
Subject: Diventar peggio
Posted by [Solania](#) on Thu, 27 Mar 2008 23:21:05 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Non sempre per guarire bisogna "migliorarsi".
Per guarire da Attacchi di panico e Nevrosi ossessive devi solo diventar
PEGGIO di quello che sei.

Ohi, sempre meglio che un calcio nei maroni !! 8o((

Subject: Re: Diventar peggio
Posted by [zio.lappi](#) on Thu, 27 Mar 2008 23:44:50 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Solania scriveva il 28/03/2008 :
> Non sempre per guarire bisogna "migliorarsi".
> Per guarire da Attacchi di panico e Nevrosi ossessive devi solo diventar
> PEGGIO di quello che sei.

quindi tu "non" puoi guarire :')

--

Saluti

pippocalo2000@gmail.com

Subject: Re: Diventar peggio
Posted by [Solania](#) on Fri, 28 Mar 2008 00:08:51 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

"zio.lappi" ha scritto nel messaggio

>

> quindi tu "non" puoi guarire :')

....diciamo che effettivamente non posso guarire più di così.
Ho già raschiato il barile.... 8o((

Subject: Re: Diventar peggio
Posted by [dosflores](#) on Fri, 28 Mar 2008 00:10:05 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Solania wrote:

> Non sempre per guarire bisogna "migliorarsi".

questa idea mi pare interessante; "originale", per cos'è dire.

> Per guarire da Attacchi di panico e Nevrosi ossessive devi solo diventar
> PEGGIO di quello che sei.

cio'?

ti va di spiegare di pi' il concetto?

magari con un esempio pratico (per cos'è dire: un esempio "di fantasia")?
tipo: un tizio/a che ha la tal nevrosi ossessiva (un esempio di nevrosi
a caso), in ipotesi, che cosa potrebbe fare?

(e per capire, anzitutto) che cosa è, a grandi linee, una nevrosi
ossessiva?

grazie

--

Ciao,
Silvana

Subject: Re: Diventar peggio

Posted by [Solania](#) on Fri, 28 Mar 2008 00:31:45 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

...allora, partiamo da qui:

Se vai su wikipedia alla voce "cause" degli attacchi di panico...questa
prima parte l'ho scritta io...

Alcune teorie [1] [2] attribuiscono il disturbo alla scarsa autonomia
dell'io e quindi, in un certo senso, alla sua debolezza. La dipendenza
dell'io farebbe sì che l'individuo soggetto agli attacchi abbia un'
"Intenzionalità" (Husserl) praticamente assente che lo costringerebbe a
dipendere dagli altri. Quando questo si rivela troppo distante o addirittura
in opposizione al proprio "Desiderio" profondo e autentico, si scatena la
crisi.

....questa invece l'ha aggiunta il mio amico Ghezzani che, proprio grazie al
comune interesse per i DAP ci siamo conosciuti.....

In questa direzione interpretativa, la Psicoterapia dialettica individua un
conflitto fra bisogno di appartenenza/integrazione sociale (la dipendenza
dell'io) e bisogno di opposizione/individuazione (la tensione dell'io verso

l'autonomia morale e decisionale). L'attacco di panico sorge allo scopo di reprimere l'istanza autonomizzante, che attaccando il legame di dipendenza ingenera la paura. La teoria psicoterapeutico-dialettica (Ghezzani, 2000) consente di superare la dicotomia organico/psichico: la manifestazione somatica del panico (registrata dalle tecniche di neuroimaging e dai rilievi neuroendocrini) rappresenta l'interfaccia del pattern emozionale. In senso filosofico, occorre recuperare la distinzione di Husserl fra "corpo anatomico" e "corpo intenzionato". In questa direzione interpretativa l'intenzionalità entra in conflitto con l'adattamento alla realtà ambientale, tale da produrre la "crisi" nelle certezze e lo squilibrio registrato dal corpo anatomico

....a questo punta subentra la "genialata" di Ghinzani nel COGLIERE un collegamento con le Nevrosi ossessive (NO)

<http://www.psyché.altervista.org/DOC.htm>

....infine e nel collegamento tra questi due libri che si spiega l'analogia tra DAP e NO

