

feffe81 Sabato, 30 Giugno 2018 23:27

Alla fine il mdt è aumentato e ho dovuto prendere i farmaci...per fortuna l'uomo è veramente super quindi abbiamo aspettato con calma di vedere se facevano effetto e così ci siamo goduti lo stesso il pomeriggio. MAMMALARA grazie dei saluti, sono ricambiati 😊
PIERA bentornata, cavolo un po'di sfortuna uff...spero proprio che tu stia meglio presto.
SIMONA 😞

Annuccia Sabato, 30 Giugno 2018 21:27

Margaret, sei molto forte , io ho grossi limiti da quel punto di vista e non ce la farei mai. Per questo ammiro molto chi riesce a dare aiuto prezioso.

Annuccia Sabato, 30 Giugno 2018 21:24

Buonasera a tutti, siamo in montagna. Arrivati ieri. Il tempo è buono e stamani abbiamo fatto 10 km di camminata. Ieri sera mdt ma per fortuna con il brufen è passato. Cerco di incamerare forze, visto che ultimamente arranco molto

mamma_lara Sabato, 30 Giugno 2018 21:05

Buona notte e sogni bellissimi per tutti. State bene se potete

mamma_lara Sabato, 30 Giugno 2018 20:35

Piera, sei tornata finalmente... Per noi, un po' meno per te.
Mi spiace per il male ai denti, sei partita che lo avevi e ti è rimasto.
Speravo tu stessi bene ma non è stato così.
Peccato anche per il brutto tempo.
Mi viene da dire di prendere con calma tutto il da fare, ma so che sarà impossibile. Se fossimo vicine ti potrei lavare tutti i panni, che per come li stendo io ne avresti di meno da stirare.

Piera Sabato, 30 Giugno 2018 20:02

ciao a tutti, sono rientrata ieri sera dopo la nostra vacanza in Grecia, peccato per il brutto tempo che ci ha accompagnato per tutta la seconda settimana, in Grecia di solito non accade, ma quest'anno e' andata così, poi ho avuto anche male a un dente e ho passato tutta la vacanza sotto antibiotico, perciò il tra mdt e mal di denti, sono stata uno schifo!!! ora sono a casa e mi aspetta una settimana tutt'altro che facile. spero che me la cavo 😞

mamma_lara Sabato, 30 Giugno 2018 20:00

Simona, sai che ti pensavo pochi minuti fa e mi chiedevo cosa potevo fare per aiutarti.
Ci sto pensando ❤️

mamma_lara Sabato, 30 Giugno 2018 19:57

Feffe, speriamo che la testa abbia fatto la brava.
Avete fatto bene a partire ieri sera, così questa mattina vi siete risparmiati una levataccia.
Saluta chi è con te 😊

Simona Sabato, 30 Giugno 2018 19:33

Buona sera adorato forum 😊
si conclude anche giugno per me pesantissimo a livello di testa ma ho controllato il diario e va così da un po.. 😞

feffe81 Sabato, 30 Giugno 2018 15:06

Ciao a tutti! Sono a Vasto per il weekend 😎 siamo partiti ieri sera dopo il lavoro così oggi facciamo una giornata intera qui. Domani si rientra a Modena.
Ho un alone di mdt...temo possa aumentare...
MARGARET in effetti non mi avevi detto nel dettaglio il nuovo lavoro: hai tutta la mia stima. È importantissimo l'accompagnamento e saranno fortunate le persone che incontreranno te. Penso che sia la parte veramente importante della vita.

mamma_lara Sabato, 30 Giugno 2018 13:37

Maya carissima, liberarsi del giudizio della gente va bene ma dobbiamo lavorare tantissimo anche dal giudizio che noi stessi abbiamo nei nostri confronti perchè penso faccia ancora più danni dell'altro.

Maya Sabato, 30 Giugno 2018 10:58

Buongiorno.. Mami grazie sempre belle parole,ma grazie per lo scritto ...liberarsi del giudizio della gente, molto molto interessante

mamma_lara Sabato, 30 Giugno 2018 08:24

Cri, speriamo passi in frettissima sta giornata e che domani passi come ti senti di volerla passare. Luglio è un bellissimo mese e spero arrivi anche un po' di caldo, ma se a casa degli altri disturba il caldo, spero lo sia caldo solo a casa mia 😊🍷

cri69 Sabato, 30 Giugno 2018 07:48

Buongiorno a tutti, qui splendido sole.

E' arrivato anche sabato..finalmente,spero passi in un battibaleno.

E finisce anche Giugno che per me , sul fronte mdt, è stato davvero pesante. Cerchiamo di essere fiduciosi.

Per tutti...besos 😊

mamma_lara Sabato, 30 Giugno 2018 06:50

Buongiorno a tutti.

Nico, sei in un luogo meraviglioso.

Buone vacanze carissima

nico26 Venerdì, 29 Giugno 2018 22:30

Ciao a tutti e tutte dal nostro meraviglioso Sud.Vi penso ogni giorno e Margaret se avrai bisogno di un supporto quando vieni giù ci sono e il tuo lavoro nasce dalla profondità del tuo cuore e chi non ti

capisce....beh.... mi fermo ... 😊

Un abbraccio a tutttttiiiiiii8i

mamma_lara Venerdì, 29 Giugno 2018 21:41

Buona notte e sogni bellissimi per tutti. State bene se potete

mamma_lara Venerdì, 29 Giugno 2018 19:52

Cri Zeno mi dice sempre "mamma, io posso difenderti da tutti tranne che da te stessa".

Hai ragione, è difficile quando nonostante gli anni dobbiamo dipendere anche solo per una parte della nostra vita dai genitori.

Quando mi sono separata me ne sono ben guardata dal tornare a vivere dai miei genitori, pensa che neppure nelle vicinanze mi sarebbe andata bene.

Mica avevo solo i miei genitori che avrebbero voluto avere il controllo sulla mia vita, avevo un bel po' di fratelli che avrebbero voluto la loro parte. Non sarei riuscita ad avere neppure la libertà dell'educazione dei miei figli.

È stato difficile, abbiamo pure patito la fame ma eravamo liberi da tutti.

Tu non hai figli piccoli da difendere. Se ti riesce fai quello che ti fa stare bene e se tutto non puoi fare non prendertela con te stessa. Butta via i remi e tappati le orecchie.

Sai che da noi c'è un detto "la fa l'oca par brisa pagar al dazi" tradotto "fa l'oca per non pagare il dazio"

lo rarissimamente metto in atto questo detto e da i suoi frutti ❤️

cri69 Venerdì, 29 Giugno 2018 19:01

LARA anche questa della giustificazione è una bella gatta da pelare ,penso sia questione di educazione , di quella che ci hanno inculcato,almeno i miei genitori , che ancora adesso devono avere tutto sotto controllo e per forza di cose si deve spiegare .lo sto cercando di non fare lo stesso errore con Giulia , deve sentirsi libera di vivere senza il falco sulla spalla ...come facciamo sempre le cose

complicate 😊😊

mamma_lara Venerdì, 29 Giugno 2018 13:28

Le mail dei gruppi iniziano a diventare un bel problema. Ne ho 167 ancora da leggere.

mamma_lara Venerdì, 29 Giugno 2018 13:27

Paula, che belle queste serate piene di musica.

Io pensavo che una volta fatte le protesi avessi potuto andarmene in giro con Gabriele a vedere musica e anche tanto altro. Non è stato così purtroppo, in mezzo a tanta gente non riesco ad andare perchè se

vengo urtata anche solo minimamente cado a terra, poi se c'è da camminare io lo stesso non riesco a camminare velocemente come fa lui così lui si stanca moltissimo. Questa mattina abbiamo fatto la spesa insieme e quando è arrivato in auto era distrutto dalla stanchezza. E' inutile, io non riuscirò mai a mantenere il suo passo, va più forte lui a piedi che uno in bicicletta.

E' destino che non possiamo fare le cose insieme.
Il bello è che a tutti i costi vuole che andiamo in vacanza insieme.
Mi scappa da ridere.

mamma_lara Venerdì, 29 Giugno 2018 12:43

Aleb, che bello rileggerti.

Aspettiamo la tua cuginetta allora. Sarà in famiglia anche lei come tutti quelli che hanno scelto di stare con noi.

Sono convinta che insieme a non è che guarirà dal MDT, ma riuscirà a trovare la risposta a tantissime domande.

Spero arrivi, perchè in molti pensano sia una perdita di tempo scrivere qui.

mamma_lara Venerdì, 29 Giugno 2018 12:16

Cri carissima, non è che noi non ci lavoriamo, il fatto è che lavoriamo a rovescio. Siamo sempre pronte a darci addosso e mica lo diciamo, all'apparenza sembriamo persone che pensano solo a se stesse e alla propria sofferenza. Dobbiamo imparare a lavorare per il verso giusto e farlo in compagnia, perchè perdiamo sempre di vista l'obiettivo. Servirebbe un navigatore. Il gruppo è un ottimo navigatore, per questo dobbiamo trovare il modo di lavorare bene. Troveremo anche la giornata giusta che vada bene a tutti.

Per la voglia di lottare ti capisco, ma dobbiamo imparare a smettere di lottare o farlo senza faticare troppo.

Il fatto è che riescono sempre a convincerci che stiamo sbagliando anche quando stiamo facendo benissimo.

Mi sa sia il momento di non dire neppure ciò che vogliamo, perchè può cambiare giorno dopo giorno. Poi chissà perchè ci sentiamo di dover dare sempre giustificazioni.

mamma_lara Venerdì, 29 Giugno 2018 12:01

Margaret, ti finisco il discorso dopo perchè devo cercare un messaggio di un po' di tempo fa.

mamma_lara Venerdì, 29 Giugno 2018 12:01

Buongiorno a tutti.

Rientro ora, sono andata alla ricerca dei tappi per i barattoli, mi spiace sprecare così cerco i tappi dove so per certo di trovarli. Riciclo i barattoli di vetro che compro contenenti tonno o altri alimenti, così poi li riuso per le mie marmellate e per il pomodoro senza dover comprare vasetti nuovi. Li sterilizzo e con tappi nuovi sono indistruttibili, sempre non li maneggi io, perchè ho le mani di ricotta, mi cade tutto.

paula1 Venerdì, 29 Giugno 2018 09:53

Buon giorno a tutti...qui sole...ieri dopo un pomeriggio faticoso al rientro a casa siamo andati a una serata organizzata qui in paese...all'Osservatorio astronomico c'era un professore (che poi noi conosciamo da tempo) che parlava del blues e ha fatto pezzi con la chitarra...è stato piacevole anche se noi discordiamo un po' su alcune spiegazioni....alla fine però era freddo e spiovigginava...io a casa ho dovuto fare una doccia bollente e ho messo il pigiama invernale 🙄🙄🙄🙄🙄 anche oggi lavoro pomeriggio e stasera c'è un artista sempre blues a Bologna...credo che lascerò Sella a valle e poi andiamo al concerto...la cosa fantastica è che tutti questi concerti sono gratis...stasera suona Tolo Marton...è molto famoso...

ora vado alla biblioteca a rendere un libro che scade....buona giornata a tutti

Aleb97 Venerdì, 29 Giugno 2018 09:02

Ieri ho parlato con una mia cuginetta che ha iniziato a soffrire di cefalea! E' già stata al Besta e in Ottobre andrà al Mondino.

Le ho parlato di voi e magari oggi provava a iscriversi.

So che il forum le farà bene come lo ha fatto a me.

GRAZIE a tutte e specialmente a MAMMALARA che ha iniziato con questo splendido gruppo.

Aleb97 Venerdì, 29 Giugno 2018 09:01

Buongiorno a tutti!
Come state? Non scrivo quasi mai ma vi penso sempre.

cri69 Venerdì, 29 Giugno 2018 08:04

Buongiorno a tutti, qui splendida giornata.

LARA splendido l'articolo che ci hai postato, tanta roba ...fà riflettere su quanto abbiamo ancora da lavorare. E' un continuo resettare e ricominciare, purtroppo la vita è un esame dietro l'altro e non sempre abbiamo la forza di affrontarlo. Io mi sono accorta che ultimamente non ho nemmeno più la voglia di continuare sempre a lottare x cosa poi...Mi sa che è un pò contorto come

ragionamento 😞 Portate pazienza..

Per quanto riguarda le ferie , sembra mi abbiano concesso 4 gg , quando saperlo sarebbe anche utile 😞😞 .

MARGARET tutta la mia solidarietà per affrontare l'adolescenza dei tuoi figli , purtroppo io ho affrontato moooltoooo marginalmente quella di mia figlia e non oso immaginare dover fare i conti con quelle di 4 figli , ti ammiro tanto. Per quanto riguarda il tuo lavoro penso che solo chi ha una marcia in più possa affrontare delle dinamiche così grandi...tutta la mia stima.

Devo proprio scappare.

Besos

mamma_lara Giovedì, 28 Giugno 2018 22:14

Margaret, ho finito ora la meditazione e ho letto il tuo commento.

Bellissimo il tuo nuovo lavoro.

Quando Evelino è scomparso, dovevo tenermi tutto dentro, non potevo parlare con nessuno di come mi sentivo e piano piano mi sono accorta che mi evitavano. È inutile dire che quando si parla di queste cose si faccia il vuoto attorno mentre invece ci sarebbe tanto bisogno di conforto e alle volte anche solo avere una persona che ti dice "io ci sono sempre se hai bisogno di qualcosa" può darti conforto.

Bellissimo lavoro e sono certa che sarà un lavoro faticoso, ma può farti sentire utile e "viva" come in nessun altro lavoro.

Scrivo dal telefono quindi faccio un po' di fatica perché non ho la visione di tutto il messaggio, quindi ti chiedo di portare pazienza.

Vedo se riesco a spiegarmi meglio domani

Margaret Giovedì, 28 Giugno 2018 21:08

pomeriggio sono andata con la mia Noemi 15 enne a fare una lunga passeggiata per boschi..mi ha

invitato lei 😊 In genere siamo scontrose, ma l'adolescenza ha questi alti e bassi che sembra di essere a gardaland..

Ora vado pian piano a nanna con Delia..fa davvero freddino..Per ora mal di testa senza prendere nulla..Abbraccio a tutti

Margaret Giovedì, 28 Giugno 2018 21:04

Cara MAMMA LARA, la mia mattinata è andata bene seppur nella fatica. Il mio nuovo lavoro mi ha rimesso in gioco tante tante cose e sto percorrendo questa strada con passione ma tante paure. Ho ripreso a studiare e ad andare a convegni, quando riesco. A ottobre comincerò un corso di 8 mesi, per un we al mese, una volta a Bologna e una volta a Prato. Mi sento molto motivata ma non è facile. Stamattina ero al reparto hospice dell'ospedale, perchè appunto, adesso lavoro in un servizio che si occupa di cure palliative con tutto ciò che riguarda l'accompagnamento alle persone morenti, i loro famigliari e tutto l'ambito del lutto. Andiamo anche nelle scuole con progetti mirati e davvero belli..sia quando ci chiamano, sia quando vogliono affrontare l'argomento con i bambini/ragazzi. Abbiamo tanti volontari che fanno formazione e che sono un pò l'anima del nostro servizio. Facciamo gruppi con genitori rimasti orfani di figli..Sono 20 anni che si lavora così e io avevo iniziato da qui. Poi ho lasciato e poco tempo fa ho sentito l'esigenza di tornare e si è liberato un posto proprio in quel momento. E' un lavoro che mi "obbliga" ad una continua consapevolezza..Ci sono nuovi progetti in ballo e io mi ci sto buttando con interesse..La cosa che più però mi turba e mi costringe a non dire che lavoro faccio, è che quando parlo di questo lavoro tante persone o cambiano discorso, o mi danno della matta o fanno le corna. Invece io, pensa te, mi sento una privilegiata..Ecco, ho vuotato il sacco.

mamma_lara Giovedì, 28 Giugno 2018 21:02

Buona notte e sogni bellissimi per tutti. State bene se potete

mamma_lara Giovedì, 28 Giugno 2018 13:35

Paura del giudizio degli altri. Comprenderla e liberarsene

da: <http://www.efficacemente.com/2014/06/paura-del-giudizio-degli-altri/>

La paura del giudizio degli altri è marchiata a fuoco nel nostro DNA.

In questo articolo ne comprenderai i meccanismi e troverai consigli pratici per liberartene una volta e per tutte.

“Sii te stesso e di' quel che pensi: chi se la prende non conta e chi conta non se la prende.”

T. Seuss.

Il libro “Come trattare gli altri e farseli amici” di Dale Carnegie è uno dei manuali di crescita personale più venduti negli ultimi 100 anni (15 milioni di copie). Questo best-seller è stato anche il mio primo libro di sviluppo personale: se non lo avessi letto probabilmente oggi EfficaceMente non esisterebbe. Come mai questo titolo ha avuto tutto questo successo e continua a scalare le classifiche a più di 75 anni dalla sua pubblicazione?

Essere amati ed accettati da chi ci circonda è uno dei nostri bisogni umani essenziali: nella famosa Piramide di Maslow, il bisogno di appartenenza si colloca addirittura al terzo gradino, subito dopo il bisogno di sicurezza (salute, lavoro, etc.). Tale bisogno è così importante che una delle paure più diffuse è proprio la paura del giudizio degli altri. Temiamo di non venire accettati per via del nostro aspetto fisico, delle nostre origini, del nostro livello di educazione, del nostro lavoro, della nostra età, etc. Ognuno di noi teme di venir giudicato su un aspetto piuttosto che su un altro, ma alla base di tutto vi è il timore dell'umiliazione, dell'esclusione dal gruppo, dell'emarginazione.

Tale timore, comune a quasi tutti, in alcuni può addirittura trasformarsi in fobia, la fobia sociale (o ansia sociale): “un particolare stato ansioso nel quale il contatto con gli altri è segnato dalla paura di essere malgiudicati e dalla paura di comportarsi in maniera imbarazzante ed umiliante.” (Fonte Wikipedia).

In questo post vorrei parlarti del comune timore di subire il giudizio altrui:

1. Qual è la sua origine (il primo passo per sconfiggere una paura è conoscerla).
2. Perché te ne devi liberare quanto prima (o perlomeno devi imparare a tenerla a bada).
3. Come puoi sbarazzartene.

1. Scopri come è nata la paura del giudizio degli altri

Ancor prima di Maslow, l'antico filosofo greco Aristotele affermò che... l'uomo è un animale sociale, ovvero tende per sua natura ad aggregarsi con altri individui e a costituirsi in società. Le motivazioni di questa “spinta” sociale che ha caratterizzato la storia umana da millenni sono da ricercarsi nel nostro processo evolutivo.

Secondo i principi della psicologia evoluzionistica, le nostre paure (ed in generale le nostre emozioni) non sono altro che le risposte che il nostro cervello ha elaborato nel corso dei millenni per adattarsi all'ambiente circostante. Nello specifico, nel paleolitico chi viveva in un gruppo di cacciatori e raccoglitori aveva una probabilità di sopravvivenza molto più elevata rispetto ai “lupi solitari”. Solo grazie alla specializzazione dei singoli individui e al loro coordinamento, un gruppo di umani poteva avere ragionevoli possibilità di sopravvivere in un ambiente ostile, in cui si cacciava per sfamarsi e al contempo si cercava di non essere cacciati per sfamare gli altri predatori. In questo contesto chi era malgiudicato rischiava l'esclusione dal gruppo e questo si traduceva spesso in morte precoce.

I nostri antenati erano pertanto terrorizzati all'idea di di essere giudicati male dagli altri membri del gruppo: questo poteva avvenire se non si faceva il proprio dovere durante le battute di caccia, se si andava contro le convenzioni sociali o se si parlava in aperto contrasto con il leader. Proprio in questo contesto si è sviluppata infatti anche un'altra nostra paura ancestrale: la paura di parlare in pubblico (se ti interessa, trovi consigli pratici per superarla in questo post).

Questo terrore di esporci, di apparire diversi, di non essere accettati è rimasto marchiato a fuoco nel nostro DNA. Mi auguro che comprenderne l'origine ti aiuti a vedere questa tua paura con occhi nuovi. Ma la consapevolezza non basta. Vediamo la seconda mossa per liberarci della paura del giudizio altrui.

2. Comprendi l'importanza di liberartene

Oggi possiamo e dobbiamo liberarci dal continuo timore del giudizio altrui. Certo, sentirci accettati rimane un bisogno per noi essenziale, ma non ne va più della nostra sopravvivenza: qualcuno ti giudica male per le tue scelte e per quello che dici? Chissèfrega! Non è il tuo compagno di caccia: perdindirindina, ci sono supermercati aperti H24!

Non possiamo affrontare le sfide poste da una società moderna, dando spazio a paure ancestrali vecchie di decine di migliaia di anni: è tempo di evolversi. Non solo. Ora come ora, continuare a temere il giudizio degli altri può divenire ancor più pericoloso dell'accettare le conseguenze di non essere accettati.

“Siamo così spaventati dall'essere giudicati che troviamo qualsiasi scusa pur di procrastinare.”
Erica Jong.

Ti è mai capitato di pensare che se oggi non stai vivendo i tuoi sogni è perché ad un certo punto del tuo cammino hai avuto paura di fare una scelta? Hai avuto paura che rincorrere il tuo sogno nel cassetto non sarebbe stato compreso o accettato da chi ti sta intorno? Hai avuto paura che percorrere la strada meno battuta e trovarti magari di fronte ad un vicolo cieco sarebbe stato per te un fallimento da cui non ti saresti mai più ripreso?

La paura (e tra queste il timore del giudizio degli altri) è una delle 4 motivazioni per cui procrastiniamo e spesso procrastiniamo proprio quelle scelte più importanti per la nostra vita, le scelte che ci permetterebbero di vivere i nostri sogni nel cassetto. Beh, voglio svelarti un segreto: i sogni che rimangono nel cassetto fanno la muffa.

Liberarsi dalla paura del giudizio degli altri significa scrollarsi di dosso uno zaino pieno di pietre, un fardello che rallenta ogni nostra scelta, ma soprattutto rallenta la corsa verso il nostro ideale di successo. Spesso agire tempestivamente, assumendosi dei rischi calcolati è essenziale per realizzare i nostri obiettivi. Se ti guardi intorno spaventato prima di compiere qualsiasi azione o prima di proferire qualsiasi parola, come pensi anche solo lontanamente di poter aspirare a traguardi ambiziosi?

Sai qual è uno dei 5 più grandi rimpianti dei malati terminali? Non aver vissuto fino in fondo la propria vita ed essersi ritrovati a rincorrere per un'intera esistenza le aspirazioni di altri (genitori, amici, società in generale). Vuoi davvero arrivare ai tuoi ultimi giorni di vita e avere il rimpianto di non aver fatto ciò che amavi, per il timore che qualcuno non sarebbe stato d'accordo?

Mi auguro che comprendere l'importanza di liberarti dal continuo timore dei giudizi degli altri ti aiuti finalmente a sbloccarti e ad intraprendere con decisione la strada verso i tuoi sogni. Ma la motivazione non basta. Vediamo la terza ed ultima mossa in questo nostro mini-corso di “liberazione”.

3. Impara come smettere di sentirti giudicato

“Niente e nessuno può farti sentire inferiore, a meno che tu non glielo consenta.”
E. Roosevelt.

Questa citazione di Eleanor Roosevelt racchiude l'essenza del come superare la paura del giudizio altrui. La chiave è dentro di noi. Provo a porti una semplicissima domanda: sei sicuro che gli altri non abbiano nulla di meglio da fare tutto il tempo che giudicarti? Non è forse, e dico forse, che sei tu a giudicare te stesso...?

Spesso proiettiamo sugli altri ciò che sta accadendo nella nostra mente: la verità è che la stragrande maggioranza delle persone se ne frega beatamente delle nostre scelte, di come ci vestiamo e di come ci comportiamo. Sai perché queste persone non hanno tempo da dedicarci? Perché, a loro volta, sono troppo prese dalla paura di essere giudicate!

Sì certo, incontrerai sempre il classico “frantumatore mondiale di zebedei” che trascorre le giornate a giudicare le scelte degli altri, ma sai come si dice...

“Chi emette giudizi non definisce gli altri, ma sé stesso.”

In sintesi temere il giudizio degli altri significa in realtà temere il proprio giudizio. Come superare dunque questa paura nella pratica?

- Smettila di essere Mr. Perfettino. Se temi continuamente che gli altri ti giudichino forse hai degli standard un pelino troppo elevati (irrealistici). Non è un caso che il perfezionista DOC continui a lavorare sulle proprie bozze senza sosta: ha paura che gli altri possano considerare il suo operato non all'altezza. Se vuoi fare a meno del virus del perfezionismo ti consiglio di seguire queste 3 semplici regole.

• Smettila di cercare di piacere a tutti. Per quanto tu possa sforzarti, per quanto tu possa cercare l'approvazione degli altri, per quanto tu possa fare tutto nel modo giusto, ti assicuro che ci sarà comunque uno stronzo a cui non piacerai, qualcuno che ti giudicherà falso, che non sarà d'accordo con le tue tesi logicamente inoppugnabili. Deal with it. Te lo dico per esperienza personale: negli ultimi 6 anni ho ricevuto qualcosa come 12.000 commenti. il 99% di questi commenti sono stati contributi di valore o attestati di stima, indovina a quali commenti mi è capitato spesso di dedicare più tempo del dovuto? Esatto! l'1% di commenti critici. Lo facciamo tutti, ma ricorda: ogni grammo di energia che dedichi a questi "troll esistenziali" è un grammo di energia (e un secondo della tua vita) in meno che puoi dedicare alla tua crescita personale e alle persone che ci tengono davvero al tuo lavoro e alla tua opinione. Non piacerai a tutti: fattene una ragione.

• Smettila di interpretare un ruolo. Prendi 100 persone e posso garantirti che almeno 90 interpretano un ruolo ben preciso: la pecora bianca o la pecora nera. Le pecore bianche cercano di adattarsi alla massa, salgono sul carro dei vincitori ed evitano di esporsi. Le pecore nere invece sono gli alternativi, vogliono e devono sentirsi diversi dagli altri, generalmente amano la polemica e sono dei bastian contrari. Entrambi questi gruppi temono il giudizio degli altri: le pecore bianche temono di essere considerate diverse; le pecore nere temono di non essere considerate mai abbastanza diverse. In realtà sono due facce di una stessa medaglia. C'è però una minoranza di persone che ha deciso di non interpretare nessun ruolo, ha deciso semplicemente di intraprendere la via dell'autenticità e fregarsene di cosa pensano gli altri. Quando è stata l'ultima volta che hai seguito le tue reali preferenze, senza l'influenza di niente e nessuno? Quando è stata l'ultima volta che hai fatto qualcosa che volevi davvero fare? Quando è stata l'ultima volta che hai vissuto in modo autentico?

Quest'ultimo punto è essenziale per liberarci davvero della paura del giudizio altrui e per ritrovare la sicurezza in noi stessi. Ma cosa significa seguire la via dell'autenticità? Chi ha già letto APP – Autostima Passo Passo, dovrebbe conoscere ormai molto bene il Principio di Autenticità. Rispettarlo significa essenzialmente che:

“Le nostre parole devono seguire i nostri pensieri e le nostre azioni devono seguire le nostre parole.”

Ecco, se non ricorderai nient'altro di questo post, cerca di ricordare almeno questo principio: seguirlo quotidianamente è l'unica via certa per smettere di essere giudicati, smettere di giudicare noi stessi e riconquistare la nostra autostima

mamma_lara Giovedì, 28 Giugno 2018 13:15

Maya, tu sei capace di fare cose che mi stupiscono sempre.

Sai che alle volte non basta avere la testa che va bene per stare bene. Tu sei capace di vedere il bene quando c'è e farne tesoro per i momenti dove del bene ne abbiamo poco a disposizione.

Sei bravissima. Grazie per il tuo messaggio.

mamma_lara Giovedì, 28 Giugno 2018 13:12

Cri, spero tu sia riuscita a metterti d'accordo per le ferie

mamma_lara Giovedì, 28 Giugno 2018 13:11

Poi ci racconterai la tua mattinata se hai tempo

mamma_lara Giovedì, 28 Giugno 2018 13:11

Margaret, per me la vacanza è proprio come dici tu. Mi deve rilassare e fare stare bene.

Non potrei mai rilassarmi al mare perchè non avrei niente da fare e stare seduta a prendere il sole non sarebbe per me. Forse potrebbe andare bene se avessi un botteghino dove fare qualcosa per i turisti, ma allora non sarebbe vacanza, poi mi costerebbe troppo visto che poi non riesco a vendere niente di quello che offro.

Le uniche vacanze che a me vanno bene sono quelle dove poter andare per musei, mostre e monumenti. Ma non potrò mai permettermi città molto costose, quindi me ne sto a casa.

mamma_lara Giovedì, 28 Giugno 2018 13:04

Buongiorno a tutti.

