

Ho di nuovo bisogno di voi

Inviato da gg.20 - 15/01/2019 18:28

Ciao, all'apparenza questo è il mio primo topic ma in realtà non è affatto così. È passato molto tempo da quando vi ho scritto per L ultima volta. La differenza è però che precedentemente... vi ho mentito su alcune cose... Nel senso che vi dicevo una cosa, magari non vera, che però mi serviva come causa/ conseguenza di qualche cosa che vi volevo raccontare... scusatemi tanto ma ragionavo in questo modo. Non so se il concetto vi è chiaro ma non è per questo che sono qui oggi. Oggi sono qui perché non mi sento più a mio agio con me stessa. Mi faccio troppo condizionare da ciò che potrebbero pensare gli altri. Prima di fare una cosa, penso a quale potrebbe essere il pensiero di chi mi circonda vedendomi, sentendomi dire qualcosa, vestendomi in un determinato modo... insomma, ciò che pensando gli altri di me, per me è fondamentale. Sono particolarmente timida e quest cosa ultimamente mi sta pesando molto più di quanto non mi pesasse prima... in questi ultimi giorni non ho nè la forza nè la voglia di fare nulla. Continuo a rimuginare su magari ciò che ho detto o fatto durante la giornata, a ciò che la gente ha pensando vedendomi o sentendomi... vivo in funzione degli altri... a scuola ho perso la voglia, l'attenzione, l'entusiasmo... non mi piace il modo in cui sto vivendo ultimamente... ma non riesco a cambiarlo... ero già molto chiusa e riservata ma la cosa sta peggiorando... mi viene fatto notare come per qualsiasi cosa io sia in imbarazzo ed arrossisca... cosa che... detto nel momento in cui sto arrossendo... peggiora molto la situazione ma pare si divertano a farmi sentire così... mi rendo conto anche io che forse non sia normale arrossire così per ogni cosa ma non ci posso fare nulla... non è una cosa che riesco a comandare... mi è stato detto a scuola che dó 6 ma potrei benissimo dare di più... ma non riesco... pensò sempre ad altro... non ho più vogli di studiare ne tantomeno fare altro... Mi sento ogni giorno sempre peggio... stando a casa furto il giorno... ho molto tempo di pensare e oggi, dopo pranzo, ho avuto un pensiero che non mi è per niente piaciuto... mi sono diretta al bagno ma qualcosa mi ha detto di non farlo... di pensare ai dispiaceri che ci sono già nella mia famiglia... al fatto che poi, caduta in quel "giro" non mi resta che chiedere aiuto ed è una cosa che non faccio proprio volentieri. Mi risulta difficile... ma non perché io sia orgogliosa ma perché non mi piace non è "nella mia natura"

Sento di doverci dire altro ma per ora direi che posso fermarmi qui

Grazie

E scusatemi ancora per ogni cosa non vero che vi ho raccontato con il mio vero profilo qualche anno fa

=====

Re: Ho di nuovo bisogno di voi

Inviato da gg.20 - 28/02/2019 19:50

Ciao...

Oggi è uno di quei giorni in cui non faccio altro che controllare se mi avete risposto... sono molto giù... ho la testa da tutt'altra parte e speravo nella chat per potervi raccontare una cosa... una situazione che va avanti da molto tempo ma che non ho proprio mai accennato a nessuno... mi avete detto in modo piuttosto freddo che è forse meglio che io lo dica qui, di forzarmi di modo da mantenere un integrità del "percorso"... se mi ero collegata con voi in chat... il motivo era questo... non intendevo "infierire sul lavoro fatto qui finora"... scusate.

Per quanto riguarda ciò che mi avete detto... io cerco sì di fare piccoli passi alla volta... ma non so che passi fare... non so "come agire"... come portare una svolta giorno per giorno...

Gli sport di squadra li odio e li ho sempre odiati!! E poi ora è tardi per iniziare uno di questi... finirei col sentirmi inferiore e a disagio dato che finirei in squadra con mie coetanee che giocano, a pallavolo per esempio, da molti molti anni. La competitività e lo sport non sono mai stati il mio forte... sono sempre stata piuttosto tranquilla e non portata per queste cose.