Volersi male

Masochismo, panico, depressione

Il senso di colpa e le radici della sofferenza psichica

Editore Franco Angeli

Anno di pubblicazione: 2002

Pagine: 144

? 14,00

Alcuni di noi, più di altri, sono dotati di quel singolare tratto psicologico che è la sensibilità. Qualità tipicamente umana, da sempre elogiata da psicologi e filosofi, essa dovrebbe costituire la via ottimale per raggiungere il benessere. Spesso, tuttavia, non è così: quanto più un individuo è dotato di sensibilità, tanto più può andare incontro ad ansie, dubbi, conflitti; non di rado fino a scivolare in una qualche forma di psicopatologia. In tal senso, un esito particolarmente ricorrente e catastrofico è quello descritto in questo libro col termine di masochismo morale.

Il masochismo morale è un comportamento psicologico la cui causa emotiva è, a sua volta, il senso di colpa. C'è dunque un "sistema" psicologico che tiene uniti questi tre termini: sensibilità, senso di colpa e masochismo morale. Questo drammatico complesso di fattori psichici può svilupparsi in differenti direzioni: può dar luogo, in alcuni casi, alle cosiddette

dipendenze patologiche (da persone, situazioni o sostanze); in altri, a patologie del carattere come la nevrosi ossessiva (o "nevrosi del dovere"); infine, in altri ancora, alla depressione, che è l'esito estremo, di amplissima rilevanza epidemiologica, del bisogno masochistico di punirsi e di soffrire. Infine, molto più spesso di quanto la stessa psichiatria non affermi, queste patologie possono essere compresenti in una stessa personalità, e il passaggio dall'una all'altra può essere accompagnato da manifestazioni d'ansia e da attacchi di panico. La rilevanza della sindrome masochistico-depressiva è tale da investire con certezza almeno il 30% della popolazione.

In questo senso, il libro di Ghezzani descrive non solo una sofferenza psicopatologica, ma anche un'insidiosa presenza nascosta in una larga fascia della popolazione cosiddetta "normale". Numerose sono, infatti, le persone che, in modi spesso inafferrabili, si limitano, si danneggiano o si fanno del male, spesso senza nemmeno avere la consapevolezza di farlo. Il loro numero è tale da rivelare la sindrome masochistico-depressiva come una delle più gravi ed estese patologie del mondo contemporaneo. Il presente libro ha il merito di svelare e illuminare questa drammatica realtà psicologica, a tutt'oggi sostanzialmente misconosciuta.

Uscire dal panico

Ansia, fobie, attacchi di panico.

Nuove strategie nella gestione e nella cura

Editore Franco Angeli

Anno di pubblicazione: 2000

Pagine: 126

? 14,46

Il DAP (il "disturbo da attacchi di panico") è una sindrome psicopatologica in crescita esponenziale: si calcola che ormai ne soffra una quota variabile fra il 15 e il 20% della popolazione. La stima è per difetto, perché se considerato assieme alle altre sindromi ad esso correlate (come il DAG, il "disturbo d'ansia generalizzato", le fobie specifiche, le fobie sociali o le diverse forme di fobie della spazialità - agorafobia e claustrofobia) esso sfiora in realtà il 40% della popolazione globale.

Sindrome dell'inquietudine, divisa fra una spasmodica "fame di vivere" e il bisogno patologico di restrizione e di controllo, il DAP è il segno di una intima scissione della coscienza contemporanea fra universi di valori antitetici e concorrenti. Sovente appiattito o persino devastato se affrontato unicamente con gli strumenti classificatori e contenitivi della psichiatria biologica, esso è altresì gravemente frainteso dalla

psicoanalisi ortodossa.

Il libro di Ghezzani - basato su una nuova metodologia clinica, la psicopatologia dialettica - restituisce alla sindrome il suo intimo significato di "malattia della libert ", malattia che   al cuore di una societ  e di un mondo che sembrano offrire infinite chiavi per "essere liberi", ma nessuna "istruzione per l'uso".

