

El zen de la terapia

Revelar la bondad oculta de la vida

Mark

Editorial: El hilo de Ariadna

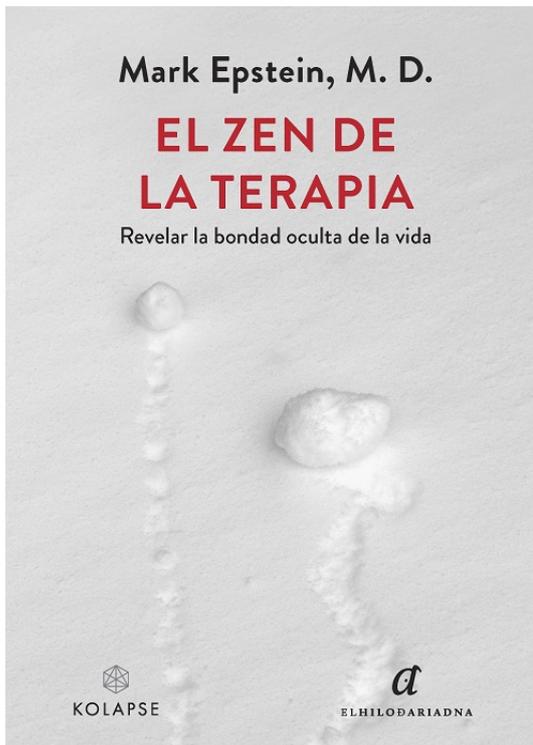
ISBN: 9788419741097

Páginas: 352

Dimensiones: 15,5 x 22 cm

Encuadernación: Rústica

PVP.: 25,00 €



SINOPSIS

Inspirado por décadas de experiencia personal y profesional, el Dr. Mark Epstein explora en este libro el vínculo entre las prácticas de la psicoterapia y la meditación, en la búsqueda de una mayor autoconsciencia y plenitud para sus pacientes y, por ende, para todos nosotros. En *El zen de la terapia*, el Dr. Epstein reflexiona sobre un año de sesiones con algunos de sus pacientes y observa cómo operan sus influencias budistas a la par de sus instintos terapéuticos. Realza cómo la terapia occidental se puede considerar una meditación de a dos, y que la meditación (así como una buena terapia) puede “sostener” la consciencia, creando las condiciones adecuadas para la paz interior. Mediante esta indagación profundamente personal y sabia, el Dr. Epstein reivindica el vínculo terapéutico como una amistad espiritual y revela cómo un terapeuta puede ayudarnos a descubrir la bondad oculta en nuestras vidas, tanto pasadas como presentes.