

Insicurezza mentale

Inviato da BreakDan - 13/04/2020 16:31

Salve a tutti, non sono nuovo in questo forum. Di tanto in tanto torno qui, ormai sembra essersi mutato nel mio angolino di sfogo, quando tutto non va esattamente come vorrei, sono un ragazzo pretenzioso da se stesso e poche volte so darmi pace fin quando non ottengo ciò che voglio. Ogni tanto torno, un po' come i miei problemi, le mie pare, le mie ansie, i miei timori, a volte assurdi, altre davvero stupidi.

In questo periodo di quarantena sto lavorando molto sulle mie passioni, con l'obiettivo di portarmi avanti, arrivare in alto, superare me stesso. La cosa che mi disturba a volte è non riuscire a combattere i miei demoni, le mie paure, le mie ansie.

Negli ultimi tempi ho rivalutato situazioni e persone, rendendomi conto che non sempre vale la pena perdere tempo dietro chi non mostra interesse nell'avvicinarsi a te e quindi via.

Sapete la cosa brutta che ogni tanto succede dentro di me? Restare zitto, non riuscire ad unire mezza parola in un discorso con persone sconosciute o quasi. Ci sono giorni in cui la mia bocca parla senza sosta. Altri invece in cui la mia testa si riempie di pensieri e le parole faticano ad uscire, come un blocco. Un muro che ogni tanto si alza come se qualcuno toccasse tasti, parti dentro di me aperte come ferite che ancora faticano a chiudersi a causa del passato. Mi rendo conto di essere troppo a disagio in momenti che mi ritrovo a passare con ragazze. Non perchè mi sento brutto o altro, è come se la mia ansia prendesse il controllo dei miei nervi, mi paralizzassi senza riuscire ad intraprendere nessun discorso. Da qui il sentirsi una nullità, non riuscire a raggiungere ciò che voglio o che mi potrebbe fare bene, come se mi creassi un muro davanti da solo, rinchiudermi in una bolla di vetro, dove nessuno si accorge di quello che succede tranne me. A volte è come se la mia parte conscia domandasse a quella sub il modo in cui riesce ad intraprendere certe azioni con successo senza pensarci due volte. Succede che una parte di me chiede all'altra come fare? Come farcela? E ci sono volte in cui l'altra mia parte non sa rispondere. Mi sento inutilmente impotente davanti alle ragazze e questo mi fa stare male da morire. Voglio di più dalla vita, voglio ottenere di più da me stesso, voglio capire come fare, non mi accontento, voglio tornare quando sapevo sbattermene di tutti e tutto andava meglio. Da quando mi sono mollato con due ragazze, mi sento diverso, sottoterra.

=====

Re: Insicurezza mentale

Inviato da volrita - 15/04/2020 14:16

Caro Breakdan,

che bello leggere ancora tue notizie ed essere diventati il tuo angolino di sfogo!

Siamo contenti di vedere che stai sfruttando la quarantena per lavorare sulle tue passioni e ci piacerebbe scoprire quali sono.

Abbiamo capito che hai alle spalle due esperienze sentimentali con due ragazze con le quali non è andata come speravi. Comprendiamo il tuo momento di disorientamento che deve portarti però a sfruttare questa sensazione negativa in qualcosa di super positivo da mettere nello zaino: l'esperienza, da cui tutti noi impariamo ogni giorno e che ci fa sentire diversi.

E' evidente che hai le idee chiare su come vuoi rivolgerti al mondo: cerca però di riflettere -anche se non è una cosa scontata- che ogni essere umano si forma poco alla volta e al momento tu sei dentro una battaglia in corso, la battaglia contro il tuo "blocco, il muro che tiri su";

La vita presuppone l'abilità di mettersi in gioco, sempre, perché nessuno è perfetto e bisogna imparare a perdonarsi per potersi amare e per trovare l'equilibrio nelle nostre esistenze.

Parli di "ferite che ancora faticano a chiudersi a causa del passato"; vuoi aiutarci a capire meglio a cosa ti riferisci?