Nel libro l'ansia e il panico vengono osservati da un'ottica che oltrepassa l'ambito ristretto della psicopatologia per aprire un discorso sulla compatibilit  della ricchezza umana individuale con la povert  delle strutture mentali collettive.

Il successo del libro - che sta per avere la terza edizione -   dipeso sia dal suo stile, immediato ed evocativo, sia dalla nuova teoria psicologica - la psicopatologia dialettica -, chiara e incisiva nel mostrare la genesi e la soluzione del disturbo.

Subject: Re: Diventar peggio
Posted by [Solania](#) on Fri, 28 Mar 2008 00:37:44 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

....comunque, in estrema sintesi, entrambi questi disturbi hanno la caratteristica di esser conseguenza di una certa tendenza al "perfezionismo", sebbene con modalit  diverse.
Entrambi questi malati son tali per un'eccesso di "virt " o tendenza verso...

Subject: Re: Diventar peggio
Posted by [dosflores](#) on Fri, 28 Mar 2008 06:32:08 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Solania wrote:

> ...comunque, in estrema sintesi, entrambi questi disturbi hanno la
> caratteristica di esser conseguenza di una certa tendenza al
> "perfezionismo", sebbene con modalit  diverse.
> Entrambi questi malati son tali per un'eccesso di "virt " o tendenza
> verso...

perbacco, grazie per la replica dettagliata...
scusa ma fino a luned  non potr  commentare.
alla prossima

--

Ciao,

Silvana

Subject: Re: Diventar peggio
Posted by [Dorian Soru](#) on Fri, 28 Mar 2008 20:53:39 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

On Fri, 28 Mar 2008 00:31:45 +0000 Solania wrote:

> ...allora, partiamo da qui:
> Se vai su wikipedia alla voce "cause" degli attacchi di panico...questa
> prima parte l'ho scritta io...

(cut, ma letto tutto articolo DOP incluso)

mi sembra che, partendo da queste premesse (che in buona sostanza condivido, forse utilizzando altri termini ma siamo lì), un aiuto promettente possa essere un ripensare se` stessi come:

(lo dico terra terra)

- 1 - estramente complessi ed elaborati nonostante dei limiti;
- 2 - affascinanti già` perché` si e`, seppur sempre migliorabili;
- 3 - quindi: importanti già` per il fatto di essere così` affascinanti e "liberi" (entro certi limiti migliorabili) di essere cioè` che cavolo decidiamo che sia meglio (o meno peggio) per noi;

in questo senso una consapevolezza del genere, che e` per altro una consapevolezza originaria ad esempio nell'ebraismo e nel cristianesimo (l'uomo come essere progettato, voluto e amato da D., giudicato "cosa molto buona", Gn 1:31, solo per cioè` che era, prima che facesse qualsiasi azione), possa essere davvero sorgente di trasformazione.

credo che una visione del genere - che può` essere anche atea, per come l'ho proposta nei punti 1, 2, 3, possa essere un motore estremamente positivo da questo punto di vista (conosco qualcuno per cui lo e` stato in maniera miracolosa, senza instillare peraltro altre dipendenze da un ente metafisico, come a volte c'e` il rischio)

che ne pens(i)/(ate)?

dorian

Subject: Re: Diventar peggio
Posted by [Solania](#) on Sat, 29 Mar 2008 01:45:16 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

"Dorian Soru" ha scritto nel messaggio

un aiuto

> promettente possa essere un ripensare se` stessi come:

>

> (lo dico terra terra)

> 1 - estramente complessi ed elaborati nonostante dei limiti;

> 2 - affascinanti già` perché` si e`, seppur sempre migliorabili;

> 3 - quindi: importanti già` per il fatto di essere così` affascinanti e

> "liberi" (entro certi limiti migliorabili) di essere ciò` che cavolo

> decidiamo che sia meglio (o meno peggio) per noi;

>

> in questo senso una consapevolezza del genere, che e` per altro una

> consapevolezza originaria ad esempio nell'ebraismo e nel cristianesimo

> (l'uomo come essere progettato, voluto e amato da D., giudicato "cosa

> molto buona", Gn 1:31, solo per ciò` che era, prima che facesse qualsiasi

> azione), possa essere davvero sorgente di trasformazione.

