

Sicurezza??

Inviato da moonchildjpg - 24/06/2019 18:46

Salve e grazie per l'attenzione che stai prestando a questo topic.

Prima di tutto vorrei scusarmi nel caso in cui avessi scelto la categoria sbagliata, ma ho ritenuto "autostima" la più adeguata.

Questa volta penso davvero di aver bisogno di aiuto e mi è infatti tornato subito in mente questo forum.

Sono sempre stata una ragazza molto timida. Premetto che al momento ho finito il quarto anno di scuola superiore e ammetto che questi ultimi anni di studi mi abbiano davvero messa a dura prova. In particolare ho avuto problemi per quanto riguarda il tema [a n s i a] : non so se fosse già presente in me e non ci avessi mai fatto caso o se invece sono arrivata ad essere una persona ansiosa a causa dello stress scolastico, fatto sta che ultimamente mi rendo conto di quanto ogni cosa, pur essendo minima, scateni in me preoccupazioni.

Ma alla fine non si tratta neanche unicamente di ansia.

Per renderti un po' più chiaro ciò di cui vorrei parlare, provo a raccontarti uno degli ultimi episodi che tormenta la mia anima.

A quest'età arrivano molte cose nuove, tra cui la patente. Un po' spronata dai miei genitori, dagli amici, dai parenti, un po' circondata dai compagni che si preparano agli esami teorici o di guida, è impossibile che l'argomento non mi sfiori.

Ho sempre desiderato prenderla, ma giunta ai 18 anni ho capito che non fosse proprio il periodo giusto per dedicarmi anche agli studi per la patente, così ho deciso di rimandare. Avendo adesso finito l'anno scolastico, mi si ripropone l'opzione di studiare durante l'estate.

Da una parte si presenta come la miglior opzione dato che non ho intenzione di studiare dopo la quinta, tantomeno durante l'università.

Ma rimane il fatto che il mio cervello decide di bloccarsi.

Fattore scatenante del blocco?

Mia madre : "perché domani non vai a chiedere a scuola guida se fanno i corsi durante luglio?"

Io :

Il mio cervello : "error 404: m a m m a vuole mandarci DA SOLI a parlare CON GLI UMANI"

Non penso di essere l'unica a cui capita di reagire ad una proposta facendosi mille domande. In questo caso, parto a raffica chiedendomi Cosa dovrei dire una volta giunta lì? E se non trovassi nessuno? E se diventassi bordeaux mentre parlo? E se mi impappinassi? E se mi bloccassi? Perché devo andarci da sola? Che???!!? Aspetta: dovrei andarci da sola? Non ce la farò mai.

Ok. Tutto questo. Nella mia mente. Ogni volta. Tutto insieme.

Forse sto rendendo il tutto troppo leggero e forse non sto neanche spiegando tutto in modo sensato/completo.. rimane il fatto che questo non so bene cosa mi rovina la vita. Non vivo un sacco di cose a causa della paura di non so cosa che mi fa rimanere a casa.

Spero ci sia qualcuno con cui poter approfondire l'argomento (dato che al momento le mie capacità nel farlo sono scomparse) e magari trovare una soluzione.

=====

Re: Sicurezza??

Inviato da moonchildjpg - 24/06/2019 18:48

Ecco cosa non ho specificato.

La questione principale.

Io non so affrontare una nuova esperienza da sola.

Andare in palestra? Ho bisogno di qualcuno che venga con me anche solo le prime volte.

Patente? Per favore accompagnatemi.

E così via..

Per non parlare del prenotare tavoli ai ristoranti o cose simili (anche se su questo ammetto che ci sto lavorando. Se sono da sola, dopo un po' di esitazione, riesco).

=====

Re: Sicurezza??

Inviato da voldiana - 26/06/2019 12:23

giao moonchildjpg (che bel nickname, figlia della luna in formato digitale 🌙)

bentornata sul Forum del Sorriso.

Abbiamo letto i tuoi messaggi e capito che in questo momento ti spaventa tantissimo ogni nuova cosa da fare "improvvisamente" da sola.

Ci dici che la tua testa comincia a girare a vuoto (Error 404), e senti solo una infinita serie di domande ansiogene e pre-occupazioni Cosa dovrei dire una volta giunta lì? E se non trovassi nessuno? E se diventassi bordeaux mentre parlo? E se mi impappinassi? E se mi bloccassi? Perché devo andarci da sola? Che???!!? Aspetta: dovrei andarci da sola? Non ce la farò mai.

Vorremmo farti notare che abbiamo volutamente scritto pre-occupazioni col trattino, per sottolineare il senso profondo della parola preoccupazione, cioè "occuparsi prima" che la cosa accada, nel tuo caso il pre occuparsi, inibisce completamente l'occuparsi fattivamente e quindi ti impedisce di fare le necessarie esperienze di crescita.

Se tu prima di fare una cosa cominci a fare la lista dei dubbi, la cosa diventa "più grande di te", e non avendo tu una forte motivazione personale che ti sorregge, ti scoraggi e prendi il fugone

La nostra domanda a te è la seguente:

Qual è la peggior cosa che ti potrebbe succedere, per stare al tuo esempio all'autoscuola o in palestra? Pensi che se diventi bordeaux e ti blocchi un attimo, non ti guarderanno più come un cliente pagante a cui desiderano vendere i loro servizi? Pensi che rideranno di te e ti prenderanno in giro? Non ritieni più probabile, che ti faranno un sorriso capendo che sei una ragazzina alle prime armi e ti faranno coraggio, ti accoglieranno bene in ogni caso, ti aiuteranno con domande? Credi di essere la prima e l'unica che fa una cosa per la prima volta da sola?

Ci spieghiamo? Ti ci racconti le tue paure, ma se pure ti succedesse tutto di fila, che ti impappini, diventi bordeaux, qual è la cosa peggiore che ti può davvero capitare? Secondo noi, visto che hai messo il post in modo intelligente in "autostima", tu temi non tanto gli altri (si sa che i giudizi degli altri - esclusi i genitori e le persone a te care - non hanno nessuna importanza). A noi pare che tu tema soprattutto il GIUDIZIO che dai/darai di TE STESSA, di fronte a qualche difficoltà. E' possibile?

Dicono che nessuno è nato imparato. 18 anni è l'età dell'indipendenza, che va però conquistata facendosi pian piano le spalle larghe. La prima volta che farai una cosa da sola, noi siamo certi che l'esperienza sarà positiva. Dicono che il diavolo non è mai così brutto come lo si dipinge, non ti pare che questa frase si adatti molto bene alla tua situazione? Finchè resti in casa a dare importanza a tutte queste pre-occupazioni, eviti di fare le tue esperienze, eviti di metterti alla prova, è vero che eviti anche possibili momenti ansiogeni, ma poni tu stessa dei forti limiti la tua giovane vita, ti togli delle opportunità. Sei disponibile a rivalutare nella tua mente l'importanza di confrontarti con la VITA VERA, col fare l'esperienza e poi trarne un'analisi, invece che immaginare in astratto una situazione che non avendo mai vissuto, è solo nel mondo delle "tue" idee?

Noi siamo sicuri che tutto quello che ci dici sia perfettamente alla tua portata (lo crede anche tua

mamma) dunque, ci proverai anche solo come un test su te stessa? A chi vuoi darla vinta, alle tue paure, o alle tue possibilità? 🍌

Ci farai sapere se abbiamo inquadrato bene il tuo problema e se trovi qualcosa di utile nelle nostre parole?

Noi siamo sempre qua ad accoglierti, ci farà piacere continuare il dialogo con te!

Un carissimo saluto e tanti tanti sorrisi 🍌

=====