

Min uros sociale aspekt

Tilstedeværelsen af fortiden i min virkelighed i dag:

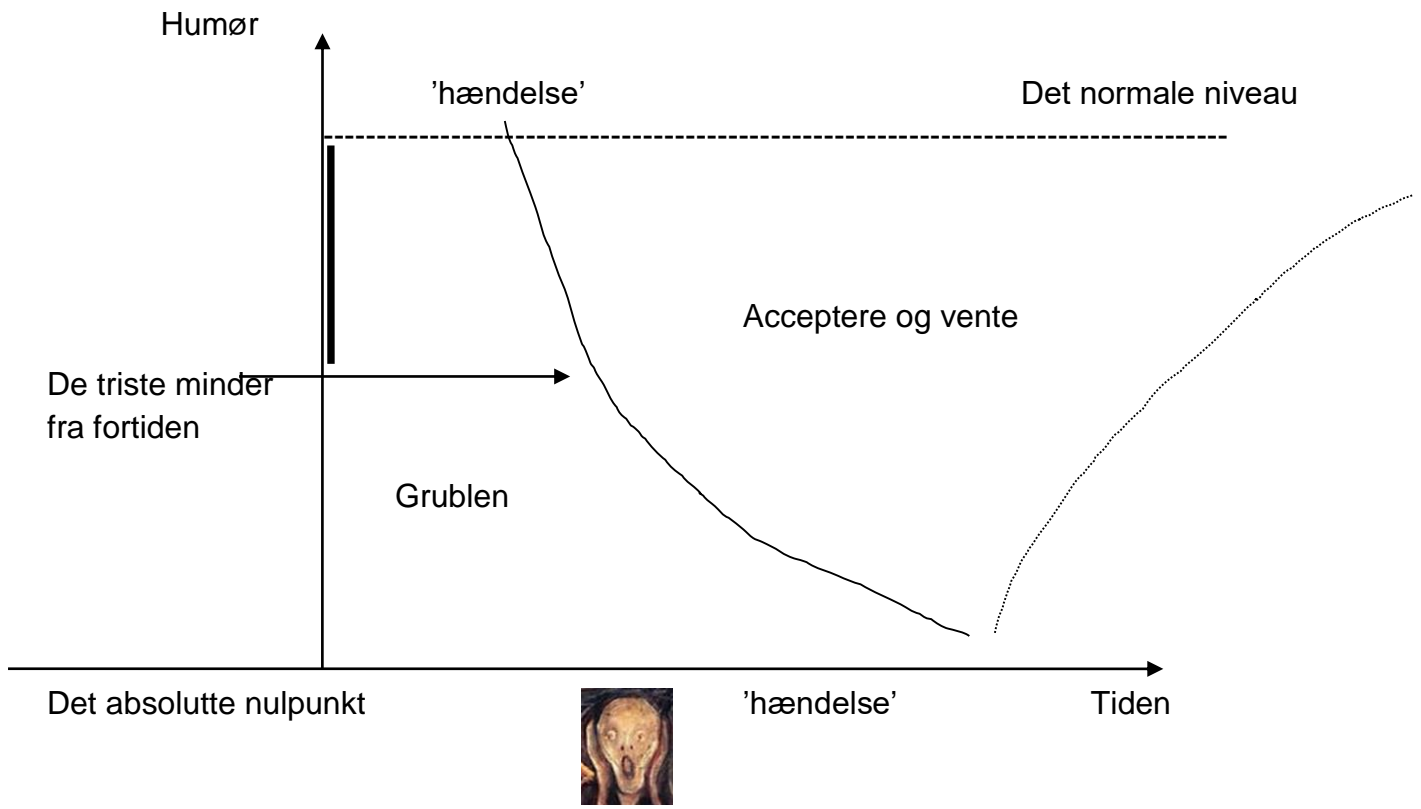
- Den manglende replikskifte, dialog i familien i min barndom skabte en sårbarhed i forhold til mine jævnaldrende i skole, i skolegården, på legepladsen og i den generelle sociale aktivitet.
- Denne sårbarhed førte til mobning. Jeg led under denne hårdhed. En behandling, der har skabt min frygt for andre.
- Jeg søgte aldrig hjælp fra voksne. Mine forældre ville ikke have haft denne kapacitet og at bede om råd og hjælp fra lærerne ville være en skam.
- Her er jeg med denne byrde, som jeg aldrig har kunnet frigøre mig fra: min permanente uro. Jeg frygter altid foragt og ikke tør åbne munden, når der er mere end fire personer tilstede.

