

Trascrizione Post-it 18 Aprile 2026 – incontro Dottor Antonio Loperfido

Cosa mi porto a casa?

1. Porto a casa la consapevolezza di non essere sola in questo mondo di dolore.
2. La forza del confronto in gruppo.
3. L'amorevolezza tra di noi, dignità di noi stessi e verso l'altro.
4. I temi della solitudine e il giudizio altrui.
5. La consapevolezza di avere molte meno paure di prima.
6. Incontro molto interessante, ritengo che questi incontri o simili sia utile ripeterli.
7. Bellissimo gruppo, mi sono sentita a mio agio.
8. La consapevolezza che le paure le viviamo fin dalla nostra nascita o prima infanzia, ma se le prendiamo e ci lavoriamo cambiano continuamente. Per affrontare le paure credo sia importante vivere intensamente il presente.
9. Come vivere il dolore con dignità.
10. Il tema delle dipendenze affettive, dalla cultura che porta al rapporto affettivo malato.
11. Come sempre un tassello in più al mio percorso personale, e l'esperienza arricchente di altre persone.
12. L'importanza di riflettere sulle proprie paure con l'aiuto di un professionista.
L'importanza di comunicare in un gruppo: di confrontarsi e di riflettere sentendosi assieme.
13. Mi porto a casa tanta amicizia, solidarietà, bene reciproco. Grazie di cuore.
14. Mi porto a casa un'emozione grandiosa da ripetere.
15. La conferma che la paura è un'emozione, che è inutile negarla ma è possibile rielaborarla prendendone coscienza, mentalizzarla e modificare il proprio agire non facendosi condizionare.
16. La differenza tra paure e fobie, esperienze condivise sempre tanto arricchenti, Dottor Loperfido è un dono che ci viene fatto ogni anno, creatura stupenda.
17. Ringrazio per questa possibilità, mi porto a casa un po' più di consapevolezza che il dolore c'è ma che può essere vissuto con una forza diversa.
18. Mi è piaciuta la modalità nella quale è stato presentato l'incontro: semplice e dialogo fluido. Tutti gli argomenti sono stati interessanti.
19. Tante emozioni e aver conosciuto persone meravigliose.
20. Mi porto a casa la condivisione e l'ascolto delle esperienze delle altre persone.
21. Grazie ai Dott. Antonio e Dott.ssa Viviana per le loro relazioni - presenza - spiegazioni. Ho capito che le paure sono primarie e secondarie. Grazie per il bel regalo che mi sono fatta e che mi avete fatto.
22. E' bello poter parlare di argomenti di cui non si parla mai come la morte e cosa ci aspetta dopo la morte.
23. La presenza delle persone che vivono la mia situazione è un aiuto.
24. Leggerezza e gioia di condivisione anche se il tema era importante e difficile si è riusciti ad aprirci e confrontarci con gioia ed emozione vera.
25. Solo un immenso grazie perché è stato un tempo per stare con le paure che spesso non ho il coraggio di affrontare e a cui dare anche un nome.
26. Bellissimo incontro. Tanta pace e voglia di mettermi sempre in gioco. La consapevolezza che le paure fanno parte della vita, l'importante è riconoscerle e affrontarle perché questo è vivere la vita in pienezza.

27. Non vergognarsi delle paure, degli accadimenti della vita, delle proprie fragilità. Anzi, la dignità che ognuno riesce a portare condividendo il tutto è una grande forza.
28. Riflessione sulla paura che più mi ha condizionato e che mi condiziona tutt'ora.
29. La vita comincia fuori dalla tua comfort zone.
30. La voglia di lavorare su me stesso.
31. Consapevolezza che anche con le paure, si può vivere trasformandole in opportunità.
32. Se ci facciamo guidare dalle paure perdiamo noi stessi.
33. Chiarezza delle paure, consapevolezza, impegno per una vita nuova.
34. Una motivazione per coltivare le mie paure da difficili a facili.
35. Paura di amare, di essere amati e di non essere amati.
36. Ascolto, condivisioni, riflessioni. Grazie.
37. Da questo incontro mi porto a casa una buona carica di coraggio per affrontare in modo positivo la vita nonostante le paure.
38. Una più profonda conoscenza della paura.
39. L'incontro mi ha permesso di riflettere, e ha dato molti spunti di riflessione, sulla nostra condizione di fragilità psicologica, che ci accomuna e che non deve bloccarci, ma con la quale dobbiamo convivere senza che ci precluda nuove esperienze.
40. Una esperienza per crescere e avere un confronto umano.
41. Ho conferma che spesso sono io che alimento la paura e quindi desidero viverle con più convinzione, più fiducia e coraggio perché posso ripartire bene dopo ogni caduta.
42. Mi porto a casa tanta umanità, tanta condivisione, spinta e coraggio per andare avanti.
43. Condivisione, sincerità.
44. Mi porto a casa maggiore consapevolezza rispetto alle mie paure.
45. E' stata un'esperienza di condivisione che mi ha gratificato tantissimo.
46. Le gioie del gruppo e la condivisione.
47. Condivisione amorevole.
48. Sono venuto come accompagnatore, l'esposizione del Dott. Loperfido sulle paure è stata molto esaustiva, mi porto a casa una forza e una serenità su tutti i punti trattati.
49. Ho imparato che devo apprezzarmi di più.
50. Le paure cambiano come cambia la nostra vita.
51. Condivisione senza barriere.
52. Dopo questo incontro mi sento decisamente meno sola.
53. Un bel pomeriggio di scambio di situazioni di vita toccando una tematica importante.
54. Mi ha colpito positivamente la differenza tra una paura primaria naturale e la paura secondaria che è costruita dalla mente. Da qui il motivo di liberarmi da essa.
55. Essere me stessa nella mia autenticità.
56. Il coraggio di non avere paura.
57. Che non si desidera la morte, ma la liberazione dell'anima dalla sofferenza.
58. Forza e speranza.
59. Le paure ci sono, ma possono essere affrontate e vissute meglio.
60. Il piacere della condivisione umana.
61. Che il cammino che ho fatto e sto facendo mi sta portando nella via giusta per vivere meglio.
62. Semplicità nell'esposizione del tema trattato.
63. Una maggiore consapevolezza del mio atteggiamento reale nei confronti della vita.