Ho ricevuto notizie che hanno alleggerito un po' i miei pensieri.

Speriamo che tutto vada per il meglio come sembra andare. ♥

Maya Giovedì, 28 Giugno 2018 12:52

Ciao. ... settimana buona in tutto, ma al lavoro alla grande, da tempo non sentivo questa sensazione di benessere, lavorare e avere piacere di fare, è un gran bel star bene.....e la testa anche lei bene... 😊

mamma_lara Giovedì, 28 Giugno 2018 10:11

Sono fuori.

Ci sentiamo più tardi

cri69 Giovedì, 28 Giugno 2018 07:49

Buongiorno a tutti, siamo al giro di boa di questa settimana. Spero stiate tutti meglio .
besos

Margaret Mercoledì, 27 Giugno 2018 21:36

provo ad andare a nanna che domani ho una mattinata pesantina. La testa va bene oggi. A presto

Margaret Mercoledì, 27 Giugno 2018 21:34

Buonasera a tutti. Penso che la vera vacanza sia fare qualcosa che piace e che rilassa..non importa fosse anche dietro casa..ANNUCCIA anche tu sempre impegnata su tutti i fronti..Mamma LARA mi spiace che Emma stia vivendo una situazione così spiacevole e anche per te non poterne parlare deriv'essere difficile..

mamma_lara Mercoledì, 27 Giugno 2018 20:34

Anche questa sera avrò Emma a dormire. Ora è fuori a cena con i suoi genitori, arriverà fra un po'.

Buona notte e sogni bellissimi per tutti. State bene se potete

mamma_lara Mercoledì, 27 Giugno 2018 20:33

lo ho sempre la testa piena di pensieri e devo meditare tantissimo la sera per riuscire a farcela.

mamma_lara Mercoledì, 27 Giugno 2018 20:32

Annuccia, lo stress causa veramente un bel po' di danni, mi spiace, perchè gli occhi sono bel una cosa delicata.

Mi spiace e mi verrebbe da dare consigli che come sai non va bene dare, quindi cara Roberto sarà nei miei pensieri che forse conta di più ♥

mamma_lara Mercoledì, 27 Giugno 2018 20:27

Paula, sai che io penso che a me piace tantissimo S. Agata Feltria, la Romagna è bellissima e sono certa che non ti deluderà. Poi da lì puoi raggiungerla benissimo anche tanti altri posti bellissimi. Poi se c'è la piscina hai anche un posticino dove bagnarti un po' per rinfrescarti se il caldo diventa insopportabile.

Poi un B&B con le stanze dedicate alle fiabe quando mai l'ho visto.

La posturale la fa mio figlio da 30 anni e fino ad ora è riuscito a non fare peggiorare il suo problema alla schiena. Ci vuole solo tanta pazienza e non è che poi ci sono momenti che non sta male.

Annuccia Mercoledì, 27 Giugno 2018 15:37

MARGARET, con tutta quella prole, immagino le tue battaglie interne e non posso certo dirti che quando cresceranno sarà diverso. Con il nostro carattere, poi.....

Annuccia Mercoledì, 27 Giugno 2018 15:36

Buon mercoledì a tutti!

ieri giornata difficile, ho accompagnato Roberto alla visita di controllo all'occhio ed è molto peggiorato. Potrebbe essere lo stress (e a lui quello non manca) oppure altro. Per ora deve fare solo una visita endocrinologica. Abbiamo già prenotato. Poi tutto da vedere a settembre con nuova visita. PAULA, bravissima ad aver prenotato. Un pò di svago è quello che ti ci vuole.

paula1 Mercoledì, 27 Giugno 2018 10:18

Buon giorno a tutti...qui sole e tra poco vado a fare un massaggio...ieri ho fatto la ginnastica posturale, ma non va molto bene...non trovo ancora giovamento per ora.....

oggi sono a casa di riposo...

abbiamo prenotato per le vacanze... 😊 per adesso stiamo via dal 10 al 18 agosto...andiamo a S. Agata

Feltria...eh lo so non è una gran meta, ma dovrebbero essere dei bei posti da visitare, la Valmarecchia, e poi ci vogliamo riposare...abbiamo trovato un B&B con solo 3 camere e la signora al telefono è stata gentilissima...hanno anche una piscina e un giardino...la camera che ho scelto si chiama Biancaneve...la casa è dedicata alle fiabe .. 😊

mamma_lara Mercoledì, 27 Giugno 2018 08:34

Buongiorno a tutti.

Emma è andata ad assistere all'esame della sua amica ed io devo andare all'assicurazione.

Cri, a me la stufetta farebbe comodo quando faccio la doccia, il prossimo anno la metterò via un paio di giorni a luglio.

cri69 Mercoledì, 27 Giugno 2018 07:58

Buongiorno a tutti, anche stamattina occorre un maglioncino .

Qui ,il maledetto , sembra abbia preso la residenza 🤪 ,tento di spaventarlo con un un trasferimento coatto ma non ci sente...facciamocene una ragione.

Buonissima giornata

Besos

mamma_lara Martedì, 26 Giugno 2018 21:25

Vado perchè Emma deve andare a letto.

Buona notte e sogni bellissimi per tutti. State bene se potete ♥

mamma_lara Martedì, 26 Giugno 2018 21:16

Margaret, te la fa pesare così perchè è piccola e meno male che riesce a dirtele ste cose.

Se fosse diversamente, significa che si tiene tutto dentro.

Fa danni carissima che una bimba di quell'età non abbia ad avere un po' di quell'egoismo che sicuramente la salva da tantissime cose.

Poi è anche vero che le mamme sono i parafulmini, io lo sono stata sempre per i miei figli e tutto ciò che andava male era colpa mia. Purtroppo non avevo un marito per condividere i no che dovevo dire, così era tutto addossato a me.

Ma ora capisco che è andata bene così. I bambini devono fare i bambini e se capiscono troppo iniziano a stare male in una età che poi fanno fatica a metabolizzarla.

So che dico cose che potresti non capire, ma ho motivi per dirlo in questo preciso momento.

Scusami carissima se mi sono permessa e immagino sia anche faticosissimo da parte tua.

Quanta forza ci vuole.

Margaret Martedì, 26 Giugno 2018 16:22

Eccomi qui..si Mamma LARA..non è facile...L'adolescenza mi ha graziata da una parte ma dall'altra si

preparano temporali.. La testa 🤪 Poi Delia è triste perchè dice che io non vado mai in piscina con lei..Ha ragione..Fra un pò partiremo per il mare ma lei ha smania di nuotare..La piscina per me è un trigger..non la sopporto e non sopporto ne stare al sole ne sul prato che mi provoca prurito al naso. Se va bene poi è pieno di vespe e formiche. E con Delia non posso stare nascosta, devo seguirla in acqua e tc..No, proprio no..Lei sa che questa cosa può farla col papà e vediamo se domani riescono ad andare un paio di ore. Ma perchè me la fa pesare così? E a dirla tutta soffro molto anche al mare..perlomeno il caldo e l'afa e in acqua non entro, o meglio, poco.perchè appena vedo schiumetta o un pezzo di plastica mi sale lo schifo. Non è da tanto che son diventata così difficile...ma pesa sugli altri

mamma_lara Martedì, 26 Giugno 2018 16:12

Non so se questa sera avrò gente a cena. Ho Emma che starà anche a dormire, ma potrebbe essere che si aggiungano anche altri.

Nessun problema, sono ben fornita

mamma_lara Martedì, 26 Giugno 2018 16:09

Margaret, certo che il fin giornata è tutto in salita per te.

Quando ci sono di mezzo i nostri figli non è che possiamo chiamarci fuori.

E non è neppure facile il compito che ti aspetta con Leonardo. Speriamo siano ragioni dove un po' di ragione ce l'abbia, così sarà più facile stare dalla sua parte e mediare con tuo marito.

Forza carissima.

Margaret Martedì, 26 Giugno 2018 15:25

Sto tornando a casa e Delia mi aspetta con la sua bici lettino su in paese insieme alla balda signora che prenderà la cabina di ritorno per la città. Sono piena di mal di testa e nausea. Il dolore si sposta anche se lo sento più incattivito a sinistra. Devo ancora fare la spesa e poi ho Leonardo a casa pronto all'assalto visto che ha litigato col papà e vuole convincermi delle sue ragioni. Non so se ce la faccio 

mamma_lara Martedì, 26 Giugno 2018 13:29

Non vi dico quanto sto lavando, a mano e in lavatrice 😞

mamma_lara Martedì, 26 Giugno 2018 13:27

Cri, e quando mai le giornate non sono faticose. Le vostre. Le mie sono sempre uguali del tipo "dai che se va così va sempre tutto bene"

mamma_lara Martedì, 26 Giugno 2018 13:25

Nico, spero che i tuoi ometti facciano i bravi.

mamma_lara Martedì, 26 Giugno 2018 13:25

Annuccia,, alle volte stiamo talmente male che non riusciamo a capire da dove possa arrivare l'aiuto

Emma non è andata malaccio, lei si aspettava di più. Io pensavo fosse di meno.

So che per ottenere ci si deve impegnare tantissimo e lei dallo scorso anno non ha avuto la mente sempre capace per impegnarsi al meglio.

Diciamo che cambiare ne ha avuti dei "bei" pensieri 😞

mamma_lara Martedì, 26 Giugno 2018 13:18

Rieccomi.

Paula, finisco il discorso.

Chi sa fare i propri interessi li sa fare sempre in tutti i campi.

Inutile cercare di combatterli, meglio stargli lontani se si può e se non si può sarebbe bene difendersi alle volte anche stando zitti come hai fatto tu.

Sapessi quante volte sono stata zitta io e le volte che ho parlato ho perso, perchè mica ti difendono.

Qui mi fermo, perchè lo so bene il motivo che non fa prendere le difese di qualcuno, ma non mi va di parlarne perchè sarebbe un discorso che potrebbe essere anche interpretato male.

Non sei egoista se pensi di valere di più di come sei trattata, sappi cara che hai diritto ad essere tratta almeno nello stesso modo e con le stesse attenzioni che tu usi per le persone con cui hai a che fare.

E se stai zitta non è sempre dovuto al fatto che condividi ciò che dicono o fanno, alle volte si sta zitti perchè si applica intelligentemente la frase che ci ha segnalato Piera un bel po' di tempo fa "Mai discutere con un idiota, perchè prima ti trascina al suo livello poi ti batte con l'esperienza".

Poi purtroppo si è obbligati a proseguire con la solita routine

mamma_lara Martedì, 26 Giugno 2018 09:52

Paula in tutti i settori e anche nella vita ci sono persone che sembrano essere fuori da ogni contesto. Sono convinta sappiano bene cosa fanno mentre il restante delle persone sono costrette ad adattarsi. Bisognerebbe essere sempre capaci di sottrarci. Scusate ma devo entrare

mamma_lara Martedì, 26 Giugno 2018 09:43

Buongiorno a tutti.

Sono dal medico, ho trovato il tempo perché ne avevo proprio necessità.

nico26 Martedì, 26 Giugno 2018 08:49

Buongiorno a tutti a tutti dal mare è un pensiero di speranza per tutti noi che come dici Annuccia ogni tanto siamo ripiegati sui nostri dolori... Di non mollare assolutamente di stringere i denti sapendo che qui noi ci siamo senza paura e ripeto paura di chiedere aiuto per paura di sentirsi giudicati e puntati col dito. Se ho scritto male e degli errori Scusatemi ma sto camminando sul lungomare Scrivo con il vocale. Vi voglio bene

cri69 Martedì, 26 Giugno 2018 07:54

Buongiorno gente, giornate faticose ma avanti sempre.
Besos

Margaret Martedì, 26 Giugno 2018 06:53

Buongiorno. Mi sono svegliata con un pò di mal di testa..ora pian piano mi preparo e scendo al lavoro..A più tardi

mamma_lara Lunedì, 25 Giugno 2018 20:21

Avrei un po' di cose da scrivere ma ho gente a casa.
A domani.

Buona notte e sogni bellissimi per tutti. State bene se potete ♡

Annuccia Lunedì, 25 Giugno 2018 13:47

Finisco il mio concetto:
ciò non toglie che il nostro Forum abbia dato a tutti sempre tanto aiuto e sollievo psicologico

Annuccia Lunedì, 25 Giugno 2018 11:58

Troppe cose sono accadute a tutti noi in questi anni. A volte gli accadimenti "spiacevoli" portano a girare pagina in toto. Lo capisco tanto.

Annuccia Lunedì, 25 Giugno 2018 11:55

LARA, bene per Emma, spero solo che abbia la soddisfazione che merita.

Annuccia Lunedì, 25 Giugno 2018 11:55

Buongiorno a tutti!
ho letto i vostri scritti e condivido tantissimo i vostri pensieri.
Anche io scrivo molto meno sul Forum, ma scrivo..... ogni tanto ne ho proprio il bisogno. La quotidianità non riesco più a mantenerla, non so la ragione, forse incide anche il fatto che sono più lenta nel fare le cose e la mia mente ha bisogno di più tempo per pianificare le giornate.
Ribadisco che dovrò ringraziare a vita questo "spazio" che tanto mi ha aiutata e , credo, forse, tanto potrà aiutarmi in futuro.

nico26 Lunedì, 25 Giugno 2018 10:43

Emmmmmaaaa tesoroosooo evviva.Ps..risveglio senza mdt 😊

paula1 Lunedì, 25 Giugno 2018 10:42

Buon giorno a tutti...qui freschetto e ha iniziato a piovere 😊 , io devo scendere al lavoro, ma vado con Sella ugualmente.....
sabato la serata per la mamma di fausto è andata benino..suo fratello è sempre ambiguo e se ne sono accorti tutti...io non ci metto più parola...la prossima settimana torna al lavoro e vedremo come si organizza...
ieri ero a casa e siamo stati nelle nostre zone...c'era una festa a Monghidoro e dopo siamo andati a fare un giretto nel bosco, di funghi ce ne sono pochi nonosante l'acqua...io ho raccolto dei gigli rossi per Paddy...
anche io ho dei giorni pesanti perchè al lavoro non si sta bene, perchè devi sempre fare i conti per saltarci fuori, perchè il tempo passa veloce e non si vedono dei cambiamenti in positivo...il fisico cerca di reggere nonostante i vari dolori, ma non si può prevedere se migliorerà...io a differenza di FEFPE non riesco a piangere mai...e non so se è un bene.....non ho mai pianto nemmeno quando mi hanno trovato il meningioma fino a oggi che mi sembra di stare benino su questo fronte....
faccio pensieri egoistici, perchè mi sembra di valere un po' di più di come vengo spesso trattata, ma poi metto tutto a tacere dentro di me e proseguo nella routine.....

mamma_lara Lunedì, 25 Giugno 2018 10:15

Emma è andata abbastanza bene

mamma_lara Lunedì, 25 Giugno 2018 08:32

A proposito di quello che scrivevamo ieri, ho trovato una cosa che ho scritto e che ogni tanto rileggo perchè mi aiuta e non poco.

"..... Poi è vero che alle volte può succedere di star male per chi soffre, ma bisogna fare tanta attenzione anche lì. Non possiamo abitare la sofferenza degli altri perchè non è casa nostra. Sarebbe impossibile visto che non si riesce ad intervenire come sulla nostra. Su questo non ho alcun dubbio, avrei smesso di essere di aiuto anche a me stessa se pensassi di fare confronti sulle reazioni che ognuno ha al proprio star male.

Però mi servono le reazioni positive, questo mi aiutano tantissimo. Sono una copiona e se vedo chi ce la fa nonostante abbia una vita sofferta vedo cosa posso far mio di quello che l'aiuta.

Mi serve anche non copiare da chi vuole uccidersi per non aver dormito, ecco, quello mi è di aiuto immenso. O come dice Piera che non sopporta chi si lamenta per un'unghia incarnita, io non è che non li sopporto, ma cerco di non copiare e di essere contenta per come invece affronto le mie unghie incarnite.

Chi ha vissuto solo questo ha questo come metro per misurare le sue tragedie.

La mia vita è stata diversa, ma quando mi volto indietro sono contenta di averla avuta e se guardo al futuro mi dico che mi servirà il mio passato per affrontarlo questo futuro....."

mamma_lara Lunedì, 25 Giugno 2018 08:21

Margaret, Emma si è preparata bene, speriamo non si faccia prendere dall'emozione. Darò notizie.

Mi spiace per la giornata iniziata in salita, alle volte succede, speriamo volga al bello.

Da noi piove e fa freddino.

mamma_lara Lunedì, 25 Giugno 2018 08:18

Maya, buona settimana anche a te carissima.

Margaret Lunedì, 25 Giugno 2018 08:03

Settimana cominciata con stanchezza e umore grigio..mah..speriamo in qualche botta di vita durante la giornata. A presto

Margaret Lunedì, 25 Giugno 2018 08:01

Forza Emma!! Aspetto notizie

Maya Lunedì, 25 Giugno 2018 07:40

Ciao..... buona settimana a tutti-e..

mamma_lara Lunedì, 25 Giugno 2018 06:05

Buongiorno a tutti.

Ho Emma che si sta preparando per l'esame, è lei dice ben che non è agitata, però stanotte ha faticato a dormire, si è girata per il letto tutta la notte 😞

mamma_lara Domenica, 24 Giugno 2018 21:21

Buona notte e sogni bellissimi per tutti. State bene se potete

mamma_lara Domenica, 24 Giugno 2018 21:17

Nico, alle volte può succedere che si dicano cose che possono ferire, ma sono convinta che non è quella l'intenzione.

Però tu hai ragione, la tua reazione è da copiare. Grazie.

Hai ragione, andiamo avanti insieme.

mamma_lara Domenica, 24 Giugno 2018 21:14

Feffe, per la pentola sappi che io ogni tanto ne brucio una, alle volte brucio pentole a cui tengo molto, altre volte brucio dei vecchi catorci che mi va anche bene gettare.

Capita cara e a me capita anche se non è che poi ho tutte ste cose da fare, ma do la colpa all'età che nel mio caso è verissimo.

Però tu sai se hai troppe cose da fare e allora qualcosa dovresti fare.

Intanto piangere per due ore va bene se nel frattempo ti sei riposata.

Non appena finisco di scrivere vado a quel paese.

Non so cosa ti dicono, ma mandare qualcuno me compresa a quel paese alle volte mica fa male sai.

Immagino che la casa sia un bell'impegno e anche il resto sicuramente non è da poco.

Fai quello che sei capace e mi spiace tantissimo non essere vicina a te perchè un auto potrei dartelo.

mamma_lara Domenica, 24 Giugno 2018 20:39

Scusate, ma sembra che abbia fatto un sacco di errori nel mio scritto. Non sto li a controllare e a correggere perchè non ho tempo. Ho da fare e voglio avere il tempo per scrivere qualcosa.

Margaret, ho scritto neppure la metà di quello che avrei voluto scrivere, ma mica devo andarmene stanotte, quindi troverò il tempo di scrivere tutti i miei pensieri come ho sempre fatto.

Certo cara che qui si deve scrivere per se stessi e poi rileggere, è li che si riesce a capire dove correggere il tiro.

Poi si sa che ci sono i periodi di maggiore fragilità, specialmente quando ci colpisce un grande dispiacere e anche la perdita di un animale che amiamo può darci un grandissimo dolore.

Più volte ho detto che ascolto i vostri dolori mettendomi nei vostri panni ed è questo che mi aiuta a sentire come state. Non è facile fare questa cosa, mi serve tanta forza per dimenticarmi chi sono e i miei dolori, perchè se rimango attaccata alla mia sofferenza non riuscirei mai a vedere le cose dal vostro punto di vista. Sarei sempre tentata di fare paragoni e quello non mi porterebbe da nessuna parte.

Però i corsi che ho fatto mi hanno insegnato che c'è uno spazio fra me e l'altro ed è li che devo mettermi, devo abitare questa distanza. Ecco, è questo che mi aiuta anche a non farmi "seppellire" dalla vostra sofferenza, se non fossi capace di non somatizzare il vostro dolore non sarei di aiuto a me e neppure riuscire a dire cose che aiutano (forse).

Ora vorrei rispondere anche alle altre che hanno scritto, ma il discorso mica lo finisco qui.

Carissima Margaret, mi terrò caro anche il tuo scritto e grazie mille carissima per quello che hai scritto.

nico26 Domenica, 24 Giugno 2018 19:28

Cara mia dolce famiglia da Cilento vi abbraccio. Oggi ho avuto un mal di testa atroce e finalmente un po' è passato ma è stata veramente: mi prendeva pure le narici del naso dal dolore. Cara Lara e cara Margaret è vero notato anch'io che negli ultimi anni si scrive sempre meno....Per me Daniela il forum rappresenta una grande famiglia della mia anima, che mai e poi mai potrei allontanarla da me. E 'il porto sicuro del mio cuore dove lasciare tante volte le sofferenze della mia anima del mio non essere capita sapendo che qui ho un attracco sicuro che mi fa star bene. Persone che nemmeno conosco ma è come conoscessi da sempre. Mai e poi mai mi sono sentita giudicata o attaccata e anche se talvolta non eravate dello stesso mio parere prendevo quando dicevate come punto di riferimento per vedere mio punto di vista era giusto o potevo vederlo sotto un'altra ottica..Andrò avanti insieme a voi, perché voi siete me stessa allo specchio..... Vi voglio bene

Margaret Domenica, 24 Giugno 2018 18:55

p.s ..spero tu abbia capito nonostante la mia "sgrammatica" e gli errori 😊

Margaret Domenica, 24 Giugno 2018 18:53

FEFFE ti capisco quando dici che ti senti sopraffatta da tutte le cose da fare. A me a volte aiuta scrivere in agenda un tot per giorno e poi tirare due righe nere e la scitta "per oggi basta"..Giorno per giorno.. L'altro week-end giravo come una trottola per sistemare casa e continuavo a scoprire cose da fare e irrisolte. e volevo fermarmi e dedicarmi ad altro o a niente e poi mi son ritrovata a piangere dalla rabbia con una sensazione di frustrazione assurda. Poi passa, lo sappiamo, è il periodo tuo dei cambiamento che avrà una fine di questo casino..Abbraccione

Margaret Domenica, 24 Giugno 2018 18:48

MAMMA LARA..hai postato argomenti veri, interesantissimi e che fanno riflettere..tanto..Quanta roba LARA! Di questo "vuoto"nel forum ne ho parlato a FEFFE e poi mi è rimasto un sospeso. Però fa male leggere che ai convegni sul nostro male ci sia poca gente, giri poco interesse..Questo toglie un pò di speranza..perchè bisogna tenere altissima la guardia e l'interesse..Io ricordo che quando ho smesso di scrivere avevo troppe aspettative che il forum in qualche modo rispondesse con soluzioni ai miei "problemi" di emicrania..Poi nel periodo in cui stavo meglio non sentivo il bisogno di collegarmi spesso..Mi è servito lo stacco per capire che questo posto è fondamentale. Ma senza aspettarsi nulla, prendendo anche solo una parola, un conforto, uno "sguardo" su di me, aiuta moltissimo. Ricordo quando cominciai che morì il mio amatissimo cane e come stavo nessuno può immaginarlo e carica di emicrania senza allora alcuna profilassi..allo sbaraglio. Ricordo chi con un abbraccio fatto di tantissima comprensione riuscì a non farmi sentire una matta, un pesce fuor d'acqua. Certo. A volte ci si può sentire ignorati e trascurati quando si scrive se nessuno risponde e sembra che i messaggi cadano nel vuoto. Io penso invece che serva proprio scrivere, come dici tu..per se stessi..e sentirsi parte di questo gruppo che riesce a dire qui come da nessuna altra parte il proprio dolore "emicranico" e tutte le nefaste conseguenze. E facendo questo si riesce poi a guardare anche gli altri e a tendere quella mano così importante quando si sta male. Insomma, qui si può vincere la nostra solitudine..Quindi MAMMA LARA io non posso che ringraziarti e ringraziare che in questi anni mi ha fatto compagnia e ha visto nascere nuovi cani e nuovi figli 😊 Spero che prima o poi torni la vivacità della partecipazione e soprattutto della CONDIVISIONE

Maya Domenica, 24 Giugno 2018 18:33

Ciao, anche per me è Lory e' stata una gran gioia ,tu e Gabry avete un affetto immenso,e il pranzo con voi speciale.... 😊 grazie

mamma_lara Domenica, 24 Giugno 2018 16:55

dimenticavo di dire che oggi sono state qui a pranzo Lory e Maya. Una gioia grandissima. ♥

mamma_lara Domenica, 24 Giugno 2018 16:30

Spero di avere il tempo di scrivere tutto quello che vorrei dire, ma il tempo è poco perchè attendo Emma e non so quando arriva.

Mi preme dire una cosa prima di scrivere ciò che ho nel cuore.

Il nostro Forum non è un social, è una storia scritta su un libro dove ognuno di noi ha lasciato un pezzo di se. Chi ha fatto questo non dimenticherà mai ciò che ha lasciato e ciò che ha portato via. Porterà questo libro dentro di se per sempre.

Non so da dove iniziare perchè per elencare quello che mi ha dato il forum non potrei farlo, mi servirebbero tante pagine quanto ne contiene tutto il nostro archivio.

Poi negli anni ho potuto toccare con mano la grande serietà di chi ha creato questo spazio. Una cosa su tutte, i nostri dati non vengo MAI e poi MAI ceduti a terzi.

Poi da non sottovalutare visto che i dati degli utenti diventano fonte di guadagno per tanti. Leggiamo notizie ogni giorno al riguardo. Eppure in molti si sentono meno al sicuro qui che si facebook.

Qui sinceramente mi scappa un po' da ridere.

Poi ci sarebbero da dire cose che io tocco con mano di cui però non posso parlare qui, ma se abbiamo modo di incontrarci non perderò l'occasione per dire ciò che penso.

Lo so, nel forum ormai scrivono in pochissimi.

Io non smetto di scrivere perchè mi serve farlo.

E' qui che trovo la strada per stare bene.

E' qui che rileggendo ciò che scrivo capisco come posso correggere ciò che mi fa male.

E' qui che lascio le pesantezze della mia anima e raccolgo la forza per andare oltre.

E' qui che ho trovato la comprensione che mi mancava.

Insomma, qui ho trovato come fare per andare avanti.

Hai ragione, quando dici che Feffe ti sembrava di conoscere Feffe da sempre.

A me succede sempre ogni volta che vedo una persona che scrive qui.

Ricordo quando ho visto Piera la prima volta. Mi sembrava di conoscerla da sempre. La stessa cosa è successa con Annuccia e tutte le altre amiche, è inutile dica tutti i nomi perchè loro sanno e sicuramente hanno provato le mie stesse emozioni.

Poi si sa, il tempo passa e la nostra malattia non perdona, ci si può stancare di scrivere che si sta male.

Poi c'è da dire che il nostro star male è maltrattato prima di tutti da noi stessi e questo c'è da capirlo. Ma è maltrattato da tutti, non ho mai sentito qualcuno che abbia detto "mamma mia, hai mal di testa. immagino come starai male". Mentre sento dire sempre "hai mal di testa?", anche a me ogni tanto viene, prendo qualcosa poi mi passa". Ma questo è inutile che lo ripeta. Sappiamo a memoria tutto ciò che ci siamo sentite dire negli anni. Quando è andata bene ci siamo sentite dire che eravamo mal maritate. Però c'è anche da dire che noi non è che ci facciamo sentire. Ormai mi sono stancata di investire per convegni ai quali non partecipa nessuno quando invece vedo le sale piene dei convegni organizzati da associazioni che si occupano di fibromialgia. Devi vedere che sale piene ci sono.

Ma torniamo a noi e del perchè non si scrive più nel forum. Tempo fa ho scritto questo che metto sotto ed è scritto qui a fianco

Nel Gruppo e nel Forum si possono trovare conforto e strategie per riuscire a non farci distruggere dalla malattia, perchè sappiamo tutti come il mal di testa sia spesso accompagnato da stati d'ansia e depressione.

Al gruppo come al forum, vi si deve partecipare ma non per gioco, chi lo usa in questo modo, danneggia tutti i partecipanti ma i danni maggiori li fa a se stesso.

Sembrerà inutile agli occhi dei "non attenti" questa forma di "aiuto", ma sempre più viene tenuta in considerazione non solo dai pazienti.

Ma come in ogni forma di aiuto, anche il forum o il gruppo, non vanno bene per tutte le persone, i motivi possono essere molteplici, fra i quali:

un po' perchè non si vuole collaborare,
un po' perchè pensa sia una perdita di tempo,
un po' perchè si pensa di avere in tasca la verità e gli altri sono tutti perditempo,
un po' perchè pensa di stare peggio di tutti e quindi cosa può fare un forum o un gruppo,
un po' perchè si sta talmente male che abbiamo perso di vista la realtà
e alla fine un po' è anche perchè per stare meglio, bisogna stare peggio, tanto peggio.