Teatro lo feci qualche anno fa... fu un incubo... era sempre imbarazzante... per farci prendere la mano ci facevano fare certi esercizi che io mi rifiutavo categoricamente di svolgere... sembrava lo facessero apposta per mettermi in imbarazzo... è stato un vero e proprio incubo!!

Per quanto riguarda mia mamma... io non ho bisogno di avvicinarmi di più... non abbiamo un brutto rapporto noi... sono solo io che mi faccio problemi che forse non esistono nel parlarle...

A scuola da circa due mesi è arrivata una nuova professoressa molto giovane poiché quella di inglese rientra a settembre... ha qualcosa che mi dice che potrei raccontarle parte del mio malessere... del perché molte delle volte sono distratta... sembra che qualcosa l'abbia già intuito però non lo so... non ne ho la certezza... vedrò

Grazie

=====

Re: Ho di nuovo bisogno di voi

Inviato da volgregorio - 07/03/2019 17:52

Ciao gg20,

come stai oggi?

Hai magari pensato, nel frattempo, di parlare con la professoressa di inglese?

Da quello che scrivi sembrerebbe si tratti di una persona particolarmente sensibile che forse potrebbe aiutarti in qualche modo.

Se l'hai già avvicinata ti va di parlarcene?

Per quanto riguarda il teatro, ti va di dirci cosa ti hanno fatto fare che ti ha fatto allontanare da questo tipo di esperienze?

Non vorremmo sembrarti insistenti ma spesso l'attività teatrale aiuta proprio i timidi ad esprimersi esternando le loro emozioni anche attraverso il corpo. Per te che ti ritieni tranquilla e poco propensa agli sport fisici, l'espressione corporea potrebbe essere di grande aiuto. Se non ti piace il teatro puro ci sono tante altre attività legate alla danza o comunque alla fisicità e non competitive che potrebbero aiutarti.

Dicci cosa ne pensi.

Da qualche parte bisogna pur partire. Tu da dove pensi di cominciare? Capiamo che molte di queste ipotesi non ti sembrano particolarmente stimolanti ma qualcosa bisogna farla.

Un'attività di tipo culturale potrebbe essere un'alternativa piacevole. Dicci cosa ne pensi e quale settore potrebbe interessarti.

Scrivici presto.

Ti abbracciamo

=====

Re: Ho di nuovo bisogno di voi

Inviato da gg.20 - 07/03/2019 23:39

Ciao,

con la professoressa di inglese non ho avuto nessun dialogo... non so se posso riporre in lei molta fiducia... ho paura che possa parlare con mia mamma... ed è l'ultima cosa che voglio

Per quanto riguarda la vostra proposta... non sono per niente propensa... non amo stare in gruppi con altre persone che non conosco e con le quali sono costretta a parlare... scusatemi...

Per quanto riguarda il teatro invece, una volta per esempio, ci hanno fatto interpretare alcune emozioni... insistendo moltissimo su un'interpretazione molto chiara che facesse capire di che emozione si trattasse... ed altre cose del genere... che già odio parlare delle emozioni... se poi si tratta di farlele "rappresentare"... non so da che parte iniziare. So che possa farmi bene, ne sono consapevole... ma piuttosto che svolgere con angoscia una cosa che dovrebbe aiutarmi in altro modo... preferisco evitare

Da dove debba partire... questo proprio non lo so....

Comunque mi piace "scoprire" voi volontari ogni giorno sempre più... quando vi scrivo in chat... è come si a volte vi riconoscessi...

C'è la volontaria molto cauta nel rispondere e molto rassicurante...

C'è il volontario molto schietto e diretto...

C'è il volontario premuroso che mette un sacco di faccine a fine messaggio...

C'è la volontaria che dal modo in cui parla credo sia mamma...

Mi piace cercare di riconoscervi ad associare qualcosa ad ognuno... è sempre bello parlare con voi!!

Grazie

=====

Re: Ho di nuovo bisogno di voi

Inviato da Volmichela - 08/03/2019 18:45

Ciao gg20

Ci fa piacere che ti piaccia essere in contatto con noi e che sai così ben analizzare le caratteristiche di ogni volontario/a.

Appreziamo la tua intelligente sensibilità e le tue doti psicologiche. 🍌

Forse ti senti rassicurata dal fatto che fra noi e te c'è un computer di mezzo?