Men min karakter, min natur, har faktisk en meget social tendens. Jeg har brug for de andre, jeg ønsker kammerater, jeg elsker at tale med andre. Jeg nærer et ønske om at skabe relationer og jeg kan ikke lide at være alene. Jeg forsøger at blive accepteret af andre.

Diagnosen: resultatet er naturligvis, at jeg er mere afhængig af andre, at de er af mig. Denne ubalance får mig altid til at kigge efter positive tegn fra den anden, anerkendelse, opmuntring, bekræftelse af ikke at kede eller være til besvær.

Denne situation fører til en psykologisk dynamik, som jeg altid skal tåle. Jeg kan ikke ændre eller kontrollere den, men i og med jeg kender den så godt kan jeg håndtere den:

- I en periode uden megen følelsesuro, så pludselig kan et møde eller en bemærkning ændre alt. Ved det første tegn på foragt falder jeg ned i en afgrund af tristhed, og i dagene efter fortsætter denne nedadgående bevægelse, men altid en smule mindre. En logaritmisk bevægelse.
Jeg ved, at jeg er nødt til at **acceptere og vente**. Det er nøgleordene. På et vist tidspunkt, som jeg aldrig ved hvornår kommer, så giver en venlig gestus mig tilliden, bevægelsen gentages, men heldigvis denne gang baglæns.



Min vej ud

Jeg er en meget social person og det giver mig glæde at relatere til andre mennesker: meningsudvekslinger, fornøjelser, følelser, alt. At indgå i alvorlige drøftelser, eller nyde en afslappet snak. At lære mere om livet af andre, deres fortid og deres syn på verden. Desværre mangler jeg naturlighed, spontanitet, evnen til at føle sig godt tilpas med andre. Jeg tror altid, at jeg keder dem, at de kun tænker på at slippe væk fra mig. Kort sagt, at min person ikke er på højde med opgaven.

Jeg har prøvet mange gange at overvinde denne følelse af utilstrækkelighed, at opføre mig, som om der ikke var nogen problemer. Men disse initiativer ofte ender med depression. Så jeg besluttede at acceptere disse ændringer og følelsesmæssige tilstande og for at hjælpe mig selv har jeg formuleret en slags ti bud til mig selv:

1. Vær munter sammen med andre og snak med. Giv dit liv lethed.
2. Kræv ikke etisk korrekt opførsel af andre.
3. Vræng ikke af det, du mener, er klicheer. Acceptér verdens gang, forventninger og roller med et skævt smil.
4. Søg ikke altid andres hjælp. Dvs. vær ikke emsig, vær ikke en burre, vær ikke påtrængende med dine interesser.
5. Prøv ikke altid at behage andre, at være behagesyg. Tænk ikke på hvordan andre ser på dig. Og vær ikke martyr, men sig fra når der er grund til det.
6. Hvil i dig selv og lev dit eget liv og gå din egen eksistentielle vej, *cammino*.
7. Acceptér dit lod og forvent ikke noget, dvs. at andre skal fatte interesse for dig og dine tanker. Undgå at fremføre meninger.
8. Sammenlign ikke din skæbne med andres succes. Det gælder også deres evne til umiddelbart at kunne identificere sig med og leve op til deres rolle.
9. Drøm dig ind i kulturen og historien gennem meditativ nærhed med ting, berøring og betragtning.
10. Acceptér egoismen som drivkraft men kræv også fordeling af de skabte goder, selv om de svage ikke lever op til et krav om ansvarlighed.

