

La meditazione di Vipassan e la psicologia cognitiva: Oriente ed occidente a confronto

Von Giuseppina De Cesare, Gessica De Cesare
DOC | *audiobook | ebooks | Download PDF | ePub



DOWNLOAD



READ ONLINE

Produktinformation Verffentlicht am: 2013-08-23Erscheinungsdatum: 2013-08-23File Name:
B00EQZF0SW | File size: 67.Mb

Von Giuseppina De Cesare, Gessica De Cesare : **La meditazione di Vipassan e la psicologia cognitiva: Oriente ed occidente a confronto** before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised La meditazione di Vipassan e la psicologia cognitiva: Oriente ed occidente a confronto:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen0 von 0 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich.
Empfehlenswert!!Von AltairtoralSehr interessante Studie! Geschrieben in einem sehr klare aber professionelle

Sprache! Ein must wenn Sie sich fr Meditation und Psychologie sich interessieren.

Kurzbeschreibung 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 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, di investigare in particolare il fecondo dialogo interculturale attualmente in corso tra la meditazione di consapevolezza proveniente dalla tradizione del buddhismo theravada 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 theravada, ponendo l'attenzione sulla meditazione vipassanā, l'analisi del Satipahna-sutta e la rinascita di tale pratica meditativa in Asia, dovuta soprattutto all'operato di Mahsi Sayadaw e U Ba Khin. Il secondo capitolo 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 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.