POP Box

Con chi ne parlo?

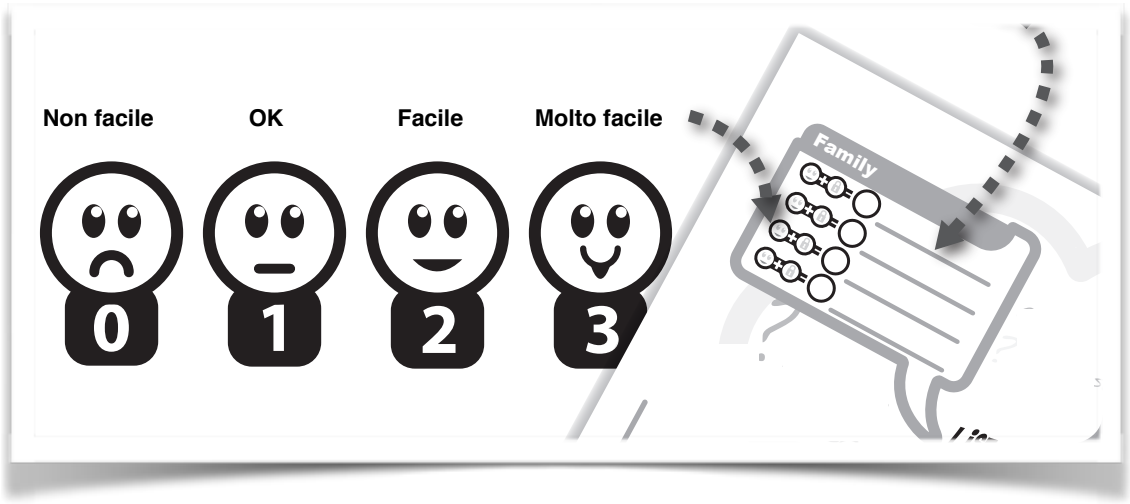
I nostri problemi e sentimenti non vanno via quando li rinchiudiamo da qualche parte, al contrario possono diventare più difficili da affrontare, facendoci sentire in trappola e da soli.
Parlare delle nostre emozioni può essere difficile, ma può davvero fare la differenza rispetto a come ci sentiamo. Spesso comprendiamo meglio i nostri problemi quando cerchiamo di spiegarli a qualcun altro. Questo aiuta anche la persona a cui stiamo parlando di noi a comprendere meglio. In questo modo chi ci ascolta può aiutarci suggerendoci nuovi e diversi modi di guardare le cose che ci preoccupano.

Questo esercizio ha lo scopo di aiutarti a pensare alle persone intorno a te con cui potresti essere felice di parlare delle tue difficoltà e dei sentimenti che stai provando.
La persona con cui sceglierai di parlare probabilmente dipenderà da che cosa ti preoccupa. Vorrai anche scegliere qualcuno con cui ti trovi bene e con cui puoi rapportarti facilmente.
Tuttavia trovare facilmente una persona con cui parlare non è una ragione sufficiente per condividere le informazioni personali. Dovrai anche pensare a qualcuno di fidato a cui raccontare le tue cose, in modo che ciò di cui parli non venga riutilizzato contro di te. Quando si parla con qualcuno di noi stessi, potremo correre un rischio. C'è sempre la possibilità che le informazioni che condividiamo ci rendano più vulnerabili in qualche modo.

"Vorrei non aver mai detto a Luca che il mio secondo nome è Flavio, odio che mi chiami così tutte le volte invece di usare il mio primo nome!"

Aprirsi e parlare con gli altri funziona meglio quando si è sicuri che l'altra persona non racconterà quello che le hai detto ad altri che non hanno bisogno di sapere. Questa è una cosa in meno di cui preoccuparsi!

1. Per aiutarti a decidere con chi potrebbe essere meglio parlare, usa la *mappa mentale* alla fine di questo documento. Basta elencare in diverse sezioni tutte le persone con cui potresti parlare.



2. Successivamente, considera quanto è facile parlare con ciascuna di queste persone. Utilizza il sistema di classificazione sopra per dare un punteggio ad ogni persona che hai elencato, registrando il punteggio nello spazio di fianco al loro nome (vedi il cerchio sotto la faccetta nella mappa mentale).

3. Quando si parla ad altri può essere utile pensare a diversi livelli di informazioni che si possono rivelare. E' un po' come salire una scala. Quando condividiamo le informazioni di base è come se fossimo in fondo alla scala, dove siamo normalmente abbastanza al sicuro. Quando forniamo ulteriori dettagli è come salire la scala, i rischi di farsi male aumentano mano a mano che saliamo. A volte, sui gradini più alti della scala, le informazioni che stiamo condividendo potrebbero riguardare cose per cui abbiamo bisogno di aiuto, o per cui abbiamo bisogno che qualcuno agisca per conto nostro. Utilizza lo schema sotto come guida per segnare il livello di informazione che ritieni sicuro condividere con ciascuna delle persone sulla vostra mappa mentale; aggiungendo il punteggio nello spazio apposito (vedi il quadrato sotto la scala nella mappa mentale) a fianco del loro nome.

Psicologia + Orientamento + Psicoterapia

Le definizioni dello schema riportato sotto sono solo esempi, dal momento che le esperienze di ognuno sono specifiche e diverse. Se vuoi, puoi creare la tua scala; considerando che i livelli vanno da 1 = poco sensibile, a 5 = estremamente sensibile.

5. A questo punto, per ciascuna persona della vostra mappa mentale, somma i rispettivi punteggi per vedere chi ha un punteggio più alto. Molto spesso accade che le persone con cui si potrebbe facilmente parlare, potrebbero non essere le persone migliori con cui aprirsi perché non possiamo contare sul fatto che mantengano la riservatezza delle informazioni che abbiamo condiviso con loro. Questo esercizio non ci serve tanto per decidere con chi dovremo parlare, ma ci permette di non dare per scontato di sapere quale è la persona più adatta con cui parlare. Quando un collega o un amico dice che si può parlare con lui in modo confidenziale, ciò significa che non dovrebbe dire a nessuno ciò che gli è stato raccontato. Le vostre informazioni personali dovrebbero essere riferite ad altri solo se lo avete precedentemente concordato oppure se esiste la possibilità che il non riferirlo ad altri vi metta in pericolo o metta in pericolo altre persone.

Se non c'è nessuno in questo momento che senti sia la persona più adatta con cui parlare, puoi contattare il Centro POP al 338 3944608 oppure collegati all'indirizzo web www.centropop.it e troverai i nostri contatti

Psicologia + Orientamento + Psicoterapia

MAPPA MENTALE

Famiglia

Nome

Amici

Nome

Altro

Nome

Elenca tutte le persone con cui potresti parlare