Tutto questo sono il Forum e il Gruppo.

Cosa fondamentale però c'è sempre da ricordare che il Forum e il Gruppo sono tutt'altra cosa che un passatempo dove fare quattro risate, sono anche questo, ma dietro questa forma di relazione c'è probabilmente la nostra "salvezza"

Ecco cara Margaret, io continuerò a scrivere e spero che qualcuno continui con me. Certo è che ci vuole tanta forza.

Scusami cara. ora devo scappare perchè ho un bel po' di cosine da fare.

Però il discorso non è finito, perchè sono convinta che per stare bene bisogna che ci metta del mio. Proprio come dice questo scritto che ho trovato nel web:

"Sta a te educare te stesso e poi aiutare il tuo medico a pianificare il tuo trattamento (o il trattamento per te). Se tu ti siedi solo davanti al tuo medico e gli dici "fammi stare meglio" ti stai solo preparando per una grande quantità di dolore"

Ecco, è merito del forum che ho trovato il mio trattamento, è l'ho trovato perchè sono stata capace di capire cosa mi serviva per stare meglio e questo è merito del forum.

Per questo non ringrazierò mai abbastanza che mi ha messo a disposizione questo bellissimo Forum che amo immensamente. ♥ ♥ ♥

A dopo

Uno scritto che ho condiviso dalla pagina che ha pubblicato il Dottor Di Lorenzo e che mi sono ricopiata qui.

Cara Margaret, sembra che chi ha scritto questo articolo mi abbia letto nel pensiero.

Poi piano piano scriverò ciò che penso

Il capitalismo ci vuole soli e divisi. L'antidoto è l'amicizia.

DI PAOLO MOSSETTI 19 GIUGNO 2018

C'è una scena, alla fine de *Le conseguenze dell'amore*, che mi ricorda sempre una lettera scritta qualche anno fa da un amico, mentre già vivevamo da tempo lontani. È quella finale, in cui il protagonista viene fatto scivolare nel cemento. Nella sua vita non c'è il calore di una famiglia, di una casa, di una compagna. E allora pensa al suo migliore amico, che non vede e non sente da decenni. "C'è qualcosa in un'amicizia che non si può ridurre alle cose visibili," mi ha scritto questa persona, "qualcosa come una scelta, avvenuta chissà quando." "Per questo," proseguiva, "i cavalieri sono fratelli in armi dall'istante del giuramento. L'amicizia è l'inizio di un tempo diverso, in cui si diventa adulti, e si prova insieme nostalgia per le cose perdute e l'angoscia eccitante di un'età nuova.

Secondo Aristotele, che dedicò al tema due libri, l'amicizia non c'entra nulla con concetti come il "piacere" o "l'utilità": è invece un rapporto che si instaura tra "buoni", ovvero tra coloro che detengono la virtù; persone alle quali vogliamo bene perché ci permettono di vedere noi stessi, e in loro vediamo realizzate le virtù che vorremmo avere. Eppure, nel mondo contemporaneo e capitalista, l'amicizia riesce a sopravvivere in forme meno ideali di quella sognata dal filosofo di Stagira: diventa infatti un'ancora di salvezza per superare insieme ad altri gli esami del futuro, un ponte per raggiungere quelle "cose belle e necessarie" che secondo lo stesso Aristotele bisognerebbe passare la vita a contemplare.

Farsi degli amici però, man mano che si cresce, sembra essere sempre più difficile. Ne ha parlato il *New York Times* qualche anno fa. L'autore, Alex Williams, identificava tre condizioni necessarie per stabilire una buona amicizia: "prossimità; interazioni ripetute e non pianificate, e un contesto che incoraggi le persone ad abbassare la guardia e a confidare le une nelle altre." Tre presupposti che in questa epoca, quando si superano i trenta, sono difficili da trovare. Secondo Jen Doll di *The Atlantic*, il *Times* dimenticava un fattore essenziale: le persone si accoppiano, si sposano e fanno figli e riducono il proprio network personale: non c'è tempo per tutto. Si crea così un bivio: chi sceglie la propria famiglia per amico, e chi, restando single, sceglie i propri amici per famiglia. Del resto, ci manca anche che l'amicizia diventi un lavoro extra.

Bisogna intanto riconoscere l'esistenza di diversi mostri sociali che si frappongono tra noi e il tentativo di fare amicizia. Ci sono posti come sedi di partito, meet-up online o assemblee di centri sociali e associazioni, che vengono spacciati per comunità senza che nessuno s'interessi davvero del benessere dei singoli membri; o club esclusivi dove si va per fare amicizia, ma in realtà ciò che si compra è lo status quo del lusso nella sua forma più glaciale. A volte la solitudine, anche se non ha per forza l'aspetto di un individualismo eroico o sembra preferibile allo stare insieme a qualcun altro.

L'alienazione creata dalla macchina lavorativa, poi, può essere tanto inconscia e prepotente nella nostra esistenza da allontanare i nostri potenziali amici.

Forse il problema non è tentare di superare l'individualismo in sé, quanto la nostra dipendenza da una solitudine amareggiata che sembra caratterizzare l'inizio di questo secolo.

Scrivono Peter Lamborne Wilson, filosofo anarchico piuttosto controverso, che il primo e apparentemente più innocuo ostacolo tra noi e l'amicizia vera è il busyness: "l'operosità", ma più in generale l'essere impegnati a essere impegnati, da cui molti di noi sembrano incapaci di fuggire, i negozi di Seneca. Il capitalismo, teorizza Wilson, perché impedisce ogni forma di genuina convivialità. "Non appena un gruppo di amici inizierà a visualizzare degli obiettivi immediati, realizzabili attraverso la solidarietà e la cooperazione, ecco che a uno tra loro sarà offerto il 'buon' posto di lavoro," che finirà per assorbire tutte le attenzioni della persona. Peccato che quasi sempre quel lavoro apparterrà alla categoria che l'antropologo David Graeber ha definito *bullshit jobs*, i "lavori del cazzo", lavori ausiliari proliferati moltiplicando quelli produttivi: stagisti messi a fare fotocopie, designer messi a fare grafici tutti uguali, passacarte, riders, personale di call center super-qualificato e depresso.

È come se qualcuno si fosse messo di impegno a creare lavori inutili solo per tenerci tutti occupati. "Nel dubbio tra meno ore di lavoro e più oggetti e divertimenti, abbiamo collettivamente scelto la seconda opzione," spiega Graeber, mentre per Wilson questa alienazione riesce a funzionare proprio perché distrugge le relazioni sociali di tipo orizzontale. Il capitalismo, secondo lui, favorisce solo i gruppi basati

sulla produzione – come ad esempio i colleghi di lavoro – o sul consumo – i gruppi di self-help – o riproduzione – le famiglie nucleari. Sempre secondo Wilson, quello che il sistema ostacola veramente è la convivialità nel suo senso più puro: vedersi allo scopo di giocare, godere della vita, o del piacere reciproco; la pressione a lavorare, consumare e riprodursi sarebbe una forza molto più potente di qualunque esercito o imposizione di legge. La divisione tra lavoro e vita privata ormai è sempre più sfumata e costringe le persone a mansioni che si sovrappongono alla sfera dell'intimità.

In più si mette di mezzo la mobilità. "Circa un milione si trasferisce in uno stato diverso da quello in cui è nato ogni anno," riportava il New York Times. "E questi giovani inquieti si stabilizzano solo verso la metà dei trent'anni." Una volta che entriamo nei panni del capo, della sposa, o del genitore – e succede sempre più tardi – la nostra vita entra in una fase nuova, ed è complicato tessere i fili di nuove amicizie. La compagnia e la condivisione in queste fasi potrebbe esserci preziosa, ma è difficile dargli la priorità in un'agenda esistenziale tanto frenetica. Per questo tendiamo a idolatrare le nostre amicizie infantili, quelle inossidabili. Come dimostrato da diversi studi psicologici, infatti, queste amicizie si trasformano in un bene-rifugio, una forma di protezione rispetto ai continui esami – e alle potenziali delusioni – dell'attualità; perché si tratta di legami in cui gli individui non esercitano potere sugli altri per il proprio torna conto; nessuno desidera comandare, o ubbidire a degli ordini per compiacere.

Ma c'è un altro aspetto, più preoccupante. In questa lotta dall'esito incerto tra desiderio di l'amicizia e alienazione: la limitatezza e l'incompiutezza delle nostre scelte. È così consolidata in noi l'abitudine a farci giudicare, che anche l'amicizia più genuina non può non essere vincolata a prospettive di realizzazione comuni, al partecipare a una comune avventura.

Il dio della competizione è così interiorizzato che pensare a un'amicizia pura, fine a se stessa, è quasi impossibile. Ma è altrettanto vero che, alla fine, quelli che non si arrendono lotteranno per una nuova società, crescendo al di fuori del guscio confortante dell'infanzia e dei luoghi d'origine, disertando e perdendosi, e poi ritrovandosi: le amicizie resisteranno. Sulla distanza, nell'assenza, getteranno le basi per la resa dei conti con il presente.

Da:

<https://thevision.com/cultura/amicizia-capitalismo/>

mamma_lara Domenica, 24 Giugno 2018 10:56

Margaret, devo rimandare a oggi pomeriggio il mio scritto.
A mezzogiorno ho Lory e Maya gradite ospiti a pranzo ♡

mamma_lara Domenica, 24 Giugno 2018 10:32

Buongiorno a tutti.

Margaret, perdonami, ma è da stamattina alle 5 che preparo cose da mangiare. Devo fare la scorta di stuzzichini perché potrebbe essere che mi serva nei giorni futuri.
Sempre riguardo alla cosa di cui non posso parlare.

Però ti devo ringraziare perché hai toccato un argomento che mi sta molto a cuore.

Mi serve tempo per rispondere che ora non ho e non voglio avere fretta nel farlo
Grazie mille carissima ♡

feffe81 Domenica, 24 Giugno 2018 10:02

Qui io sono parecchio in crisi e non so come uscirne 😞 sono sopraffatta dalle cose che devo fare e di cui mi devo occupare, ho finito le energie, provo rabbia...non sopporto che mi si dica nulla perché mi manda ancora più in crisi, ieri ho pianto un paio d'ore...per fortuna che c'è l' uomo e quando sto con lui riesco a godermi il presente, ma ho sempre lì la montagna da scalare e non ho le forze
Ieri poi mi sono dimenticata una pentola sul fuoco, si è carbonizzata, una puzza insopportabile, fumo dappertutto, stanotte ho dormito fuori casa e ho lasciato tutte le finestre aperte ma ancora puzza

feffe81 Domenica, 24 Giugno 2018 09:57

MARGARET è stato così anche per me, abbiamo un sentire che ci accomuna nonostante abbiamo situazioni di vita diverse. È bellissimo quando capita, è un incontro vero

Margaret Domenica, 24 Giugno 2018 08:33

Mi chiedo come stanno tutti quelli che scrivevano ai miei tempi di esordio e avanti per quegli anni...

Margaret Domenica, 24 Giugno 2018 08:32

p.s devo aggiungere una cosa..Proprio grazie a questo forum, quando l'altro giorno ho incontrato FEFTE mi sembrava di conoscerla da sempre..lo ero un fiume in piena e non so quante volte l'ho interrotta 😊 Ma la cosabella è stato proprio quel sentire tanta assonanza...

Margaret Domenica, 24 Giugno 2018 08:15

Buongiorno..MAMMA LARA ho notato che sul forum si scrive sempre meno e chiamo in pochissimi ormai a parteciparvi..lo per prima ho latitato per un lungo periodo..Mi piacerebbe che tornasse come una volta..Lo so che ognuno è immerso nella sua quotidianità molto impegnativa..penso che la ia sia un pò di nostalgia e la consapevolezza che questo spazio potrebbe aiutare ancora molto e motli...Comunque..mi preparo ad un gita domenicale con annessa passeggiata in alta montagna ma con un grande freddo..mi sa..Buttiamoci all'avventura..Un abbraccio a tutti

mamma_lara Domenica, 24 Giugno 2018 06:21

Buongiorno a tutti.

Freddino anche questa mattina

mamma_lara Sabato, 23 Giugno 2018 21:52

Buona notte e sogni bellissimi per tutti. State bene se potete

mamma_lara Sabato, 23 Giugno 2018 14:44

Paula, stare a casa di domenica per te va benissimo, hai a casa anche Fausto e potete stare insieme. Mi hai fatto ridere con la frase del braccino corto. Non credo sia una questione di braccino corto ma il fatto che un po' si gioca sul periodo. Immagino però che Fausto abbia ferie in quel periodo, altrimenti si potrebbe fare diversamente.

Per la festa della mamma, cerca di sopportare un pochetto, capita anche a me di dover sopportare alle volte e so che si fa una bella fatica.

Noi abbiamo finito di preparare il nocino per il sole i boccioni sono su un carrellino che posso spostare anch'io senza fare nessuna fatica.

paula1 Sabato, 23 Giugno 2018 10:29

MAMMA LARA anche mio padre l'altro pomeriggio che ero lì è rientrato da Castel d'Aiano con le noci per il nocino..... 😊

paula1 Sabato, 23 Giugno 2018 10:28

Buon giorno a tutti...qui sole dopo il temporale di ieri....ovviamente nel giorno di riposo mi chiamano dal lavoro 😞 😞, però con una bella notizia...siccome abbiamo pochi pazienti in reparto, oggi lavoro pomeriggio poi domenica potevo scegliere se lavorare in Medicina o stare a casa...e io sto a casa.. 😊 😊 😊 😊

stasera andiamo dalla cugina di Fausto che ha organizzato una cena frugale per festeggiare il compleanno della mamma di Fausto...io non avevo molta voglia di andare, nè di vedere certe persone, però se devo litigare per certa gente...farò buon viso a cattivo gioco... 😊

ieri sera il concerto di Castelfranco è stato spostato in un teatro, non c'era molta gente ed è stato troppo bello....una vera rivelazione la cantante Linda Valori (scoperta da Tony Renis a Sanremo) che canta il soul in maniera straordinaria.....anche l'artista americano Sugaray Rayford è stato troppo divertente...poi abbiamo incontrato degli amici, i soliti di tutti i concerti blues....

ora esco e prendo un po' d'aria prima di chiudermi in reparto 😊 ...sto guardando per le ferie, ma è davvero incredibile quanto siano alti i prezzi....

Fausto stamattina mi ha detto in bolognese....."se hai d'la plumma....stà a cà tù..." 😊 😊 😊 😊 😊 😊 😊 😊

sei hai il braccino corto sta a casa tua.... 😊 😊 😊

mamma_lara Sabato, 23 Giugno 2018 09:51

Ora vado perchè il nocino attende

mamma_lara Sabato, 23 Giugno 2018 09:50

Non vi ho detto che ieri ho fatto quasi 3 kg di tagliatelle con gli spinaci che ho già congelato, a Emma piacciono e pure a Gabriele. Così ne ho già date e Enza che questa sera a una cena e ne avrò per un po' di giorni

mamma_lara Sabato, 23 Giugno 2018 09:47

Cri, attraversa pure mezza provincia e lavora anche oggi tutta la giornata. Spero solo tu non abbia troppe "rottture"

mamma_lara Sabato, 23 Giugno 2018 09:45

Ecco Nico, appunto. Hai bisogno di riposo 😊

mamma_lara Sabato, 23 Giugno 2018 09:44

Maya, la tua responsabile è veramente una bella persona. Sono convinta che se l'azienda va bene è anche per merito di chi "veglia" sul lavoro.

A domani carissima.

mamma_lara Sabato, 23 Giugno 2018 09:43

Feffe, anche per te sarà stato bellissimo abbracciare Margaret.

Sei stata brava e mi piace quando dici che hai bisogno di darti tempo e mangiare quello che ti fa stare bene.

Sei proprio brava.

mamma_lara Sabato, 23 Giugno 2018 09:40

Margaret, ma che meraviglia, immagino la gioia. Immagino che il tempo sarà stato brevissimo, ma va bene lo stesso.

mamma_lara Sabato, 23 Giugno 2018 09:38

Annuccia, si vede che tu sei più avanti di me. Si vede eccome. A me per dire che non sono una buona da niente devo ribaltare il mondo e lo stesso un po' di pensiero mi viene. Lo so, ma ha fatto danni quello che avevo attorno nella mia infanzia e adolescenza. Poi è continuato negli anni che sono stata sposata, per tanto facessi e sappi che lavoravo giorno e notte, ma lo stesso non facevo mai abbastanza.

Sicuramente Enrico con la sua famiglia avranno tutti i comfort che gli serviranno.

mamma_lara Sabato, 23 Giugno 2018 09:30

Nico, nel tuo scritto dici che spero di riposarti. Non so quanto tu riuscirai a farlo. Da parte mia ti faccio gli auguri.

Spero che l'abbiamo sia scritto perchè avete deciso tu e tuo marito. altrimenti immagino la fatica sarà prevalente tua.

Lo dico perchè alle volte anch'io parlo al plurale però è solo per dire che non sono da sola, poi però siccome la decisione di fare una cosa è solo mia, mi sento anche di dover dare io tutto l'impegno.

Ma a me va bene, perchè posso riposare quando voglio. Scusami se mi sono permessa.

mamma_lara Sabato, 23 Giugno 2018 09:25

Dimenticavo di dire che ieri avevo qui Emma che è andata al cinema con i suoi genitori poi è ritornata per dormire qui.

mamma_lara Sabato, 23 Giugno 2018 09:24

Buongiorno a tutti.

Simona, staccare un po' va bene e farlo ogni tanto ancora meglio.

Per asciugare il bucato, alle volte a me risulta difficile anche in estate con l'umidità che ci ritroviamo a Ferrara.

Dalla pioggia mi salva la loggia che ho in cortile

cri69 Sabato, 23 Giugno 2018 07:53

Buongiorno , buon sabato.

NICO 😊😊 bellissima direi che le ferie ci stanno tutte , buon riposo .
Io me ne vado al lavoro, giornata lunga anche oggi , attraversamento di mezza provincia e viaa...sò stufaaaaa
Besos a tuttiiii

nico26 Sabato, 23 Giugno 2018 07:50

Buondi a tutti/e e finalmente 1sett di ferie.Vi dico solo che ieri in riunione quando è finita sono scesa e dopo il direttore viene da me e dice.....Dany....sei scesa ma sotto il tavolo ci sono i tuoi sandali..... 😊 Aiutooo non me ne sono resa conto 😊

nico26 Sabato, 23 Giugno 2018 07:50

Buondi a tutti/e e finalmente 1sett di ferie.Vi dico solo che ieri in riunione quando è finita sono scesa e dopo il direttore viene da me e dice.....Dany....sei scesa ma sotto il tavolo ci sono i tuoi sandali..... 😊 Aiutooo non me ne sono resa conto 😊

Maya Venerdì, 22 Giugno 2018 22:02

Ciao.... settimana finita...alla grande,il MDT martedì sera se ne andato... 😊 ..al lavoro sempre bene,con la nostra splendida responsabile.....stasera siamo ai lidi....fa freddo,ma abbiamo cose da fare poi se il tempo permette domani ci mettiamo un po'al sole.... 😊

feffe81 Venerdì, 22 Giugno 2018 20:30

Abbiamo scritto insieme 😊
Ciao a tutti, qui si procede parecchio in apnea. Stasera ci sarebbe la cena di classe coi compagni del liceo, ma io già non ne avevo molta voglia, in più non mi sento bene...ho preferito evitare. Devo mettere uno stop perché sto prendendo troppi impegni. Questa settimana non ho avuto una sera libera, ho bisogno di darmi tempo e mangiare quello che mi fa stare bene

feffe81 Venerdì, 22 Giugno 2018 20:27

Ho da poco abbracciato MARGARET 😊

Margaret Venerdì, 22 Giugno 2018 20:26

Ho avuto l'immenso piacere di incontrare FEFFE.. e Rolli amore bello. Breve ma intensa chiacchierata e sono di ritorno con un senso di gratitudine per questo bel momento.

Annuccia Venerdì, 22 Giugno 2018 19:14

Domani dobbiamo portare a Santa Marinella lettino da campeggio e seggiolone. Il 30 arriva Enrico con Lupo, poi la settimana dopo tornando dalla montagna passiamo a prendere Alessandra e Giulia e scendiamo insieme a Santa.

Annuccia Venerdì, 22 Giugno 2018 19:04

Buon venerdì a tutti! oggi LARA ti pensavo e dicevo "anna proprio non sei una buona da nulla".... ho fatto tremila cose. Ora devo concentrare tutto nel venerdì quello che facevo tra venerdì e sabato. Per via di Santa Marinella. Andiamo domani mattina perché Roberto stasera aveva una cena di lavoro , Bindi è sponsor per una manifestazione pro bambini del Bambin Gesù di Roma. Quindi verrà tardissimo.

nico26 Venerdì, 22 Giugno 2018 13:59

Buon pomeriggio a tutti e ultime ore di lavoro prima di 1 settimana di ferie.Spero di riposarmi anche se non del tutto perché abbiamo deciso di aiutare una coppia di amici che dovevan venire con noi con il figlio di 12 anni (che ha una patologia agli occhi e assolutamente non può stare senza occhiali perché se no l'occhio si infiamma ed è da darmi quintali di cortisone) ma hanno ricoverato il maritoin clinica psichiatrica 😊 per una forte depressione e lei non se la sente di venire ,per cui prendiamo il figlio bimbo buono ma vivace...e sapete non sono a 100 km ma a 770 km da casa ...Speram.....!!Paula va mo la che tu di dolori del corpo ne passi tesoro mio !

Simona Venerdì, 22 Giugno 2018 09:15

Buongiorno a tutti..... i 2 giorni di mare sono andati bene anche se ho fatto un po di fatica soprattutto con Luca... ma cmq è andata e sono felice perché sono riuscita a fare tutto da sola .. e ho staccato un po...

qui oggi è brutto e siamo in allerta x temporali che però finora non sono ancora iniziati.... ho messo su la lavatrice degli asciugamani del mare... io stendo.. se poi pioverà amen. ... prima o poi tornerà il sole e asciugherà la roba...ora ci prepariamo che dobbiamo uscire a far spesa... buona giornata a tutti voi

mamma_lara Venerdì, 22 Giugno 2018 08:29

Cri, sì, questa mattina è freschino.

mamma_lara Venerdì, 22 Giugno 2018 08:28

Paula, insieme al magnesio bisogna bere anche molta acqua. quella è indispensabile specialmente l'estate che si suda molto. Ma che le do dico a fare, tu sai queste cose meglio di me.

E' un brutto periodo questo per te, ma anche l'età non aiuta.

mamma_lara Venerdì, 22 Giugno 2018 08:24

Buongiorno a tutti.

Ieri Gabriele è andato dal suo amico a prendere le noci e oggi fa il nocino. Si lo so che non è il 24, ma le noci mica lo sanno che devono essere pronte per quel giorno, il caldo le ha rese pronte due giorni fa e bisogna prenderle nel momento della giusta maturazione.

Poi una volta pronto ci sarà una botticella di legno che abbiamo comprato da un bottaio di Cosenza, è bellissima, così questo nocino maturerà in quella botte. Speriamo di non rovinare tutto

cri69 Venerdì, 22 Giugno 2018 07:09

fresco buongiorno a tutti. io ho tanto sonno, tornerei a letto , se potessi.

Forza e coraggio per tutti..

Besos

paula1 Giovedì, 21 Giugno 2018 20:24

Buona sera a tutti...qui caldissimo anche dopo un veloce temporale...io sono stanca stremata...ieri, dopo un pomeriggio pesante, sono arrivata a casa con male alle gambe e alla testa..ho dovuto prendere di tutto...ora prendo nuovamente anche il magnesio perchè martedì alla lezione di ginnastica

ho avuto un crampo dolorosissimo... 😞

oggi mi sono anche fermata dai miei genitori altrimenti non li vedo mai, per fortuna stanno benino..mio padre ha avuto un piccolo intervento al naso, ma non ha dolore...

domani sono a casa e visto che abbiamo fatto la spesa oggi non mi muovo nemmeno con le

cannonate... 😊😊 domani sera invece andiamo ad un concerto a Castelfranco Emilia...lo fanno tutti gli anni gratis e con artisti bravi...

mamma_lara Giovedì, 21 Giugno 2018 20:05

Spero che la giornata non sia stata troppo pesante.

Buona notte e sogni bellissimi per tutti. State bene se potete

mamma_lara Giovedì, 21 Giugno 2018 12:25

Essere troppo buoni? Può diventare un problema

Psicologia - News generale del 06/03/2014 - 3894 visite

Essere buoni è una qualità generalmente positiva ma può diventare un problema se si sente il bisogno costante di far piacere agli altri a scapito dei propri bisogni e desideri.

Perchè può diventare un problema

Essere troppo buoni può davvero diventare un problema? Sì, se esso diventa sinonimo di sottomissione al volere degli altri. Come si comporta chi ha questo problema? Cerca a tutti i costi di evitare il conflitto, ignora di dire le cose per le quali non è d'accordo. Fa un sacco di buone azioni per aumentare il suo valore, è sempre gentile e disponibile fatta eccezione per i momenti in cui le emozioni esplodono nel tentativo di affrontare un conflitto. Non esprime la sua opinione anche se sa qual'è. Non sa bene quello che sente, quali sono i suoi bisogni e come esprimerli.

Perchè si è troppo buoni

Come risultato chi è "troppo buono" non sa quello che vuole, non sa quali sono i suoi desideri, non sa cosa vuole realmente dalla vita e se lo sa non ha la forza di "reclamarlo". Questo perchè dentro di sè

ha imparato dall'infanzia a mettere i bisogni degli altri prima dei suoi e ad evitare a tutti i costi i conflitti dei quali ha estrema paura. Mette per primo i bisogni degli altri perchè aveva molto probabilmente un genitore che stava male emotivamente e che aveva bisogno di attenzioni genitoriali dal figlio. Evita a tutti i costi i conflitti perchè solitamente nella sua famiglia ha visto gestire i conflitti in modo violento che alla fine portavano ad ansia, malessere, infelicità e risentimento.

Questo porta a non sentire i propri bisogni e a soddisfarli adeguatamente. A non reclamare se stesso e i propri desideri. Ad avere di conseguenza vissuti depressivi e/o ansiosi.

Cosa fare

Per smettere di essere "troppo buono/a" è necessario:

1 Imparare a negoziare il conflitto in modo costruttivo tale da portare ad uno scambio positivo. Quante volte c'è stata una situazione conflittuale e non sei stato in grado di indirizzarla, di cercare una negoziazione esprimendo i tuoi sentimenti e bisogni e di avanzare verso una risoluzione della stessa? Uno dei doni dell'imparare a risolvere il conflitto è che si impara a onorare se stessi nel dare e ricevere compassione man mano che si comprende quali sono i bisogni propri e degli altri e come si può agire in modo compassionevole assieme per soddisfare i bisogni di entrambe le parti in base alla situazione.

2 Imparare a sentire che il proprio valore non dipende da quante buone azioni fai per gli altri a tue spese. Dare con il cuore è un grande dono per chi lo fa. Dare perchè ci si sente in dovere e obbligati non fa stare bene chi da e chi riceve. E' necessario imparare a distinguere il dare perchè lo si sente come un dovere e il dare come atto d'amore.

3 Imparare a dire di no senza sentirsi in colpa o senza sentire il bisogno di dare un'ampia spiegazione che motiva la propria risposta. Sapere che hai la possibilità di dire di no è davvero salutare e liberatorio.

Fa parte della personalità

Tuttavia questo risulta spesso molto difficile quando il proprio sentire porta automaticamente ad avere i comportamenti della persona "troppo buona". L'essere "troppo buoni" è una modalità che si è appresa fin dall'infanzia per motivi di sopravvivenza. Si doveva mettere per primi i bisogni degli altri per non essere abbandonati o puniti. Si è imparato ad evitare il conflitto perchè è stato gestito in famiglia in modi che hanno fatto soffrire e provare molto dolore.

Risolvere il problema in profondità

Per imparare a gestire il conflitto e ad affermare se stessi e i propri bisogni è necessario fare un lavoro emotivo che permetta di sciogliere i nodi emozionali che portano automaticamente a comportarsi in questo modo. Solo curando le emozioni ferite si possono superare le proprie paure interiori e imparare a negoziare il conflitto in modo positivo, imparare a sentire il proprio valore e imparare a dire di no senza sentirsi in colpa.