E quindi il fatto di non vederci e di non farci sentire la tua voce ti permette di aprirti di più?

Ci rendiamo conto invece che hai tutte le capacità per aiutarti, devi solo fare un piccolo sforzo e smetterla di rifiutarti.

Più volte ci hai ripetuto che non sai come affrontare praticamente il tuo disagio, ci scrivi infatti:

"cerco di fare piccoli passi alla volta...ma non so che passi fare...non so come agire"...

"Da dove debba partire"

Dobbiamo arrivare, insieme a te, a capire da cosa nasce il tuo disagio; per fare questo ci devi aiutare a capire. Vuoi?

Ad esempio ci dicevi che tua madre non ti capisce, ti abbiamo suggerito di fare un gesto gentile verso di lei preparando la colazione, ma poi ci scrivi che con tua madre non hai un brutto rapporto. Benissimo ma preparare la colazione farebbe bene anche a te, provaci.

Per quanto riguarda lo sport di gruppo dici che non lo ami anche perchè le tue compagne sono molto avanti: non importa, non è necessario che tu eccella, l'importante che tu impari a rapportarti con gli altri. Certo che se non affronti la questione il divario diverrà sempre maggiore. Rifletti, hai tutte le qualità interiori per riuscire.

Attendiamo che tu ci dia buone notizie.

Un abbraccio e a risentirci a presto.

=====

Re: Ho di nuovo bisogno di voi

Inviato da gg.20 - 08/03/2019 20:34

Ciao,

Certo che mi sento rassicurata dal fatto che di mezzo ci sia un computer e certo che il non vedervi e il non farvi sentire la mia voce mi permetta di aprirmi di più con voi... se io vi avessi qui davanti... non riuscirei a dirvi nulla di tutto ciò... ma nemmeno se fossi al telefono...

Scusate... so di rifiutarmi spesso... ma non è facile per me...

Sì, posso provare a farmi aiutare da voi nel capire da dove nasce il mio disagio... ma non vi assicuro niente...

Per quanto riguarda mia madre.. non è che non mi capisce... perché se le cose gliele dico, eccome se

mi capisce... io a volte vorrei che lei però capisse altro oltre a ciò che le dico... so che non ha tutti i torti nel non percepire certi miei "segnali"... è una richiesta un po' pretenziosa forse...

Per quanto riguarda lo sport... sarebbe per me un umiliazione vedere loro avanti, capaci ed esperte, con molta esperienza ied io alle prime armi... non ci riesco... non lo concepisco...

avete più che ragione riguardo al fatto che, se non affronto la questione il divario diverrà sempre maggiore... però sembra che ogni cosa proposta non sia per niente alla mia altezza...


grazie ancora

Re: Ho di nuovo bisogno di voi

Inviato da volantonia - 12/03/2019 19:51

Ciao gg20,

attendiamo le tue riflessioni riguardanti le "origini del disagio di gg20"; ... pensieri e parole. 

le aspettiamo con il grande desiderio di esserti di supporto e per fornirti un aiuto utile per accettarti, cosa ne pensi? 

Un abbraccio



Re: Ho di nuovo bisogno di voi

Inviato da gg.20 - 12/03/2019 20:58

Ciao...

A queste riflessioni non ci so giungere da sola... avrei per l'ennesima volta bisogno di un vostro aiuto... e se posso è quello che vi chiedo...

Grazie infinite

=====

Re: Ho di nuovo bisogno di voi

Inviato da volantonìa - 12/03/2019 21:26

Rifletti e poi tienici aggiornati!

Un abbraccio



=====

Re: Ho di nuovo bisogno di voi

Inviato da gg.20 - 13/03/2019 18:59

Ciao,

Scusate ma non so bene su cosa riflettere, da che situazioni partire... a cosa pensare...

Re: Ho di nuovo bisogno di voi

Inviato da volmoreno - 13/03/2019 19:14

Ciao gg.20,

Se tu ci chiamassi, sarebbe più facile poter riflettere insieme a te; giuriamo che non abbiamo mai mangiato nessuno al telefono ! 😊

Il nostro invito è di cercare di mettere a fuoco quando sono nate le tue difficoltà. Ci sarà stato un momento della tua vita in cui avrai preso coscienza della loro presenza. Cosa è avvenuto in quel momento ? Quanti anni avevi ? Che periodo della tua vita stavi attraversando ?

