

## I cinque passi

La psicologia integrativa - 1

Roberto Benini

### I cinque passi



 Pendragon

La psicologia integrativa - 1

Roberto Benini

### I cinque passi



 Pendragon

La psicologia integrativa - I

Valutazione: Nessuna valutazione

**Prezzo**  
13,00 €

[Fai una domanda su questo prodotto](#)

Autore [Roberto Benini](#)

### Descrizione

Nonostante le conquiste compiute dalla medicina, dalle scienze e dalla tecnologia, mai come ora l'uomo sembra vivere una condizione di sofferenza psicologica. L'aumento del benessere materiale e il costante allungamento della vita media non hanno portato a una corrispondente diminuzione delle paure esistenziali. Se l'uomo moderno continuerà a vivere nell'infantile illusione che per debellare l'angoscia sia sufficiente un farmaco, il miglioramento della propria immagine, o l'accumulo di beni di consumo, rischiamo di assistere a un ulteriore "imbarbarimento" dell'esistenza. Questo volume propone cinque semplici passi per riuscire davvero a impadronirsi della propria vita, prendersi cura di sé e affrontare le proprie molteplici angosce. Imparando a "guardarsi dentro", per mettere sempre più in discussione comportamenti disadattivi o contro natura. Un testo in cui il rigore metodologico si sposa a una estrema semplicità e chiarezza espositiva, un valido supporto per tutti coloro che intendono intraprendere un proficuo percorso di conoscenza di sé.