



La meditazione di Vipassanā? 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 cognitiva: ...pdf](#)

 [Read Online La meditazione di Vipassan? e la psicologia cognitiv ...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

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:

John Richardson:

Do you considered one of people who can't read satisfying if the sentence chained in the straightway, hold on guys this particular aren't like that. This La meditazione di Vipassan? e la psicologia cognitiva: Oriente ed occidente a confronto (Italian Edition) book is readable by you who hate those straight word style. You will find the information here are arrange for enjoyable looking at experience without leaving also decrease the knowledge that want to deliver to you. The writer involving La meditazione di Vipassan? e la psicologia cognitiva: Oriente ed occidente a confronto (Italian Edition) content conveys the thought easily to understand by most people. The printed and e-book are not different in the content material but it just different by means of it. So , do you nevertheless thinking La meditazione di Vipassan? e la psicologia cognitiva: Oriente ed occidente a confronto (Italian Edition) is not loveable to be your top list reading book?

Brian Mejia:

Reading a book can be one of a lot of task that everyone in the world loves. Do you like reading book consequently. There are a lot of reasons why people like it. First reading a reserve will give you a lot of new data. When you read a publication you will get new information simply because book is one of several ways to share the information or even their idea. Second, reading a book will make an individual more imaginative. When you examining a book especially fiction book the author will bring that you imagine the story how the people do it anything. Third, you could share your knowledge to other people. When you read this La meditazione di Vipassan? e la psicologia cognitiva: Oriente ed occidente a confronto (Italian Edition), it is possible to tells your family, friends in addition to soon about yours reserve. Your knowledge can inspire others, make them reading a e-book.

Michael Quintanar:

Reading a book to become new life style in this season; every people loves to learn a book. When you learn a book you can get a large amount of benefit. When you read ebooks, you can improve your knowledge, since book has a lot of information into it. The information that you will get depend on what kinds of book that you have read. If you want to get information about your review, you can read education books, but if you act like you want to entertain yourself read a fiction books, these us novel, comics, and soon. The La meditazione di Vipassan? e la psicologia cognitiva: Oriente ed occidente a confronto (Italian Edition) offer you a new experience in studying a book.

Ruby Harris:

Is it you actually who having spare time subsequently spend it whole day by means of watching television programs or just telling lies on the bed? Do you need something totally new? This La meditazione di Vipassan? e la psicologia cognitiva: Oriente ed occidente a confronto (Italian Edition) can be the response, oh how comes? A book you know. You are consequently out of date, spending your extra time by reading in

this new era is common not a geek activity. So what these books have than the others?

**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
#QN7LSFAW8V2**

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