Da:

<http://www.medicitalia.it/blog/psicologia/4443-essere-buoni-diventare-problema.html>

mamma_lara Giovedì, 21 Giugno 2018 08:24

Maya, con il caldo è sempre più faticoso lavorare se si ha anche MDT, tu hai lavorato per anni dove l'estate ti sembrava di essere in un forno. Dai che sei brava. E mica te lo dico per farti coraggio, tu dai forza a tutte noi. 😊

mamma_lara Giovedì, 21 Giugno 2018 08:20

Nico, se hai caldo buttati in piscina. Lavori in un posto bellissimo

mamma_lara Giovedì, 21 Giugno 2018 08:18

Cri, ci vuole coraggio alle volte affrontare certe condizioni e mica mi riferisco al lavoro. Noi siamo di quelle a cui piace lavorare, purtroppo è il resto che si fa fatica a sopportare e qui mi taccio perchè sai bene cosa intendo.

mamma_lara Giovedì, 21 Giugno 2018 08:14

Buongiorno a tutti.

Anche qui pieno sole.

Ieri sera Emma è andata a casa, così questa mattina spesa e un salto in ferramenta dove so che vendono tappi per vasetti di tutte le misure.

In questi giorni sto sistemando la rubrica di tutti i miei contatti mettendo tutto sul mio account di Google, in questo modo non li perderò mai. almeno lo spero 😊

cri69 Giovedì, 21 Giugno 2018 07:48

Buongiorno a tutti, qui splendido sole e uccellini che se la cantano 😊. Siamo al giro di boa di una settimana pienissima, non mi dilungo sui dolori tanto ci sono e me li tengo, per cui coraggio e avanti sempre.
Besos

nico26 Giovedì, 21 Giugno 2018 07:06

bUONGIORNO A TUTTI E TUTTE DAL LAVORO.LARA HAI RAGIONE LARA A DIRE QUELLO CHE HAI SCRITTO.

VIA CHE SI LAVORAAAAA 😊

Maya Mercoledì, 20 Giugno 2018 21:59

Ciao.....oggi sono andata al lavoro,la testa un po' dolorante,ma sono riuscita a finire la giornata,anche se la fatica si è fatta sentire.....

mamma_lara Mercoledì, 20 Giugno 2018 20:29

Buon notte e sogni bellissimi per tutti. State bene se potete ❤️

mamma_lara Mercoledì, 20 Giugno 2018 20:28

Sissi, che bello leggerli.

Tu sei ancora giovane, ma sappi che alla mia età ne ho uno nuovo tutte le mattine. Alle volte faccio fatica anche solo ad appoggiare i piedi a terra.

Ma non ho MDT e questo per me è una condizione che mi fa sopportare il resto

mamma_lara Mercoledì, 20 Giugno 2018 20:24

Nico, a Emma dico che tanto è promossa, faccia quello che può perché di certo noi saremo sempre contenti del risultato

Sissi Mercoledì, 20 Giugno 2018 13:51

Ciao a tutti, latito un po' dal forum e mi manca, ma sono pressata da mille impegni e da tanto mal di testa, oltre a dolori vari che però vedo (purtroppo) hanno anche tante di noi. Vi abbraccio e vi auguro buon pomeriggio.

nico26 Mercoledì, 20 Giugno 2018 12:29

Buon pranzo a tutti/e dal lavoro e concordo con ciò che dice la ns Lara sul deresp. i ragazzi ,perché talvolta li carichiamo di problematiche che non sono loro..... 😞

mamma_lara Mercoledì, 20 Giugno 2018 12:16

Cri, le mamme sopportano di ogni. 😞

mamma_lara Mercoledì, 20 Giugno 2018 12:15

Paula, certo che non è facile lavorare in quelle condizioni.
Chissà cosa pensa il sindacato (se ancora funziona).

Per il male alle gambe può succedere facciano male dopo aver fatto ginnastica il giorno prima

mamma_lara Mercoledì, 20 Giugno 2018 12:13

Margaret, a Emma si è aggiunto un altro dolore grande grande grande, ma non ne posso proprio parlare. Credimi però che se è impossibile per me da sopportare, non oso pensare cosa possa provocare in Emma.

Margaret Mercoledì, 20 Giugno 2018 11:25

MAMMA LARA non ho capito come mai Emma non si sente tanto bene..per la sua amichetta che è morta qualche tempo fa? i nostri cuccioli..

Margaret Mercoledì, 20 Giugno 2018 11:24

Buongiorno a tutti. da qualche giorno sto meglio con la testa..speriamo regga ancora un pò. Sono cominciati i problemi di salute anche di mia mamma oltre quelli grandi che ha già mio padre, quindi sono giorni di pensieri. Così è. prima o poi doveva succedere, non tutti hanno una vecchiaia serena. Invece questo venerdì sarò con un collega a Modena per un convegno..tutto il giorno..

paula1 Mercoledì, 20 Giugno 2018 10:25

Buon giorno a tutti...qui sole e ho tanto sonno..strano per me...ho anche male alle gambe stamattina e non so se è dovuto alla ginnastica di ieri... 😊 anche oggi lavoro pomeriggio, ma vado anche all'assemblea retribuita dove ci parlano del contratto che non è ancora stato firmato per i privati e che invece di un aumento ti propone una "assicurazione" sanitaria...così quando si andrà in pensione si prenderà sempre meno... 😞 😞 siamo vergognosi sul fronte lavoro....intanto continuano a prenderci per il collo e le caposale stanno già facendo i turni per settembre 😞 😞 😞 😞 😞

cri69 Mercoledì, 20 Giugno 2018 07:57

Buongiorno a tutti.

Grazie degli auguri...per la foto ...non ci credo, io non sono da santificare e, qui mi taccio. I dolori sono quelli che mi porto avanti ormai da 20 anni e nessuno mi dice che cosa possano essere , esami su esami e visite su visite ...me li tengo e cerco di sopportare in silenzio, il più possibile.

s

Scappo che il ritardo di due minuti mi costa peggio 😞 😞 .
Besos

mamma_lara Mercoledì, 20 Giugno 2018 07:12

Simona, essere serviti per cena non è male, se ti riesce, aggiungi anche l'essere servita per il pranzo che anche quello aiuta mica poco.

Fai proprio bene.

mamma_lara Mercoledì, 20 Giugno 2018 07:10

Cri, auguri di buon compleanno alla tua bimba. ♥
E anche a tuo papà.

Spero arrivi anche la foto 😊

Per il dolore alle gambe non so che dire, ma ne hai parlato con il medico.

mamma_lara Mercoledì, 20 Giugno 2018 07:06

Annuccia, la situazione la ricordo bene e anche gli allarmi successivi. Diciamo che una bella mano dall'Alto non è mancata mai. ♥

Mamma mia carissima, quanta sofferenza e preoccupazione ♥

mamma_lara Mercoledì, 20 Giugno 2018 07:00

Buongiorno a tutti.

Ho ancora Emma qui, penso vada a casa questa sera per ritornare domani. Dice che studia meglio se è qui con me, poi c'è anche da dire che qui a tutto a disposizione per le sue ricerche e se c'è necessità stampa quello che le serve.

Ieri è andata ad assistere all'esame di un sua amica e si è anche tranquillizzata oltre che ha staccato un po'.

Simona Martedì, 19 Giugno 2018 21:41

Buona sera adorato forum 😊

qui benino.. ciclo e testa altalenante. . domani porto i bambini al mare x 2 giorni.. abbiamo bisogno di aria di mare e io soprattutto di staccare un attimo e godermi il fatto di essere almeno servita per cena.. 😊 spero di star bene o almeno non troppo male.. 😊

buona notte a tutti voi 😊

cri69 Martedì, 19 Giugno 2018 20:10

Buonasera gente, che giornata faticosa e la settimana è appena cominciata. Il dolore alle gambe è sempre tanto, bhò passerà. Nel frattempo mi sono allietata al pensiero che 23 anni fa è nata la mia

bimba, festeggiare più avanti insieme al moroso ed al mio papà che sono nei prox gg. Chissà se anch'io meriterò una foto accanto a lei 😊😊

Maya Martedì, 19 Giugno 2018 19:01

Ciao, oggi va' meglio anche se il dolore non è' andato completamente....ma domani parto vado Al lavoro...buona settimana a tutte-i..

Annuccia Martedì, 19 Giugno 2018 18:19

Cara LARA, non si erano sbagliati. Loro vanno a statistiche e la situazione era quella che sai bene. Non c'è una ratio è solo un volere divino

mamma_lara Martedì, 19 Giugno 2018 11:47

Annuccia, non oso immaginare la sofferenza di tutti voi. meno male che alle volte sbagliano anche i medici e quando gli errori sono come quelli che hanno dato 6 mesi di vita a tua sorella hanno sbagliato grosso. Però è stata brava lei e siete stati bravi anche voi tutti.

Annuccia Martedì, 19 Giugno 2018 11:37

MAYA, anche per noi è stato un evento bellissimo e importante, forse unico. La felicità di tutti noi era stampata sulle nostre facce.

Annuccia Martedì, 19 Giugno 2018 11:35

La cosa che ci ha salvati è che davanti a lei , dovevamo essere allegri e positivi.

Annuccia Martedì, 19 Giugno 2018 11:34

Buongiorno a tutti!

LARA, quanto mi dispiace per la tua Emma..... a quella età uno vorrebbe preservarli da tutto per non farli soffrire. Ancora penso a quanto hanno sofferto i miei per la zia (mia sorella). Non ho saputo fingere e mi hanno vista piangere tante di quelle lacrime che nemmeno lo so . D'altro canto non esageravo le avevano dato 6 mesi di vita.

mamma_lara Martedì, 19 Giugno 2018 09:54

Nico, sono convinta si debbano deresponsabilizzare i bimbi, troppe pressioni fanno male. Questo non è facile in un mondo dove tutto deve essere perfetto e meglio di tutti.

Non posso parlare di quello che fa stare male Emma perchè è una cosa immensa. Cerco di starle vicina e di alleggerire, per quello che posso, lei e le persone per cui soffre. Più Emma è capace di resistere più potrà essere presente e di aiuto.

nico26 Martedì, 19 Giugno 2018 09:41

Buon martedì' dal lavoro .anche Nico ogni tanto dice di non riuscire a dormire e viene nel lettone e poi dorme dure fino alla mattina.Lara sono vicina ad Emma e se posso aiutarti sono qui.Da domenica andiamo via 1 settimana e per me son giorni di fuoco ...sempre per la famosa sindrome dello strofinaccio 😊

mamma_lara Martedì, 19 Giugno 2018 07:10

Buongiorno a tutti, Emma è di nuovo qui con me e ho notato che anche lei fa fatica a dormire la notte. Sa solo lei quale sia il dolore che ha dentro, poi sta cercando di studiare per l'orale dell'esame, ma forse quello è pure un bene, perché è obbligata ad occuparsi di altro. Quello che mi preoccupa è che non sorride più, lei dice che è per l'apparecchio ai denti. Ho detto a Enza di parlare con il dentista e speriamo che la panoramica ai denti di ieri dia un buon esito.

mamma_lara Lunedì, 18 Giugno 2018 19:20

Maya, immagino la fatica e hai ragione a dire che ora che ti hanno fatto il contratto definitivo ti senti anche più responsabilità. E' così, ma sappi che sei capace e sai bene che cosa intendo.

Ti dedico una frase che anni fa uno dei miei figli mi ha regalato il giorno del mio compleanno:

"Mai mi fu dato di vedere un animale in cordoglio di sé. Un uccelletto cadrà morto di gelo giù dal ramo senza aver provato mai pena per sé stesso"
di David Herbert Lawrence

Il Matrimonio tuo e di Lory è stata una delle cose più belle alle quali ho partecipato e uno dei più bei giorni della mia vita.

Grazie per questo bellissimo regalo ♥

Maya Lunedì, 18 Giugno 2018 18:55

Vi confesso che non passa giorno che io non mi metta a rivedere foto e video del nostro matrimonio....eravamo felicissime,era tutto bellissimo ,il giardino bello bello...,Lory era stupenda ,e i nostri ospiti ,belli ,e gioiosi , 😊😊

Maya Lunedì, 18 Giugno 2018 18:50

Ciao a tutte-i,...da venerdì non sto bene,inizio col "virus Maya" ..per poi arrivare all,attacco di emy,uno al mese e' violento,fatico molto a stare ferma.e ascoltare il dolore, non mi sopporto.....una condizione che credo di non di accettare...pensieri positivi mi aiutano a non tarmi prendere dall,agitazione,comunque domenica e ' stata la giornata più pesante....poi ora che al lavoro mi hanno messa fissa,mi sembra ancor più difficile fermarmi,ma non posso sciegliere inutile macchinari i

sopra.... 😞😡😡

mamma_lara Lunedì, 18 Giugno 2018 18:21

Annuccia, senza che tu giuri ti si crede sulla parola, non mi meraviglierei se tu avessi anche lo strofinaccio in confezione tascabile. 😊

Annuccia Lunedì, 18 Giugno 2018 11:29

Si spende di più per stare molto peggio. Magari verso il 20..... una volta siamo andati in quel periodo. Certo, non è come andare fuori stagione

Annuccia Lunedì, 18 Giugno 2018 11:27

PAULA, capisco le tue titubanze.... ad agosto è più problematico muoversi.

Annuccia Lunedì, 18 Giugno 2018 11:26

Per scrivere sul Forum devo rimpicciolire con lo zoom per poter trovare "accetto i cookies" poi devo ingrandire nuovamente a 125 se no non vedo un fico secco. Insomma un po' una palla!!!!!! non è un problema comunque

Annuccia Lunedì, 18 Giugno 2018 11:24

Buongiorno a tutti!

fine settimana tranquillo, ma pieno inclusa riunione condominio a Santa Marinella per la casa dei miei. Papà freme sempre di venire, ma noi non abbiamo voluto, quindi siamo andati noi . Sono riuscita ad andare anche un po' al mare nel pomeriggio, ma quanto sto male sul lettino, i dolori , naturalmente si acuiscono.

Domenica sempre pranzo dai miei e sono riuscita a fare una lasagna ed un plum cake. Tra l'altro stiamo sistemando la casa di Santa per fare andare Enrico e Co. la bimba è così piccola che mi sembra logico debba trovare tutto pulito . La sindrome del canovaccio io ce l'ho in pieno , non ho nessuna scusante.

mamma_lara Lunedì, 18 Giugno 2018 10:45

Paula, per le vacanze penso sia più una questione di priorità. Per me non sono importanti quindi non mi ci dedico.

Tu mi sembri interessata, forse è Fausto che non è interessato e trascina anche te 😊
Scusami, mi sono fatta li affari tuoi. ♥

Hai fatto bene a cambiare turno, mi chiedo come faccia certa gente e comportarsi così, ce l'ho con il tuo

collega che sta al telefono invece di occuparsi dei pazienti 😡

paula1 Lunedì, 18 Giugno 2018 10:34

Buon giorno a tutti...qui sole che va e viene, ma niente precipitazioni...tra poco scendo verso la città e prima del lavoro devo pagare la bolletta Tim che scade...domani invece ho la lezione di ginnastica...di andare in ospedale invece non ne ho voglia, anche se oggi ho fatto la furbizia di lasciare la mattina alla collega, perchè sarei stata in coppia con un altro che sta più al telefono che coi pazienti... 😞😞😞 la

testa sta bene e un po' anche i muscoli...

mia sorella da oggi è in Sardegna per le ferie....li invidio un po'...poi spendono in 3 settimane quello che in agosto sarebbe solo il volo aereo... 😡😡

noi siamo punto da capo...non sappiamo dove andare...siamo un po' imbecilli o il fatto di avere avuto finora sempre qualche problema ti porta a non essere più predisposto a lasciarsi un po' andare.... 😞

mamma_lara Lunedì, 18 Giugno 2018 09:20

Nico, ti ringrazio. Spero che la giornata di ieri abbia tolto anche per un solo minuto una pesantezza immane nel cuore di due amici ai quali voglio un mondo di bene.

Enzo è stato fantastico come solo lui sa fare. ♥

mamma_lara Lunedì, 18 Giugno 2018 09:15

Cri, da me non vedo il cielo così non so se mette pioggia. Speriamo di no, devo portare Emma a fare la panoramica ai denti

mamma_lara Lunedì, 18 Giugno 2018 09:13

Paula, mi piacciono tanto le tue passioni, ho visto la pianta grassa ed è molto bella.

Alla fiera dei cavalli ci sarebbe andata volentieri anche Emma, lei li adora e devi vedere come li cura.

Fai bene a non avere la sindrome dello strofinaccio.

Ci devi fare lezione. 😊

mamma_lara Lunedì, 18 Giugno 2018 09:10

Buongiorno a tutti.

Simona, la sindrome dello strofinaccio è la sindrome che io chiamo "buona da niente".

Ero piccolissima e questa parola l'ho sempre sentita pronunciare come un giudizio che etichettava quella povera donna per sempre. Ancora adesso mi fa male e fa danni dentro di me, anche se negli anni ho capito che un po' sono fatta così, devo dirlo, mi piace lavorare.

Poi bisogna anche dire che qualcosa di radicato nella nostra indole c'è, perchè non ci accontentiamo mai di fare quello che siamo capaci e dire basta ora mi riposo.

Poi se qualcuno ci fa notare che ci stiamo riposando anche quando forse in casa c'è da fare noi ci sentiamo ferite. Ora dobbiamo però dire che ci ferisce perchè un po' siamo noi che per prime pensiamo di essere delle buone da niente. Dovremmo essere capaci di difenderci da noi stesse per prime, così quando qualcuno ci farà notare che stiamo riposando saremmo in grado di rispondere con parole (vestite con gli abiti delle feste) che facciano capire che è un riposo meritato e basta lì.

Mi sa che ormai chi ci sta vicino abbia capito che stiamo zitte o rispondiamo per difenderci ma mai per attaccare.

Non so quale animale sia il più aggressivo, ma prendi quello e sappi che io così divento, più quando attaccano chi amo che per me stessa.

Però non è che io ho tanto necessità di difendermi, Gabriele è felice se mi riposo. Un po' mi sa che lui è stanco di lavorare e gli piace stare davanti alla tv, così se io mi riposo è sicuro che non mi invento

niente per farlo lavorare 😊😊

Carissima, sono convinta che ciò che ha detto il tuo Gabriele ti abbia ferito perchè ha toccato un nervo scoperto (come diciamo dalle nostre parti). Fai bene a rispondere, però non lasciarti ferire, perchè forse lui ha detto quella frase ma voleva dire altro.

Sai che il mio Gabriele per scherzare dice cose che poi hanno tutto un altro significato di quello che lui ha detto, peccato che io debba fare domande per capire cosa intendeva dire.

Ma lui fa così e non posso farci niente.

Non è mica poi tanto vero, faccio e faccio eccome, ci sono volte che gli mangio la faccia per tanto sono rabbiosa. 😡😡😡 ma lui non capisce e continua a fare le sue battute. Alle volte vorrei essere anch'io così. 😊

nico26 Lunedì, 18 Giugno 2018 08:07

Buongiorno a tutti e a tutte con Modena grigia grigia.Lara in silenzio ti sono accanto.ps.... lo guido il gruppo della sindrome dello strofinaccio.....

E ogni volta dico imparerò.....ma non riesco a dirgli quelle parole cosa si scatena dentro di me ma sul divano ci sto veramente poco e ne sono consapevole che sbaglio.....

cri69 Lunedì, 18 Giugno 2018 07:57

Buongiorno a tutti, sembra stia arrivando la pioggia, non se ne può più...si decidesse 😞
Vi a uguro, comunque, una splendida giornata.
Besos

Simona Domenica, 17 Giugno 2018 22:47

ha scritto fischi per fiaschi sto cellulare.. 😞 spero si sia capito il senso ..

Simona Domenica, 17 Giugno 2018 22:44

giornata finita. . oggi pomeriggio abbiamo fatto una festa a sorpresa per i 40 anni di un mio caro amico.. purtroppo non stavo bene e sono dovuta ricorrere ai farmaci ma almeno sono stata presente 😞
Lara tranquilla. . ci sono giornate più dure di altre forse lottare con il mdt e i malesseri di questi giorni min ha affaticato di più ma io quell'incontro faccio comunque mi rende felice e soddisfatta.. anche io ho i miei momenti dove ripongo lo strofinaccio senza farmi scrupoli. . forse dovrei prendere le cose con più ironia e leggerezza.. questo mi aiuterebbe molto

Buonanotte a tutti voi 😴

paula1 Domenica, 17 Giugno 2018 21:26

Buona sera a tutti...qui bel tempo e tanto caldo...anche se la collina di questa stagione è meglio della città...ieri sera il concerto è andato benino anche se non si sentiva bene la voce...avevano un service supponente, ma incapaci a mio avviso...comunque hanno suonato e questo basta.....
oggi siamo andati a fare un giretto nelle nostre zone e alla fine siamo capitati ad una sagra dedicata ai cavalli dover per fortuna non c'era molta gente...dopo siamo andati a sonnacchiare nella frazione dove abbiamo abitato 18 anni...e ho trovato una pianta strana e me la sono presa....l'ho già ripiantata tra le mie "selvatiche"...guardando su internet ho visto che si chiama Delosperma cooperi e in Italia: Erba cristallina di Cooper
ha le foglioline da pianta grassa e due fiori color fucsia...

ora vado a riposare che domani iniziano i 4 giorni.... 😴 😴
SIMONA io a casa faccio il minimo indispensabile e non ho la sindrome dello strofinaccio (almeno quello... 😞)...quando Fausto rientra dal lavoro e io sono sul divano mi alzo solo se mi va altrimenti resto... 😞 😞 😞

mamma_lara Domenica, 17 Giugno 2018 20:47

Non riesco a scrivere perché rimangono a cena poi Emma dorme qui.
Simona, ne ho da dire, ma devo rimandare a domani.

Simona Domenica, 17 Giugno 2018 11:40

ecco Lara.. è proprio così che io vivo la quotidianità. . come c'è scritto in Quell articolo che hai postato qui.... mi faccio il mazzontutto il dì ma il lavoro degli altri è sempre più importante è faticoso... forse perchè da anche la sicurezza economica e senza quella non si mangia es non si vive..m ma la cosa dello strofinaccio alla porta ma sento molto mia.... il divano nelle poche ore che gabriele è a casa è sempre occupato da lui.... è stanchissimo e ci sta che si riposi per l'amor del cielo... ma se io mi sdraio sul divano la domanda è :
"Cosa ci fai lì?" io rispondo che lui dovrebbe saper bene cosa ci faccio lì visto che usa il divano x lo stesso scopo ma sembra che ne abbia più diritto lui. forse però è tutta colpa mia nel senso che se permettiamo di farci sentire così è perchè ci sentiamo noi in difetto se.co prendiamo delle pause. .. non so... io credonche si debba lavorare su se stessi... intanto lavorare sugli altri è impossibile. .. solo spreco di energie e non so risolve niente. .. le persone mica.le cambi...

mamma_lara Domenica, 17 Giugno 2018 10:55

Devo scappare perché siamo in tanti

mamma_lara Domenica, 17 Giugno 2018 10:54

Cri dai che non prendono fuoco i panni, mica è poi così caldo.

Per la sindrome dello strofinaccio vuoi che non ti capisca, io mi siedo solo quando strapazzo. Ma ti racconterò meglio quando avrò un attimo.

I pensieri non sono di quelli che si può dire andiamo avanti che il tempo sistema le cose. È una cosa più grande di noi e anche di tanti altri. Credimi sulla parola

cri69 Domenica, 17 Giugno 2018 09:23

Buongiorno bella gente, qui splendido sole e gli uccellini che cantano che è un piacere 😊 .

LARA splendido l'articolo che hai postato e quanto è vero. Mi ci sono rivista tanto. Quanto corriamo ,facciamo e avvolte non arriviamo da nessuna parte ma ci riempiamo solo di ansia. Bellissima anche la sindrome dello strofinaccio che mi calza a pennello ,pensa che ogni volta che entra in casa mia un componente della mia famiglia, che sia mia madre o mia sorella, la prima cosa che mi chiedono è ...eri

a letto ? sempre , a qualsiasi ora 😞😞 ...che fastidio 😡😡 .

Per quanto riguarda i pensieri come non capirti, i miei li conosci , sono costanti, anzi forse sono aumentati negli ultimi due anni, ma ho dovuto fare, con molta fatica un 'altro passo indietro. Sentirmi dire... mi metti ansia...mi ha bloccato...e mi sono detta no , non posso , ne ho già io ,non posso crearla . così non chiamo più a meno che non ci sia bisogno e mi faccio viva solo ogni tanto. Spero che ritornare sui miei passi ripaghi. Coraggio fanciulla grande passerà anche questa ,troverai il modo per sistemare questi pensieri nel cassetto giusto .Ti abbraccio.

Ci sono anche le belle emozioni, per fortuna , quelle che ti fanno battere il cuore e ti fanno scendere una lacrimuccia. Pochi minuti fà mi è arrivato un msg con la canzone , che stradoro, di Ed Sheeran e Bocelli, Perfect...non si può rimanere impassibili 😊😊 .

Capperi , appena svegli e questo turbinio di pensieri, di domenica , non ce la posso fare 😊😊 .

Vi auguro una splendida giornata , io nel mentre vado a stendere i panni e dovrò stare attenta che non prendano fuoco 😊😊 .

Besos

nico26 Domenica, 17 Giugno 2018 07:44

Buona domenica a tutti e a tutte preparandoci per andare al lavoro. Lara non so cosa siano questi pensieri ma però so Certamente che quando si tratta di bambini.... l'anima si riempie di sofferenza. Qualsiasi cosa sia ti sono vicina.

mamma_lara Domenica, 17 Giugno 2018 06:31

A noi donne serve il coraggio di mollare | Da Futura
1578

Roberta Marasco

Dopo i Baby Boomers e prima dei Millennials, c'è stata la generazione Twister, la mia, nata negli anni Settanta da genitori che avevano incrociato il Sessantotto quando non erano abbastanza giovani da lasciarsi travolgere, ma neanche abbastanza vecchi da poterlo ignorare. Una generazione educata da nonne che ti insegnavano a lasciare che gli uomini credessero di comandare e da madri che scalpitavano insofferenti e parlavano di realizzazione femminile, ma riattaccavano il telefono quando sentivano il marito rientrare.

Siamo la generazione Twister, come il gioco con i cerchi colorati e un dado o una lancetta per dare istruzioni ai giocatori: mano destra sul cerchio giallo, piede sinistro sul blu, mano sinistra sul verde e via così, fino ad aggrovigliarsi in modo inestricabile.

Proprio come l'educazione che abbiamo ricevuto.

«Devi realizzare te stessa». «E trovarti un marito».

«Sii forte». «Ma non troppo».

«Abbassa la voce». «Alza la testa».

«Non farti notare». «Fatti valere».

«Impara a difenderti». «Ma non fare tante storie».

«Prenditi cura di te stessa». «Senza trascurare tuo marito».

«Trovati un lavoro». «Ma quello di tuo marito avrà la precedenza».

Mano destra sul giallo, mano sinistra sul blu, piede destro sul rosso.

Le donne della mia generazione sono cresciute fra obiettivi irrinunciabili e al tempo stesso incompatibili, o quasi. Ci hanno lasciate libere di inseguire i nostri sogni, ma ci hanno zavorrate di doveri coniugali e familiari. Ci hanno valorizzate e incoraggiate e preparate, ma senza liberarci degli obblighi della generazione precedente. Ci hanno detto di spiccare il volo, ma di volare basso. Siamo donne in grado di arrivare ai vertici di una società, eppure lasciamo che gli uomini vengano a spiegarci come funziona. Combattiamo ogni singolo istante della giornata, ma di fianco a un uomo facciamo un passo indietro per non rubargli la scena. Ci ammazziamo di fatica, gestiamo equilibri impossibili e ci sentiamo sempre e comunque in colpa. Piede destro sul verde, piede sinistro sul blu, mano sinistra sul giallo, fino ad arrenderci o finire con il sedere per terra.

Noi però non ci arrendiamo, continuiamo, aggrovigliate nei sensi di colpa e nella stanchezza, fino a dimenticarci di noi stesse, vittime della Sindrome dello Strofinaccio. Come lo strofinaccio che mia nonna, laureata e giornalista, mi confessò di tenere sempre vicino alla porta quando aspettava che il marito rientrasse, per non farsi trovare mai con le mani in mano. Piede sinistro sul giallo. Mano sinistra sul rosso. Quello strofinaccio che è rimasto annidato in un angolo della mia mente e mi sussurra che dedicarmi a me stessa e alle mie aspirazioni ha qualcosa di colpevole e truffaldino, che il valore di una donna si misura sul sacrificio e sulla stanchezza.

Siamo una generazione di donne programmate per sentirci in colpa, sempre e comunque. Abbiamo la forza per arrivare alla fine del gioco, ma ci manca il coraggio di lasciarci cadere con il sedere per terra a metà partita, senza sensi di colpa e senza strofinacci a portata di mano.