>

> credo che una visione del genere - che può` essere anche atea, per come

> l'ho proposta nei punti 1, 2, 3, possa essere un motore estremamente

> positivo da questo punto di vista (conosco qualcuno per cui lo e` stato

> in maniera miracolosa, senza instillare peraltro altre dipendenze da un

> ente metafisico, come a volte c'e` il rischio)

>

> che ne pens(i)/(ate)?

>

> dorian

....non ho capito benissimo cosa vuoi dire.

Se intendi dire che "pensarsi positivamente" è d'aiuto, certamente che è così.

Non solo, ma ritengo che sia decisamente più "virile" pensarsi positivamente che "piagnucolare".*

Comunque, la sintesi dei DAP e NO è che entrambi soffrono di un "masochismo psichico" che li porta a sentirsi responsabili di NON PROCURARE DOLORE nel prossimo, anche se in misura e con modalità diverse.

Ho anche l'impressione che entrambi derivino da ricatti affettivi del tipo "vedi che fai piangere la mamma..." o simili che generano un senso nevrotico di responsabilità eccessiva

Certamente, in entrambi i casi, dando più spazio alla propria INTENZIONALITA' (estrovertendosi, nel caso del N.O.) qualcosa inizia a cambiare....o almeno nel mio paziente per il quale stò studiando questi argomenti pare proprio di sì.

Comunque staremo a vedere.
Vi terrò informati 8o))

* come fanno sempre i comunisti !! >8o(

Subject: Re: Diventar peggio
Posted by [Dorian Soru](#) on Sat, 29 Mar 2008 06:00:45 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

On Sat, 29 Mar 2008 01:45:16 +0000 Solania wrote:

> "Dorian Soru" ha scritto nel messaggio
>
>
> un aiuto
>> promettente possa essere un ripensare se` stessi come:
>>
>> (lo dico terra terra)
>> 1 - estramente complessi ed elaborati nonostante dei limiti; 2 -
>> affascinanti gia` perche` si e`, seppur sempre migliorabili; 3 -
>> quindi: importanti gia` per il fatto di essere cosi` affascinanti e
>> "liberi" (entro certi limiti migliorabili) di essere cio` che cavolo
>> decidiamo che sia meglio (o meno peggio) per noi;
>>
>> in questo senso una consapevolezza del genere, che e` per altro una
>> consapevolezza originaria ad esempio nell'ebraismo e nel cristianesimo
>> (l'uomo come essere progettato, voluto e amato da D., giudicato "cosa
>> molto buona", Gn 1:31, solo per cio` che era, prima che facesse
>> qualsiasi azione), possa essere davvero sorgente di trasformazione.
>>
>> credo che una visione del genere - che puo` essere anche atea, per come
>> l'ho proposta nei punti 1, 2, 3, possa essere un motore estremamente
>> positivo da questo punto di vista (conosco qualcuno per cui lo e` stato
>> in maniera miracolosa, senza instillare peraltro altre dipendenze da un
>> ente metafisico, come a volte c'e` il rischio)
>>
>> che ne pens(i)/(ate)?
>>
>> dorian
>
>
> ...non ho capito benissimo cosa vuoi dire. Se intendi dire che "pensarsi
> positivamente" e` d'aiuto, certamente che e` cosu`.
> Non solo, ma ritengo che sia decisamente piu` "virile" pensarsi
> positivamente che "piagnucolare".*

[cut]

> Ho anche l'impressione che entrambi derivino da ricatti affettivi del
> tipo "vedi che fai piangere la mamma..." o simili che generano un senso
> nevrotico di responsabilità eccessiva

[cut]

> * come fanno sempre i comunisti !! >8o(

o come fa, appunto - li` volevo arrivare - un certo tipo di religione,
anche cattolica old stile: vedi che fai del male a D., tu lo stai
crocifiggendo, vedi che vai all'inferno, eccetera.

un altro tipo di visione religiosa (presente anche nel cristianesimo e
nel cattolicesimo) tale per cui sei importante già per il fatto che sei
(e quindi: se fai una o tremila cazzate amen, non ne muore nessuno e
neppure tu e la prossima volta farai meglio) e` esattamente in questa
linea di andare oltre. mi sono spiegato meglio?

d.

