

## Un respiro alla volta


**Roberto Ferrari**

# **Un respiro alla volta**

**Storie di Mindfulness  
in Oncologia  
e tra gli animali**

**Prefazione di  
Vito Mancuso**

**Illustrazioni di Francesco Manenti**

 **Pendragon**





Storie di Mindfulness in Oncologia e tra gli animali Prefazione di Vito Mancuso

Valutazione: Nessuna valutazione

**Prezzo**

16,00 €

[Fai una domanda su questo prodotto](#)

Autore [Roberto Ferrari](#)

## Descrizione

Di fronte al dolore fisico, vi sono persone che soffrono psicologicamente più di altre e alcune che addirittura non soffrono neppure. La nostra mente, infatti, ha il potere di cambiare il rapporto con il dolore fisico e la sofferenza interiore, in senso positivo o negativo. Partendo da tali presupposti, Roberto Ferrari ha provato ad applicare la pratica della Mindfulness – metodo che permette di educare la mente a relazionarci con noi stessi – con gruppi di pazienti oncologici per provare ad alleviare la loro sofferenza attraverso la meditazione. Questo libro è dunque il resoconto di un intenso percorso nella mente e nelle emozioni di persone in forte difficoltà e riporta, in forma narrativa, attività, dialoghi, riflessioni e intuizioni dei partecipanti, realmente registrati durante gli incontri. Lo scopo è restituire le storie personali, le trasformazioni, la profonda empatia e anche la spiritualità dei pazienti, che solitamente non emergono dalle pubblicazioni scientifiche. A renderlo ancora più particolare è il fatto che alle storie sulla sofferenza umana affrontata dalla Mindfulness sono accostate storie di animali. È questo un meccanismo fondamentale per mostrare che i diversi modi in cui gli animali vedono e vivono il mondo lo rende inafferrabile. Il punto di vista umano così si relativizza, per approdare a un “sapere di non sapere”, una liberante condizione da cui nasce un vivo sentimento di empatia e di comunione con ogni forma di vita.

---