È questo che ci serve, secondo me: il coraggio di mollare, di non farcela, di non arrivare a tutto, di delegare. Il coraggio di dedicarci a noi stesse senza bisogno di essere esauste o sole, senza scuse e senza giustificazioni.

Che la chiamino ribellione, pigrizia, presunzione, inadeguatezza, arroganza, fragilità, che la chiamino come gli pare: noi chiamiamola felicità.

da:

https://27esimaora.corriere.it/18_giugno_15/boi-donne-twister-perse-sensi-colpa-roberta-marasco-futura-30cfd108-708a-11e8-8f08-e72858c58491.shtml

mamma_lara Domenica, 17 Giugno 2018 05:45

Buongiorno a tutti.

Non ho chiuso occhio stanotte, i pensieri mi hanno tormentato per bene.

Non c'è niente da fare, quando ci sono di mezzo dei bambini non so darmi pace.

Poi è l'impotenza che sovrasta tutto e tutti.

Sono qui che aspetto, cosa poi non so neppure dire.

Scusate, so che non capirete, ma avevo bisogno di sfogarmi. Ho dentro un rimescolio di pensieri che non riesco a contenere.

mamma_lara Sabato, 16 Giugno 2018 21:06

Rieccomi.

Tutto finito e ho fatto anche altro perché domani ho un bel po' di persone a pranzo, i miei ragazzi e amici. 😊

Buon notte e sogni bellissimi per tutti. State bene se potete ❤️❤️❤️

mamma_lara Sabato, 16 Giugno 2018 13:39

Per tardare lo stirare ho persino accorciato 2 paia di pantaloni di Gabriele.

Ora però devo stirare.

A dopo

So che faccio storie, ma lasciate che mi lamenti, fatemi sto favore va. Prometto che passerà ancora un po' di tempo prima della prossima lamentela per questo motivo

mamma_lara Sabato, 16 Giugno 2018 09:50

Nico, ascoltare il mantra di primo mattino ti mette subito nella condizione di sapere cosa ti aspetta e ti suggerisce come sopportare 😊😊😊😊

mamma_lara Sabato, 16 Giugno 2018 09:49

Cri, ormai non so che dire, certo non sarà facile e solo tu sai quanta pazienza ti serve. Forza carissima e fai come puoi.

mamma_lara Sabato, 16 Giugno 2018 09:48

Margaret, spero arrivi presto la risposta del Dottore. E' sempre difficile ritornare a stare male quando abbiamo ottenuto miglioramenti da una nuova terapia. Ed è anche difficile gestire tutto ciò che hai da fare con tutti gli impegni che hai. Meno male che per me quando avevo la tua età ormai avevo tutti i bimbi grandi e sicuramente molto meno da fare.

mamma_lara Sabato, 16 Giugno 2018 09:39

Francesca, collo bloccato, ummm, penso che l'estate sia peggio dell'inverno su questo fronte, si suda poi basta un colpetto d'aria e si diventa un pezzo di legno. Forza va, che come ha detto la nostra Cri, la transumanza delle nuvole ha dato un bel po' di problemi. Dico stia arrivando l'afa. Mahhh, mi viene da dire che se non è zuppa è pan bagnato e tutto ci da noia

mamma_lara Sabato, 16 Giugno 2018 09:34

Buongiorno a tutti.

Oggi devo stirare, quindi prima lo faccio e prima mi tolgo il pensiero. Un paio di giorni alla settimana lo devo pur fare, ma ancora non riesco a farmi andare bene sta cosa. Ieri piuttosto che stirare ho impastato e cotto 14 basi per la pizza, le faccio portandole a metà cottura così quando Gabriele o Emma hanno voglia di pizza se la trovano già pronta solo da farcire e da mettere in forno per il restante tempo di cottura. Mi fido di più di quelle che faccio io piuttosto che di quelle che compro al supermercato o di quelle che portano a casa. So cosa ci metto nell'impasto e anche nella farcitura. 😊 Però oggi mica posso impastare pizze o altro, non mi sta più niente nei congelatori. Anzi, devo chiamare tutti i ragazzi a pranzo o a cena così smaltisco un po' di cose, anche perchè come ho detto c'è da stirare tutte le settimane e devo pur trovare la scusa per non farlo 😊😊😊

nico26 Sabato, 16 Giugno 2018 08:37

Buongiorno a tutti/e.

Simona fatti scivolare x quel che riesci ..e non trattenere la rabbia dentro che poi a noi EMI si trasforma in disturbi fisici. Laraaaaaaaaa mantra miooooo

cri69 Sabato, 16 Giugno 2018 07:47

Buongiorno, buon fine settimana, qui sole.

Affrontiamo questa giornata sperando arrivo presto le 13.30. Ho chiesto se fosse possibile avere una settimana di ferie , siamo passati a 4 gg poi a 2 poi i santi in cielo sono scesi tutti

insieme 🙄🙄. Vedremo cosa salta fuori.

Mi spiace immensamente leggere di tanto dolore , sono convinta che la transumanza di nuvole quotidiane non ci aiuti, a me no di certo....ma quanta pazienza abbiamo ?

Vi e mi auguro una splendida giornata.

Besos

Margaret Venerdì, 15 Giugno 2018 21:58

Oggi altro trip..mi sembra di essere salita ormai su una giostra impazzita..Ho scritto al doc, vediamo cosa mi dice. Per ora non la lascio la dieta, ma così è molto più difficile 😞

Margaret Venerdì, 15 Giugno 2018 21:57

Buonasera..SIMONA ti capisco...e ti mando un abbraccio

francesca63 Venerdì, 15 Giugno 2018 19:44

Salve a tutti...
Il collo e un pezzo di marmo.....

SIMONA come non capirti....ma trovo il suggerimento di LARA meraviglioso. ...
Un abbraccio a Mattia per il quale lo spavento deve essere stato notevole. ...

Buonanotte a tutti...

mamma_lara Venerdì, 15 Giugno 2018 18:35

Simona, non stare male e lasciati scivolare quello che ti dicono che ti fa stare male.
Io ho adottato la strategia del mettere da parte le parole che mi buttano addosso e le conservo per restituirle vestite con gli abiti delle feste.
Non avere fretta, vedrai che arriverà il momento.

La cosa importante è che Mattia stia bene.

Forza carissima

Simona Venerdì, 15 Giugno 2018 13:44

Buon pomeriggio a tutti voi. .
Ieri ho fatto tutto quello che dovevo fare .. una volta arrivata a casa ho dovuto portare Mattia al ps del Gaslini perché cadendo in giardino ha battuto la testa in un punto più pericoloso di altri e lamentava molto e capogiri. . gli ho fatto delle prove a casa ed effettivamente non stava in equilibrio quindi x sicurezza siamo andati... gabriele combinazione aveva una cena da preparare al circolo.. dopo 3 ore ci hanno dimessi ..tutto ok.. ma nel casino di ieri ci son stati malintesi con i miei suoceri che non hanno mancato di farmi sentire una merda x cui ho dovuto pure chiedere scusa e vi assicuro che non avevo fatto niente di male... anzi..... ma è andata così. .. ho una rabbia dentro da smaltire che non avete idea... anzi si... potete ben capire come "gli altri" ci possano far sentire in difetto quando invece non lo siamo per niente.... vabbe... è andata così. ..

mamma_lara Venerdì, 15 Giugno 2018 09:42

Nico. il mantra di cui parlavamo questa mattina è particolare.

Te lo mando 😊

Non volermene, sappi solo che ogni tanto serve più di quelli che faccio durante le mie meditazioni 😊

mamma_lara Venerdì, 15 Giugno 2018 09:40

Paula, prendere le distanze è il minimo che puoi fare. Ci sono persone che con le loro parole feriscono eccome, da questi ci si deve difendere, ma come fare visto che noi non siamo capaci di ferire come riescono a farlo loro? IGNORARLI e renderli invisibili ai nostri occhi.

Ti capisco sai, succede anche a me di ricevere risposte non gradite, ma queste le segno sul "pistagrosso" 😊 Da me non avranno più neppure un dito.

nico26 Venerdì, 15 Giugno 2018 09:33

Buon venerdì' a tutti e tutte dal lavoro .I mantra aiutano tantissimo a riequilibrare i chakra energetici e qualsiasi cosa possiamo fare per star meglio io sono consapevole che si possa fare.Hanno messo sole x almeno 3 giorni e speriamo visto che come avevo detto ieri a Modena nulla ma da me chicchi di grandine come noci... 😊

paula1 Venerdì, 15 Giugno 2018 09:19

Buon giorno a tutti...qui sole...e tra poco scendo in città visto che ieri non sono riuscita a fare niente...Fausto è andato a donare il sangue così poi si riposa e si prepara per il concerto di domani... 😊😊

ieri pomeriggio in reparto era il delirio e non ci siamo mai fermati...a momenti mi facevo anche la pipì addosso... 😊😊 poi mentre andavo a timbrare per uscire ho fatto una battuta ad un infermiere e la sua collega mi ha dato una risposta immonda....credo che inizierò davvero a prendere le distanze da questi "nuovi fenomeni" di infermieri che hanno assunto..... 😊😊

mamma_lara Venerdì, 15 Giugno 2018 08:21

Ho dato una ripassatina al mantra che fa sempre bene 😊😊😊

mamma_lara Venerdì, 15 Giugno 2018 08:04

Carissima Cri, i mantra aiutano tantissimo, però quello lo tengo sempre a portata di mano perchè aiuta di più 😊😊😊😊

cri69 Venerdì, 15 Giugno 2018 07:44

LARA verissimo ciò che hai detto, sai quante volte in una giornate canticchio il famoso mantra che ci mandasti ? 😊😊 un sacco...ma che fatica ..ufff

mamma_lara Venerdì, 15 Giugno 2018 07:16

Cri, per fortuna a me le giornate iniziano con problemi diversi e quello aiuta tantissimo. Avere i soliti problemi da affrontare alle volte possono minare la nostra forza e autostima perchè ci fanno sentire incapaci. Resisti e sappi che molte volte ci sono cose che non possiamo cambiare neppure mettendoci tutto l'impegno dell'universo.

Chi è nato tondo non può morire quadrato e viceversa.

mamma_lara Venerdì, 15 Giugno 2018 07:12

Buongiorno a tutti.

Margaret, mi spiace tu stia ancora così male, parlane con il dottore per vedere se può fare qualcosa. Alle volte succedono periodi più duri, ma non bisogna mollare, poi ovviamente fai come puoi e come vuoi. Noi ci siamo sempre per quando hai bisogno di lasciare qui la tua sofferenza. ♥

cri69 Venerdì, 15 Giugno 2018 07:07

Buongiorno bella gente, iniziamo un'altra bella giornata con i soliti problemi ma anche con i soliti propositi 😊

Vi auguro di stare bene.

Besos

Margaret Giovedì, 14 Giugno 2018 18:59

Buonasera. Ho appena assunto i sintomatici ormai di nuovo presenti in modo frequente in questo mese. Sto terribilmente male e sono ovviamente delusa dalla dieta. Ci speravo. Vado ad asfaltermi nel letto. Un abbraccio

mamma_lara Giovedì, 14 Giugno 2018 18:18

Nico, quando abitavo nel mio vecchio condominio, era come se abitassi in cielo, vedevo ogni nube anche la più lontana. Qui invece abito in mezzo a case tutte più alte della mia e di cielo ne vedo ben poco. Anche il vento lo sento poco. Alle volte nella via parallela alla mia cadono rami molto grandi e io da stare in casa non vedo neppure sventolare la bandiera della Spal attaccata alla loggia.

mamma_lara Giovedì, 14 Giugno 2018 18:13

Scusa, è partito il messaggio.

Per questo sono convinta che l'aiuto che dai ai pazienti ricoverati non verrà mai dimenticato. Mai mai.

mamma_lara Giovedì, 14 Giugno 2018 18:12

Paula, quando ti so sulla corriera blu mi passa la preoccupazione. Poi se ti viene a prendere Fausto è tutto ok.

Speriamo che al lavoro sia andata bene.

Sai, a proposito di OSS e infermiere, ormai l'ho detto mille volte, ma porto nel cuore chi mi ha assistito quando ero in ospedale per i miei interventi e voglio loro un gran bene. Loro hanno fatto la differenza. Non ho ricordo di aver sofferto per gli interventi, per il MDT si e anche tanto.

mamma_lara Giovedì, 14 Giugno 2018 18:07

Annuccia, allora oggi devi proprio stare bene, perchè se si hanno ospiti bisogna proprio stare bene. Speriamo va

mamma_lara Giovedì, 14 Giugno 2018 18:05

Ho portato a casa Emma, ci siamo guardati in faccia Gabriele e ci siamo detti che abbiamo proprio la casa vuota senza Emma.

Meno male che torna 😊

nico26 Giovedì, 14 Giugno 2018 13:28

BUON POMERIGGIO DAL LAVOR OMENTRE A MODENA STA ARRIVANDO UN NERO NERO CHE PREVEDO TUONI E FULMINI....LARA IL MDT E' DURATO FINO A SERA MA ORA STO MEGLIO .ABBRACCIO TUTTE LE PERSONE SOFFERENTI CHE LOTTANO OGNI GIORNO CON IL MDT

Maya Giovedì, 14 Giugno 2018 13:14



ciao...oggi con la testa fatica....

paula1 Giovedì, 14 Giugno 2018 10:53

Qui continua a piovere e siccome prevedo difficoltà in strada...vado con l'autista della corriera blu.. 😞 😞 stasera viene a prendermi Fausto tanto deve scendere per le prove...sabato si esibiscono ad una festa della proloco e fanno da apertura ad un altro gruppo in concerto... Buona giornata a tutti..

Annuccia Giovedì, 14 Giugno 2018 10:48

Dalle 3 che combatto con la testa..... hai ragione LARA, tutto si sopporta al di fuori di questa maledizione che ti mette KO senza possibilità di fare alcunché se non di vegetare Tra un po' cerco di mandare giù qualcosa per poter prendere un'altra pasticcia. Oggi devo andare per forza c'è gente da Milano

mamma_lara Giovedì, 14 Giugno 2018 10:18

Strano che il giornale locale non ne parli

mamma_lara Giovedì, 14 Giugno 2018 10:17

Paula, ti avevo scritto un messaggio ma non lo vedo registrato. Ieri sera ne avevo scritti altri, ma forse non me li ha registrati. Non so cosa sia successo, ma forse il problema era più esteso di quello che pensavo perchè eravamo anche senza connessione e mi ha registrato solo il primo messaggio. Ora vado a vedere se riesco a recuperarlo.

paula1 Giovedì, 14 Giugno 2018 09:05

Buon giorno a tutti...alla fine il temporale è arrivato anche qui in collina ieri pomeriggio e da stanotte continua a piovere ininterrottamente...io non ho nessuna voglia di usare la corriera e spero si calmi un po' per scendere con Sella...in questo preciso momento sembra il diluvio universale...

cri69 Giovedì, 14 Giugno 2018 07:52

Buongiorno a tutti , bello ritrovarvi, non sono aggiornata. il temporale della settimana scorsa mi ha messo fuori uso il router per cui c'è voluto un pò prima di sistemarlo . Ho letto solo gli ultimissimi post e mi sembra di capire che le difficoltà non mancano mainemmeno qui 😞 . Si cerca di andare avanti nel miglior modo possibile ma in alcuni momenti è davvero faticoso... Vi auguro una splendida giornata , possibilmente, senza dolore. Besos

mamma_lara Giovedì, 14 Giugno 2018 06:56

Io non mi lamento perchè da quando la testa fa la brava mi sembra di vivere in un altro mondo, ma lo stesso ho male in ogni piccola parte del mio corpo. Ma va bene così, niente è peggio dei dolori che avevo prima. Niente niente è peggio ed è per questo non mi sentite lamentare.

mamma_lara Giovedì, 14 Giugno 2018 06:51

Francesca, sapessi cara che montagne ci sono da superare neppure le posso dire. ♥

Spero che la tua testa abbia smesso di tuonare.

mamma_lara Giovedì, 14 Giugno 2018 06:50

Dimenticavo di dire che Emma vi ringrazia per i pensieri che avete per lei. Quando le dico che la pensate sono gli unici sorrisi che le vedo sul viso in questo periodo. 😊

mamma_lara Giovedì, 14 Giugno 2018 06:48

Simona, hai fatto bene a farti sostituire da Gabriele per la pizza di fine anno, hai risparmiato un triptano che ti è poi servito la notte appena passata.

Hai ragione, si sta bene quando il nostro impegno viene riconosciuto e non importa la fatica che ci

costa, quella viene ripagato mille volte e anche di più, anzi, come hai detto tu la stanchezza si supera. Leggo che oggi hai un bel po' di impegni, ma tanto anche se non li avessi mica staresti ferma, io noto che impegni o non impegni sono sempre in movimento. Carissima, farai tutto come sempre.

mamma_lara Giovedì, 14 Giugno 2018 06:41

Nico, leggo che la testa non fa la brava, spero si sia messa in ordine questa mattina.

mamma_lara Giovedì, 14 Giugno 2018 06:39

Buongiorno a tutti.

Siamo alzate da un bel po'.

Stanotte si è dormito poco e male, Emma è già la che si sta preparando e ho cercato di toglierle un po' di peso, "l'esame andrà come vuole, tanto riuscirai lo stesso ad essere promossa, il voto non è importante, almeno non così importante" le ho detto.

Sono anche stanca di vederla così preoccupata e con così tanta responsabilità da portare e non sto parlando dell'esame.

Ieri era stanchissima e oggi ha tutti i segni sul volto di questa stanchezza. Nel pomeriggio di ieri è stata invitata a pranzo da una sua carissima amica ed è tornata che era distrutta. Oggi la porto a casa. Detto così sembra mi voglia "sbarazzare" di lei, ma credetemi che l'intento è un altro.

Simona Giovedì, 14 Giugno 2018 06:26

Buongiorno adorato forum 😊 . . ieri sera mi è partito l'attacco... prevedibile... ho preso il trip e sono andata a letto.. stamattina pare bene .. vediamo come procede. . alle 9 devo prendere mia suocera. . alle 10 devo andare con luca avere un asilo .. alle 12 lavoro e alle 14.30 parrucchiera. .. ce la faranno i nostri eroi?????? 😊 ci provo. .. intanto vado a metter su 1 lavatrice sperando di poter stendere ed asciugare oggi. . 😊 tantissimi pensieri x Emma ...

francesca63 Mercoledì, 13 Giugno 2018 20:48

Buonasera a tutti

LARA un abbraccio ad Emma...che sta valicando una provaquasi una montagna. Ma l'arrivo in cima si sta avvicinando. .e noi saremmo lì ad aspettare insieme alla sua nonna specialissima. ...

Buonanotte a tutti.

Con il tuono in sottofondo!!!!E pure la testa sta tuonando....

mamma_lara Mercoledì, 13 Giugno 2018 20:31

Scrivo dal telefono perché da un'oretta va e viene l'elettricità quindi non mi azzardo ad accendere il PC. Ci sentiamo domani mattina, Emma ha l'ultima prova scritta quindi preferisco stare con lei e farle un po' di compagnia.

Buon notte e sogni bellissimi per tutti. State bene se potete

Vi voglio bene ❤️❤️❤️❤️

Piera Mercoledì, 13 Giugno 2018 20:20

e' vero Paula nel mio comune la grandinata ha fatto danni enormi, io pero' ce abito in una piccola frazione nulla!!! percio' secondo me dovevi andarci a fare il tuo giro!!! perche' ormai il tempo e' sempre

cosi' viene giu' di tutto e a un km di distanza nulla !!! 🤔🤔

paula1 Mercoledì, 13 Giugno 2018 16:24

Buon pomeriggio a tutti...sono furiosa 😡🤔🤔 qui a casa c'è un sole splendente e a Bologna invece c'era il finimondo...un temporale pazzesco e nel comune di PIERA anche una grandinata...così ho pensato di rinunciare alla visita alla Certosa....uffffffffiiiiiiii faccio una cosa ogni morte di papa e va storta... 😡😡😡😡 Fausto mi ha detto che una mattina mi porta lui al monumentale...mah...comunque la prossima visita la faranno a fine settembre e la Card sarà già scaduta... 😞

poi siccome sono arrabbiata ho fatto fuori mezzo frigo... 😡😡 ora provo ad andare in doccia e vediamo se mi passa un po'....

ieri la ginnastica è andata bene...si chiama Soul-spension e si fa con un tappetino speciale da tenere sotto la schiena...credevo peggio invece non ho avuto particolari dolori...ci torno martedì prossimo... hai ragione SIMONA è una bella soddisfazione quando le persone riconoscono un po' il tuo valore siano clienti o pazienti...oggi un paziente mi ha detto che ieri si è sentita la mia mancanza e due signore che oggi andavano a casa mi hanno detto delle cose davvero appaganti....per non parlare della grande cassetta di albicocche giganti che ci ha regalato il marito di una... 🙄🙄🙄🙄🙄🙄

Simona Mercoledì, 13 Giugno 2018 15:42

andare a lavorare da una parte mi pesa perché devo comunque lasciare i bimbi a qualcuno e quindi impegnare e gravare sempre sui nonni.. anzi sulle nonne .. dall'altra però devo anche ammettere che mi fa bene.. I clienti mi fanno un sacco di feste sempre ed è bello sentirsi ben voluti. . mi ripaga di tanto impegno che metto.sempre nelle cose che faccio .. poi si stacca la spina. .si parla con adulti .. la fatica di correre x 2 ore la sento ma alla fine è come se avessi poi dell adrenalina in corpo che.mi dà l energia per superare la stanchezza... quindi bene così alla fine... ogni tanto mi fa bene lavorare un po... 😊

Simona Mercoledì, 13 Giugno 2018 15:36

Buon pomeriggio a tutti voi. . ieri sera mi è toccato rinunciare alla pizza di fine anno con i compagni di classe di Mattia, è andato Gabriele. . non ero in forma e troppi trigger mi aspettavano x la serata è ho preferito stare a casa.. ho fatto bene perché non ero in forma e mi sarebbe costato un triptano che invece sono riuscita ad evitare stando a casa in tranquillità. . il mdt è arrivato in serata ma dormendo è passato da solo nella notte.. oggi poi sono andata a lavorare 2 ore e domani idem.. la testa x ora regge.. speriamo anche domani.. sono nei giorni pre ciclo e c è da aspettarsi di tutto da un momento all altro....

nico26 Mercoledì, 13 Giugno 2018 11:03

Buongiorno a tutti e tutte.

vi voglio bene anche se ho un mdt atroceeeeeeee 😞

mamma_lara Mercoledì, 13 Giugno 2018 07:18

Nico, anche da noi ieri sera ha fatto temporale, speriamo non abbia fatto disastri in giro.

mamma_lara Mercoledì, 13 Giugno 2018 07:16

Annuccia, quando scrivo dal cellulare anche a me prende tutta la pagina lo spazio dove scrivo. Però non riesco ad aiutarti, mi spiace, ma io penso di essere imbranata molto più di te. Per i dolori mi sa che tranne alcune persone bacciate dalla fortuna, con gli anni che passano di dolori ne arrivano parecchi. Mi spiace per i tuoi dolori, però è meglio sempre parlarne con il medico.

mamma_lara Mercoledì, 13 Giugno 2018 07:12

Nico, sono felice per la pagella di Nicolò.

E per gli abiti firmati, penso che ormai ci siano marche che neppure sono da considerare cose firmate per tanto sono comuni. Poi vedrai che quando sarà più grandicello qualche concessione la dovrai fare. 😊

mamma_lara Mercoledì, 13 Giugno 2018 07:08

Ho sbagliato, oggi Emma ha le prove di inglese e francese

mamma_lara Mercoledì, 13 Giugno 2018 07:02

Buongiorno a tutti.

Emma è la che ripassa un po'. Oggi ha lo scritto di matematica.

nico26 Martedì, 12 Giugno 2018 21:27

ECCOMI UN SECONDO ...MA CHE TEMPORALE SU MODENA 😞 .PS...UNA MI A AMICA E' ENTRATA IN SALA PARTO4 FIGLIO!!!!!!PS....NECOLO PAGELLE SONO OROGLIOSISSSSSSSSSSIIIIIIIMMMMMMMMAAAAAA!!!

Annuccia Martedì, 12 Giugno 2018 12:16

Parlo dei miei dolori alla schiena e stanotte anche le anche.... 🙄🙄

Annuccia Martedì, 12 Giugno 2018 12:15

Buongiorno a tutti!

vado avanti con la mia vita con i tanti dolori che ho..... a volte mi sembra impossibile

A titolo di cronaca , per accettare i "cooky" altrimenti non posso scrivere devo ridurre la visione della pagina con lo zoom... che rogna! anche voi o sono io l'imbranata e si può fare in altro modo?

nico26 Martedì, 12 Giugno 2018 12:05

Buona tarda mattinata a tutti/e ed Emm forse avrà finito il tema...speriamo!Oggi andiamo a ritirare anche noi le pagelle e mi ha chiesto se potevamo andare al Decathlon a prendere due pantaloncini dell Adidas.lope principio educativo sa che sono contraria a spendere come fanno in tanti tipo € 50 per una maglietta.Quando ci saranno i saldi qualcosa gli prenderò ma mai e poi mai sono sulla linea della firma,soprattutto peche' ste ragazzi (ed e colpa nostra!9non capiscono il valore dei soldi.dice mio marito un po peroò qualche contentino bisogna darglelo..... 😊 Dato che stasera lavoro se riesco vi abbraccio stasera 😊

mamma_lara Martedì, 12 Giugno 2018 09:26

Paula, anch'io non dico mai di questa mia passione per i cimiteri monumentali, mi fanno sempre un sacco di pare, così taccio.

Fai proprio bene ad andare, poi se vorrai e se avrai tempo di farlo ci racconterai. 😊

mamma_lara Martedì, 12 Giugno 2018 09:24

Piera, Vittoria ha un paio di marce in più di altri ragazzini della sua età. E questo da sempre. Emma andrà come andrà che va bene lo stesso.

Ho notato che le fa molto piacere ci siano le mie amiche che le sono vicine .

Grazie ♥

paula1 Martedì, 12 Giugno 2018 08:50

Buon giorno a tutti...qui nuvolette, ma per ora niente pioggia e meno male, perchè oggi, nonostante sia di riposo, devo fare alcune cose fuori...alle 10 faccio la prima lezione di ginnastica posturale e spero di iniziare a sbloccare questa schiena rigidissima...poi devo andare alla banca per gli stipendi e a comprare qualcosa...domani lavoro di mattina e alle 16 ho una visita guidata gratuita al Cimitero Monumentale della Certosa...l'ho detto a un paio di persone e si sono tutti meravigliati o hanno fatto battute... 😊😊😊 non riesco a capire cosa ci sia di strano 😊😊😊

SIMONA anche io nelle emicranie forti prendo il Toradol, ormai è l'unico che funziona...quando sono leggere anche l'Okè è positivo...

MAMMA LARA fai un grande in bocca al lupo a Emma.. 😊

Piera Martedì, 12 Giugno 2018 08:49

in bocca al lupo ad Emma per il suo esame , che vista la sua media dell'anno e' solo un proforma!! puo' andare solo che bene!!! 😊 domenica Vittoria mi ha detto i suoi voti di matematica e scienze e anche lei ha la media dell'otto, ho sempre ammirato tutti quelli che vanno bene nelle materie scientifiche, per me

sono sempre state la bestia nera 🤪 Lei invece ha spiegato a me e a suo nonno tutte le "rette" in modo così chiaro che non credevo alle mie orecchie 😊😊

mamma_lara Martedì, 12 Giugno 2018 08:15

Simona, pensa un po', siamo felici anche quando un antidolorifico funziona 😊

mamma_lara Martedì, 12 Giugno 2018 08:14

Francesca, usa pure tutte le espressioni che vuoi cara, tanto so che saranno tutte piene di affetto. ♥

Mi spiace che anche tu sia immersa nel dolore e con il caldo è anche più difficile sopportare. Almeno per me è sempre stato così

mamma_lara Martedì, 12 Giugno 2018 08:11

Nico, grazie anche a te per il tifo.

La tua amica è proprio brava, ci sono queste persone che con due uova una po' di verdura e un po' di

farina ti mettono a tavola una cena o un pranzo.

Va la che è una bella fortuna averla per casa 😊

mamma_lara Martedì, 12 Giugno 2018 08:09

Grazie Annuccia, ho fatto a Emma i tuoi auguri insieme a tutti quelli delle altre nostre amiche. ♥

Sai che anch'io ricordo la nascita dei miei due fratellini più piccoli, mia mamma ha partorito in casa e mi hanno raccontato che la cicogna aveva lasciato Loredana sul tetto della casa, ho pensato che la cicogna non capiva proprio niente. Fino a che non ho capito come nascevano i bambini sono sempre stata molto preoccupata che non cadessero dal tetto.

