

Sto male, ho bisogno qualcuno con cui parlare..

Inviato da BreakDan - 03/09/2016 17:57

Inizio col dire che sono sempre stato un ragazzo abbastanza generoso sempre con tutti, generosità che andando via col tempo si è tramutata in odio, forse per via delle amicizie sbagliate, forse per via della troppa bontà e fiducia data, le troppe coltellate dietro la schiena ricevute, tutta una serie di cose, periodi negativi che sono andati a susseguirsi fin dalla tenera età delle elementari, al giorno d'oggi dopo aver passato un periodo buio durato due anni in cui non ero più capace di uscire o di stare in compagnia di qualcuno, al giorno d'oggi mi sento come un cane che ovviamente a forza di essere stato frustato dalla gente ha imparato a sue spese di dipendere e fidarsi poco e niente dalla gente, la quale il più delle volte si è dimostrata sempre e solo infame.

Ho passato due anni da schifo per colpa di certa gente, due anni da isolato, ed essendo una persona un pò timida, mi sentivo proprio come rinchiuso dentro una prigione o se vogliamo chiamarla "autodifesa" creata da me stesso, una cupola.

Dopo tanto tempo grazie all'inizio all'aiuto di una mia amica sono riuscito o "quasi" ad uscire da quel tunnel della "depressione" che mi bloccava e non riuscivo più a socializzare con persone nuove nè a parlarci.

Alla fine dopo essere uscito da metà di quel tunnel, anche questa mia amica che per tanto tempo mi aveva aiutato ha deciso di sparire, come una persona di solo passaggio nella mia vita.

Poi molto tempo fa, all'incirca forse un anno fa, (essendo anche credente) un pomeriggio cominciai a pensare alla morte, (non al suicidio) ma a cosa accadesse dopo la morte e a forza di pensarci intensamente, ebbi come un attacco di panico, di paura, ma senza quei sintomi di mancanza di fiato o dolore al cuore ecc... una paura immensa di morire, qualcosa mi stava colpendo il cervello e mi dava il più totale terrore di ciò che mi sarebbe accaduto inevitabilmente anche se tra tanti ancora, moltissimi anni.

E questi attacchi che non so se chiamarli di panico o altro, col tempo sono risucessi.. nel pieno della notte mi svegliavo, oppure ogni mattina non appena sveglio a pensare "azz.. un giorno morirò anch'io", insomma la totale paura di vivere qualcosa di ultraterreno e di non vivere abbastanza in questo mondo, di non poter riuscire a portare a termine le cose che amo, le cose che voglio, la paura di non riuscire a realizzare il mio futuro, nel quale avendo parecchie passioni non so cosa decidere, è da circa 4-5 anni che faccio rap, scrivo, la scrittura rap da una buona parte è diventata anche molto la mia valvola di sfogo in certi momenti, e da una parte avrei la speranza di diventare rap, di avere ciò che in passato non sono riuscito ad avere dalla gente, La comprensione.

Dall'altra parte mi piace parecchio disegnare e dipingere, passioni che ho portato addosso quasi dalla nascita, dall'età di 5 anni circa.

Il problema è che avendo questa passione non l'ho seguita per vari motivi, una passione che so mi rende felice, dato che fin da piccolo volevo creare cartoni animati, ma andando avanti col tempo o deciso di correre verso una carriera da informatico che più avanti nel tempo pur nonostante mi piacesse si è rivelata una scelta sbagliata.

Quindi adesso sono fermo, nell'aspettare i giorni.. molte volte sto male pensando che sto perdendo tempo, pensando che cosa sto facendo, non so che cosa fare, se il rap, o il disegno o altro, tra l'altro poi ho anche molti problemi economici il che mi fanno stare ulteriormente male, non potendo fare quel che vorrei perchè magari mi mancano i soldi o altro, ho molta rabbia dentro, tanta voglia di rivalsa, ed ogni

volta che provo a farla uscire col rap, sperando a giorni migliori, ogni volta mi rendo conto che sempre un pò fallisco, che forse non ci riuscirò mai, a vivere una vita serena, a dare una vita serena ai miei genitori e tanto altro ancora.

