

RUBRICA - Psicologia delle emozioni. Ricominciamo da qui, da questa nuova rubrica, la nostra collaborazione con il quotidiano online Leconotizie, che generosamente e amichevolmente ci ospita.

Ma che cosa significa “Psicologia delle emozioni”? E perché trattarne?

Le **emozioni** sono vita che scorre, che ci attraversa, che ci muove in tutto il nostro agire. Anche le scelte più razionali, a ben guardare, hanno sempre, nel profondo di ciò che le orienta, una componente emotiva. Scegliere il percorso di studi, cambiare lavoro, sposarsi, **cercare di diventare genitori**... i temi fondanti della vita di ciascuno si dipanano lungo una dimensione emotiva. Ma anche le piccole decisioni della quotidianità si giocano attorno all'emotività: che film guardare, quale libro leggere, come organizzare una serata tra amici, che automobile acquistare.

Non solo: tutto ciò che ci accade ha un impatto emotivo e, simmetricamente, l'emotività è la parte più potente e decisiva (sul piano del benessere o malessere) di tutto ciò che ci accade.

Certo, anche la **razionalità** entra in gioco nelle scelte di cui siamo protagonisti, ma sempre in seconda battuta, “a mettere ordine là dove è già successo qualcosa” - per usare le parole di Nietzsche. Chi conduce le danze, nelle scelte e nell'impatto che hanno su di noi gli eventi della vita, è sempre l'emotività. Nulla, come le emozioni, ha potere sulle nostre scelte, valutazioni, giudizi, aspettative, vissuti. Le emozioni hanno addirittura **potere di vita o di morte**, laddove esperienze di dolore, perdita, rabbia, abbandono non abbiano la possibilità di essere rielaborate e sfocino in **disturbi psichici**.

Per questo è opportuno conoscerle e saperle padroneggiare, le emozioni. La partita decisiva della vita, la cosiddetta **felicità** - la cui ricerca, nel rispetto della libertà di tutti, è il diritto imprescindibile di ogni uomo - è custodita nella vita emotiva di ciascuno di noi.

In questa fase storica, come in nessun'altra, le emozioni sono oggetto di attenzione da parte di tutte le “agenzie sociali”: scuola, sanità pubblica, istituzione “famiglia”, mass-media. E, con loro, su questo tema si concentrano le discipline che abbiano per oggetto l'uomo e il benessere individuale e collettivo: la psicologia, la sociologia, la pedagogia, le scienze umane.

L'avvento di nuove tecnologie (internet e cellulari in primis), che hanno rivoluzionato il nostro modo di relazionarci con gli altri e con noi stessi, rende necessaria una riformulazione della “psicologia delle emozioni”: il modo in cui le viviamo e le padroneggiamo deve essere riconsiderato nella misura in cui le emozioni stesse, in qualche

misura, sono cambiate. Si è modificato il contesto della loro emersione ed espressione e, quindi, la loro natura è parzialmente diversa.

La vergogna che poteva provare una dama del Trecento fiorentino importunata da un uomo di malaffare non è la vergogna che prova un'adolescente contemporanea vittima di revenge porn. Non cambia solo l'intensità dello stesso tipo di emozione, ma cambia l'emozione stessa.

Ecco quindi che in questa nostra rubrica cercheremo anzitutto di osservare come le nuove tecnologie hanno modificato il nostro mondo emotivo. In secondo luogo passeremo in rassegna le emozioni stesse (per come le conosciamo nella tradizione da cui proveniamo) cercando di osservare insieme "di che cosa sono fatte" e come funzionano in noi.

Lo faremo per "pillole", ossia per piccoli spunti che stimolino un possibile approfondimento ulteriore. In questo percorso ci faremo aiutare dalla sterminata bibliografia sull'argomento che è fiorita soprattutto negli ultimi anni.

Il nostro appuntamento "virtuale" sarà ogni due settimane, il lunedì mattina (ma ovviamente l'articolo sarà visibile sempre all'interno della rubrica).

