione di Vipassan? e la psicologia cognitiva: Oriente ed occidente a confronto (Italian Edition)? Wide variety you have a different opinion about publication. But one aim that book can give many data for us. It is absolutely suitable. Right now, try to closer together with your book. Knowledge or facts that you take for that, it is possible to give for each other; it is possible to share all of these. Book La meditazione di Vipassan? e la psicologia cognitiva: Oriente ed occidente a confronto (Italian Edition) has simple shape but you know: it has great and massive function for you. You can search the enormous world by start and read a reserve. So it is very wonderful.

James Babb:

The reserve with title La meditazione di Vipassan? e la psicologia cognitiva: Oriente ed occidente a confronto (Italian Edition) has a lot of information that you can discover it. You can get a lot of gain after read this book. This book exist new knowledge the information that exist in this book represented the condition of the world right now. That is important to yo7u to find out how the improvement of the world. This book will bring you in new era of the internationalization. You can read the e-book on your own smart phone, so you can read the idea anywhere you want.

Shirley Bishop:

Why? Because this La meditazione di Vipassan? e la psicologia cognitiva: Oriente ed occidente a confronto (Italian Edition) is an unordinary book that the inside of the e-book waiting for you to snap the item but latter it will distress you with the secret the idea inside. Reading this book close to it was fantastic author who else write the book in such incredible way makes the content interior easier to understand, entertaining approach but still convey the meaning fully. So , it is good for you because of not hesitating having this ever again or you going to regret it. This excellent book will give you a lot of gains than the other book include such as help improving your expertise and your critical thinking method. So , still want to hold off having that book?

If I had been you I will go to the book store hurriedly.

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 #XNYJR3U9815

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