In certi momenti tengo davvero tanta rabbia addosso che fortunatamente riesco a placare solo con la musica, insomma mi bastano due cuffie certi giorni ed esco dal mondo.

Credo che non mi sia sfuggito niente, ho spiegato più facilmente possibile questi problemi perchè parlarne specificatamente sarebbe troppo lungo e probabilmente non mi basterebbe nemmeno un giorno per parlarne come dovrei.

Grazie per chi leggerà..

=====

Re: Sto male, ho bisogno qualcuno con cui parlare..

Inviato da vollucia - 08/09/2016 14:25

Ciao BreakDan,

un po' in ritardo, ma eccoci qui, ora tornati operativi!

Innanzitutto grazie a te per averci scritto e confidato aspetti molto privati della tua vita: non è da tutti ed è un regalo molto prezioso. Poi complimenti anche per l'eshaustività della tua analisi, che denota davvero una gran autoconsapevolezza! Immaginiamo tu sappia che è già un buon punto di partenza per prendere in mano la propria vita e darle "una scossa". A parte questo vissuto interiore, come hai passato quest'estate? Hai avuto dei bei momenti? E ora come ti senti, va un po' meglio o ti senti ancora arrabbiato e sconfortato?

Ti è mai capitato di parlare con tuoi coetanei o anche adulti e trovare qualcuno che vive un po' la tua stessa esperienza? Se sì, ti va di condividere con noi le vostre riflessioni? Se no, pensi di essere da solo in quella "gabbia" di cui parli?

Ognuno di noi è unico e irripetibile e anche tu sei speciale e diverso dagli altri, però ci sono dinamiche e situazioni che possono essere sperimentate da più persone, anche se ciascuno nella sua specifica storia. Quella sensazione di essere senza via d'uscita, a un punto fermo, arriva di solito quando siamo abbastanza pieni di noi stessi, della nostra routine, del nostro voler andare e arrivare da qualche parte e raggiungere degli obiettivi, dei risultati concreti di cui andar fieri e che diano un senso alla nostra vita, senza però riuscirci, a volte senza nemmeno sapere esattamente cosa si vuole e chi si è. O magari anche dopo averci provato, ma aver sperimentato tanti fallimenti, come un po' traspare da alcune tue frasi.

Bene, questo è un punto cruciale, quello in cui si può stagnare a lungo o quello che ci porta a fare

domande importanti: chi sono? Chi voglio essere? Chi sento di dover essere? Cosa mi piace realmente fare? Cosa mi fa star bene? Cosa fa star bene le persone intorno a me? Quali sono i valori più importanti per me? Quali le mie passioni? Sento che c'è qualcuno che condiziona negativamente la mia vita? E qualcuno che la ispira e la sprona al meglio?

Senza voler aver la bacchetta magica per interpretare la tua vita e risolvere tutto quello che non va, pensiamo che sia probabile che la tua paura, la depressione e la rabbia siano un po' il risultato della differenza che avverti tra tutte le cose belle a cui, anche se in modo ancora non chiaro, aspiri e desideri e ciò che invece hai, sei e vivi. Un po' come una tua responsabilità mancata e un po' come un'ingiustizia subita dalla vita e dalle persone. Vediamo bene? Se è così, accade che tutta questa pressione interiore deve essere incanalata e, laddove l'espressione artistica o lo sport o le relazioni o altro non bastano più, scattano quelle emozioni che di solito definiamo negative e che possono anche essere distruttive, perché bloccano la nostra energia vitale e il nostro sé più profondo oppure fanno del male a sé e agli altri. sembra quasi una pentola a pressione pronta a scoppiare, non ti pare? Ti va allora di disinnescare la bomba proprio staccando a uno a uno tutti i collegamenti? Per esempio quali pensi possano essere le tue responsabilità? Cosa pensi che tu possa cambiare nel tuo atteggiamento o nelle tue scelte e azioni? E poi allontanarti da persone che non ti aiutano a individuare e mettere a frutto le tue potenzialità oppure parlare a quelle che in qualche modo ti ostacolano?