Visto che sarò io a condurvi in questi percorsi, anzitutto mi presento.

Sono **[Psicologo e Psicoterapeuta](#)**, laureato in Psicologia Generale e Sperimentale presso l'Università degli Studi di Padova e specializzato in Psicoterapia Cognitiva presso il Centro Terapia Cognitiva di Como. Ho conseguito ulteriori specializzazioni in corsi annuali sulle Nuove dipendenze e sul Gioco d'azzardo patologico presso l'Università dell'Insubria di Varese. Contemporaneamente ho approfondito alcune tematiche filosofiche e scientifiche attraverso i corsi di specializzazione della Scuola di Filosofia "Praxis", a Forlì. Sono presidente dell'associazione Frammenti di Filosofia di Lecco, che ho fondato nel 2011. Sono socio fondatore e membro del comitato scientifico del Laboratorio di Filosofia e Cultura "Mechrì" di Milano, il cui direttore è il filosofo Carlo Sini. Attualmente mi occupo di **[Psicoterapia individuale](#)** e **[Psicoterapia di coppia](#)** presso il **[Centro Psicologia Lecco](#)** che ho fondato insieme ad un'equipe di specialisti della salute mentale.

Dott. Enrico Bassani

Psicologo - **[Psicoterapeuta](#)**

Via Leonardo da Vinci 15, Lecco

<http://www.bassanipsicologo.it> - info@bassanipsicologo.it - tel. 338.5816257

RUBRICA PSICOLOGIA E VITA

A cura di Enrico Bassani

09 Settembre - [Psicologia e Vita. Disagi psicologici da Covid: i più colpiti sono i giovani](#)

01 Febbraio - [Psicologia e Vita. L'essenziale che il Covid ci ha sottratto](#)

2020

13 Ottobre - [Psicologia e Vita. Qual è la psicoterapia più efficace?](#)

4 Settembre - [Psicologia e Vita. Ma la psicoterapia è veramente efficace?](#)

21 Aprile - [Psicologia e Vita. Si vive una volta sola!](#)

13 Marzo - [Psicologia e Vita. Coronavirus: psicosi, legittima paura e senso di responsabilità](#)

29 Febbraio - [Psicologia e Vita. Psicosi Coronavirus](#)

24 Gennaio - [Psicologia e Vita. Esprimetevi e sarà tutto più chiaro...](#)

2019

19 dicembre - [Psicologia e Vita. "Devo imparare a farmi scivolare le cose addosso"](#)

19 novembre - [Psicologia e Vita. Né Sì, né no: la potenza distruttiva dell'ambivalenza](#)

15 ottobre - [Psicologia e Vita. Quando è opportuno rivolgersi a uno psicoterapeuta?](#)

6 settembre - [Psicologia e Vita. Che cosa sta succedendo ai nostri ragazzi?](#)

25 giugno - [Psicologia e Vita. Dottore, soffro di stanchezza](#)

16 maggio - [Psicologia e Vita. Psicofarmaci sì, psicofarmaci no. Chi ha ragione?](#)

26 marzo - [Psicologia e Vita. Ma ansia e depressione sono malattie?](#)

12 febbraio - [Psicologia e Vita. Psicologia di coppia: l'arte di confliggere](#)

28 gennaio - [Psicologia e Vita. "Non voglio più stare male!" Ma come si fa?](#)

2018

18 dicembre - [Psicologia e Vita. Terapia di coppia: l'amore ha sempre bisogno di regali](#)

14 novembre - [Psicologia e Vita. La mia anima ha fretta](#)

19 ottobre - [Psicologia e Vita. "Devi prendermi per quello che sono!"](#)

23 settembre - [Psicologia e Vita. Occhio ai tranelli della psiche e del senso comune](#)

4 settembre - [Psicologia e Vita. Come si fa a "ritrovare l'energia?"](#)

16 luglio - [Psicologia e Vita. La noia, spiacevolissima occasione di rilancio](#)

21 giugno - [Psicologia e Vita. Notte prima degli esami...](#)