In sostanza è un invito a tornare all'origine del problema per poi riflettere su quale strategia di lavoro adoperare, con la consapevolezza che magari dovrai fare diversi tentativi, che non saranno facili ma almeno avrai fatto qualcosa per cercare di risolverlo.

Un abbraccio e a presto !



=====

Re: Ho di nuovo bisogno di voi

Inviato da gg.20 - 13/03/2019 23:34

Ciao

Ma io non vi chiamò perché, nel momento in cui voi mi rispondete, io cosa dico? Sicuramente il volontario che mi risponderà domani, non è colui che mi ha scritto ciò... magari il volontario di domani la pensa in modo ovviamente diverso rispetto a come la pensi il volontario di oggi... quindi, se io chiamo e risponde il volontario di oggi... credo sappia lui cosa dire... ma se io chiamo e come sarà, mi risponde un altro volontario che non sa assolutamente "di cosa io stia parlando"... cosa gli dico?

Non ricordo con esattezza quale sia il periodo in cui questa cosa abbia iniziato a darmi fastidio e crearmi problemi... ricordo solo che da piccola... fino all'inizio della scuola materna credo... non sono mai stata così. Mi raccontano sempre che ero solare, parlavo e sorridevo a tutti... qualsiasi persona io incontrassi... che delle volte dovevano dirmi di smetterla perché ero quasi imbarazzante... poi tutto è cambiato... da dove sia partito questo "cambiamento" però non lo so... ero forse troppo piccola per rendermene conto...

Quindi... alla vera e propria origine del problema non ci so giungere... ma posso provare, come dite voi, a risolverlo poco alla volta...

=====

Re: Ho di nuovo bisogno di voi

Inviato da volgregorio - 14/03/2019 17:41

Ciao gg20,

come va?

Sia a telefono che tramite il forum siamo sempre felici di risponderti.

Se decidi di telefonarci, poichè molti di noi hanno già risposto ai tuoi messaggi, ci sarebbe un'alta probabilità che chi ti risponde conosca già molto di te e sappia quindi risponderti in modo adeguato.

Certamente, come anche tu riconosci, ognuno di noi ha il suo stile e la sua personalità per cui è logico ricevere delle risposte diversificate, ma con un unico obiettivo: ascoltarti e starti vicino in questo momento di difficoltà.

Certo è che se ci si confrontasse a telefono, si avrebbe un rapporto diretto, si farebbe un discorso che prevede l'organizzazione immediata dei pensieri sia da parte nostra che parte tua e questa contemporaneità ci farebbe concentrare sullo stesso argomento in sincrono facilitando il confronto.

Tramite il forum ti siamo vicini ma in differita. Quando ti rispondiamo è già un altro giorno e tu ti senti già in un altro modo...

Forse proprio questo potrebbe essere un primo passo: parlare direttamente di te, a voce, ascoltando i tuoi pensieri e le tua emozioni mentre parli.

Scusa se siamo insistenti ma pensiamo davvero che una modalità diversa di contatto con noi possa essere un vero upgrade nella tua ricerca di te stessa.

Ti aspettiamo.

=====

Re: Ho di nuovo bisogno di voi

Inviato da gg.20 - 15/03/2019 15:04

Ciao...

Che chiunque di voi mi sappia rispondere in modo adeguato non lo metto in dubbio... però, preferisco il modo di fare di alcuni volontari rispetto ad altri... scusatemi se ve lo dico...

Avete perfettamente ragione... ma al telefono non ci so stare... non so cosa dirvi... se qualcuno di voi mi chiederà per esempio di cosa voglio parlare... cosa dico? Anche se so che non volevo che vi scriva in chat... credo che sia quella l'alternativa migliore alla chiamata... perché anche lì può esserci un'organizzazione immediata dei pensieri... solo che, al posto di parlare, scrivo... ed è una cosa che preferisco fare...

Avete ragione anche nel dire che quando ricevo la risposta, molte delle volte, mi sento in modo diverso... e forse posso raccontarvi anche le cose diversamente... però io proprio non ci riesco a chiamarvi... la mia voce non è la stessa... non riesco a "rispondervi subito".... non ce la faccio proprio...

