

PENSAMIENTOS SIN PENSADOR

PSICOTERAPIA DESDE UNA
PERSPECTIVA BUDISTA

Epstein, Mark

Editorial: Gaia Ediciones

ISBN: 9788484453574

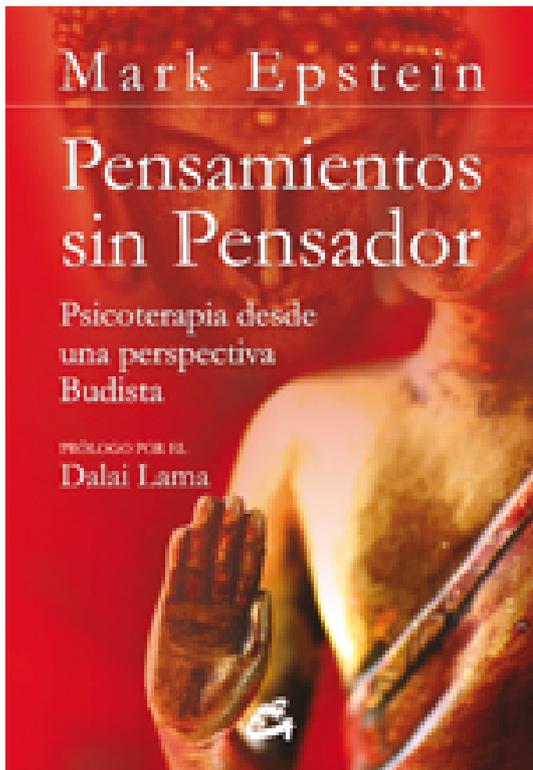
Páginas: 256

Dimensiones: 14,5 x 21 cm

Encuadernación: Rústica

PVP.: 14,00 €

Colección: Espiritualidad - Budismo Tibetano



SINOPSIS

Pensamientos sin pensador produjo desde su primera edición en lengua inglesa un extraordinario interés por su exposición acerca de cómo la espiritualidad oriental puede potenciar la psicología occidental.

Desde entonces, los mundos del budismo y de la psicoterapia han forjado una nueva comprensión revolucionaria de lo que constituye una vida emocional saludable.

Entre otros aspectos, *Pensamientos sin pensador* nos habla del servicio mutuo que se pueden prestar la psicoterapia psicoanalítica occidental y el budismo, de sus puntos de coincidencia, de sus diferencias y de la ampliación de enfoques que supone la perspectiva budista para la psicoterapia occidental.

Aporta conceptos muy innovadores e interesantes; por ejemplo, la consideración del ser humano como una «criatura del hambre» (mirado desde fuera, somos casi todo tubo digestivo) o como una «criatura de la respiración». Aborda las prácticas budistas de la atención y cómo pueden ayudar en la labor psicoterapéutica como una terapia en sí mismas, y nos introduce también en el aspecto de la identidad desde el punto de vista occidental y la visión budista de ausencia de un «yo».

En definitiva, *Pensamientos sin pensador* es una comparación rigurosa y bien informada de ambos mundos y de su inevitable colaboración.

«Me siento muy animado al ver el desarrollo de estos planteamientos. Felicito a Mark Epstein por completar este libro, que es el resultado de veinte años de experiencia con la psicoterapia