

organizadores

AUSIÀS CEBOLLA I MARTÍ

JAVIER GARCÍA-CAMPAYO

MARCELO DEMARZO

A CIÊNCIA DA COMPAIXÃO



Palas Athena

Resumo de A Ciência da Compaixão

As terapias centradas na compaixão se baseiam na dimensão social do ser humano e em sua busca por contato e relacionamento com os outros membros de sua espécie. Não concordo, buscamos também contato com outras espécies.

Levando em conta os três sistemas de regulação dos afetos – o sistema de ameaça, o de conquista e o de calma e segurança – a compaixão se estabelece como regulador principal dos três sistemas.

A maior parte das publicações sobre a compaixão trata do tema no contexto do budismo, por isso destacamos que esta é uma obra de divulgação científica e multidisciplinar das técnicas e programas laicos de compaixão criados especialmente para profissionais de saúde e educação.

Os autores analisam e comparam diferentes modelos de compaixão e abordam a terapia da compaixão na perspectiva do mindfulness. Compaixão: sentimento de afeição ou proximidade em relação a outros seres humanos.

[Acesse aqui a versão completa deste livro](#)