

VareseNews

Andrea Bariselli a Gallarate, «Abbiamo bisogno di poco e dobbiamo godercelo di più»

Pubblicato: Venerdì 7 Febbraio 2025



Grande partecipazione a **Gallarate** per **Andrea Bariselli**, psicologo e neuroscienziato autore di *A wild mind* ospite di **Lallaland** alla libreria Librando mercoledì 5 febbraio.

Un incontro per parlare del suo nuovo libro ispirato dall'omonimo (e ascoltattissimo) podcast *A wild mind*, ma soprattutto per confrontarsi insieme sul mondo di oggi e di come **i ritmi frenetici della società contemporanea si scontrano con i ritmi naturali della mente umana**.

«Il podcast – ha raccontato Bariselli – mi ha dato la possibilità di ascoltare tante storie molto intime ed è evidente che ci siano sempre più persone con il **bisogno fortissimo di non sentirsi isolati di fronte alle proprie difficoltà** e di **potersi raccontare agli altri senza sentirsi giudicati**».

Del resto, viviamo in un mondo in continuo cambiamento in cui è difficile costruirsi una propria normalità, e l'abbondanza di stimoli coi quali si entra in contatto nell'arco della giornata non aiuta. «Come è sempre stato fin dalle nostre origini – ha aggiunto lo psicologo – abbiamo bisogno di tempo. Sottomettere il nostro cervello a questa quantità di sollecitazioni è come continuare a premere l'acceleratore su una macchina fatta per andare solo a una determinata velocità».

«**Viviamo nella crisi dell'abbondanza** – ha poi sottolineato Bariselli –, ma la nostra specie è nata in un contesto di scarsità e abbiamo bisogno veramente di poco per stare bene. Non c'è una soluzione certa

per vivere in maggiore armonia col nostro lato più naturale e “selvaggio”, ma il mio consiglio è quello di fare meno cose e di godersene di più».

Lallaland: un progetto per vivere meglio insieme

L'incontro di mercoledì con Andrea Bariselli è stato organizzato da **Lallaland**: un progetto nascente animato da volontari che vogliono promuovere iniziative dedicate al benessere sotto ogni punto di vista.

«**Proponiamo** – spiega **Laura Maino**, ideatrice di Lallaland – **eventi in cui persone esperte e specializzate nel campo del benessere presentano la loro attività**. Chi parteciperà a questi incontri avrà quindi la possibilità di entrare in contatto con diverse realtà del benessere e potrà scegliere di proseguire anche individualmente con approfondimenti, laboratori, percorsi di crescita e formazione».

[Alessandro Guglielmi](#)

alessandro.guglielmi@varesenews.it