

Prefazione

Beppe Sivelli, psicologo e psicoterapeuta di lunga esperienza, raccoglie sotto il titolo di *Attraversare la vita* vari articoli che delineano la sua personale interpretazione del proprio percorso autobiografico. Si tratta, in particolare, di una raccolta antologica che organizza una selezione di articoli, pubblicati nel tempo,¹ secondo quattro categorie: Esistere, Osare, Sperare e Attraversare. Esistere, cioè non avere paura della spontaneità e saper vivere la contraddizione. Osare, che vuol dire risvegliarsi e mettersi in viaggio, affrontando e accettando il cambiamento. Sperare nel futuro, accogliendo il tempo che ognuno ha davanti a sé con positività. E infine Attraversare, cioè calarsi appieno nella propria esistenza, incontrando e accogliendo chi ci sta intorno. Quattro modalità diverse e complementari, tutte necessarie secondo l'autore per vivere pienamente.

¹ La maggior parte degli articoli raccolti in questo libro sono comparsi sulla rivista *Shalom* tra il 2009 e il 2018. Inoltre, alcuni articoli sono stati pubblicati nel libro *Se t'incontro mi conosco. Un cammino alla scoperta dei sentimenti* (Nerbini, 2010).

Da questa raccolta traspare anche un intreccio di storie, alcune tratte dall'esperienza, altre dalla fantasia, che forniscono pensieri, suggerimenti e spunti di riflessione sulle molteplici situazioni della vita quotidiana e sulle tendenze culturali e sociali dei nostri giorni.

Ci sono tanti modi per affrontare la vita che, volenti o nolenti, ci troviamo ad attraversare. Non sempre siamo pienamente consapevoli del modo in cui lo facciamo. Poi quando una difficoltà ci si presenta davanti sembra una montagna insormontabile e non ci accorgiamo che, spesso, cambiando la nostra prospettiva o il nostro atteggiamento potremmo senza dubbio superarla. In quel momento, serve qualcuno che ci apra gli occhi sulla reale situazione in cui ci troviamo e sulle possibilità e capacità che abbiamo di affrontarla.

Attraverso questi articoli Sivelli invita a mettere i suoi occhiali e guardare alla vita dalla sua prospettiva, fornendo consigli e considerazioni sui piccoli e grandi problemi che tutti prima o poi incontrano e allenando lo sguardo del lettore alla positività, all'amore e alla speranza nel futuro.

CARLOTTA FERRARI