64. Affrontare le paure e saperle superare, guardarle con occhi diversi forse cambia la prospettiva e danno meno paura.
65. Che le paure sono normali e fisiologiche.
66. Mi porto a casa uno sguardo più approfondito sugli aspetti psicologici e sui psicologismi.
67. L'importanza dell'esperienza come dono reciproco.
68. La paura donata diventa il nostro punto di forza.
69. Individuare le mie paure -> dare un nome -> trovare delle risorse -> evolvere.
70. Maggiore consapevolezza e verità di sè.
71. Sono andata incontro ad una mia paura, l'ho vista e accolta, mi amo un po' di più e mi conosco sempre più.
72. Mi porto a casa la consapevolezza che dentro di noi abbiamo tantissime risorse, sulle quali ognuno deve lavorare per saperle riconoscere, e avere fiducia e ad essere positivi e ottimisti.
73. Posso sbagliare io sono io e non i miei sbagli.
74. Ho paura del giudizio della gente: ma devo ricordare il suggerimento del relatore: "Ma la gente perché deve giudicarmi?".
75. La ricchezza del dialogo che rafforza lo stato d'animo.
76. Spunti di riflessione.
77. Una bella esperienza di ascolto e condivisione e vicinanza.
78. Incontro illuminante e di presa di coscienza delle mie paure.

Suggerimenti:

1. Avere più incontri come questi, danno una carica emotiva esplosiva.
2. Continuate così.
3. Altri incontri come quello di oggi, perché è stato molto utile e interessante, aprirlo a tutte le persone che hanno voglia di mettersi in discussione.
4. Organizzare ancora incontri con tematiche che stimolano il confronto e ci aiutano a guardare dentro.
5. Da ripetere perché le paure fanno parte della nostra vita.
6. Approfondire ulteriormente magari sull'argomento paura del dolore fisico e psicologico.
7. È importantissimo che le facilitatrici siano esperte e preparate, si rischia altrimenti di rendere sterile ed inutile il lavoro di gruppo, consiglio eventualmente un po' di affiancamento. Grazie.
8. Ripetere spesso questi incontri.
9. Incontro specifico sul lutto per suicidio.
10. Ripetere e approfondire il mondo delle paure.
11. Trovare il modo di invitare persone più giovani. Maggior lavoro in rete di queste tematiche.
12. Prima dell'incontro inviare il lavoro individuale per poterlo completare meglio.
13. Preparazione all'incontro e alla riflessione.
14. Non saprei cosa suggerire perché l'incontro mi sembra ben strutturato.
15. Fine vita: focus sull'accompagnamento in caso di malattia, aspetti psicologici.
16. Sono molto grata a questo incontro.
17. Come gestire l'ansia.
18. Rimanete così accoglienti e disponibili perché mi fa stare bene.

19. Dare il tempo al relatore di approfondire tutti i punti che ha preparato perchè molto significativi.
20. Copia delle slide del Dottor Loperfido.
21. Sarebbe bello approfondire ancora il tema delle paure.
22. Argomenti interessanti nelle slide non sono stati approfonditi per tempistica, sarebbe bello approfondirli con ulteriori incontri. Grazie.
23. Prosecco al ristoro (qualche bottiglia).
24. Io penso sarebbe molto utile rielaborare le paure poco alla volta per capire come possiamo affrontarle.
25. Suggestisco la possibilità di poter fare domande al Dottor Loperfido.
26. Sempre Loperfido.
27. Dare più tempo al relatore. Troppo veloce.
28. Più tempo al lavoro di gruppo.
29. Tema prossimi incontri: Vivere al meglio l'ultima età della vita.
30. Abbiate coraggio.
31. Potrebbe essere bello un incontro n.2 sull'argomento.
32. Proseguimento dell'argomento di oggi sulle paure.
33. Altri incontri con il Dott. Loperfido perché è una persona speciale.
34. Ben vengano questi eventi.
35. Quello che il relatore non è riuscito a dire per mancanza di tempo.
36. Rielaborare le paure più presenti e dare "suggerimenti" su come affrontarle.
37. Un po' più di tempo per il lavoro di gruppo. Grazie.
38. L'argomento può essere ulteriormente sviluppato in nuovi incontri.. altrettanto stimolanti.
39. Nel plesso ci sia più aria.
40. Gruppi in aule singole, due gruppi in una stanza impediscono per la maggior parte del tempo di sentire cosa dicono i compagni del gruppo.
41. E' il mio primo incontro, onestamente tutto bello e utile com'è.
42. Gruppi in aule singole.
43. Ripetere, se possibile, questi incontri più spesso.
44. Poter avere più spesso questi incontri.