Di tutte le stupende e creative attività che ti piace fare, ce n'è qualcuna che pensi potresti sviluppare più approfonditamente? I cartoons, magari? Senza per forza abbandonare l'informatica, se pensi che possa aiutarti inizialmente a guadagnarti da vivere, però, sai, coltivare una propria passione spesso porta frutti, se non altro quello di farci star bene!

Che ne dici? Ti abbiamo inondato di parole, è vero! Ci perdoni?

Attendiamo una tua risposta, se ti va, con tanto affetto e moltissimi incoraggiamenti!!

I Sorrisi

=====

Re: Sto male, ho bisogno qualcuno con cui parlare..

Inviato da BreakDan - 17/12/2016 12:09

Ognuno di noi è unico e irripetibile e anche tu sei speciale e diverso dagli altri, però ci sono dinamiche e situazioni che possono essere sperimentate da più persone, anche se ciascuno nella sua specifica storia. Quella sensazione di essere senza via d'uscita, a un punto fermo, arriva di solito quando siamo abbastanza pieni di noi stessi, della nostra routine, del nostro voler andare e arrivare da qualche parte e raggiungere degli obiettivi, dei risultati concreti di cui andar fieri e che diano un senso alla nostra vita, senza però riuscirci, a volte senza nemmeno sapere esattamente cosa si vuole e chi si è. O magari anche dopo averci provato, ma aver sperimentato tanti fallimenti, come un po' traspare da alcune tue frasi.

Bene, questo è un punto cruciale, quello in cui si può stagnare a lungo o quello che ci porta a fare

domande importanti: chi sono? Chi voglio essere? Chi sento di dover essere? Cosa mi piace realmente fare? Cosa mi fa star bene? Cosa fa star bene le persone intorno a me? Quali sono i valori più importanti per me? Quali le mie passioni? Sento che c'è qualcuno che condiziona negativamente la mia vita? E qualcuno che la ispira e la sprona al meglio?

Senza voler aver la bacchetta magica per interpretare la tua vita e risolvere tutto quello che non va, pensiamo che sia probabile che la tua paura, la depressione e la rabbia siano un po' il risultato della differenza che avverti tra tutte le cose belle a cui, anche se in modo ancora non chiaro, aspiri e desideri e ciò che invece hai, sei e vivi. Un po' come una tua responsabilità mancata e un po' come un'ingiustizia subita dalla vita e dalle persone. Vediamo bene? Se è così, accade che tutta questa pressione interiore deve essere incanalata e, laddove l'espressione artistica o lo sport o le relazioni o altro non bastano più, scattano quelle emozioni che di solito definiamo negative e che possono anche essere distruttive, perché bloccano la nostra energia vitale e il nostro sé più profondo oppure fanno del male a sé e agli altri. sembra quasi una pentola a pressione pronta a scoppiare, non ti pare? Ti va allora di disinnescare la bomba proprio staccando a uno a uno tutti i collegamenti? Per esempio quali pensi possano essere le tue responsabilità? Cosa pensi che tu possa cambiare nel tuo atteggiamento o nelle tue scelte e azioni? E poi allontanarti da persone che non ti aiutano a individuare e mettere a frutto le tue potenzialità oppure parlare a quelle che in qualche modo ti ostacolano?

Di tutte le stupende e creative attività che ti piace fare, ce n'è qualcuna che pensi potresti sviluppare più approfonditamente? I cartoons, magari? Senza per forza abbandonare l'informatica, se pensi che possa aiutarti inizialmente a guadagnarti da vivere, però, sai, coltivare una propria passione spesso porta frutti, se non altro quello di farci star bene!