Chissà che meraviglia una piattaforma in mezzo al mare, se poi eravate solo voi ancora meglio.

mamma_lara Martedì, 12 Giugno 2018 08:02

Buongiorno a tutti.

Ieri sera ho fatto tardi, sono stata un po' a parlare con Enza.

Emma è già partita, oggi ha il tema di Italiano, vediamo quale sarà l'argomento. Le ho detto di usare l'anima e di togliersi dalla testa tutti i pensieri che ha perché altrimenti sarà difficile stare tranquilla. Ha grossi pensieri, ma grossi grossi, credetemi sulla parola, che si vanno ad sommare a quelli per l'esame, quindi qualsiasi sia l'esito andrà bene. Ieri Enza ha ritirato la pagella, ha la media dell'otto, va benissimo anche così.

Simona Lunedì, 11 Giugno 2018 17:06

Buon pomeriggio a tutti voi. .. qui giornata di mdt.. stamattina triptano ma non ha fatto effetto. nel primo pomeriggio ho preso una fiala di toradol e ora va meglio.. è la prima volta che prendo il toradol non ci speravo invece è stato utile..

Annuccia che posto meraviglioso avete trovato 😊

francesca63 Lunedì, 11 Giugno 2018 13:57

NICO 26 mi hai dato un'idea per la parmigiana...Accendere il forno in cucina in appartamento e essere masochisti...grazie...

francesca63 Lunedì, 11 Giugno 2018 13:55

Salve a tutti...

Dal caldo ...e dal dolore..

LARA Emma trarrà molta forza coltivandoti. .. (perdonami l'espressione ma d'altro canto sei un fiore ...)

Hai fatto bene a postare l'articolo sull'autostima....

ANNUCCIA dalla tua descrizione sembra un posto paradisiaco. ..grazie

PAULA1 si agosta e il mese più gettonato e anche il più caro economicamente. ..spero tu riesca a realizzare i tuoi desideri. ..

Buon proseguimento a tutti....

nico26 Lunedì, 11 Giugno 2018 13:06

Buon pranzo a tutti/e dal lavoro .Lara ho freezer stipati di mangiareeeeeeeeeee 🍷🍷 .E sai cosa ammiro della mia amica ?che con nulla fa dei pranzi che io non ci penserei nemmeno.pensa che ieri mi ha fatto una specie di parmigiana di melanzane al microonde senza grassi e solo con melanzane grana sugo pomodoro ed io devo solo passarlo 15 minuti in forno e mi amaro che odia le melanzane le ha seccato la padella!!!!Ragazzi tifo a go go x Emmaaaaaa x domaniiiii 😊

Annuccia Lunedì, 11 Giugno 2018 11:32

Abbiamo trovato un posto al mare che si chiama "Villa mater gratiae" , naturalmente ci sono le suore, ma ci possono andare anche le persone da fuori. C'è una piattaforma in mezzo al mare con ombrelloni e lettini. In pratica sabato eravamo Roberto ed io, noi e il rumore del mare. Bellissimo!!!!

Annuccia Lunedì, 11 Giugno 2018 11:30

Noi siamo andati a Santa venerdì e siamo tornati sabato sera. Ieri c'è stato il compleanno di mio fratello, ben 50 anni. Ricordo molto bene quando mamma tornò dall'ospedale con questo bimbo in carrozzina, erano così felici i miei genitori ed i nonni che fosse arrivato l'erede maschio. Pensare che non si poteva sapere prima il sesso e, forse, vi dirò, era più bella la sorpresa.

Annuccia Lunedì, 11 Giugno 2018 11:27

Buongiorno a tutti!

Innanzitutto in bocca al lupo per Emma domani e, spero che sia in grande forma fisica.

ISA, di tutto di più, mi dispiace, ne abbiamo sempre una.

PAULA, questa volta cerca di prenotare la vacanza, te la meriti proprio tanto.

mamma_lara Lunedì, 11 Giugno 2018 09:15

Autostima: come imparare a riconoscere il proprio valore

Prof.ssa Grazia Aloï

Specialista in Psicologia e Psicoterapia e Sessuologia

Quale significato e quali origini si possono attribuire all'autostima?

Tanti sono gli imperativi ai quali la vita ci sottopone e uno di questi è proprio ineludibile per un buon vivere: "Conosci te stesso", ove per 'te stesso' occorre intendere la totalità della personalità messa in scena, dal pensiero all'azione e dal ragionamento al sentimento.

Se per stima si intende la qualità di possedere intrinsecamente un valore o la capacità di dare, di attribuirlo estrinsecamente, per quanto riguarda l'autostima – rispetto alla personalità – occorre immaginare che essa risieda nello spazio tra il Sé, il Super-io e l'io, ossia immaginare e soprattutto valutare (correttamente) ciò che l'io è capace di fare e di sopportare rispetto agli impulsi (del Sé) e alle imposizioni (del Super-io).

E' dunque l'autostima una funzione dell'io? Sicuramente sì, se si intende con funzione dell'io la rappresentazione della globalità, appunto, della persona e della sua capacità di interazione.

Cos'è allora l'autostima?

Se quanto appena affermato è vero, si affaccia già una prima caratteristica: l'autostima presuppone l'autocritica circa il proprio comportamento e ciò presuppone, di conseguenza, la capacità di una primaria riflessione sul senso del limite, della propria misura, sia spaziale che temporale: non si è né onnipotenti né infiniti, così come – d'altronde – non si è né impotenti né finiti; per una sana autostima è bene pensarsi (e regolarsi) come esseri potenti (che 'possono', quindi) e sempre in 'crescita' (rispetto alla finitezza statica). Ma autostima ha molto a che vedere, e sicuramente in maggior misura, con i sentimenti e con le emozioni, con gli stati dell'Essere, ancor più - appunto – che con i comportamenti; essa riguarda pure la capacità di amarsi e benvolersi e di sentirsi amati e benvoluti: chi 'sa' di sé, sa anche che gli altri 'sanno' di lui.

Autostima è crearsi un luogo dove stare, una casa propria abitata da se stessi e condivisibile con altri inquilini, da quelli privilegiati a quelli meno intimi, ma pur sempre prossimi. Quindi, autostima come capacità di 'saper stare con', di sapersi approssimare (diventare prossimo a) alle persone e agli eventi tutti; questa capacità di saper accogliere è un aspetto importante: non si può ignorare il valore di se stessi nel sentir(si) e nel non sentir(si) e nello stare o non stare.

Per forza, necessariamente, dovrebbe crearsi degli annessi, dei riempitivi di ancoraggio, di aggancio ad una realtà (sia pure fittizia, perché 'inventata' 😊) contro la 'disperazione' e dispersione nello spazio vuoto. Avere autostima dunque è sapersi riempire con 'consistenze' effettive e non virtuali: sentimenti, compagnia, attività, interessi e ogni cosa sia oggettivamente da ritenere sana e vitale e non malata e mortifera. E' saper preferire per se stessi ciò di cui si ha bisogno per star bene nella sanità ed è sapersi negare, proibire, ciò che fa star male

L'autostima riguarda la relazione con se stessi e anche con gli altri?

Certo, infatti l'autostima va intesa anche come capacità di chiedere aiuto alla parte razionale e costruttiva, in proprio e all'esterno; infatti, autostima è ciò che ci fa rialzare quando ruzzoliamo per terra stremati dai fatti della vita, quando sappiamo andare incontro alle critiche, alle richieste di perdono che ci ridonano la serenità, alla capacità di sopportare e di dare sollievo e conforto al dolore, quando riusciamo a porci nella difficilissima posizione di sospendere ogni giudizio e di formulare solamente valutazioni critiche, quando riusciamo a guardarci allo specchio provando quel sano senso di imbarazzo se ci vediamo offuscati e non limpidi nei nostri tratti esistenziali, quando sappiamo

riconoscere un 'mal di pancia' perché siamo stati ingordi di qualsivoglia velleità, quando non vogliamo tollerare le frustrazioni (altrimenti inevitabili) delle mancanze materiali e quando non vogliamo ritrovarci nell'essere moralmente mancanti senza aver posto rimedio; autostima è sapersi dire in faccia tutto ciò che non va, deprimendosi e rialzandosi con coraggio dalla palude nella quale a volte restiamo impantanati; autostima è avere il coraggio di non morire mai ad opera delle proprie mani ed è non permettere a nessuno di 'ucciderci'

Autostima, ancora, è provare amicizia (nel senso di philia) per se stessi e per gli altri, è saper 'riconoscere' le evidenze e i nascondimenti e saperne fare i conti senza farsi sopraffare da ansie o ancor più da angosce. In fondo, autostima è 'semplicemente' ciò che ci consente di pensare e di dire: "io posso darmi una stima, una considerazione, ho un valore e questo valore privato e pubblico mi consente di esistere, per me e per gli altri e mi consente di amarmi e di farmi amare"

Sembri tutto molto facile, ma è proprio così?

In effetti, non è facile e tutto funziona se riusciamo a districarsi abbastanza bene nel groviglio della 'normalità'. Ma non sempre le cose vanno così. Osserviamo – rispetto ai difetti dell'autostima - che esistono sia 'patologie' (ossia le piccole nevrosi accettabili perché compagne di vita, come lo sono alcuni concetti di 'psicologia del senso comune' 😊 che patologie vere e proprie.

Tra le 'patologie', possiamo rifarci ad uno storicismo che ci aiuti ad evidenziare alcune caratteristiche e, rifacendosi a Freud, si può quasi tentare una panoramica di genere, tenendo ben a mente i tempi storici e culturali delle sue teorie (ad onor del vero – occorrerebbe tener presente anche il contraltare del suo pensiero: per alcuni versi e nonostante le sue dichiarazioni di massima, è stato un buon sostenitore del futuro femminismo, spronando le donne, proprio con le sue 'provocazioni', a ribellarsi).

Secondo lui, secondo il primo Freud, l'uomo – il maschio - è più stimato da se stesso e dagli altri rispetto a quanto non faccia la donna, la femmina, perché si sente 'forte' contro il sentirsi 'debole' della donna nei confronti del Super – Io, donna che già da sola sa di essere poco addentro sia alla valutazione oggettiva che a quella dell'autocritica. 'Sa' di 'valere' di meno perché meno capace di resistere ai limiti.

Questo pregiudizio (o concetto limitato) è superato dalle migliori rivalutazioni del pensiero psicoanalitico, ma – ancora oggi – può capitare (e capita) che molte donne si sentano, permettano di farsi sentire e di essere sentite (percepite) come inferiori: che cos'è questo se non un 'difetto' della stima che si ripercuote sull'autostima, difetto legato anche a condizionamenti ancora resistenti? Da non confondere con la 'modestia' (assolutamente umanizzante, se realmente vissuta come progetto) che la donna prova rispetto alla responsabilità del dover portare in grembo un pezzo di mondo (la nuova generazione); la confusione potrebbe essere originata come paradosso: questa responsabilità la potrebbe rendere fragile nell'autostima in quanto non capace né di autofecondarsi né di essere sempre 'pronta'. Per contro, potrebbe verificarsi la modalità inversa, ossia quella di pensarsi superiore in quanto, proprio, custode e generatrice del futuro.

L'uomo non si pone minimamente questo problema, anzi!, perché in grado di inseminare tutte le donne che vuole e l'infedeltà è vista come segno di poter fare, e quindi poter essere, senza contare che può farlo ogni giorno, mentre la donna deve aspettare almeno il tempo del parto e del ripristino delle funzioni ormonali. Come si può notare, siamo nel campo di generalizzazioni di massima che però riguardano la base, il terreno su cui poi trovano spazio le considerazioni soggettive, le quali portano – o non portano – a sentirsi, vedersi, percepirsi in un modo piuttosto che in un altro e a dare senso e possibile spiegazione per ben altre situazioni che diventano sovrastrutture rispetto, appunto, ad una considerazione soggettiva di base.

Allora quelle che lei chiama 'patologie' sono davvero importanti per una buona autostima. C'è dell'altro? Sì e vorrei ora osservare altri aspetti, ritenuti 'patologici' nel senso sopra indicato: non vorrei farne dei 'casi' ma limitarmi ad osservare l'esistenza - l'usanza o l'abitudine, direi - di questi atteggiamenti, ben sapendo che il superamento del limite – come ogni superamento – porterebbe inevitabilmente a dover considerare la questione sotto la prospettiva della patologia vera e propria.

Dunque, l'uomo è molto più portato ad essere narcisista, mentre la donna si rifà, recupera con la seduttività (siano accolte con benevolenza queste considerazioni volutamente quasi 'didattiche' e non assolutamente di principio.) Che cosa significa ciò rispetto all'autostima? Può significare più cose, legate abbastanza strettamente a quanto scritto sopra ma diversamente delineate. Da un lato è come se ci fosse una tradizione di tipo inconscio (e non solo) antropologica dell'uomo procacciatore di beni e questo fatto può renderlo orgoglioso della propria forza.

Fin qui tutto bene, fintanto che l'orgoglio della forza-lavoro (ampiamente intesa) non lascia lo spazio all'idea di 'poter-tutto-lui': dall'orgoglio si passa allo 'sfruttamento' passivo di un'autorità sopra le righe, utile ad accrescere solamente il proprio senso di sé (e quindi una falsa autostima), mentre la diversità

strutturale andrebbe utilmente e responsabilmente ben gestita nella suddivisione sociale. Dall'altro – sempre a riguardo dell'autostima narcisistica – si osserva l'amplificazione nel comportamento del significato etimologico del termine narcisismo: Narké che significa torpore.

Dunque, torpore come 'pigrizia' dell'agire mentale rispetto alle valutazioni: delle persone (se stessi per primi) e delle cose (le proprie per prime). Ma come per quasi tutto, vi è il rovescio della medaglia anche nel significato di Narké: esso significa anche 'stupore', ossia turbamento di fronte all'improvviso, all'inaspettato. Dunque, un'autostima narcisistica può portare ad essere indolenti rispetto all'autocritica e stupiti davanti ai cambiamenti repentini. (Ogni narcisista, uomo o donna che sia, ama crogiolarsi molto).

L'autostima 'patologica' femminile che adotta la seduttività (che non è seduzione, in quanto ne costituisce la parte esteriore, quella 'speculativa' 😊 rispetto alle persone e alle situazioni, pone di fronte ad un impoverimento dell'utilizzo delle proprie facoltà – poche o tante che siano – che vengono stravolte con la finzione, appunto, utilitaristica. E' un'arte particolarmente femminile, proprio per tutti i motivi sopra descritti: se si pensa (ovviamente a torto) di avere 'meno', è chiaro che occorre metterci un 'di più' che almeno pareggi le possibilità di esito. Sicuramente l'autostima gioverebbe di più di un uso dell'arte della seduzione, in quanto il ritorno sarebbe di gratificazione dei sensi.

E per quanto riguarda le patologie vere e proprie?

Per quanto riguarda le patologie vere e proprie, osserviamo alcuni comportamenti 'contemporanei' del non funzionamento: primo fra tutti, le dipendenze. In linea generale, per dipendenza si intende 's subordinazione': esiste una sub-ordinazione da qualcuno o da qualcosa, nel senso anche di gerarchia (di persone, di valori, di cose) Non è auspicabile certo vivere al di fuori di una scala 'gerarchica' perché ne andrebbe di mezzo la reciprocità esistenziale in quanto tutti siamo dipendenti da e, a nostra volta, siamo indipendenti rispetto alla dipendenza altrui nei nostri confronti, ma è altrettanto auspicabile che non si viva claustrofobicamente chiusi in un girone di dipendenza a senso unico.

Ai fini dell'autostima, è questione di non averne a sufficienza per gestire la questione del vuoto/pieno e per garantirsi compatti nella mancanza. Se è vero che si dipende dall'esterno, è altrettanto vero che si dipende da se stessi, nel senso che occorre 'bastarsi' per la quota di autosufficienza morale e materiale: se questo non avviene, interviene il bisogno smodato e patologico di ricercare fuori la quota ritenuta (sempre più) necessaria alla sopravvivenza. Questo vale per gli affetti (attaccamenti morbosi confusi per passioni travolgenti) quanto per le cose materiali (oggetti, sostanze, cibo) o per gli 'ideali'. Ovviamente, anche l'astinenza rientra nell'abuso dipendente – lo è al contrario: ad esempio, abbuffarsi di cibo o di alcool è il contrario del digiuno o dell'astemia (avversione totale), ma il movente è simile – così come è simile l'astinenza da qualsiasi pratica in luogo della sua applicazione coerente con la soddisfazione di bisogni e la realizzazione di desideri. Ne sono altri esempi le pratiche coatte o assenti di sessualità, di carenza o iperproduzione ideativa e valoriale, di elargizione ingiustificata del proprio corpo, denaro, tempo, affetti intimi eccetera.

E dunque, che ne può l'autostima? Nulla, se è così mortificata e resa inesistente (nessuno nasce senza il senso di sé: o si accresce o di perde). E allora che fare? Apparentemente facile da dire, occorre andare a cercare la 'dipendenza' da se stessi, cioè occorre ritrovarsi nelle proprie capacità, anche se poche (perché magari non messe a fuoco) e uscire dal dispendio energetico (e non solo) della sottomissione passiva. Chiedere aiuto a se stessi, ancor prima – e comunque contemporaneamente – che agli altri: l'importante è chiedere aiuto alla stima, al valore, convincendosi fideisticamente che è 'in dotazione': nessuno non ne ha, per definizione e per ordine naturale del mondo.

Tra le patologie causate da scarsa o errata autostima, segue a buon titolo la depressione (anche se sarebbe riduttivo affermare che ne sia l'unica causa). Depressione deriva da deprimere che è verbo transitivo e significa 'portar giù'. Dunque, ci si deprime e qui questo interessa riguardo l'autostima. Non solo si è 'dipendenti' dagli eventi esterni che stroncano le gambe, ma si è tirati verso il basso di se stessi. Quando l'altezza, la verticalità dell'esistenza è (ritenuta) troppa, si scende – e a volte si capitombola – verso il basso, verso l'orizzontalità (si dice che si ritorna alla 'Madre Terra', che richiama, ovviamente, il senso di morte). Pure in questo caso: che ne può l'autostima? Se ce ne fosse a sufficienza, si avrebbe la capacità e possibilità di fermarsi nella tristezza, ottimo sentimento vitale che ci fa toccare il senso profondo delle cose, ma se scarseggia si scivola, appunto, verso il basso e risalire la china è sempre un atto di estremo coraggio.

In chiusura cosa ci può dire?

Penso che la soluzione sia sempre la medesima rispetto a qualsivoglia argomento riguardante l'individuo: rendersi conto che ognuno 'E' per se stesso parte importante di ciò di cui si necessita per vivere. Questione di stimarne il valore.

Da:

<https://www.paginemediche.it/medici-online/interviste/autostima-come-imparare-a-riconoscere-il-proprio-valore>

mamma_lara Lunedì, 11 Giugno 2018 08:32

Piera, ahhh ecco, qualcosa di straniero ha, la mamma.

Però è vero, lui è italianissimo essendo nato qui.

Ma puoi sempre andare a Merano in compagnia di un italiano. 😄😄😄

Scusami ma non ho resistito. Giuro che per oggi battute del genere non ne faccio più. 😊

mamma_lara Lunedì, 11 Giugno 2018 08:29

Buongiorno a tutti.

Ho Emma a letto e la lascio riposare, fa fatica a dormire la notte.

Piera Domenica, 10 Giugno 2018 21:14

Lara e' nato in Italia, solo la sua mamma era greca!!! devo per forza andare in compagnia di un italiano veroad Alghero 😄😄

mamma_lara Domenica, 10 Giugno 2018 20:51

Dopo questa me ne sto zitta 😊😊

Buona notte e sogni bellissimi per tutti. State bene se potete

mamma_lara Domenica, 10 Giugno 2018 20:49

Piera, scusami, ma ricordo male che Giorgio è nato in Grecia, se fosse così tu puoi ben dire che vorresti andare ad Alghero in compagnia di uno straniero 😄

mamma_lara Domenica, 10 Giugno 2018 20:47

Simona, sono proprio felice per il tempo che sei riuscita a passare con Mattia, vedrai che lo ricorderà e spero che la testa faccia la brava anche alla cena di fine anno.

Sto con Emma anche perchè è un momento abbastanza impegnativo per lei, su più fronti.

Piera Domenica, 10 Giugno 2018 18:47

paula bisogna rassegnarsi!! agosto e' un mese caro ovunque, l'areo e' caro sempre, peroc' anche benzina autostrade e treno mica scherzano 😄

a giugno costa molto meno tutto, noi andiamo in grecia in 3 andata e ritorno con 300 euro 😊

Simona Domenica, 10 Giugno 2018 16:26

Lara spero che Emma stia meglio e che martedì sia in forma per l'esame... fai bene a starle vicino lei lo sentirà di certo e farà tesoro del tuo supporto. .

Nico che roba quello che è successo ieri alla festa 😊😊 non posso pensare alla paura che avrei avuto io in una situazione del genere

paula mi spiace che abbiate abbandonato l'idea della Liguria. . purtroppo agosto è un mese infernale .. se ne approfittano tutti.. 😞

Simona Domenica, 10 Giugno 2018 16:15

Buon pomeriggio a tutti voi. . ieri ho portato Mattia all'ultimo torneo del calcio mentre Luca era con mia suocera. . è stata una bellissima giornata e sono stata bene.. prendere queste giornate e viverle con Mattia mi rigenera .. io mi diverto lui è felice e sta cosa mi fa proprio bene .. la testa è stata bravissima. . ultimi due giorni di scuola..martedì sera pizzata con i compagni e i genitori, quest'anno tocca a me andare... spero di star bene

mamma_lara Domenica, 10 Giugno 2018 11:34

Paula, per i voli ti capisco, Zeno da aprile fino a tutto settembre non può venirmi a trovare per i prezzi dei biglietti.

mamma_lara Domenica, 10 Giugno 2018 11:32

Nico, chissà che spavento con quello che menava a destra e manca.
Bisogna sempre fare attenzione a tutto

Vedo che hai capito che non sei di ferro dal programma che hai per i prossimi giorni. 😊😊

mamma_lara Domenica, 10 Giugno 2018 11:28

Francesca, però se stessimo insieme un po' di respirazione come faccio con Emma potremmo farla, poca poca però 😊

mamma_lara Domenica, 10 Giugno 2018 11:27

Francesca, la meditazione mi ha tanto aiutata, da quando ho iniziato a farla regolarmente ho sentito che piano piano diventavo capace di sopportare meglio tutto, non solo il dolore. Pensa che al gruppo veniva Lella la mia carissima amica (per me è una sorella) e faceva fare gli esercizi di respirazione. Lei può insegnare anche yoga ed è bravissima. Io non me la sento di farlo, perchè controllo perfettamente ciò che succede a me, ma non so la reazione degli altri e quella non riuscirei a controllarla, per fare questo si devono avere le capacità e quelle mica arrivano solo perchè si fa meditazione o gli esercizi.

mamma_lara Domenica, 10 Giugno 2018 11:18

Buongiorno a tutti.

Ieri sera sono stata a Gorino con Gabriele alla sagra del pesce. Aspetta questo giorno tutto l'anno e non me la sono sentita di dirgli di no, così Enza è venuta a prendere Emma che non poteva venire con noi perchè ha ancora la febbre e noi siamo stati.

Però al ritorno son dovuta andare a prendere Emma che ha voluto rivenire da me, così oggi ho i ragazzi a pranzo per stare un po' insieme.

Emma è in un momento abbastanza particolare e devo starle vicina ♥

paula1 Domenica, 10 Giugno 2018 09:48

Buon giorno a tutti...qui sole...e io oggi pomeriggio lavoro... 😞 non sono con grandi simpatie di colleghi, ma pazienza...ieri sera siamo andati ad un concertino ad una sagra parrocchiale...ma siamo rientrati presto...Fausto era incolente...stamattina è uscito per funghi...

😊 bella la battuta su Alghero...in effetti...chissà... 😞😞😞 però non so se riusciremo ad andare, perchè i prezzi in agosto sono davvero esorbitanti e mi fa una rabbia pazzesca...fino a luglio un volo lo paghi meno di 40 eu e ad agosto sopra i 109 😞😞😞😞😞😞😞

nico26 Domenica, 10 Giugno 2018 08:38

Buongiorno a tutti a tutti ed eccomi qui rinata dopo che venerdì sera la notte bianca non è stata bianca ma bianchissima Perché i ragazzini non hanno dormito un minuto 😞 ed io ieri ho lavorato dalle 14:00 alle 22:00 nel cui frangenti vi è stata una rissa in cui sono intervenute forze dell'ordine. Il tutto perché un emerito cretino chiamato da uno dei ragazzi in causa ha scavalcato i cancelli entrando abusivamente con una mazza da baseball e iniziando a picchiare a destra ea sinistra. Era totalmente fatto di cocaina..... Però la nostra sicurezza e le forze dell'ordine hanno fatto un lavoro eccellente. Lara Hai ragione non sono di ferro ed è per questo che oggi Udite udite udite udite arriva la mia amica cuoca da Milano evviva evviva evviva evviva evviva e rimane fino a martedì perché domani sono riuscita a trovargli dal mio cardiologo una super visita con tutto che a Milano la sanità fa molta fatica ad assemblare vari esami in una sola volta. Quindi Lara oggi mi riposo e stasera con tanta gente avrò già tutta la cena pronta. Un bacione ad Emma sperando che possa stare meglio oggi. 😞

mamma_lara Sabato, 09 Giugno 2018 19:44

Grazie anche a te Francesca, dirò a Emma che ci sei anche tu a pensarla.

So che farlo in compagnia vale di più,ma lo stesso fai un po' di rilassamento quando vai a letto. Inizia così. Ora scappo, spero di avere un po' di tempo dopo.

mamma_lara Sabato, 09 Giugno 2018 19:41

Piera, speriamo che Emma stia meglio. Oggi ha lavorato all'esame. Gli ho stampato tutto, speriamo. Grazie, lo dirò a Emma

francesca63 Sabato, 09 Giugno 2018 18:45

LARA scusa piacerebbe anche a me dormire da te....mi faresti meditare....e magari dormire meglio.....

francesca63 Sabato, 09 Giugno 2018 18:43

Salve a tutti...
LARA tutto il mio tifo va ad Emma....
A tutti voi....

Piera Sabato, 09 Giugno 2018 14:27

Lara speriamo che emma si ripenda presto per affrontare il suo esame a meglio!!! Mi sa che mi divertirei di piu' anch'io in compagnia di uno straniero.....specie ad Alghero che credo sia il posto piu' caldo di tutta la Sardegna 🤔🤔🤔 Isa incrocio tutto quello che ho e ti auguro di trascorrere giornate serene

mamma_lara Sabato, 09 Giugno 2018 12:08

Francesca, quando Emma dorme qui quando andiamo a letto le faccio fare gli esercizi di respirazione, così si rilassa e la mente si riposa meglio durante la notte. Ieri sera si è addormentata ancora prima che arrivassi a fare rilassare le braccia, quando sono arrivata alla seconda gamba dormiva già 🤔🤔🤔 questo di fa capire quando fosse ancora stanca.
Ha la febbre da quando è tornata dalla gita, speriamo stia meglio martedì quando iniziano gli esami.

Anche Ferrara ha avuto degli allagamenti, penso succeda anche perchè cade talmente tanta pioggia in breve tempo che le fogne fanno fatica a ricevere tutta quell'acqua 😞

mamma_lara Sabato, 09 Giugno 2018 12:01

Isa, mi spiace per le tue ultime novità. Le ginocchia danno un bel po' di problemi anche loro quando fanno male. Speriamo che le terapie possano farti stare meglio.

Sai che Enza è venuta a Udine, ora non ricordo bene quale sia il paese. E' venuta per una sbicicletata con un gruppo di amici e i loro bimbi.
Lei si trova bene nella tua città. Poi siccome non smentisce di chi è figlia, ha attaccato pezza con una signora che le ha raccontato vita morte e miracoli. Tutta sua madre. Pensa che questa signora si è pure fatta fare una foto ed è bellissima, ha 91 anni e non li dimostra affatto. Poi hanno salvato un gattino e hanno trovato chi lo ha adottato. Insomma, vanno in bicicletta salvando gattini facendo anche un po' di barabegolate 😊

Oggi sarai a Trieste, città bellissima. Spero tu te la possa godere. 😊

mamma_lara Sabato, 09 Giugno 2018 11:54

Piera, mi ha messo un bel po' di allegria il messaggio che hai scritto a Paula.
Tu che non ti muovi senza il tuo Giorgio♥. 🤔🤔🤔🤔 E fai bene. ♥

mamma_lara Sabato, 09 Giugno 2018 10:16

Buongiorno a tutti.
Ho sempre qui Emma che lei si che ne perde di tempo per farsi bella, come se ne avesse necessità 🤔🤔
Ha sempre la febbre e ieri sera si era pure alzata di un bel po'. Martedì iniziano gli esami scritti, spero proprio che stia un po' meglio.