Ma io mi rendo conto dei miei pensieri e delle mie emozioni anche solo scrivendovi... non è necessario pronunciarli ad alta voce... sono già conspevole di tutto...

Per quanto riguarda ciò che vi ho detto ieri in chat... non ho mangiato altro se non una piccola e sottile fetta di pizza Margherita... e poi, così come è successo ogni a pranzo... mi si è "chiuso" lo stomaco... però credo di poter ancora controllare il tutto...

Grazie

=====

Re: Ho di nuovo bisogno di voi

Inviato da Volmichela - 21/03/2019 18:28

Ciao gg.20,

cosa è successo in questa settimana?

Hai continuato a sentire il tuo stomaco chiudersi sempre di più o sei riuscita a sforzarti di mangiare qualcosa anche a pranzo?

Se non te la senti di telefonare non importa. Possiamo comunque comunicare nel Forum. Del resto scrivere è il modo migliore per organizzare i nostri pensieri e le nostre emozioni. Ci obbliga a riflettere, a seguire un filo logico in quello che diciamo, a guardarci dentro per cercare di capire meglio cosa proviamo.

A scuola come va? Riesci a studiare? Anche a scuola riesci a tenere tutto sotto controllo?

In realtà ci viene da pensare che non sia proprio così...

Ad esempio se alcune tue amiche organizzano una cena fuori o una bella pizzata in compagnia, tu ci vai?

Ci scrivi che sei già consapevole di tutto, pensieri, emozioni, allora sarai anche consapevole di quanto non sia naturale per una giovane in crescita saltare come se niente fosse i pranzi e le cene, mangiando poco o niente...

Se ti si chiude lo stomaco sicuramente ci sono dei motivi e delle "emozioni" che non riesci ad esprimere ma così rischi seriamente la salute, lo sai questo?

Tua madre e tuo padre cosa dicono quando non mangi, non si sono accorti del tua perdita di peso?

Cara gg20 questo disturbo alimentare è una cosa seria da non sottovalutare, oltre a scrivere a noi sarebbe il caso di pensare a un/a terapeuta che ti possa aiutare in modo adeguato. magari in una struttura tipo consultorio della tua zona, se vuoi ne parliamo sulla mail privata.

Capiamo che tu possa avere delle resistenze in merito ma la tua vita e la tua salute ci stanno veramente a cuore!

Rifletti bene su quello che ti abbiamo scritto e facci sapere come pensi di agire.

Nel frattempo ti abbracciamo forte e ti aspettiamo presto!

=====

Re: Ho di nuovo bisogno di voi

Inviato da gg.20 - 21/03/2019 20:49

Ciao...

Questa settimana è stata un po' pesante... ma tutto gestibile...

Si, sono riuscita a sforzarmi e mangiare qualcosa ma ho i sensi di colpa tutt'ora... il mio stomaco aveva detto basta ed io invece ho continuato...

A scuola... ci sono giorni in cui riesco a studiare e giorni in cui passo ore sui libri senza ottenere risultati... come avrete intuito... ho sempre la testa altrove... anche durante le lezioni, per il 70% di ognuna, non sono attenta e penso alle mie cose... non riesco a concentrarmi...

Ed avete ragione nel pensare che forse non riesca a tenere tutto sotto controllo pure lì...

Se alcune mie amiche dovessero organizzare una pizzata in compagnia... no, non ci andrei... sarebbe

imbarazzante stare a guardare loro mangiare ed inventare scuse per non farlo... e poi stare con troppo persone... non mi va

Si, sono consapevole che questa cosa non vada bene... però... il mio stomaco non si chiude proprio per mia volontà... è successo tutto da solo... però non capisco che collegamento ci possa essere con lo stomaco che si chiude e delle emozioni che non riesco ad esprimere...

Della mia perdita di peso non si è accorto nessuno... porto da molto tempo cose non aderenti e "lunghe"... quindi nulla è cambiato all'apparenza... i miei genitori la maggior parte delle volte in cui non pranzo o ceno, non mi vedono...

Pensare ad un terapeuta che mi possa aiutare è proprio l'ultimissimo dei miei pensieri... proprio assolutamente no... e in qualsiasi consultorio servirebbe l'autorizzazione di un genitore.... ed io a loro non voglio dire NULLA...

Grazie infinite

=====