Tutto ciò è tutto vero, mi scuso se non ho risposto prima ma ho avuto parecchi impegni in questi mesi e non ho avuto modo di rispondere, comunque... in questi mesi da una parte ci sono stati parecchi miglioramenti nella mia vita dall'altra parte c'è ancora qualcosa dentro che forse non trova il modo di uscire ma di questo preferisco parlarne dopo, in poche parole in tutti questi mesi ho lavorato su me stesso, sul fatto di mettermi al primo posto e di stare il più tranquillo possibile, di non farmi mille paranoie per qualsiasi situazioni e quant'altro e ho riscontrato parecchi miglioramenti sulla base del mio me interiore, ho smesso di preoccuparmi degli altri ed ho cominciato a farlo su me stesso a voler stare bene e adesso da una parte ci stò, dall'altra ci sono ancora giorni in cui dentro mi sento morire forse appunto per il fatto di vivere ogni giorno la stessa routine e di rimanere in una situazione in cui da una parte faccio del mio meglio per portare avanti la mia vita, lavorando, coltivando appunto le mie passioni e quant'altro, dall'altra parte però a quanto ho potuto capire devo avere pazienza, devo aspettare il mio momento, con calma e serenità, due costanti che un pò mancano ma ci provo, d'altronde le prospettive di una vita migliore ci sono, il lavoro pure devo forse dare un pò di tempo allo stesso tempo che sembra muoversi più lentamente rispetto a me. Sono in una fase in cui sono pronto, ho degli obiettivi da raggiungere e li raggiungerò, quando vedi e passi molte esperienze che magari a prima riescono a distruggerti quasi del tutto, queste stesse dopo si trasformano nella tua armatura e a quel punto davvero riesce a fermarti.

Da una parte sono fiero di me stesso per tutto quello che sto riuscendo a costruirmi, dalle relazioni con la gente a quello che riesco a fare e quant'altro, dall'altra parte essendo una persona che riesce a pensare davvero in largo il che molte volte ammetto che sia un difetto, altre no, ma fa parte di me, e partendo dal pensare alla mia vita, vado a pensare alla fine di questa, al momento in cui tutto finirà e a quello che al mio essere succederà in quel dato momento, sono pensieri che mi sorgono in modo così talmente intenso che per un secondo sento attimi di paura estremi, questa cosa qui mi è capitata all'incirca un tre annetti fa credo.. da allora non mi è più passata, e molte volte quando sono ancora appena sveglio dal sonno che per esempio apro gli in quel preciso momento mi arriva questo pensiero e

mi sembra come sbattere contro un muro che non posso oltrepassare, da cui non c'è una vita d'uscita, perchè quel momento purtroppo arriverà obbligatoriamente, questi attimi durano per circa 2 secondi e poi per fortuna torno tranquillo, non so se sia attacchi di panico provocati da questa mia paura derivata dal pensare troppo o cos'altro, forse il fatto che in questi anni abbia sempre pensato tantissimo a tantissime cose ha fatto in modo che la mia mente riesca ad arrivare a questi tipi di pensieri proprio a sentirli quasi vivi in modo più che facilitato rispetto ad i miei coetanei ai quali domandandolo non gli è mai passato minimamente di testa ne riescono a pensarci.

Da una parte sto meglio, dall'altra credo che ci sia ancora qualcosa di me che debba scoprire.

Grazie mille comunque per l'interesse e per tutto quello che hai scritto mi è stato abbastanza d'aiuto, molte volte le persone guardano e pensano solo ad andare avanti distruggendosi pure senza pensare a fermarsi per un attimo e analizzare la propria vita, se stessi.

=====

Re: Sto male, ho bisogno qualcuno con cui parlare..

Inviato da vollucia - 20/12/2016 19:15

Ciao BreakDan,

ben ritrovato!

Siamo davvero contenti, anzi, di più, di leggere di questi tuoi miglioramenti nelle cose pratiche e soprattutto nello stato d'animo!

Parli di nuove prospettive: a cosa ti riferisci? Il lavoro che stai facendo attualmente è sempre nel campo informatico o quando scrivesti del fatto che si è rivelata una scelta sbagliata significava che hai cambiato lavoro? E per quanto riguarda le relazioni, le passioni e tutto ciò che ti stai costruendo, a cosa ti riferisci? Ti va di raccontarci?