Abbiamo letto che sei "prezioso da te stesso"; e questo è sicuramente positivo nella misura in cui ti crei dei traguardi sfidanti ma anche possibili per non arrivare a provare disillusione e rabbia che non sono mai compagnie consigliate.

Prova a considerare se potrebbe esserti possibile essere meno esigente con te stesso e un po' più benevolo verso le tue qualità che sono tante e notevoli ma forse un po' schiacciate dal tuo "poche volte so darmi pace fin quando non ottengo ciò che voglio";

Vuoi provare a rilassarti, ad ascoltarti, a volerti bene per primo, a fare una lista di tutto quello che c'è di positivo nelle tue attitudini, nel tuo modo di essere, e magari poi a condividerla con noi?

Potrebbe essere un esercizio interessante anche perché, forse lo sai già, ognuno di noi affronta le proprie paure, le proprie ansie, i propri problemi e timori...siamo davvero tutti in buona compagnia!!

Sperando di leggerti presto, ti mandiamo tanti sorrisi 😊

=====

Re: Insicurezza mentale

Inviato da BreakDan - 14/06/2020 14:36

Salve, in questi mesi ho provato, ma la mia vita è come il mio stato d'animo, ha continui alti e bassi, ci sono giorni in cui cerco di riscrivere la mia vita e delle volte mi sembra di riuscirci super bene, superando aspettative che nemmeno immagino, ci sono altre volte in cui è come se il libro dentro di me venisse strappato da qualcuno o qualcosa o da me stesso, in miliardi di parti, restando così solo il vuoto, provando il nulla e vedendomi tornare allo stadio 0, dove tutto va male, mi blocco, torno triste, le mie ansie e pare prendono il sopravvento e non so più dare spazio al mio ego, ecco come mi sento, come se la mia energia sparisse, venisse rubata dall'invidia delle persone. Mi sento disadattato, difficoltà a dialogare e fare nuove conoscenze, mi sento così piccolo.

Ci sono volte in cui mi fermo ad osservare gli altri per vederne i comportamenti, ma quando tocca a me fare il primo passo in una relazione, un dialogo o altro, sento delle catene dentro la mia testa, muro che si alzano, e la mia bocca fatica a dire qualsiasi cosa, quel pensiero fisso ? Che faccio? Che dico? Mi sento stupido e quello che mi fa più rabbia è apparire come uno stupido davanti agli altri, mentre dentro ho forse fin troppo da poter far vedere. È come avere una parte molto libera e tranquilla ma che non riesco a fare uscire più ed un'altra parte che si pone mille domande e si stressa inutilmente, come per dire, datemi un manuale di sopravvivenza perché sono rimasto sotto terra. Ho tanti "come fare?" Dentro la mia testa, e tante risposte dentro di me che non riesco a tirare fuori, come se avessi un blocco interiore e la mia mente girasse in loop, come se fosse abituata a farmi stare male e inviarmi da dentro sensazioni e stimoli negativi, ed ogni volta che mi sento un poco più tranquillo e ci faccio caso come se fosse una cosa diversa dal normale, la mia testa se ne accorge e torno a stare male. Voglio riscrivere la mia vita ma non trovo più la penna per farlo.

=====

Re: Insicurezza mentale

Inviato da volsarafo - 16/06/2020 14:19

Caro BreakDan,

ci sembra di capire che non c'è equilibrio tra la parte sicura di sé, che sa quello che vuole e quanto vale e quella invece insicura, che dubita continuamente, che teme il confronto. E' così?

Puoi farci degli esempi di situazioni in cui ti senti in ansia?

Sei in grado di dire quali sono i pensieri che ti bloccano?

Secondo te, cosa pensa la gente quando ti incontra?

E cosa pensi invece tu delle persone con cui ti relazioni?

Hai voglia di entrare un po' più nello specifico e di approfondire con noi questo discorso?

Operiamo di sì! Ti aspettiamo

Re: Insicurezza mentale

Inviato da BreakDan - 27/06/2020 00:47

Si, nell'ultimo periodo sono molto insicuro, ci sono giorni in cui mi secca pure a parlare, spiegare, tutto, voglia di fare zero.

