

GABRIELE CICCARESE

LINDA

con il contributo di Pier Paolo Lardo

Prefazione di Giuseppe Sacco

Collana **Psiche e dintorni**

diretta da *Francesca Andronico e Loredana Petrone*



Alpes Italia srl – Via G. Gatteschi 23 – 00162 Roma
tel./fax 06-39738315 – e-mail: info@alpesitalia.it – www.alpesitalia.it

© Copyright

Alpes Italia srl – Via G. Gatteschi, 23 – 00162 Roma, tel./fax 06-39738315

I edizione, 2026

GABRIELE CICCARESE, è psicologo e psicoterapeuta, docente presso le Scuole di Specializzazione in Psicoterapia dell'*Istituto Santa Chiara* nelle sedi di Lecce e Roma. Da anni si occupa di ansia e regolazione emotiva, integrando il lavoro psicoterapeutico con il biofeedback e la psicofisiologia.

È autore di pubblicazioni scientifiche su riviste internazionali e della guida *Introduzione al biofeedback in psicoterapia. Applicazioni cliniche nella psicoterapia contemporanea*.

Vive e lavora in provincia di Lecce, dove, insieme a Ilenia Carangelo, ha fondato e dirige il *Centro di Psicologia e Neuroscienze Nova Mentis*, polo clinico e di ricerca riconosciuto anche come centro d'eccellenza dalla *Biofeedback Federation of Europe*.

Accanto alla ricerca e all'attività clinica, coltiva il desiderio di raccontare la vita emotiva delle persone con un linguaggio autentico e umano.

In copertina: Disegno elaborato con l'aiuto dell'I.A. di Chat-GPT.

TUTTI I DIRITTI RISERVATI

Tutti i diritti letterari e artistici sono riservati.

È vietata qualsiasi riproduzione, anche parziale, di quest'opera.

Qualsiasi copia o riproduzione effettuata con qualsiasi procedimento (fotocopia, fotografia, microfilm, nastro magnetico, disco o altro) costituisce una contraffazione passibile delle pene previste dalla Legge 22 aprile 1941 n. 633 e successive modifiche sulla tutela dei diritti d'autore.

Indice

PREFAZIONE <i>di Giuseppe Sacco</i>	VII
1. Uno <i>di Pier Paolo Lardo</i>	3
2. Due <i>di Pier Paolo Lardo</i>	11
3. Tre - <i>Lettera di Linda</i>	21
4. Quattro - <i>Lettera di Donato</i>	25
5. Cinque	29
6. Sei	33
7. Sette	37
8. Otto	41
9. Nove	45
10. Dieci	47
11. Undici	51
12. Dodici	55

13. Tredici.....	59
14. Quattordici.....	63
15. Quindici	67
16. Sedici	71
17. Diciassette	75
18. Diciotto	77
19. Diciannove	83
20. Venti	87
21. Ventuno	91
22. Ventidue	95
23. Ventitré	99
24. Ventiquattro	103
25. Venticinque	107
26. Ventisei	111
27. Ventisette	115
28. Ventotto	119

Indice

29. Ventinove	123
30. Trenta	125
31. Trentuno	135
32. Trentadue	139
33. Trentatré	145
34. Trentaquattro	151
35. Trentacinque	155
36. Trentasei	161
37. Trentasette	165
38. Storie. Voci	171
 POSTFAZIONE <i>di Pier Paolo Lardo</i>	175
 BIBLIOGRAFIA	177

A papà.

Prefazione

Giuseppe Sacco

Ho conosciuto il dottor Gabriele Ciccarese qualche anno fa, in occasione di un evento organizzato da *Libra Associazione Scientifica*, di cui sono presidente, presso l'Ordine degli Psicologi della Regione Lazio.

Rimasi subito colpito dal suo entusiasmo, dalla carica di energia e dalla serietà del suo approccio verso la tematica dell'applicazione della metodologia del biofeedback alla psicopatologia e alle problematiche dei disturbi psicologici.

Nel corso degli anni, Gabriele ha saputo approfondire straordinario impegno e passione per portare avanti il suo progetto scientifico e culturale, realizzandolo in modo eccellente e innovativo attraverso la struttura di *Nova Mentis*, con un focus — da noi pienamente condiviso — sull'integrazione dell'approccio scientifico con la dimensione umanistica.

Questa premessa è necessaria per contestualizzare il testo che qui presentiamo, centrato su un aspetto fondamentale della psicoterapia: la relazione umana.

Ci sono libri che nascono per essere letti, e libri che nascono per essere “sentiti”. *Linda* appartiene a questa seconda categoria.

Linda non è un romanzo, né un saggio: è una storia vera, una voce che si rialza dopo anni di silenzio. È il diario di una rinascita, raccontato a più mani — quella di *Linda*, che ha imparato a convivere con la paura; quella di Gabriele, che l'ha accompagnata nel viaggio; quella di Pier Paolo, che ne ha raccolto le parole.

È un libro che parla di fragilità, di coraggio, di cura. Di quel momento in cui si trova la forza di chiedere aiuto e di scoprire che, dietro l'ansia, c'è ancora vita che chiede di essere ascoltata.

LINDA

Linda è un esperimento di scrittura terapeutica e di ascolto fenomenologico.

Non un “caso” clinico, ma un incontro.

Gabriele Ciccarese, psicoterapeuta, e Pier Paolo Lardo, narratore e testimone, restituiscono al lettore la voce di una paziente che diventa persona, di una donna che trasforma la sofferenza in parola. È un libro che interroga i confini tra terapeuta e narratore, tra clinica e umanità, e che ci ricorda che ogni cura nasce dal coraggio di raccontarsi.

In queste pagine, la narrazione si fa spazio di cura, e la cura si fa narrazione. Gabriele Ciccarese, con la delicatezza di chi conosce il peso e la grazia dell'incontro terapeutico, accompagna la protagonista lungo un percorso che non è solo clinico, ma umano.

La voce di *Linda* — autentica, vibrante, spesso spiazzante nella sua sincerità — diventa testimonianza viva di un viaggio verso la consapevolezza, la fiducia e la libertà interiore.

Il valore di questo lavoro risiede nella sua duplice natura: da un lato è testimonianza di un processo terapeutico reale, dall'altro è un atto poetico e fenomenologico, in cui la parola ridà forma a ciò che la paura aveva disgregato.

Attraverso il dialogo con Pier Paolo Lardo, testimone e narratore, il lettore assiste non solo al racconto di una guarigione, ma alla nascita di un nuovo modo di pensare la psicoterapia: un luogo in cui il terapeuta e il paziente camminano insieme, in ascolto reciproco, senza difese, nella verità dell'incontro.

Linda è un invito a fermarsi, a riconoscere la vulnerabilità come risorsa, a credere che anche nei frammenti della sofferenza si possa scorgere una direzione.

Prefazione

È un libro che parla di fiducia, di coraggio, di cura — e di quella sottile, preziosa possibilità che nasce quando qualcuno sceglie di raccontarsi e qualcun altro sceglie di ascoltare.

In un tempo in cui la Psicologia rischia di perdersi tra protocolli e diagnosi, Linda ci ricorda che ogni percorso terapeutico è prima di tutto un incontro umano. E che, come scrive Gabriele, “la cura comincia nel momento in cui si trova il coraggio di chiedere aiuto”.

Roma, novembre 2025

Giuseppe Sacco