Isa Sabato, 09 Giugno 2018 08:29

In questi giorni sto andando avanti a Brufen da 600, 3 al giorno, per il dolore al ginocchio e spero tanto che il dolore diminuisca perchè mi aspetta un bel weekend di incontri: oggi mi faranno visita e resteranno a pranzo mia figlia mio genero e i nipotini, domani mio figlio con la morosa mi porterà a Trieste dove incontrerò una collega di lavoro che non vedo da anni anche se siamo sempre in collegamento via whatsapp e andremo a pranzo per la prima volta da Eataty. Lunedì verrà a trovarci una signora della mia età che abita in Toscana e che nel 1976 era la mia vicina di casa..... subito dopo il terremoto la sua famiglia si è trasferita in Toscana nel loro paese di origine. L'unica volta che io sono andata a trovarla (20 anni fa!) si è inginocchiata per baciare la targa UD!!!! Ecco , un weekend così intenso non mi capitava da tanto tempo, devo assolutamente stare bene! E spero che anche tutte voi possiate stare bene e non solo nel fine settimana. Un grande abbraccio a tutti!!!!

Isa Sabato, 09 Giugno 2018 08:14

buongiorno a tutti. Da queste parti non ci si fa mancare mai nulla! Non era ancora terminata la fase critica del fuoco di sant'Antonio che mi è partito un dolore da paura al ginocchio..... morale: menisco lesionato e cisti piena di liquido che il medico ha aspirato. Per il menisco ho fatto la proloterapia come avevo fatto anni fa per l'altro ginocchio. Siccome il dolore non mollava ho dovuto tornare dal medico per scoprire che la cisti si era di nuovo riempita di liquido!!!! Per farla breve dovrò tornare da lui anche martedì prossimo e spero sia la volta buona per poter stare meglio perchè fra una settimana devo portare Emanuele al mare! Anche questa settimana mia figlia era da sola con i bimbi perchè mio genero era in trasferta di lavoro in Russia e io non ho potuto andare da lei ad aiutarla perchè a fare compagnia al ginocchio ci si è messa pure la testa con due crisi di 3 giorni ciascuna prima a sinistra e poi a destra!!!

francesca63 Venerdì, 08 Giugno 2018 22:13

Buonasera a tutti.

Anche dalle mie parti tuoni e fulmini nel corso della nottata....Ogni volta mi assale un autentico terrore. Nemmeno quando ero piccola temevo così i temporali. A Pd alcuni quartieri sono completamente allagati....

LARA certo anche tu che consi gli il riposo....tu sei un esempio!!!!Di energia però. ...
Mi spiace per Emma....

PAULA1 ottima idea l'iscrizione a yoga ...oltre al massaggio. ...coltivare l'idea e ...passare ai fatti poi non ti porterà che giovamento.
Buonanotte a tutti....

Piera Venerdì, 08 Giugno 2018 20:46

Paula per me ti divertiresti di più in compagnia di uno straniero!!! 😊 ad Alghero.....scusa non ho resistito!!! 😊😊😊

mamma_lara Venerdì, 08 Giugno 2018 13:54

Paula, la canzone era di Giuni Russo, una cantante con una voce bellissima.

Per la ginnastica fai proprio bene.
Io ho fatto yoga e questa mi ha avviata alla meditazione. Quella è stata la mia salvezza. Fai proprio bene. Brava

mamma_lara Venerdì, 08 Giugno 2018 13:52

Paula, Alghero da quando ho letto mi viene da cantare
"♪♪♪ Voglio andare ad Alghero in compagnia di uno straniero♪♪♪"
certo che ci andrai con Fausto e sarà anche meglio.
Sarà bellissimo

mamma_lara Venerdì, 08 Giugno 2018 13:47

Nico, anche da noi stanotte ha fatto danni, Gabriele è dovuto andare di corsa a vedere come era messo il garage perchè gli altri erano pieni di acqua, per fortuna il nostro era in ordine.

I miei cortili di casa erano pieni zeppi di foglie, ho capito cosa succede, le foglie volano fin sopra al cortile poi qui il vento cessa e le foglie cadono a terra, così mi ritrovo foglie sparse ovunque.

E riposarti?
Attenzione cara che non sei di ferro.

mamma_lara Venerdì, 08 Giugno 2018 13:43

Buongiorno a tutti.

Ho Emma che non sta bene e rimane anche stanotte. Enza e Marco staranno con noi a cena così staranno in sua compagnia per un po'.

paula1 Venerdì, 08 Giugno 2018 08:38

Buon giorno a tutti...qui sta uscendo il sole dopo una notte di temporale con lampi a giorno...oggi lavoro pomeriggio perchè mi hanno chiesto un cambio, ma va bene perchè ne approfitto...

ieri pomeriggio sono andata a fare un massaggio decontratturante alle spalle e ai piedi...e stamattina vado ad una lezione di yoga dolce gratuita per vedere il posto e l'insegnante.....credo comunque che mi iscriverò, perchè la ragazza mi è sembrata molto seria...poi con l'abbonamento, che non costa molto, ho 4 entrate e posso scegliere il giorno, l'ora e anche il tipo di ginnastica tra yoga, pilates, soulsuspension, ecc...un altro massaggio me lo consiglia almeno tra 2 settimane...

devo proprio iniziare a prendermi un po' cura del corpo perchè l'età avanza e non vorrei trovarmi a breve tutta inchiodata...

stiamo anche pensando alle vacanze che quest'anno penso siano meritate...io avevo pensato alla riviera ligure che mi piace tantissimo o alla montagna, ma senza grandi idee...Fausto voleva andare nelle terre del Montefeltro in Romagna, ma credo che si muoia di caldo.....

poi ieri abbiamo avuto una illuminazione 😊😄 e sto facendo qualche ricerca per andare una decina di giorni ad Alghero....chissà...

mamma_lara Venerdì, 08 Giugno 2018 08:23

Emma ha la febbre. Vediamo il da farsi

mamma_lara Venerdì, 08 Giugno 2018 08:14

Buongiorno a tutti. Ho qui Emma che è rimasta a dormire da me.

nico26 Venerdì, 08 Giugno 2018 08:10

Il Buongiorno a tutti ea tutte Dopo una serata e una nottata stile caraibico con temporali tipo uragano vento fortissimo che mi ha fatto cadere tante tegole della casa anche. Quindi pensate la violenza di questi fenomeni me fanno molta molta paura. Comunque in questo momento non piove anche se è nuvolo.E il marito con gli amici è partito per Cervia fino a domani pomeriggio per un beach volley over 60 😄

ed lo invece questa sera ho una notte bianca all'oratorio con tutti i ragazzi di prima seconda terza media.... Dormirò sicuramente molto 😊

mamma_lara Giovedì, 07 Giugno 2018 20:30

Emma è tornata dalla gita. È stata in Germania con la scuola. È stata benissimo e mi sta raccontando le sue "avventure".

Sono state Bravissime le due insegnanti che accompagnavano le due classi. Erano distrutte poveracce
♡

Vado che mica ha finito di raccontare 😊

nico26 Giovedì, 07 Giugno 2018 10:24

buon giovedì' da Modena dove avevnao messo pioggia ma vi è un cielo terso e un sole meraviglioso.Ragazze sapete che io soffrendo di aurea ogni tanto ...quando vado dall'oculista vado in panico quando mi mette le gocce.....mi assale l'ansia di non vedere.....Giuro che se fosse x me non ci andrei mai!

mamma_lara Giovedì, 07 Giugno 2018 09:31

Piera, sono bottiglie che fa Gabriele con tappi di metallo. Non è mai successo se ne rompesse una, penso fosse difettosa la bottiglia, era una di quelle riciclate, non una delle nostre pesanti.

Ora non userà più nessuna bottiglia di quelle che compra, anche se gli sembreranno adatte.

Immagino tutto il lavoro che avrai dovuto fare. Noi siamo ancora qui che stiamo sistemando ed è in fin dei conti una cantina, se fosse successo in sala o in cucina c'era da mettersi le mani nei capelli.

Ti credo che hai pianto

Piera Giovedì, 07 Giugno 2018 08:49

lara a noi ad ottobre e' scoppiata una bottiglia di rosso in casa , potrai immaginare cosa e' accaduto,

abbiamo dovuto rimbiancare tutta la zona cucina pranzo!!!! 🤯 Ho un piano lucido in okite bianco e una cucina bianca che era diventata rossa c'era vino ovunque 😞 e' stato un lavoraccio immenso

ho persino pianto alla vista del "disastro" Per le bottiglie in cantina so che vanno tenute sempre in orizzontale in quanto il tappo di sughero si mantiene umido e aderisce meglio al collo della bottiglia, mi

ha riferito che la cantina vada anche molto areata, ma credo che Gabriele queste cose le sappia di certo!!! 😊

mamma_lara Giovedì, 07 Giugno 2018 08:19

Vado

mamma_lara Giovedì, 07 Giugno 2018 08:18

Annuccia, immagino anche il fastidio all'occhio. Io faccio fatica anche a darmi le gocce negli occhi. Mi sono rimasti delicati dopo che in giovane età ho avuto un incidente mentre stavo aiutando mio fratello a dare la calce ai muri per risanarli, io non ne sapevo niente lui solo un po' di più, con una macchina che non funzionava, mi sono ritrovata piena di calce in viso quindi ne avevo pieno anche gli occhi. Risparmio le sofferenze dei tanti giorni di ospedale. È andata bene e ci vedo ancora ma gli occhi guai a toccarli. Per me sei stata fortissima a farti togliere quel cosino. Spero non torni più e che oggi tu stia meglio

mamma_lara Giovedì, 07 Giugno 2018 08:08

Buongiorno a tutti.

Con la cantina ancora non si è finito, ma almeno abbiamo tolto vino e vetri sparsi ovunque. Ora però penso possa risucedere e non sono tranquilla. Gabriele si e qui si capisce quale sia la differenza tra noi due 😊

cri69 Giovedì, 07 Giugno 2018 07:51

Buongiorno bella gente, qui sole 😊
Mi e Vi auguro una giornata tranquilla e senza dolori .
Besos

paula1 Mercoledì, 06 Giugno 2018 20:33

Buona sera a tutti...finalmente sono finiti i 4 giorni di lavoro..domani sono a casa e alle 14 vado a fare un primo massaggio decontratturante...vedo come va e se mi piace la persona e l'ambiente...inoltre è la ragazza della palestra così prendo anche informazioni se fanno un po' di posturale... la testa, nonostante il gran caldo e soprattutto l'afa e l'umidità in città, sta buonina, invece oggi mi sono stesa un po' sul letto e le gambe sembrava gridassero...però non ho preso niente.....

mamma_lara Mercoledì, 06 Giugno 2018 17:28

È scoppiata una bottiglia di vino in cantina.
Il disastro, abbiamo vino ovunque.

Dobbiamo svuotare un paio di scaffalature e smontare per poter pulire tutto compreso il pavimento 🚫

Margaret Mercoledì, 06 Giugno 2018 16:58

Grazie per avermi risposto..Sono proprio di corsa anche oggi ma vi ho letto. Un abbraccio

mamma_lara Mercoledì, 06 Giugno 2018 13:37

Francesca, conosco persone che hanno un carattere che dire di me@@@a gli fai un bellissimo complimento. Ma cosa bisogna fare per difendersi da persone simili, avrei la soluzione, ma dovrei assumere una persona con un contratto indeterminato.

Scusate ma Gabriele mi chiama

nico26 Mercoledì, 06 Giugno 2018 12:18

Buongiorno a tutti e tutte .Un pensiero a chi sta affrontando dolori sia fisici ma soprattutto dell'anima.Vi sono vicina.

francesca63 Mercoledì, 06 Giugno 2018 12:18

Buondi a tutti..

Non posso non raccontarvi l'ultima di stamane. ..a proposito di emicrania....

Il fenomeno di turno mi ha detto che la mia emicrania è dovuta alla debolezza della mia testa...frutto del mio carattere...ovviamente. ...

Che potevo dire? Il mio volto parlava più di qualsiasi pronunciamento. ..le parole a volte feriscono più di una coltellata....

Quando si dice che il mondo è vario..

Nel momento...

Annuccia Mercoledì, 06 Giugno 2018 11:15

Buongiorno a tutti!

anche qui testa balorda e vari impasticcamenti.

Ieri, per giunta, sono dovuta andare a togliere un grano di miglio (sebo) nella palpebra inferiore di un occhio. Ora sto con il cerottino. E' stato parecchio fastidioso, il punto è delicato, difatti ho un bel lividino che fuoriesce dal cerotto.

Mi dispiace per voi che combattete su più fronti, ma la vita è questa... mi meraviglio quando, e raramente accade, la giornata fila liscia.

mamma_lara Mercoledì, 06 Giugno 2018 08:56

Francesca, sono convinta che riuscirai a trasformare il dolore in qualcosa di buono. Penso sia parte della nostra salvezza riuscire a fare questa conversione.

Bravissima.

Spero che l'integratore possa aiutarti

mamma_lara Mercoledì, 06 Giugno 2018 08:52

Cri, dicono anche che oggi ci saranno temporali in arrivo. Anche quelli sono una bella scocciatura. Ho sempre paura che vengano disastri per le nostre case e per i raccolti

mamma_lara Mercoledì, 06 Giugno 2018 08:49

Buongiorno a tutti.

Feffe. Metto un estratto dell'articolo: "..... Grazie a questa intuizione, Felitti intraprese un programma di ricerca su larga scala, finanziato dai centri per il controllo e la prevenzione delle malattie. Intendeva scoprire in che modo i traumi d'infanzia ci condizionano da adulti. Somministrò un semplice questionario ai 17.000 pazienti ordinari di San Diego, ricoverati per questioni di salute generale: dall'emicrania a una gamba rotta. Il questionario domandava se, da bambino, il paziente avesse vissuto una delle dieci esperienze elencate, come essere trascurato o molestato sul piano emotivo. Poi domandava se il soggetto aveva sofferto di uno dei dieci problemi psicologici descritti, come obesità, depressione o dipendenze. Felitti voleva capire quali aspetti andavano di pari passo.

I risultati, una volta sommati, furono impressionanti. I traumi infantili portavano all'estremo il rischio di depressione in età adulta. Chi rientrava nelle sette categorie di eventi traumatici vissuti da piccolo, aveva il 3,1% di possibilità in più di tentare il suicidio da adulto, e più del 4% di diventare un consumatore di droghe iniettive."

Lui dice di aver somministrato un semplice questionario ai 17.000 pazienti ordinari di San Diego, ricoverati per questioni di salute generale: dall'emicrania a una gamba rotta. Il questionario domandava se, da bambino, il paziente avesse vissuto una delle dieci esperienze elencate, come essere trascurato o molestato sul piano emotivo. Poi domandava se il soggetto aveva sofferto di uno dei dieci problemi psicologici descritti, come obesità, depressione o dipendenze **(e qui non cita l'emicrania fra i dieci problemi psicologici descritti)** Felitti voleva capire quali aspetti andavano di pari passo.

Lui si riferisce all'obesità non all'emicrania.

L'emicrania ormai lo sanno anche i bambini che non è una malattia psicosomatica.

Però si sa che può portare depressione, anche perchè ormai lo abbiamo detto trito e ritrito che chi ha un cervello come il nostro è più soggetto a fare attenzione anche alle minuzie e con il tempo si stanca poveretto.

Io vedo cose che Gabriele non vede.

Io vedo anche quando mi passa davanti agli occhi una zanzara, Gabriele deve passargli una mucca davanti agli occhi per vederla.

Questo devo accettarlo.

Gabriele può fare le ore piccole dormire 24 ore su 24 e la sua testa non ne risente, io devo rispettare orari e anche tanto altro per stare bene.

Anche se ora facendo la chetogenica sono meno esposta a queste rischi, ma lo stesso sento che la mia testa non gradisce.

Carissima, ormai è nell'immaginario collettivo che il MDT sia dovuto a problemi psicologici e penso che ai cretini che la pensano così ci vorrebbe un trapianto di cervello per fargli cambiare idea. Loro non si prenderanno mai il tempo per pensare che il nostro cervello è più **ATTIVO** di qualsiasi altro cervello e penso sia inutile spendere anche solo una parola per cercare di dirglielo a questi imbecilli.

feffe81 Mercoledì, 06 Giugno 2018 08:01

Ora scappo ché prima di partire devo anche andare a controllare i muratori a casa nuova. Buona giornata!

feffe81 Mercoledì, 06 Giugno 2018 08:00

MAMMALARA ho letto l'articolo che hai condiviso sulle cause della depressione e mi permetto di dire che per la mia esperienza non sono d'accordo...io per fortuna non ho subito né traumi né violenze, quello che percepisco è proprio un funzionamento così del mio cervello e di quello che ho in corpo. Ho fatto diversi anni di psicoterapia che sono stati utilissimi a diventare consapevole e sistemare un po' di cose del mio vissuto, ma non servono in caso di emicrania o umore flessò nel mio caso.

È che in questo articolo, come in quelli che dicono che l'emicrania è psicosomatica, io percepisco sempre l'accusa nei miei confronti: se facessi più psicoterapia saprei "guarire", se non la faccio vuol dire che in realtà voglio stare male, se l'ho fatta e non sono guarita vuol dire che non sono abbastanza brava

cri69 Mercoledì, 06 Giugno 2018 07:59

Buongiorno a tutti , qui splendido sole ed anche oggi ci sarà uno splendido caldo. Leggo di giorni difficili per tanti, di certo, questa transumanza di nuvole e pioggia non ci aiutano,io le sento tutte. Ieri pomeriggio , quando sono tornata a casa mi sono buttata sul letto e mi sono addormentata,mai successo 😞 ..
Devo scappare,vi auguro una buona giornata
Besos

feffe81 Mercoledì, 06 Giugno 2018 07:55

Questo è il tipico commento che fa risvegliare la tigre che è in me, ma in realtà denota quanto lui sia una persona totalmente indegna della mia stima. Ha meno empatia di un fermaporta.
Per fortuna esistono anche le persone buone, due impiegati che ieri vedendomi come stavo in bagno mi hanno aiutata e accudita, con sensibilità e discrezione.

feffe81 Mercoledì, 06 Giugno 2018 07:52

Buongiorno a tutti!
Qui si procede, sono sempre molto presa dalle cose da fare, sono stata due giorni in trasferta a Torino per lavoro e oggi parto per il ritiro yoga fino a domenica. Il tema è la meditazione 😊
La mia testa non sta facendo la brava, sia ad aprile che a maggio ho fatto ricorso a 11 triptani al mese e a giugno sono già a due. Lunedì pomeriggio mi è partito un attacco mentre ero in meeting (per me il trigger è stata la mancanza di ossigeno nella stanza), la sera è andata decentemente grazie al trip, ma ieri mattina stavo di nuovo male. Sono arrivata in ufficio dal mio capo, gli ho detto che non stavo bene e lui ha commentato "avrà fatto le ore piccole"

francesca63 Martedì, 05 Giugno 2018 21:37

Salve a tutti...
Vi leggo ma in taluni giorni non riesco a scrivere.
Questi giorni sono pesantia volte il dolore si impianta!!!!
Vorrei però convertirlo in qualcosa di buono.
Assolutamente. ...
Ho cominciato ad assumere l'integratore....attendo risultati.
Mi spiace che anche dalle vostre parti soffi il vento del dolore...che è molto variegato ...
Buonanotte a tutti...e grazie....

Simona Martedì, 05 Giugno 2018 20:51

Margaret. . io ho fatto la cheto per 8 mesi.. il numero di attacchi era diminuito di poco ma l'intensità era calata soprattutto non ho avuto vomito mai una volta.. però mi sentivo proprio meglio fisicamente di riflesso anche mentalmente. . forse se avessi continuato avrei avuto altri giovamenti. . un altro aspetto positivo era che i triptani presi andavano sempre a buon fine nel giro di poco..
tu come ti senti comunque in chetosi? ti senti meglio di prima?

mamma_lara Martedì, 05 Giugno 2018 20:46

Buona notte e sogni bellissimi per tutti. State bene se potete

mamma_lara Martedì, 05 Giugno 2018 20:45

Scusatemi, ma ho una pesantezza nel cuore per una cosa di cui non posso proprio parlare. Cerco di farmi andare via il pensiero ma non c'è niente da fare. Lui rimane lì e ogni tanto devo fermarmi a piangere.

mamma_lara Martedì, 05 Giugno 2018 20:43

Margaret, io praticamente non ho più MDT tranne che un po' di ore in alcune giornate del mese sparse qua e là che neppure conto visto che è un dolore sopportabilissimo. Sempre però a sinistra. Stanno scomparendo anche le shadows iniziate a maggio quindi va tutto nel migliore dei modi sul fronte MDT.

immagino che a te rimangano alcuni attacchi, però devi anche considerare tutto il da fare che hai, la tua età e anche il carattere.

Tre attacchi in un mese sono veramente pochi per come la vedo io e ci avrei fatto la firma prima di iniziare la chetogenica se mi avessero detto che mi sarebbero rimasti 3 attacchi in un mese. s Non so, però azzardo quindi prendilo per quello che conta, ma forse li avevi anche prima tre attacchi fortissimi in un mese, solo che ora danno più fastidio visto che il resto del mese stai bene. Lo dico perché quando mi è tornata la grappolo dopo gli interventi, sopportavo di meno il dolore. Ma questo è il mio pensiero e vale per quello che vale.

Piera Martedì, 05 Giugno 2018 18:44

margaret, mai meno di 6/7 attacchi al mese, c'è stato qualche mese in cui ne ho avuto qualcuno in meno, ma non sempre.....il doc dice che dovrei integrare la dieta con la profilassi per cercare di calare ancora il numero, ma ho rifiutato, credo che questa cosa sia molto soggettiva, io mi sento quasi guarita avevo mdt tutti i giorni o quasi prima della cheto!!!

Margaret Martedì, 05 Giugno 2018 18:35

Vorrei un confronto con chi di voi fa la dieta chetogenica, so di certo MAMMA LARA e PIERA che ha ripreso..mi sembra..Quanti attacchi al mese avevate in tutto con questa dieta?So che il miglioramento è soggettivo. Io ne ho avuti 3 ad aprile e tre a maggio, pochi davvero, ma tostissimi. Ben distanti per fortuna gli uni dagli altri. Giugno è cominciato maluccio ..Grazie..

nico26 Martedì, 05 Giugno 2018 09:07

Buongiorno a tutti e a tutte mentre sono sul tapis roulant a fare una camminatina. Un saluto affettuoso a tutti i nuovi iscritti. Qui a Modena l'umidità fa da padrona e si suda solo a respirare. Avanti pure Beautiful family.

mamma_lara Martedì, 05 Giugno 2018 06:05

Buongiorno a tutti.

Siamo in piedi da un bel po'!

Emma e Matilde hanno dormito qui. Ora le accompagno al ritrovo. Partono per una gita

Margaret Lunedì, 04 Giugno 2018 21:04

Passo a mo di gazzella per un saluto velocissimo..Sto sotto un bel attacco



paula1 Lunedì, 04 Giugno 2018 20:28

Un benvenuto ai nuovi arrivati...

paula1 Lunedì, 04 Giugno 2018 20:26

Buona sera a tutti...qui clima migliore che in città...oggi è stato molto tranquillo, ma sono lo stesso molto stanca...al lavoro ora abbiamo un tirocinante di Ferrara che è giovanissimo (22 anni 😊), ma mi ha aiutato tantissimo già da oggi primo giorno...inoltre fa volontariato nell'ambulanza quindi è motivato... ieri sera anche se non sono uscita prima dal lavoro, siamo riusciti ad andare al cinema....caspita!!

"Dogman" è un film davvero notevole (come dicevo si ispira al delitto del "Canaro" a Roma del 1988 😊), ambientato ai giorni nostri e credo parecchio attuale....mi è piaciuto molto e penso che il premio a Cannes sia meritato...

mamma_lara Lunedì, 04 Giugno 2018 19:04

Vi saputo adesso perchè fra un po' avrò un bel da fare. 😊

Buona notte e sogni bellissimi per tutti. State bene se potete

mamma_lara Lunedì, 04 Giugno 2018 13:23

Nico, il viaggio più faticoso è quello che facciamo dentro la nostra anima. Bisogna riuscire a trasformare i dolori in tesori. Con alcuni sono riuscita, con altri ci sto ancora lavorando

nico26 Lunedì, 04 Giugno 2018 10:57

ciao a tutte e tutti .Sto meglio anche se ieri sera forba ma furba all'inverso mi avevan portato una ricotta speciale e io gli ho messo un po di marmellata di ciliege e slurp slurp mangiata ...poi ho iniziato a sentire mal lo stomacoe ve la faccio brevenon era ricotta ma mascarponee ho vomitato

tutto!!!\$furba no a 52 anni non capire cosa e'!!! 🤢 Lara il tuo post di stamane lo terrò caro nel mio cuore ,perche' e' tutto il lavoro che ho fatto in questi anni con la mia psico e quanta sofferenza talvolta mi ha provocato.... 😊

Simona Lunedì, 04 Giugno 2018 10:23

Buongiorno a tutti. . benvenute alle nuove iscritte...

Cri bene si parte alla grande... goditi tutto 😊

qui oggi bene x il momento. . 😊

mamma_lara Lunedì, 04 Giugno 2018 07:59

Cri, ottima cosa la gioia che la giornata ti porta. Grazie per avercelo detto.

cri69 Lunedì, 04 Giugno 2018 07:55

Buongiorno bella gente, inizia una nuova settimana e vediamo cosa ci porta . Oggi mi porta un gioia 😊 per cui tutto il resto passerà in secondo piano e come diceva qualcuno...domani è un'altro giorno.

Spero stiate bene..

Besos

mamma_lara Lunedì, 04 Giugno 2018 07:45

Le vere cause della depressione sono state scoperte e non sono quelle che credevi

Johann Hari

JI SUB JEONG/HUFFPOST

Questo blog è stato pubblicato su HuffPostUsa ed è stato tradotto da Milena Sanfilippo

Oggi, nel mondo occidentale, se sei depresso o ansioso e ti rivolgi al medico perché non ce la fai più, probabilmente ti ritroverai ad ascoltare una storia. È successo a me quando ero adolescente, negli anni '90. "Ti senti così", disse il dottore, "perché il tuo cervello non funziona correttamente". Non produce le sostanze chimiche necessarie. Devi assumere dei farmaci, ripareranno il tuo cervello danneggiato.

Ho provato questa strategia con tutte le mie forze, per oltre un decennio. Desideravo un po' di sollievo. I farmaci mi davano una breve spinta quando aumentavo la dose ma poi, poco dopo, la sofferenza riaffiorava. Ho assunto la dose massima per più di dieci anni. Credevo che ci fosse qualcosa di

sbagliato in me perché, nonostante i farmaci, sentivo ancora quel dolore immenso.

Il mio bisogno di risposte era così forte che ho investito i tre anni di formazione in scienze sociali a Cambridge per ricercare le cause scatenanti di ansia e depressione, e come sradicarle. Molte delle cose imparate mi hanno sorpreso. La prima è stata scoprire che la mia reazione ai farmaci non era inconsueta anzi, era piuttosto normale.

Spesso gli scienziati valutano la depressione servendosi della cosiddetta Scala di Hamilton. Va da 0 a 59 (quando insorgono tendenze suicide). Il miglioramento dei cicli del sonno consente uno spostamento sulla scala di Hamilton di circa 6 punti. Gli antidepressivi consentono un miglioramento di circa 1,8 punti, in media, secondo una ricerca condotta dal professor Irving Kirsch di Harvard. È un effetto concreto, ma è modesto. Ovviamente, il fatto che sia una media significa che molte persone riportano progressi maggiori. Ma per la stragrande maggioranza, me incluso, non è abbastanza per uscire dalla depressione. Per questo, ho capito che abbiamo bisogno di ampliare il menù di opzioni per chi soffre di ansia e depressione. Dovevo sapere in che modo.

Ma soprattutto, a sconvolgermi fu scoprire che secondo diversi scienziati importanti l'idea che la depressione sia causata da un cervello "chimicamente sbilanciato" è sbagliata. Ho scoperto che la depressione e l'ansia che ci circondano celano nove cause principali. Due sono di tipo biologico, e sette sono causate da fattori esterni, non sono sigillate nei nostri cervelli come mi raccontò quel dottore. Le cause sono tutte diverse e si manifestano in gradi diversi nella vita delle persone ansiose o depresse. Ma mi sorprese ancora di più scoprire che non si tratta di casi limite– da anni l'Organizzazione Mondiale della Sanità mette in guardia sulla necessità di fare i conti con cause di depressione più profonde.