L'aspetto sociale della mia inquietudine

La presenza del passato nella mia realtà odierna:

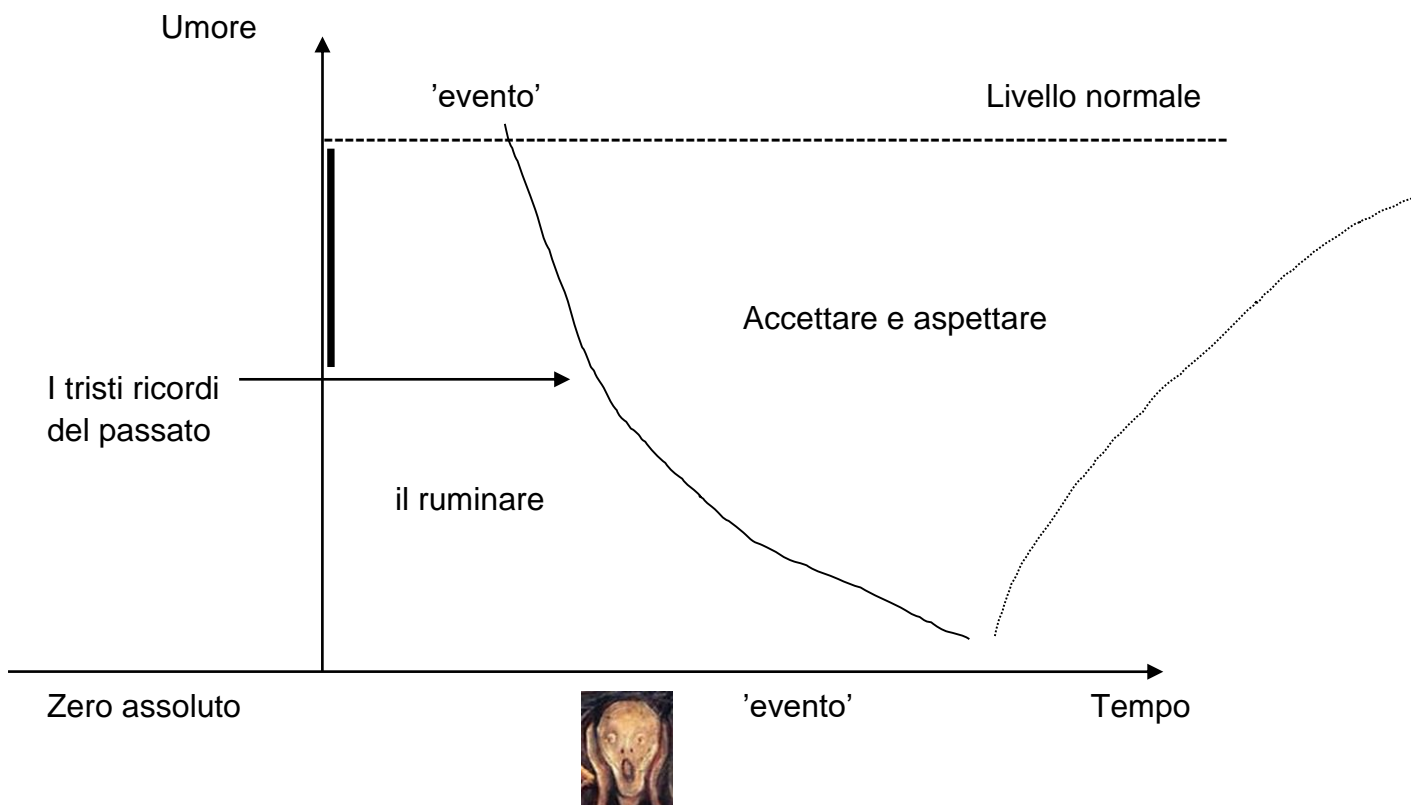
- La mancanza di botta e risposta, di dialogo nella famiglia nella mia infanzia creò una vulnerabilità nel rapporto con i miei coetanei a scuola, nel cortile per la ricreazione, nel campo di giochi e nell'attività sociale generale.
- Questa vulnerabilità portava al bullismo. Soffrivo sotto questa durezza. Un trattamento che ha creato la mia paura degli altri.
- Non cercavo mai l'aiuto degli adulti. I miei genitori non ne avrebbero avuto la capacità e chiedere consigli e aiuto delle maestre e i maestri, gli insegnanti sarebbe stato un vergogno.
- Eccomi con questo malloppo che non ho mai potuto togliermi: un'inquietudine permanente. Temo sempre il disdegno e non oso aprire la bocca quando sono presenti più di quattro persone.

