



DALLA DEPRESSIONE SI GUARISCE LE VIE DELL'EVOLUZIONE INTERIORE

Collana	Esse	
Autori	Jacques Vigne Michèle Cocchi	
Titolo	DALLA DEPRESSIONE ALLA RINASCITA LUCI DEL VUOTO <i>Un percorso psicoterapeutico e spirituale</i>	
ISBN	978-88-88432-38-0	
Formato	15x21	
Pagine	176 - carta FSC 	
Prezzo	euro 24,00	
Sullo scaffale	Psicologia, psicoterapia, yoga, meditazione, spiritualità, neuroscienze	
Uscita	novembre 2013	



Gli autori del libro propongono un **mutamento di prospettiva**, che porta a considerare lo stato e i sintomi della depressione come occasioni e segnali di cambiamenti in senso evolutivo.

Ciò che è motivo di sofferenza diventa impulso e strumento di rinascita.

Si tratta di un percorso che integra psicoterapia e spiritualità specificando e salvaguardando i rispettivi campi.

In Occidente c'è un forte bisogno di una psicologia spirituale che non sia basata né sul dogma né sulla patologia. Il diffuso desiderio di spiritualità è stato intercettato dall'industria dei consumi che ha proposto continui "surrogati"; le merci, nel senso più ampio del termine, non hanno esaudito il bisogno di felicità, i grandi magazzini non hanno potuto sostituire le relazioni sociali. I **casì di depressione esposti** a cura di **Michèle Cocchi** ne sono un esempio eloquente.

Quali le vie per guarire? **Guarire la mente o "guarire dalla mente"?**

Il punto da cui partire non è l'analisi, pur necessaria, dell'origine della patologia, ma il sostegno rappresentato dalla natura fondamentalmente sana della persona.

Ogni depressione ha una localizzazione a livello cerebrale: individuandola si può agire con terapie neurocomportamentali adatte. **Jacques Vigne** parte dagli studi di Richard Davidson per andare oltre: basandosi sulla trentennale esperienza di insegnamento della meditazione a pazienti in cura psichiatrica, propone un percorso di autoguarigione attraverso la meditazione, che si rivela nel lungo periodo la migliore terapia antidepressiva. **Psicoterapia e meditazione** hanno in comune un repertorio di pratiche. Il libro contiene una selezione di **pratiche meditative**, sperimentate negli anni e **descritte qui per la prima volta**.

Il tema della vacuità è sviluppato da entrambi gli autori nelle analogie e nelle differenze tra 'Vuoto' della spiritualità orientale e vuoto della depressione, valutando l'intuizione autoterapica del vuoto propria del soggetto depresso e il ruolo del vuoto nei metodi della comune psicoterapia.

Infine, l'epilogo a tre voci con il maestro zen **Roland Yuno Rech** apre nuove prospettive di riflessione e di azione concreta.

Jacques Vigne, psichiatra francese, vive da oltre vent'anni in India. È autore di importanti saggi che stabiliscono un ponte tra la scienza occidentale e la filosofia indiana. In Italia ha pubblicato per MC Editrice: *Vijayânanda, Un medico francese in Himalaya*, Milano 2007, *Anoressia e conoscenza interiore*, Milano 2010 e *Meditazione, emozioni e corpo cosciente*, Milano 2012.

Michèle Cocchi, psicologa francese, specializzata in psicopatologia, dal 1973 svolge attività clinica di diagnostica, percorsi e terapie analitici. È autrice con J. Vigne del libro *L'envol vers la liberté*, Editions Accarias, Parigi 2011.



MC Editrice sas
Via Vigevano, 45 - 20144 Milano
Tel.: 02 89408454 - Fax: 02 36529203
P.I.: 11073520154
mceditrice@tiscali.it - redazione@mceditrice.it
commerciale@mceditrice.it - www.mceditrice.it