Ci hai anche scritto che "c'è ancora qualcosa dentro che forse non trova il modo di uscire" e che "Da una parte sto meglio, dall'altra credo che ci sia ancora qualcosa di me che debba scoprire."

Sei curioso a questo proposito? Secondo te si può arrivare a conoscersi del tutto o, magari, esattamente come in una coppia, mantenere un pizzico di mistero, qualcosa che un po' ci sfugge, dà anche un po' di sale alla nostra vita?

Abbiamo notato che sei bravo a "studiarti" e a comprendere le dinamiche relazionali interiori ed esteriori e questa è senz'altro una capacità che ci aiuta a essere padroni della nostra vita e a non farci governare da tutto ciò che ci accade, emozioni comprese. Sicuramente, come metti in luce anche tu, un'acuta consapevolezza e attenzione denotano una sensibilità accentuata, che rende propensi a registrare ogni minimo "movimento" e a farlo con un'intensità superiore alla media. Secondo te è possibile che i tuoi momenti di paura e ansia possano dipendere da questo? Se vivi intensamente e registri con intensità ciò che accade, probabilmente sperimenterai la paura primigenia dell'essere umano, la morte, l'essere finito, ciò che lasceremo di noi al mondo, con la stessa acutezza e questo magari ti porta a temere che si tratti di attacchi di panico. Ovviamente non giochiamo a fare i medici tuttologi, ma ci sentiamo di rassicurarti che, da come scrivi, non sembri soffrire di veri e propri attacchi di panico o altri disturbi dell'umore o di personalità. Ovviamente se ne senti il bisogno, puoi chiedere un confronto con un counselor o uno specialista, ce ne sono anche nei consultori e in centri pubblici, magari nei centri ospedalieri. Prima però, puoi leggere i posti di altri ragazzi che scrivono qui sul forum, o parlare con persone di cui ti fidi, pensi di averne? Semplicemente per confrontarti su queste sensazioni così forti che, per fortuna, durano poco.

Ci colpisce molto anche la determinazione che traspare nel raggiungere i tuoi obiettivi: è davvero importante, sai? Forse il principale ingrediente per raggiungerli. Non ti chiediamo di parlarcene, così, per non disperdere energia, ma hai mai pensato, se non l'hai già fatto, di scriverli e ordinarli per priorità e magari anche di farti una scaletta delle tattiche e della strategia necessaria a raggiungerli? Questa attività, così come gli impegni di cui ci scrivi, sono un ottimo modo per non lasciarci travolgere dal puro pensiero che, se libero di spaziare creativamente, ci porta verso le intuizioni che guidano in bene la nostra vita; se invece bloccato in schemi mentali rigidi e condizionati da paure e altri freni, rischiano di farci cortocircuitare e di lasciarci immobili.

Sicuramente ci vuole pazienza, ma sapere che ci stiamo muovendo nella direzione giusta ci aiuta a vivere ogni attimo con calma e serenità, sapendo che noi stiamo facendo la nostra parte, il resto lo affidiamo con fiducia alla vita!

Che ne dici? E cosa farai di bello per queste feste? Aspettiamo tue news e ti abbracciamo forte!

=====

Re: Sto male, ho bisogno qualcuno con cui parlare..

Inviato da BreakDan - 24/12/2016 00:47

Salve e grazie mille, le vostre risposte riescono sempre a rispondere ai miei perchè a cui magari a volte saprei già le risposte dentro di me ma non le riesco a tirare fuori facilmente, più che altro mi faccio mille complessi cercando di trovarle quando poi mi appaiono davanti quando meno me lo aspetto in momenti di più tranquillità, comunque nuove prospettive perchè col fatto che sono riuscito ad aprirmi molto di più al mondo esterno rispetto a com'ero prima (essendo un ragazzo un pò timido ed avendo passato tante esperienze con certa gente che dentro mi ha fatto parecchio male, ma che ormai ho lasciato nel passato, ed ecco il motivo per cui mi ero un pò chiuso in me stesso), mentre adesso riuscendo a studiare i comportamenti della gente e attraverso la tanta esperienza fatta in quest' anni sono riuscito ad avere tanti contatti in ambito musicale, artistico e quant'altro, quindi da una parte stò coltivando "la mia valvola di sfogo" che mi aiuta sempre, dall'altra la mia passione, quindi il disegno, la grafica etc, appunto per questo ho anche cambiato scuola, dopo tanto tempo ho capito che a volte fuggire da

