



Enrico Bassani, psicologo e
psicoterapeuta

RUBRICA - "Psicologia e Vita" ovvero Psicologia della vita quotidiana: che cosa ci muove e ci orienta in ciò che facciamo tutti i giorni, nelle scelte, piccole e grandi, della nostra vita. Sarà questo il filo conduttore della nuova rubrica che inauguriamo oggi su Leconotizie.com.

A ben guardare, **in ogni momento della nostra quotidianità scegliamo**, spesso in maniera implicita, inconsapevole. Da quando apriamo gli occhi, al suono della sveglia, a quando ci assopiamo, magari a sera tarda nel nostro letto, la vita è scandita da scelte. Aprire gli occhi vuol dire già scegliere: mi concedo ancora due minuti tra le coperte o salto subito in piedi, pronto a partire aggredendo la mia giornata... E' una micro-scelta, un'inezia, che però **già dice qualcosa di noi, del nostro "stile"**, di come affrontiamo le nostre difficoltà, o abbracciamo le occasioni che ci si presentano, o, ancora, ci trattiamo, noi e il tempo che abbiamo a disposizione. E, indirettamente, ci dà informazioni sul nostro mondo, quello che ci siamo costruiti o che gli altri ci hanno costruito attorno: il "tono" della giornata che ci aspetta, il piacere che traiamo e sappiamo trarre dalla vita che abbiamo scelto di fare, le persone di cui ci siamo circondati e che sentiamo di avere a fianco. Insomma, tutto parla di noi e nulla è emotivamente "neutro".

Nella rubrica che oggi inauguriamo cercheremo di osservare più da vicino questo aspetto sotterraneo, silente, che non ha forma, ma dà forma al nostro vivere e ne plasma il fluire, armonioso o burrascoso, lineare o increspato, in una direzione anziché nell'altra. Cercheremo cioè di capire, in modo molto discorsivo, semplice, "quotidiano", appunto, **che cosa ci orienta nel mondo** e proveremo a darci degli strumenti per padroneggiarlo meglio. Vedremo insieme, a partire sin dalle prime righe, che la partita del benessere si gioca anzitutto a livello emotivo, ossia sul piano di ciò che proviamo, ed è lì che verterà il nostro discorso. Staremo il più possibile lontano dagli specialismi, dalla "clinica", dal gergo psicologico, per avvicinarci all'esperienza comune, alle domande di tutti e di ciascuno. Non tanto per dare risposte, che possono essere solo individuali, ma per orientarci meglio ed evitare di andare a zonzo attorno a tematiche difficili da affrontare. Un modo semplice e diretto che non sia (ce lo auguriamo!) banale.

Quanto credo in ciò che faccio? Che cosa mi rende così condizionabile? Che cosa è fondamentale che io trasmetta a mio figlio? Perché non provo più ciò che mi ha portato a sposare mia moglie? Che cosa è successo tra me e mamma che oggi rende difficile qualsiasi contatto? Perché nessuno ascolta ciò che dico?... Sarà questo il tenore delle nostre

domande. Non daremo risposte - si diceva - perché ogni storia è a sé e "nessuno può decidere per nessun altro", come amava ricordare Foucault, ma cercheremo di rendere affrontabili le domande stesse.

Visto che sarò io a condurvi in questo percorso, 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 specializzazioni in corsi annuali sulle **Nuove Dipendenze e il 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 e socio fondatore dell'associazione di filosofia e cultura "Mechri" di Milano**, il cui direttore scientifico è il **filosofo Carlo Sini**. Attualmente mi occupo di psicoterapia individuale e di coppia presso il Centro di Psicologia Integrata Lecco che ho fondato con un'equipe di specialisti della salute mentale.

Fatte le presentazioni, non ci resta che augurarci un buon viaggio. Il nostro appuntamento sarà a cadenza quindicinale, a partire da oggi, il lunedì, sul **quotidiano online di Lecco, Leconotizie.com, che gentilmente ci ospita**.

[clear-line]

Dott. Enrico Bassani

Psicologo - Psicoterapeuta

Via Leonardo da Vinci 15, Lecco

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