Subject: Re: Diventar peggio
Posted by [Solania](#) on Sat, 29 Mar 2008 13:29:18 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

"Dorian Soru" ha scritto nel messaggio

> o come fa, appunto - li` volevo arrivare - un certo tipo di religione,
> anche cattolica old stile: vedi che fai del male a D., tu lo stai
> crocifiggendo, vedi che vai all'inferno, eccetera.

>

> un altro tipo di visione religiosa (presente anche nel cristianesimo e
> nel cattolicesimo) tale per cui sei importante già per il fatto che sei
> (e quindi: se fai una o tremila cazzate amen, non ne muore nessuno e
> neppure tu e la prossima volta farai meglio) e` esattamente in questa
> linea di andare oltre. mi sono spiegato meglio?

....certo, ora ho capito....hai detto bene "volevo arrivare" perchè, ed è
questa la ragione per cui non avevo capito subito, quello che tu dici è
esattamente il punto "finale" a cui arrivo coi pazienti più avanzati dove,
per far capire ancora meglio, confesso che, nonostante io sia cattolico,

"devo ammettere che la religione non è stata d'aiuto, anzi..." (quella religione come intendi giustamente tu e che definisci "old stile"...ma che essendo un po' "old" anch'io è quella della mia infanzia e solo quella, che quell'altra lo è stata dai quarant'anni in poi)...e che anzi è stata controproducente con tutta quell'esaltazione dell'"umiltà", "umiltà", "umiltà"..."

PS...sai com'è...essendo abituato a discutere con quei mongoli di "it.filosofia" che uno fosse andato così "oltre"...non ci sono abituato !!
8o(

Subject: Re: Diventar peggio

Posted by [John](#) on Sat, 29 Mar 2008 17:50:13 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Solania schrieb:

> Se vai su wikipedia alla voce "cause" degli attacchi di panico...questa
> prima parte l'ho scritta io...
>

>
> ...questa invece l'ha aggiunta il mio amico Ghezzani che, proprio grazie al
> comune interesse per i DAP ci siamo conosciuti.....
>
>

Accipicchia che dovizia di spunti per discussione !!

Qui c'e' da farci due tesi di laurea !!!

Mi limito solamente ad alcuni commenti/domande :

1) Forse che esiste anche una 'terza via' al DAP ? Cioe' quella 'mista'
? Forse che l'essere isterico non esclude l'essere ossessivo ?

2) Se 'isteria' e' prettamente una 'cosa di relazione' e ossessivita'
una cosa 'di autoosservazione', perche' le due cose non potrebbero
essere collegate da un rapporto di 'causalita' ?
Cioe', una persona ossessiva 'trova un palliativo' nella relazione
interpersonale (di qualsiasi natura, anche nella pura amicizia),
SE LA TROVA, cioe' se e' esattamente 'compliance' alla sua personalita'.
Se non la trova invece cade nell'ossessione.
Sembra plausibile cio' ?

3) In che relazione sta il DAP con le leggi 'psicosomatiche' ?

Esiste veramente un 'organo simbolo' come il cuore, per la 'separazione' da una relazione o l'asma per il 'soffocamento della personalita' ?

4) Che posto occupa in tutto questo quadro la *ipocondria* ?
E' essa di natura isterica o ossessiva ?
Secondo me, potrebbe essere di entrambe.

5) Perche' l'ossessione non e' 'attaccabile' razionalmente ?
Se e' per una questione 'emotiva' cioe' di relazione, (cioe' di 'transfert') non cade nella stessa categoria dell'isteria' ?

Ci sarebbero altre domande ma mi fermo qui per oggi.

Ciao.

John.

Subject: Re: Diventar peggio
Posted by [Solania](#) on Sat, 29 Mar 2008 21:47:50 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

"John" ha scritto nel messaggio

> Ci sarebbero altre domande ma mi fermo qui per oggi.