tutto non è la via sbagliata, anzi, se questa serve a crearsi una vita migliore perchè no? a volte sono le cose più facili che a volte per scetticismo o poca voglia di fare crediamo siano difficili, mentre in verità il contrario, a volte non facciamo le scelte davvero giuste per paura.

Quindi quando parlo di prospettive migliori mi riferisco ad una vita migliore per me e la mia famiglia, dando tempo al tempo risalirò quella cima da cui tanto tempo fa venni buttato giù, ma stavolta arriverò molto più in alto, questo è certo.

Per quanto riguarda il mio lavoro, beh si mi dedico tutt'ora all'informatica, specie quando ho tempo libero o quando mi arriva qualche sito la cui grafica è da rinnovare o da fare da zero, è anch'essa una passione che mi ha sempre affascinato per cui è giusto darle il giusto spazio, cerco di non fermarmi mai perchè voglio che i miei problemi restino il più indietro possibile da dove sono io adesso non per paura ma perchè credo sia giusto così.

Per quanto riguarda la frase: "Da una parte sto meglio, dall'altra credo che ci sia ancora qualcosa di me che debba scoprire.", il fatto è che come avete detto voi si, sono una persona curiosa e questa curiosità è nata in questa mia fase di rinnovamento come persona, la voglia di scoprire alcune parti di me stesso che ancora non conosco, una parte di me stesso che sta male, una parte che vorrei scoprire, ma che anche come avete detto voi: "esattamente come in una coppia, mantenere un pizzico di mistero, qualcosa che un po' ci sfugge, dà anche un po' di sale alla nostra vita?", magari dovrei un pò lasciar perdere, magari col tempo quella parte uscirà fuori da sola, senza bisogno di scavare troppo e rischiare di farsi del male.

Si, posso dire in queste cose di avere una sensibilità accentuata un +1 nel capire, tutto grazie al passato, Secondo te è possibile che i tuoi momenti di paura e ansia possano dipendere da questo? Se vivi intensamente e registri con intensità ciò che accade

Si magari potrebbe anche dipendere da questo quello che mi accade alcune volte nel pomeriggio da appena sveglio, anche se ho constatato (nonostante per fortuna non mi accada sempre tutto ciò) che se mi addormento e poi mi risveglio in modo tranquillo e sereno senza alcun chiasso non mi vengono questi specie di "flash" davanti.

Anche se devo dire che proprio oggi pomeriggio mentre ero nello status tra ancora il mezzo addormentato e il quasi mezzo sveglio mi è sorto un piccolo pensiero sul tempo, ovvero, che infondo è solo una variante, se sto bene non devo aver paura di tutto ciò, dovrei magari averne se stessi davvero male "fisicamente", in fin dei conti il tempo, sono solo numeri che passano ma che ci sono sempre, proprio come il giorno e la notte, passano ma ci sono sempre, ogni giorno e non smetteranno mai di esistere. Momenti di tranquillità in cui arrivano le migliori risposte? Penso proprio di sì.

Comunque potreste spiegarmi gentilmente cosa sarebbe la "paura primigenia"?

Per finire si, in passato grazie al consiglio di un'amica feci una lista degli obiettivi da raggiungere ed il

modo in cui fare ma non funzionò molto sia per le poche possibilità perchè comunque ero molto più piccolino rispetto ad ora e sia un pò per la poca voglia di migliorare, adesso invece sò già cosa fare e come, tengo tutto nella mia mente.

Le feste, beh, "Natale con i tuoi, Capodanno con chi vuoi" ahaha, passerò il natale con la famiglia e capodanno con molti miei amici di vecchia e nuova data ☺

Un ultima domanda da porvi, avreste il titolo di qualche libro di psicologia da consigliarmi? giusto perchè da come avete ben capito mi piace parecchio studiare la mente umana.