Il mio carattere, la mia indole, invece ha una tendenza molto sociale. Ho bisogno degli altri, desidero dei compagni, amo parlare con altri. Nutro una voglia di creare rapporti e non amo essere da solo. Cerco di essere accettato dagli altri.

Il diagnosi: il risultato ovviamente è che dipendo più degli altri che loro di me. Questa situazione squilibrata mi fa sempre cercare segni positivi dagli altri, riconoscimento, incoraggiamento, un'affermazione che non gli dia noia.

Questa situazione porta a una dinamica psicologica, che devo sempre subire. Non posso cambiarla oppure controllarla, ma conoscendola così bene riesco a maneggiarla:

- Durante un periodo senza troppa emozione, all'improvviso un incontro oppure una battuta può cambiare tutto. Al primo segno di disdegno casco in un abisso di tristezza, e nei giorni successivi questo movimento all'ingiù continua, ma sempre un po' di meno. Un movimento logaritmico.
So che devo **accettare ed aspettare**. Queste sono le parole chiave. Ad un certo punto, che non so mai quando arrivi, un gesto amichevole mi dà la confidenza, il movimento si ripete, però fortunatamente questa volta a rovescio.



La via d'uscita

Sono una persona molto sociale, visto che per me da gioia entrare in rapporto con altre persone: scambiarsi delle opinioni, piaceri, sentimenti, tutto. Entrare in discussioni sere, oppure fare una chiacchiera informale. Conoscere meglio la vita dagli altri, il loro passato, e le loro viste del mondo.

Purtroppo, mi manca la naturalezza, la spontaneità, la capacità di sentirmi ad agio con gli altri. Penso sempre che a loro dia noia, che pensino solo a scappare via da me. In breve, che la mia persona non sia all'altezza della situazione.

Ho cercato tante volte di vincere questo senso di inadempienza, di comportarmi come se non ci fossero problemi. Però queste iniziative si concludono spesso con depressione. Quindi ho deciso di accettare questi cambiamenti e stati emotivi e per aiutare me stesso ho creato un tipo di dieci comandamenti per me stesso:

1. Sii lieto insieme ad altri e fa' chiacchiere. Dà leggerezza alla tua vita.
2. Non esigere un comportamento etico dagli altri.
3. Non schernire a quelli che consideri cliché e modi di vivere e pensare convenzionali. Accetta l'andamento del mondo, aspettative e ruoli con un sorriso.
4. Non cercare sempre l'aiuto degli altri. Cioè non essere affaccendato, invadente con i tuoi propri interessi.
5. Eviti di sempre voler dar piacere. Non pensare così tanto come ti presenti al mondo.
6. Riposa in te stesso, vivi la tua propria vita e fa' il tuo proprio cammino esistenziale.
7. Accetti la tua sorte e non aspettare niente, cioè che altri si affezionino a te e i tuoi pensieri. Eviti di enunciare opinioni
8. Non paragonare la tua sorte al successo degli altri. Questo vale anche per la loro abilità di spontaneamente poter identificarsi con i propri ruoli e di mostrarsi all'altezza.
9. Sogna te stesso nella cultura e la storia tramite meditativa prossimità con le cose, contatto fisico e contemplazione.
10. Accetta l'egoismo come forza motrice ma esigi anche distribuzione dei beni creati anche se i deboli non si mostrano all'altezza di una richiesta di responsabilità.