Qui scriverò di quella che, a mio parere, è la causa più difficile da sviscerare. Le nove cause sono tutte diverse – ma per buona parte dei miei tre anni di ricerca ho lasciato in sospeso una di loro, procrastinando, cercando di non approfondire. Alla fine, ne ho sentito parlare a San Diego, in California, quando ho conosciuto uno studioso eccezionale, il Dottor Vincent Felitti. Sarò chiaro fin dall'inizio: è stato molto doloroso esaminare questa causa. Mi ha obbligato a fare i conti con qualcosa da cui ero sempre fuggito. Mi appigliavo alla teoria secondo cui la mia depressione era solo il risultato di qualcosa che non andava nel mio cervello perché, ora lo capisco, in quel modo non avrei dovuto pensarci.

**

La storia delle scoperte del Dottor Felitti risale alla metà degli anni '80, e tutto accadde quasi per caso. Sulle prime, non vi sembrerà una storia che parla di depressione. Ma vale la pena seguire il suo percorso, perché può insegnarci tanto.

Quando i pazienti entravano per la prima volta nello studio di Felitti, per alcuni era difficile anche passare dalla porta. Erano allo stadio più grave di obesità e furono assegnati a lui, alla sua clinica, per avere un'ultima possibilità. L'organizzazione sanitaria Kaiser Permanent aveva dato a Felitti il compito di scoprire come tamponare gli enormi costi dell'obesità sostenuti dall'azienda. Ricomincia da zero, dicevano. Provale tutte.

Un giorno, Felitti ebbe un'idea fin troppo ingenua. Si domandò: e se queste persone, in grave sovrappeso, smettessero semplicemente di mangiare e vivessero delle riserve di grasso accumulate nel corpo - con integratori alimentari monitorati – fino a raggiungere un peso normale? Cosa succederebbe? Con la dovuta cautela, sperimentarono questo approccio sotto un'attenta supervisione medica. E, sorprendentemente, funzionò. I pazienti perdevano peso, tornavano ad avere un corpo sano.

Ma poi accadde qualcosa di strano. Nel programma c'era chi brillava di più, quei pazienti che avevano perso un numero impressionante di chili; sia il team medico che i loro amici si aspettavano di vederli reagire con gioia, ma spesso chi aveva raggiunto i migliori risultati cadeva in una depressione feroce, provava panico o rabbia. Alcuni iniziarono a mostrare tendenze suicide. Senza la loro mole, si sentivano incredibilmente vulnerabili. Spesso si sottraevano al programma, si rimpinzavano al fast food e riprendevano peso in poco tempo.

Felitti era confuso, ma poi parlò con una donna di ventotto anni. In 51 settimane, Felitti la portò da 185 a 60 chili. Poi, all'improvviso e senza un motivo apparente, la ragazza riacquistò circa 17 chili nel giro di poche settimane. In breve tempo, superò di nuovo i 180 chili. Allora Felitti le domandò cosa fosse cambiato da quando aveva iniziato a perdere peso; era un mistero per entrambi. Parlarono a lungo. Ma una cosa c'era, confessò lei alla fine. Quando era obesa gli uomini non ci provavano mai ma, dopo aver raggiunto un peso sano un uomo le aveva fatto delle avances per la prima volta dopo tanto tempo. Lei scappò via e subito dopo riprese a mangiare in modo compulsivo, senza riuscire a fermarsi.

Fu allora che Felitti pensò di farle una domanda che non aveva mai fatto. Quando hai iniziato a ingrassare per la prima volta? La donna ci pensò su. Quando aveva undici anni, disse. Allora, il medico continuò: era successo altro nella sua vita quando aveva undici anni? Be', rispose lei... è stato quando mio nonno iniziò a violentarmi.

Parlando con i 183 pazienti del programma, Felitti scoprì che il 55% di loro aveva subito abusi sessuali. Una donna confessò di essere ingrassata dopo lo stupro subito perché "chi è sovrappeso viene ignorato, ed era ciò di cui avevo bisogno". Si scoprì che molte pazienti erano diventate obese per un motivo inconscio: proteggersi dalle attenzioni maschili, nella convinzione che queste potessero ferirle. D'un tratto Felitti comprese: "Quello che abbiamo concepito come problema principale – l'obesità grave – in realtà, molto spesso, è la soluzione a problemi di cui non sappiamo nulla".

Grazie a questa intuizione, Felitti intraprese un programma di ricerca su larga scala, finanziato dai centri per il controllo e la prevenzione delle malattie. Intendeva scoprire in che modo i traumi d'infanzia ci condizionano da adulti. Somministrò un semplice questionario ai 17.000 pazienti ordinari di San Diego, ricoverati per questioni di salute generale: dall'emicrania a una gamba rotta. Il questionario domandava se, da bambino, il paziente avesse vissuto una delle dieci esperienze elencate, come essere trascurato o molestato sul piano emotivo. Poi domandava se il soggetto aveva sofferto di uno dei dieci problemi psicologici descritti, come obesità, depressione o dipendenze. Felitti voleva capire quali aspetti andavano di pari passo.

I risultati, una volta sommati, furono impressionanti. I traumi infantili portavano all'estremo il rischio di depressione in età adulta. Chi rientrava nelle sette categorie di eventi traumatici vissuti da piccolo, aveva il 3,1% di possibilità in più di tentare il suicidio da adulto, e più del 4% di diventare un consumatore di droghe iniettive.

**

Dopo una delle mie lunghe conversazioni sull'argomento con il Dottor Felitti, camminai tutto tremante sulla spiaggia di San Diego e vomitai nell'oceano. Mi stava costringendo a riflettere su un aspetto della mia depressione che non volevo affrontare. Da bambino, mia madre era malata e mio padre si trovava in un altro paese e, in quel caos, subii alcuni atti di estrema violenza da parte di un adulto: tra le altre cose, tentarono di strangolarmi con un cavo elettrico. Avevo cercato di sigillare quei ricordi, di seppellirli nella mia mente. Mi rifiutavo di accettare il loro manifestarsi nella mia vita adulta.

Come mai molte persone che subiscono violenze da piccole provano le stesse cose? Perché questo conduce molte di loro a comportamenti autolesionisti, come obesità, grave dipendenza o suicidio? Ci ho pensato a lungo. Ho una teoria ma vorrei sottolineare che quanto segue va oltre le prove scientifiche esaminate da Felitti e dai centri per la prevenzione, e non posso garantirne la fondatezza.

Da bambino, non puoi fare molto per cambiare l'ambiente in cui vivi. Non puoi trasferirti, o obbligare qualcuno a smetterla di ferirti. Allora, hai due scelte. Puoi ammettere con te stesso di essere impotente e che, in ogni momento, possono farti del male senza che tu possa reagire; oppure puoi convincerti che è colpa tua. Se lo fai, acquisisci un certo potere – almeno nella tua mente. Se è colpa tua, pensi, allora forse puoi fare qualcosa per cambiare la situazione. Non sei una pallina sballottolata in un flipper. Sei quello che controlla il flipper. Le tue mani stringono le pericolose leve. In tal modo, proprio come l'obesità proteggeva quelle donne da uomini potenzialmente pericolosi, incolpare te stesso per i traumi infantili vissuti ti protegge dall'ammettere la tua stessa vulnerabilità, ora come allora. Puoi diventare tu quello potente. Se la colpa è tua, allora – per qualche strano motivo – sei tu ad avere il controllo della situazione.

Ma ci sono delle conseguenze. Se sei convinto che il colpevole del male ricevuto sia tu, a un certo punto inizi a credere di meritarlo. Una persona che da piccola crede di meritare la violenza, non penserà di meritarsi molto di più neanche da adulta. Ma non si tratta di una scelta di vita. Piuttosto, è una ripetizione difettosa del meccanismo che ti ha permesso di sopravvivere da piccolo.

**

Ma sono state le scoperte successive del dottor Felitti ad aiutarmi di più. Se i pazienti ordinari sottoposti al questionario rivelavano un trauma infantile, il loro medico curante avrebbe dovuto fare qualcosa di diverso alla visita successiva. Felitti convinse i medici a chiedere una cosa del genere: "Vedo che ha avuto un'esperienza terribile da piccolo. Mi dispiace tanto. Le va di parlarne?"

Felitti voleva capire se l'opportunità di parlare del trauma con una figura autoritaria di fiducia, e sentirsi dire che non era colpa loro, avrebbe aiutato i pazienti a scrollarsi di dosso la vergogna. Quello che successe fu impressionante. La semplice possibilità di parlare del trauma portò ad un calo significativo delle patologie future – nell'anno successivo il bisogno di assistenze mediche subì una riduzione del 35%. I pazienti affidati a cure più lunghe riportarono un calo di più del 50%. Una donna anziana – che aveva rivelato di essere stata stuprata da piccola – disse: "Grazie per avermelo chiesto. Credevo che sarei morta e nessuno avrebbe mai saputo quello che mi è successo".

L'atto di dar sfogo alla propria vergogna è, già di per sé, terapeutico. Così, anche io mi rivolsi alle persone fidate e iniziai a parlare di quello che mi era successo da piccolo. Non mi addossarono quell'onta, non pensarono che fosse una conferma della mia instabilità anzi, mi dimostrarono amore e mi aiutarono a piangere per ciò che avevo sofferto.

Riascoltando le registrazioni dei miei lunghi confronti con Felitti, ho capito che se lui avesse detto ai suoi pazienti le stesse parole riservate a me (che la loro condizione dipendeva da un cervello "guasto", e che l'unica soluzione erano i farmaci), loro non sarebbero mai stati in grado di comprendere le cause profonde del problema e non ne sarebbero mai usciti.

Studiando depressione e ansia, ho capito che le cause vanno ricercate soprattutto negli eventi della nostra vita, più che in un cervello malfunzionante. Se pensi che i tuoi sforzi siano vani e credi di non avere alcun controllo, sei più esposto al rischio di depressione. Se ti senti solo o credi di non poter contare sulle persone che ti circondano, sei più esposto al rischio di depressione. Se credi che nella vita contino soltanto gli oggetti acquistati e l'ascesa sociale, sei molto più esposto al rischio di depressione. Se credi che il tuo futuro sarà incerto, sarai più esposto al rischio di depressione. Ho scoperto tutta una serie di prove scientifiche secondo cui ansia e depressione non nascono nella nostra testa, ma dal modo in cui molti di noi sono costretti a vivere. Ci sono dei fattori biologici concreti, come i geni, che possono renderti più sensibile a queste cause, ma non sono gli elementi scatenanti principali.

E, grazie a questo, sono arrivato ad un altro riscontro scientifico: è necessario adottare un approccio diverso per risolvere depressione e ansia (oltre agli antidepressivi che, naturalmente, dovrebbero restare in gioco).

Per farlo, dobbiamo smettere di concepire depressione e ansia come patologie irrazionali o come uno strano malfunzionamento delle sostanze chimiche del cervello. Sono terribilmente dolorose, ma un senso ce l'hanno. Il tuo dolore non è uno spasmo irrazionale. È una reazione a quello che ti sta succedendo. Per affrontare la depressione, devi affrontare le sue cause soggiacenti. Nel mio lungo percorso, ho scoperto che esistono sette tipologie differenti di antidepressivi: alcuni mirano a sradicare le cause, anziché alleviare i sintomi. Liberarsi dalla vergogna è solo l'inizio.

**

Un giorno, uno dei colleghi di Felitti, il dottor Robert Anda, mi disse una cosa a cui ripenso ancora.

Quando le persone adottano comportamenti apparentemente autodistruttivi, "la domanda da porre non è cosa c'è di sbagliato in loro", disse, "ma, piuttosto, quali esperienze hanno vissuto".

Johann Hari è l'autore del recente *Lost Connections: Uncovering the Real Causes of Depression – and*

the Unexpected Solution.

https://www.huffingtonpost.it/johann-hari/le-vere-cause-della-depressione-sono-state-scoperte-e-non-sono-quelle-che-credevi_a_23346580/?ncid=fbklnkithpimg00000001

mamma_lara Lunedì, 04 Giugno 2018 07:19

Sono arrivate due nuove amiche.

Benvenuta ssciurpa

Benvenuta Lori

mamma_lara Lunedì, 04 Giugno 2018 06:16

Oggi avrò qui Emma con la sua amichetta Matilde perchè domani si devono alzare presto per andare in gita così dormono tutte e due da me. 😊

mamma_lara Lunedì, 04 Giugno 2018 06:12

leri è stata una giornata campale finita alla mezza di stanotte.

Alle volte devi avere a che fare con cose che sembrano possano succedere solo su Marte 😊

mamma_lara Lunedì, 04 Giugno 2018 06:10

Stella, sono sempre giorni duri quando la testa fa ciò che vuole. Forza e resisti se puoi.

mamma_lara Lunedì, 04 Giugno 2018 06:09

Buongiorno a tutti.

Simona, passare una bella giornata in compagnia di amici con i quali si sta bene porta sempre una grande leggerezza nell'anima, se poi la testa fa la brava la gioia è completa 😊

Stella1 Domenica, 03 Giugno 2018 23:38

Buona sera a tutti... giorni duri per me... MDT in corso... ogni tanto vi leggo... avventure e disavventure... un abbraccio immenso ☆

Simona Domenica, 03 Giugno 2018 22:11

Buona sera adorato forum 😊 . . oggi è andato tutto alla grande... grigliata in un posto ideale per tutti e con persone eccezionali con cui sono cresciuta e con cui sto sempre bene.. tutto questo condito con la testa che oggi è stata mia amica e ha retto fino alla fine. mi sento rigenerata stasera come se avessi fatto una vacanza .. 😊😊

Cri accidenti mi spiace che non siate state bene tu e Giorgy. .però hai ragione a dire che vi siete accudite che è già una gran cosa.. spero per voi ci sia presto un'altra possibilità di stare insieme e anche bene ..

buonanotte a tutti voi 😊

mamma_lara Domenica, 03 Giugno 2018 12:00

Cri, mi spiace per la compagnia che avete tu e Giorgia, non ci voleva.

cri69 Domenica, 03 Giugno 2018 11:23

Buongiorno a tutti, buona domenica.

Qui giornate difficile, è matematico che quando ci sono giornate di riposo ,il maledetto , arriva 😊 .Mi spiace solo che con Giorgia mi ero ripromessa di fare mille cose ma un pò lei ,un pò io abbiamo fatto pochissimo se non accudirci a vicendache non è ,comunque , poco.

Spero stiate tutti benino.

besos

paula1 Domenica, 03 Giugno 2018 09:58

Buon giorno a tutti...qui sole e caldo e tra poco scendo in città per lavorare...spero di uscire mezz'ora prima, perchè qui in paese c'è un film che mi piacerebbe vedere ed inizia alle 21....il film è "Dogman"

ispirato alla vicenda del "canaro" di Roma...

ieri sera abbiamo mangiato il cinghiale cotto al forno ed era buonissimo...finalmente un po' diverso dai soliti umidi con polenta...

Fausto è andato nel bosco stamattina quindi preparo Sella 😊

NICO26 sei davvero una forza della Natura 😊 io ormai è tanto che non cucino più per gli amici...tra una cosa e l'altra ognuno ha preso le sue strade.....

Buona giornata a tutti

mamma_lara Domenica, 03 Giugno 2018 08:27

Sto sistemando la casa per l'estate, sembrano sempre cose facili da fare, ma io arrivo dove posso, poi mi serve l'aiuto di Gabriele e lui ha deciso che fa una cosa al giorno.

Dovrei imparare da lui 😊

mamma_lara Domenica, 03 Giugno 2018 08:26

Nico, cucinare con gli occhiali da sole mi mancava.

Però 24 persone a cena mica sono cose da poco.

Ma immagino tu abbia lo spazio adatto per ospitare tutti e fai bene. Io farei altrettanto se abitassi in campagna. 😊

mamma_lara Domenica, 03 Giugno 2018 08:24

Paula, ma pensa te, sai che a me non piacciono proprio i funghi e mi spiace tantissimo.

Sarà che da bambina mi hanno riempito la testa che non dovevo mangiare i funghi perchè possono essere velenosi che sta cosa non mi è mai passata.

Però ammiro chi li sa riconoscere.

mamma_lara Domenica, 03 Giugno 2018 08:21

Piera, anche Emma era una bambinona fino allo scorso anno, poi è cambiata. 😊

Però i buoni sentimenti li ha ancora. Aiuta i suoi compagni di scuola e soffre per chi ha problemi GRANDI e credimi che ci sono i ragazze/i che hanno problemi grandissimi. Di questo non ne parla mai, ma sento che soffre tantissimo. Ci è stato consigliato di non parlarne, ma non so fino a che punto sia valida sta cosa, perchè io poi la sento parlare con i suoi compagni.

Però mi attengo alle direttive che mi hanno impartito.

mamma_lara Domenica, 03 Giugno 2018 08:15

Buongiorno a tutti.

Simona, poi ci racconterai della festa di oggi.

Mattia mi ha fatto quel ragionamento quando siete venuti a casa mia.

Abbiamo toccato l'argomento fidanzatine e siccome avevo da fare in cucina me lo sono portata con me.

Si è seduto sullo sgabellino e mi ha detto sta cosa. Non mi sono stupita, perchè quando parlo con i bimbi capisco che c'è tanta roba nella loro testa, solo che noi grandi pensiamo di sapere tutto e non ci

fermiamo mai a ragionare con loro. Io invece mi diverto e non perdo l'occasione quando mi capita 😊

nico26 Domenica, 03 Giugno 2018 07:53

E buongiorno a tutti a tutte. Notiziona meravigliosa ieri che avevo 24 persone a cena Ho avuto una bella crisi emicranica con aura....! Subito panico Poi mi sono dileguata 30 minuti in attesa che gli scotomi scintillanti tipo albero di Natale passassero dall'occhio sinistro dal basso verso l'alto. A quel punto ho preso l'Okì per precauzione poi alle 19:00 sono scesa con l'occhiale nero il mal di testa che era presente il vomito di sottofondo. Ho continuato a fare tutte le mie cose. Ho tenuto gli occhiali neri fino alle 21:00 che ormai non ci si vedeva più... E addirittura ho mandato un video alla Lara per fargli vedere come lavoravo in casa. È passato pure questo E cosa devo dire andiamo avanti..... La cosa bella che in quei momenti in cui ho la crisi vedo tutti i vostri volti.... E le vostre sofferenze..... E dico Ce la faremo 😊

paula1 Sabato, 02 Giugno 2018 18:00

Buon pomeriggio...ho riposato un po' e finito un libro noioso che però ha fatto un grandissimo successo come film....."Chiamami col tuo nome"...

Fausto è tornato nel bosco e stavolta ha portato a casa un bel panierino...3 porcini e qualche

galletto...SIMONA anche lui è malato per i funghi e noi lo chiamiamo "il reuccio", perchè li trova anche quando non li trova nessuno... 😊
ora mi ripreparo...c'è una festa in una frazione qui del paese che si chiama "Facciamo la festa al cinghiale" e se riusciamo a mangiare qualcosa, dopo vi spostiamo nel comune sotto che c'è la festa della birra e un gruppo blues che suona...domani lavoro pomeriggio così posso star fuori senza tanti pensieri.....Buona serata a tutti...

Piera Sabato, 02 Giugno 2018 14:59

Che svegliezza il bel Mattia!!!! 😊😊
la mia Vittoria presto dodicenne, e' sveglissima anche lei.....il bello pero' e' che ancora una "bimbona" a cui piace giocare con il fratellino, e stare con i suoi nonni, 😊 e' sempre entusiasta di tutto le basta un niente per farla felice.....non so dire se con il tempo cambiera???? speriamo che rimanga cosi' ancora per un bel po' . anche nella sua classe ci sono ragazzine che sembrano donne fatte, ma anche maschietti che zitti zitti mettono su profili falsi per raccogliere le foto delle ragazze piu' belle della scuola.....e perciò non c'e' da fidarsi di ragazzi che sono ingenui solo nell'aspetto!!! 😊

Simona Sabato, 02 Giugno 2018 13:11

Buon pomeriggio. . qui oggi bene x il momento. . Mattia è ad un torneo di calcio con il suo papà .. io e Luca abbiamo fatto una passeggiata stamattina e ora lui dorme.. abbiamo già pranzato.. stasera ho un amichetto di Mattia a cena e dorme qui con noi.. domani grigliata con i miei amici ma Luca lo lascio ai nonni almeno non scombuscolo i suoi ritmi e siamo tutti più tranquilli..
Paula mio padre ha trovato 14 porcini lunedì e altri 14 giovedì. .. poi va anche domani,lunedì e altri giorni in settimana.. credo sia la sua passione più grande andar nei boschi e trovare i funghi.. poi una volta a casa li "accudisce" come fossero i suoi figli.. 😊😊
Lara non la sapevo questa di Mattia .. 😊

mamma_lara Sabato, 02 Giugno 2018 12:23

Nico, potrei commentare il tuo ultimo messaggio e farti esempi di come giudicavano me quando ero una bimba e hanno continuato a farlo fino ad ora.
Al tempo ero giudicata solo perchè ridevo troppo, a loro dava fastidio il fatto che ero socievole e riuscivo in tante cose che agli altri era difficilissimo fare. Ho fatto un plastico dell'Italia che avevo 9 anni e mio padre lo regalò ad un ingegnere di Milano. Suonavo la chitarra e avevo sempre amiche che venivano a casa mia e mi volevano bene. Però ridevo troppo e questo si sa che era la strada per diventare una donna "leggera". Peccato che poi diventata una donna "pesante" non andasse bene neppure quello 😊
Poi quando ho avuto i miei figli non ero capace neppure allora perchè educavo male i miei figli perchè li viziavo. La cosa poi che non andava bene è che chiamavo amore i miei figli e quella era una parolaccia. Guai a parlare di sesso e amore = sesso.

Poi smetto di dirne altrimenti mi rovino questa giornata che per me è una festa bellissima. ♥ Bellissima la mia Italia ♥

paula1 Sabato, 02 Giugno 2018 09:37

Buon giorno a tutti...qui sole e finalmente giornata di libertà...la lunga di giovedì è stata davvero tosta, ma ieri mattina credevo peggio, invece alla fine con l'aiuto di una infermiera abbiamo fatto tutto e non ero stremata...tanto che al ritorno a casa ho allungato anche il percorso andando alla Mediateca a prendere l'ultimo romanzo di Pupi Avati (che mi incuriosisce molto) e facendo una strada molto panoramica per arrivare a casa...
poi ho trovato una iniziativa gratuita con la Card Metropolitana (che mi regalò mia sorella) e il 13 giugno vado ad una visita guidata alla Certosa di Bologna...finalmente!! è una vita che ci voglio andare... 😊
ora mi vesto e facciamo il tour dei genitori...Fausto è appena tornato dal bosco con 1 porcino...non c'era granchè, ma ci è andato con il nostro amico e collega Luca e col piccolo Andrea che si è divertito a trovare un fungo porcino grande... 😊😊 a pranzo siamo dai miei

nico26 Sabato, 02 Giugno 2018 08:04

Buongiorno a tutti ea tutte. Stamani sto molto meglio anche se ancora in sottofondo dello stomaco e mal di testa c'è ma so che va a finire. Si lunedì Dato che mio marito al controllo dal medico omeopata

farà un piccolo incontro per capire se devo fare qualcosa ma io ho già la risposta Cara Laura.....
Bisogna che assorba meno... ,è che dosi le mie energie E non me le faccia esaurire dagli altri. Però un parere medico fa sempre bene e se lui mi dice di fare alcuni esami io ben volentieri li farò. Lara Se tu vedessi le ragazzine qui da noi a 11 12 anni ti verrebbero i capelli dritti, però come dici tu, però come dici tu dipende da bambine e bambini. Credimi però che certe volte sono stravolta... Vederle già truccate, con le unghie lunghe lo smalto vederlo con le minigonne molto provocanti tanto altro.Ah Dimenticavo la cosa più importante con una libertà che io faccio una lotta con mio figlio perché penso che a 11 anni ci sia tutto il tempo per star fuori alla sera per uscire da soli e tanto tanto altro che alla loro età non mi sembra che debbano bruciare i tempi.

mamma_lara Sabato, 02 Giugno 2018 06:09

Nico, alle volte succede che si stia così male. Magari prova a parlarne con il medico e senti se può darti qualcosa che possa aiutarti.

Sai che non sono certa che le bambine siano più avanti dei maschietti. Quando i miei figli erano piccoli Enza non era più avanti di Enzo e Zeno.

Ogni tanto Emma viene con dei compagni di classe e mi accorgo che poi loro sono sgamati anche più di Emma. Poi è vero che c'è chi è più avanti.

Se penso a Mattia, il bimbo di Simona, quando abbiamo parlato di fidanzatine mi ha detto che sarebbe stato opportuno gli avessi fatto delle domande così da evitare lunghi discorsi inutili, lui avrebbe risposto alle domande mie domande, così era certo di evitare di dire cose che non mi sarebbero interessate.

Behh, diciamo che è avanti di un bel po' 😊

mamma_lara Sabato, 02 Giugno 2018 05:52

Simona, la prossima volta che le mamme ti invitano per la pizza la soluzione potrebbe essere portarti Mattia, così torni a casa ad un orario decente 😊

mamma_lara Sabato, 02 Giugno 2018 05:50

Buongiorno a tutti.

Ieri ho sistemato le zanzariere di tutte le finestre.

In primavera mettiamo sempre una zanzariera supplementare per proteggere quelle fisse perché gli alberi emettono una specie di bambagia che si insinua ovunque difficilissima da togliere.

Ieri sera ero senza voce per il tanto tossire e avevo gli occhi gonfi come due palline da golf 😊

nico26 Venerdì, 01 Giugno 2018 20:36

Buonasera a tutte ea tutti dopo aver passato 18 ore di vomito sono stomaco vuoto è solo succhi gastrici che uscivano oltre a quintali di schiuma....Dio mamma....Il ho iniziato quando sono andata a letto ieri sera che dopo due ore mi sono alzata con un forte mal di testa e da lì Apriti cielo.....

Va beh , passata pure questa e guardiamolaStasera mi sa che dormo presto?

A proposito dei maschietti e femminucce Nicolo avendo 11 anni compiuti è ancora nella bambagia del bambino, le femmine non vi dico.... Sono con me quando io avevo 16 anni.... 🙄🙄

Simona Venerdì, 01 Giugno 2018 12:45

Buon pomeriggio a tutti voi. .qui ho ancora da digerire la pizza di ieri sera. . aveva ragione

Mattia,pessima idea uscire con le altre mamme 😊 ritmi sballati. .ho mangiato alle 22 e andata a dormire a mezzanotte. . triptano 😞 prevedibile 😞

mamma_lara Venerdì, 01 Giugno 2018 09:29

Cris, immagino sia fatica ritornare a fare la chetogenica, però resisti e non mollare, il primo mese è il più difficile. Pensa che a me girava pure anche un po' la testa ogni tanto il primo mese, poi sono diventata instancabile che va da mattina a sera senza mai fermarmi 😊😊😊

mamma_lara Venerdì, 01 Giugno 2018 09:26

Simona, mi ha fatto ridere il tuo messaggio.

Però do ragione a Mattia, perchè poi i bimbi non possono partecipare non me lo spiego 😊

mamma_lara Venerdì, 01 Giugno 2018 09:23

Piera, hai ragione, ma quella è l'età per i maschietti, per le femminucce mi sa che inizia pure prima 😊😊😊

mamma_lara Venerdì, 01 Giugno 2018 09:22

Annuccia, io ho la radio un'auto e anche se non ho bimbi piccoli canto tutti il tempo. Da tantissimi anni canto solo se sono da sola e in auto è proprio lì che posso permettermi di cantare. Mi piace proprio. 😊

mamma_lara Venerdì, 01 Giugno 2018 09:20

Annuccia, ne hai sempre una, e ti credo che stanno bene, tanto se anche li beccano sul fatto "loro" non hanno niente da perdere.

Staremo a vedere 😊😊😊😊😊😊

mamma_lara Venerdì, 01 Giugno 2018 09:18

Buongiorno a tutti.

Cri, spero tu non sia ridotta a fare tanto. Non è possibile che persone siano ridotte a lavorare in condizioni simili.

Mi fa piacere tu abbia Giorgia questo fine settimana. 😊

cri69 Venerdì, 01 Giugno 2018 07:58

Buongiorno a tutti, qui bella giornata con aria frizzante, ieri c'era da morire per la cappa di umidità 😊 .

Settimana corta e vediamo se oggi mi tocca litigare e dare le dimissioni ... 🤔

Pensiamo ad oggi ed alla gioia che avrò ad ospitare per questo week-end la nostra Giorgia 😊😊 .Vado alla tortura quotidiana 😊😊

Besos