Per concludere, si lo so, ho scritto davvero tanto ma ci tenevo a rispondere ad ogni vostra accurata analisi, grazie di tutto per le risposte e il supporto che date, ve ne sono davvero grato, sono felice di aver scoperto questo forum, il migliore.

Detto ciò vi auguro buone feste, spero possiate passarle con i vostri cari con tantissima armonia e serenità, infondo è questa la cosa più importante ☺

=====

Re: Sto male, ho bisogno qualcuno con cui parlare..

Inviato da vollucia - 27/12/2016 16:51

Ciao BreakDan,

che bello, l'onda buona continua!

Stavolta siamo noi a ringraziare te: per le chicche di cui hai disseminato il tuo post ("a volte non facciamo le scelte davvero giuste per paura") e per gli auguri e ringraziamenti copiosi che ci fai, grazie!

Aggiungiamo anche che hai proprio ben individuato il meccanismo fondamentale di un buon ascolto: fare da specchio all'altro affinché possa vedere dentro di sé i propri vissuti e le proprie risposte. E' come se dessimo il là alla loro elaborazione, prendiamo un capo della matassa e, quando l'altro l'afferra, inizia a essere in grado di dipanarla da solo, a volte semplicemente, a volte con più delicatezza e pazienza. E tu che sei curioso stai già prendendo in mano da solo il tuo groviglio per dipanarlo e tessere con quel filato la trama della tua vita.

Che bello sentire che riesci a coltivare le tue passioni! Ci auguriamo anche che possano sfociare in un'attività lavorativa o che comunque tu possa mantenerti con un lavoro che ti piace, continuando a coltivarle.

Come abbiamo valutato insieme, non serve poi molto sviscerare fino all'ultimo centimetro delle nostre interiora, né, tanto meno, crogiolarsi nel comporre e ricomporre il puzzle della nostra vita accanendosi sul passato. E' però altrettanto vero che "capire" la propria storia e sciogliere eventuali "nodi" che possano rappresentare una zavorra al nostro sano sviluppo è utile per vivere più liberi e leggeri. Quindi ti invitiamo a proseguire il percorso di autoconoscenza con spirito proprio di scoperta, senza paura di incontrare chissà che o di soffrire: un po' di sofferenza a volte fa bene perché ci fa "buttar fuori" emozioni che altrimenti si cristallizzano e influenzano il nostro comportamento, a volte paralizzandolo. Vivere eventuali dolori passati in modo protetto, cioè in condizioni di sicurezza con qualcuno che ci faccia sentire accolti e sia pronto ad arginare eventuali sentimenti troppo forti, è utile a guarire da eventuali problemi sepolti e a lasciarli andare rielaborati. Questo però è un processo tipicamente psicoterapeutico (o spirituale), che è opportuno non fare da soli per le ragioni scritte poco fa e non è detto che sia utile o necessario a tutti. Spesso possiamo tranquillamente prendere coscienza del nostro passato e del perché siamo come siamo (almeno per una parte, c'è sempre una parte che rimane inspiegabile) senza dover spostare montagne di sofferenza!

Per quanto riguarda i piccoli flash che ti vengono sul tempo o sulla fine...beh, sembra proprio che facciano parte della tua sensibilità e non siano preoccupanti segnali; anzi, sono comuni a molte brillanti menti della letteratura o dell'arte in generale, quindi, hai visto mai? ☺

La paura primigenia di cui parlavamo è la paura della morte, del vuoto, dell'ignoto, tipica dell'uomo fin dalla preistoria, che lo ha portato ad aver bisogno di esprimersi, raccontarsi, per fissare e poter tramandare la sua storia, come per garantirsi l'eternità ed esorcizzare questo timore, a inventare i miti, a dare un ordine all'esistenza per governare il caos.