7 giugno - [Psicologia e Vita. I valori? Iniziamo a dar valore alle parole...](#)

23 maggio - [Psicologia e Vita. Dottore, devo comprare lo smartphone a mio figlio?](#)

1 maggio - [Psicologia e Vita. Liberi! Ma da che cosa?](#)

10 aprile - [Psicologia e Vita. La violenza psicologica: inadeguatezza e senso di colpa](#)

20 marzo - [Psicologia e Vita. Riconoscere e combattere la violenza nella coppia](#)

9 marzo - [Psicologia e Vita. La forza di andare fino in fondo...](#)

22 febbraio - [Psicologia e Vita. L'uso della forza nelle relazioni](#)

1 febbraio - [Psicologia e Vita. Santa Rabbia \(... da maneggiare con cura\)](#)

18 gennaio - [Psicologia e Vita. Accondiscendenza, falsa amica delle relazioni](#)

2 gennaio - [Psicologia e Vita. Regalatevi relazioni, e sarà un buon 2018](#)

2017

- 18 dicembre - [Psicologia e Vita. L'elisir \(psicologico\) di lunga vita](#)
- 5 dicembre - [Psicologia e Vita. Essere chiari con sé stessi \(2\)](#)
- 21 novembre - [Psicologia e Vita. Essere chiari e onesti con sé stessi](#)
- 7 novembre - [Psicologia e Vita. La felicità è sempre una conquista](#)
- 17 ottobre - [Psicologia e Vita. Come, quando e perchè si manifesta un sintomo](#)
- 2 ottobre - [Psicologia e Vita. La comprensione di sé... in pillole](#)
- 4 settembre - [Psicologia e Vita. Sindrome da rientro dalle vacanze? Che cosa nasconde?!](#)
- 26 luglio - [Psicologia e Vita. Il sottile confine tra accettazione e rassegnazione](#)
- 10 luglio - [Psicologia e Vita. Cos'è un attacco di panico?](#)
- 19 giugno - [Psicologia e Vita. Paura, ansia o attacco di panico?](#)
- 3 giugno - [Psicologia e Vita. La prima regola per non soccombere: darsi valore](#)
- 24 maggio - [Psicologia e Vita. Perdersi... nella relazione di coppia](#)
- 8 maggio - [Psicologia e Vita. Litigi e conflitti di coppia, istruzioni per l'uso](#)
- 26 aprile - [Psicologia e Vita. I segni dell'emotività non espressa](#)
- 10 aprile - [Psicologia e Vita. L'educazione emotiva](#)
- 27 marzo - [Psicologia e Vita. Come costruire un buon rapporto con vostro figlio](#)
- 13 marzo - [Psicologia e vita. Che cosa devo assolutamente dare a mio figlio](#)
- 27 febbraio - [Psicologia e vita. Come si fa a credere in sé stessi?](#)
- 13 febbraio - [Psicologia e vita. Cosa vuol dire "Ti amo"?](#)

- 30 gennaio - [**Psicologia e Vita. Ecco come ci inganniamo minuto per minuto**](#)
- 16 gennaio - [**Psicologia e Vita. La paura che non si riesce a vedere**](#)
- 28 dicembre - [**Psicologia e Vita. "Alla ricerca della felicità"**](#)
- 12 dicembre - [**Psicologia e Vita. Scappa, scappa... ma che accadrà dopo?**](#)
- 28 novembre - [**Psicologia e Vita. Bicchiere mezzo pieno o mezzo vuoto?**](#)
- 14 novembre - [**Psicologia e Vita. Le emozioni non si giudicano**](#)
- 1 novembre - [**Psicologia e Vita. Emozioni o pensieri... chi detta legge?**](#)
- 17 ottobre - [**Psicologia e Vita. Come si diventa ciò che si è**](#)
- 3 ottobre - [**Psicologia e Vita. Dove si nasconde la salute?**](#)
- 15 settembre - [**Nuova rubrica per LN: "Psicologia e vita". "Psicologia della vita quotidiana"**](#)