



Giornalino

Garbato

Maggio 2019

Numero 1

Nerina Marchione

Sono Nerina Marchione, moglie, mamma, nonna, e da un anno anche bisnonna.

Sono il presidente dell'associazione Progetto Rossano che prende il nome da



mio figlio venuto a mancare quasi 9 anni fa. E proprio questo dolore mi ha spinto a trasformarlo in qualcosa di positivo e costruttivo per gli altri.

Ho avuto la fortuna di incontrare all'inizio il primo angelo che mi ha aiutato a costruire tutto questo, la dottoressa Silvia de Napoli vicepresidente dell'associazione, e poi si sono affiancate figure molto importanti come altri psicologi, avvocato e insegnanti volontari per l'aiuto nei compiti.

Ho scritto il libro *Sempre* e comunque una trilogia che spiega in tre racconti quello che molti immaginano ma non conoscono. Voglio concludere questa mia breve presentazione proprio con una poesia che fa parte del mio libro che esprime il senso di tutto questo lavoro:

La vostra forza è in me,

La mia forza è in voi,

Cerchiamo di aiutarci figli miei,

Continuando a generare forza,

Affinché l'energia positiva ci avvolga e,

A nostra volta la propagheremo a chi ci è vicino, finché tutti sapranno che la vita è bella e vale la pena di viverli tutto

SEMPRE E COMUNQUE

RUBRICA:

Lo psicologo risponde

Come faccio a superare la paura di sentirmi male in pubblico?

Inviata da **nickname** 29

Dopo un forte giramento di testa avuto da stress continuo a vivere nel terrore che mi si ripresenti quando son solo, ma soprattutto se sto alla guida e/o in mezzo alla gente, in metro piuttosto che al pub con gli amici, molto "praticamente" cosa mi consigliate? grazie mille!

Gentile nickname 29

Quello che descrive è una cosa molto comune, non intendo banalizzare il problema, anzi..seppur nel suo malessere si possa sentire unico e solo, è un disagio che vivono moltissime persone e che nella mia esperienza clinica è tra le prime cause che spingono le persone a chiedere aiuto. La paura della paura..questo genera evitamento di situazioni possibilmente rischiose. Da un punto di vista tecnico si consiglia di evitare di evitare, cioè evitare di trovare escamotage, stratagemmi per fuggire da ciò che ci fa paura. Posso definire queste modalità come un autoboicottamento per la propria libertà di scelta, ciò che ci rende diversi da tutte le altre specie viventi. Ogni qualvolta ha assecondato questa parte di sè, la paura è diventata più forte, la ha nutrita. Può sicuramente provare ad iniziare a nutrire meno questa parte di sè, concedendosi con i suoi tempi di sperimentarsi in tutte quelle situazioni che prima praticava abitualmente. Questo darà i suoi primi effetti se, però lei tenterà di non colpevolizzarsi nel momento in cui non raggiungerà subito i suoi obiettivi. dovrà evitare di scivolare nel dualismo coraggio - assenza di coraggio nell'affrontare le sue paure ma affacciarsi al suo mondo interno con curiosità: Come mi sento? cosa mi sta accadendo? Può monitorarsi e vedere cosa succede diventando più consapevole di sè.

Continua a leggere abbonandoti

o associandoti

DONA IL 5X1000



AIUTERAI I NOSTRI
VOLONTARI A PROSEGUIRE
IL SOSTEGNO SOCIALE
SUL TERRITORIO
DI GARBATELLA

Progetto **Rossano**

CF: 97895710586

IBAN: IT64S0569603214000006490X50

WWW.PROGETTOROSSANO.IT

Erboristeria Il Lauro

di Edda Perin

*erborista
professionista*



Erboristeria Il Lauro
@garball

06 51 23 296
340 48 84 988

via Delle Sette Chiese 101/c
00145 Roma Garbatella

erbolauro@gmail.com