Quanto ai libri di psicologia...potremmo fare una raccolta di quelli che ciascun volontario del Sorriso ha letto, ma, almeno per ora, che ne dici di fare tu stesso con calma una ricerca? Magari andando a sbirciare i testi di studio della facoltà di psicologia, in modo da cominciare proprio con i capisaldi. Oppure facendo una ricerca su internet e scovando cosa hanno scritto i più famosi studiosi della psiche: Brentano, Freud, Jung, Adler, Watzlawick, Gardner, Lacan, Lowen, ... E' bene leggerne diversi, perché scoprirai che ciascuno ha un suo orientamento e una visione del mondo e dell'uomo....

=====

Re: Sto male, ho bisogno qualcuno con cui parlare..

Inviato da BreakDan - 30/04/2017 15:21

Salve ragazzi, sono tornato, ogni tanto lo faccio, ormai sono affezionato a questo forum...

Volevo raccontarvi che è da un po' di tempo che sembra stia tornando un po' di quella paura che avevo all'inizio, ovvero la paura di sbagliare sempre tutto e con tutti, di non farcela e quant'altro anche se.. tutte queste paure le faccio trasparire il meno possibile tenendomele dentro, è da un po' di tempo che sto così da una parte depresso dall'altra cerco di tirarmi giù, la cosa che mi fa paura è di ritornare nuovamente su quella piccola corda dove mi sentivo costretto a rimanere in equilibrio per non cadere.

Bene e' un periodo così, un po' cupo forse, un po' con alcune paure che sembrano tornare ma a cui cerco comunque di tenere testa e non farmi abbattere, perchè se lo faccio so bene che riuscirne diventa un casino, quindi insomma è come una parte di me (alterego) che cerca di tenermi in alto per non farmi cadere, forse anche perchè ultimamente mi sono addolcito più del solito, ho aiutato, incoraggiato amici, alcuni di questi che adesso sembrano un po' essere spariti, ma non mi importa più di tanto dato che io cammino sempre per la mia strada e non mi volto mai, poi tra l'altro una cosa che mi ha fatto un po'

scongela il cuore è stato anche l'arrivo di una ragazza, (scongela il cuore perchè per un bel po' di tempo ho tenuto le emozioni anestetizzate), l'unica pecca di tutto ciò, proprio adesso che avevo fatto un posto in più nel mio cuore per lei, quest'ultima se ne è andata, affermando di non provare sentimenti e che quindi fosse inutile continuare e farsi del male, in verità io essendo uscito da situazioni molto complicate, per me era difficile riuscire a fidarmi di una persona subito, ragione per cui ho cercato di metterla un po' alla prova, alla fine mi è rimasto un bel vuoto, un bel pò di tristezza, e "depressione".

Non so cosa sia peggio se non provare emozioni oppure sentire il fuoco dentro che ti logora.

=====

Re: Sto male, ho bisogno qualcuno con cui parlare..

Inviato da volangelo - 04/05/2017 19:19

Benritrovato BreakDan, è sempre un piacere leggerti.

Ci piace molto il tua consapevolezza, la tua voglia di lottare contro qualcosa che non ti fa stare bene.

Ti possiamo assicurare che quello che stai facendo non è una cosa comune; guardarsi dentro a volte può fare paura,infastidirci ma crediamo sia l'unico modo in cui possiamo crescere.

Tu sei sicuramente sulla via giusta.

Nella vita incontreremo tante persone, tanti amici,una persona che ci farà battere il cuore.

Li aiuteremo,ci faremo sostenere e precorreremo un pezzo di strada con loro.

Qualcuno rimarrà con noi a lungo, qualcuno per un breve tratto,ma siamo convinti che da ogni piccola esperienza ci possiamo portare a casa qualcosa.

Cosa ne dici ?

"Non so cosa sia peggio se non provare emozioni oppure sentire il fuoco dentro che ti logora."

Tu cosa preferiresti ?

Una vita fredda, asettica che non ci regala mai un momento triste o uno di felicità

Che non ci fa mai soffrire ma neppure sorridere.

Oppure un po più complicata e a volte dolorosa ma che ci può regalare un'emozione che ci apre il cuore ?

Ti aspettiamo e ti mandiamo un sorriso 😊

=====