....BENE....adesso ci mettiamo d'accordo sul prezzo poi passiamo alle risposte. 8o))

Subject: Re: Diventar peggio
Posted by [John](#) on Sat, 29 Mar 2008 23:04:13 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Solania schrieb:

>
> ...BENE....adesso ci mettiamo d'accordo sul prezzo poi passiamo alle
> risposte. 8o))
>

....non cominciamo col business, neh, che altrimenti ti facciamo pagare

la 'tassa Ferrari' perche' vivi a Imola,.... :-)))

Subject: Re: Diventar peggio

Posted by [Solania](#) on Sun, 30 Mar 2008 00:06:23 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

"John" ha scritto nel messaggio

> ...non cominciamo col business, neh, che altrimenti ti facciamo pagare la
> 'tassa Ferrari' perche' vivi a Imola,.... :-)))

>
>

....stai zitto, valà, che non vengono più a provare, porca vacca.

Pensa che li cronometravo, d'estate, nel silenzio del primo pomeriggio, d'in camera da letto.

Alla Tosa calavano quattro marce...ton...ton...ton...ton...clik....e ci prendevo anche !!!

Ma prima o poi tornano.....

PS...comunque hai fatto una sfilza di domande che m'hai massacrato il cervello....fanne una alla volta che poi vediamo. ;)

Subject: Re: Diventar peggio

Posted by [John](#) on Sun, 30 Mar 2008 12:58:38 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Solania schrieb:

> "John" ha scritto nel messaggio

>

>> ...non cominciamo col business, neh, che altrimenti ti facciamo pagare la
>> 'tassa Ferrari' perche' vivi a Imola,.... :-)))

>>

>>

> ...stai zitto, valÃ , che non vengono piÃ¹ a provare, porca vacca.

> Pensa che li cronometravo, d'estate, nel silenzio del primo pomeriggio, d'in camera da letto.

> Alla Tosa calavano quattro marce...ton...ton...ton...ton...clik....e ci

> prendevo anche !!!

> Ma prima o poi tornano.....

Non avresti dovuto scrivere queste cose !!!

Quando e' libera la tua camera degli ospiti ??

Ape M@rc ed io avevamo fatto un pensierino di venire a trovarti, portandoti qualche bratswurst da Krukkenland.... :-))))

Ovviamente ricambio l'ospitalita'....ma Darmstadt non e' Imola...e

l'Assia meridionale non e' l'Emilia-Romagna...<hihihihi>

>
> PS...comunque hai fatto una sfilza di domande che m'hai massacrato il
> cervello....fanne una alla volta che poi vediamo. ;)
>
>

Va benissimo....comincia pure dalla prima... <hehehehe>

Subject: Re: Diventar peggio
Posted by [Dorian Soru](#) on Sun, 30 Mar 2008 21:43:22 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

On Sat, 29 Mar 2008 13:29:18 +0000 Solania wrote:
> !! 8o(

8o(

Subject: Re: Diventar peggio
Posted by [John](#) on Mon, 31 Mar 2008 08:51:35 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Dorian Soru schrieb:
> On Sat, 29 Mar 2008 13:29:18 +0000 Solania wrote:

>> !! 8o(

>

> 8o(

9o(

Subject: Re: Diventar peggio
Posted by [Solania](#) on Mon, 31 Mar 2008 12:43:14 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

.....avevo risposto alle tue domande ma mi hai fatto saltare il computer e mi
sei costato 30 euro più iva per rimettere l'alimentatore
Fan' culo gufo
>8o(((

Subject: Re: Diventar peggio
Posted by [John](#) on Mon, 31 Mar 2008 15:25:06 GMT

Solania schrieb:

>avevo risposto alle tue domande ma mi hai fatto saltare il computer e mi
> sei costato 30 euro piÃ¹ iva per rimettere l'alimentatore
> Fan' culo gufo
>> 8o(((
>
>

Dici a me ??? URCA !!! Dimmi esattamente il giorno e l'ora e il minuto
in cui e' successo, che penso a cosa stavo facendo....

Mi era gia' venuto il dubbio di avere poteri soprannaturali....
Poi pero' il mio psichiatra mi aveva consigliato di prendermi un periodo
di riposo... :-)))