L'ansia mi sale quando devo intraprendere un qualsiasi discorso con una persona sconosciuta, a volte sento come se l'ansia e la tensione mi impediscano di parlare "correttamente" e questo mi da un fastidio assurdo, perchè ho notato il mio linguaggio, il mio modo di parlare di comunicare in momenti in cui sono un pò più tranquillo e la tensione, difficoltà nel pronunciare anche semplici parole in momenti in cui dentro mi sento come un tornado, ho sempre voglia di andarmene dalla mia città, cambiare casa, amicizie, tutto, sono stanco di me stesso e di quello che mi circonda, ho voglia di rinnovarmi, c'è una parte dentro di me che ha voglia di evolversi, cambiare mentalità, pensieri, tutto.

Vi racconto l'ultima vicenda, vi sarà un po' di barzelletta, ho conosciuto una ragazza in un chiosco, il genere di ragazza che mi fa impazzire, carnagione chiara, occhi castani, capelli scuri, praticamente ho solo voglia di scoprire il suo nome e un modo per poterla avvicinare nel migliore dei modi per fare colpo e magari cambiare un po' aria.

Ho voglia di conoscere, scoprire, ma ho paura a farlo, non so come fare, cosa dire, come comportarmi, mi sento come un bambino davanti un trofeo troppo pesante da riuscire ad alzare.

O forse qualcosa di troppo lontano per il mio mindset. E questa cosa mi fa davvero arrabbiare, mi sento un pò come un malato che da tempo prova e riprova a migliorare se stesso, ma alla fine non riesci mai a guarire completamente. La mia testa agisce nel cercare sempre una via per mostrarmi davanti un nuovo problema. Voglio essere libero e se una parte di me sa come esserlo, colui che scrive tutto ciò non sa come estrapolarla, farla uscire fuori definitivamente. Ci vuole allenamento? Riuscire ad abituarsi a visualizzare la persona che davvero si vuole essere, forse è questa la strada da percorrere per uscire dal tunnel.

In passato ho sofferto di depressione, ansia, paranoie, chi più ne ha più ne metta, qualcosa me strascico ancora dietro mi sà. Per il resto ogni commento, consiglio, parere è ben accetto. Forse devo trovare una strada per andare più lontano possibile dal me stesso del presente, per trovare la parte di me cui tanto ambisco, messa in un futuro che voglio rendere più vicino possibile. Costi quel che costi, devo trovare la strada giusta per trovare quel me stesso bloccato consapevolmente da qualche parte. Sì, ho dei trip assurdi in testa, giuro che non sono pazzo, almeno non ancora. Ironizzo un po' altrimenti rischio di far piangere tutti.

Re: Insicurezza mentale

Inviato da volgrete - 30/06/2020 15:51

Caro BreakDan,

siamo contenti che qui al Sorriso trovi l'ambiente giusto per poter esprimere le tue emozioni e i tuoi pensieri. ☺

Non crediamo affatto che tu sia pazzo. Un ragazzo che ha la volontà di acquisire una maggiore conoscenza di se stesso è indice di grande responsabilità e di consapevolezza ☺

Ci scrivi di aver conosciuto una ragazza in un chiosco e di voler scoprire il suo nome e il modo per approcciarla per far colpo, ma la paura ti blocca. ☺

Non pensi che il voler per forza far colpo su questa ragazza, ti abbia portato un po' di ansia da prestazione? e che stai pretendendo troppo da te stesso?

Se nel relazionarci agli altri, come prima cosa ci riempiamo la testa di pensieri come :"Adesso mi devo comportare nel modo migliore per essere simpatico e far colpo" oppure " Devo assolutamente dire qualcosa di impeccabile" rischiamo proprio l'effetto contrario o addirittura di bloccarci.

E' come se cercassimo di essere ciò che non siamo.

Che ne diresti in queste occasioni di essere semplicemente te stesso? ☺

Migliorarsi è positivo però non bisogna cadere nell'errore di avere un modello ideale di se stessi che in quel momento e' ancora troppo irraggiungibile.

Un passettino alla volta. ☺

Forza! Noi siamo qui per sostenerti.

Un abbraccio e un grande SORRISO ☺

=====