

## ANALISI DELLA SCRITTURA E FIORI DI BACH

**Scrivere a mano su un foglio bianco (senza righe o quadretti, preferibilmente formato A4) quali di queste espressioni rispecchiano di più lo stato d'animo attuale ed indicare sommariamente anche il perché. Ricordarsi di inserire il proprio NOME, COGNOME, ETA' e LIVELLO DI SCOLARIZZAZIONE.**

Ho sempre una sensazione di paura, non so perché, mi sembra di percepire vibrazioni strane ma non ne capisco l'origine, avverto presagi.

Mi sento represso, non posso esprimermi come vorrei e questo mi crea una pressione enorme internamente, ho paura di perdere il controllo su di me, di diventare pazzo.

So di che cosa ho paura (animali, malattie, ladri, luoghi stretti ecc.) ma non riesco ad affrontarla, mi chiudo evitando di mettermi in situazioni che possano mettermi di fronte a questa paura.

Sono sempre in ansia per le persone a me care, ho paura che possa succedere loro qualcosa, per la mia felicità conta più il bene degli altri che il mio.

Soffro di attacchi di panico, tachicardia, sussulto per ogni minimo rumore, sento il sangue ghiacciarsi nelle vene.

Ho sempre bisogno di conferme da parte delle persone che ho intorno, non ho fiducia nelle mie capacità di giudizio, non riesco a seguire la mia voce interiore perciò ho bisogno di raccogliere più informazioni possibili se devo prendere una decisione.

Ho subito molte delusioni e sconfitte perciò ora mi sento scoraggiato, non ho più fiducia nel destino, sono amareggiato; non riesco più a vedere il lato positivo delle cose.

Ho cercato per tanto tempo di risolvere i miei problemi, ho lottato e mi sono impegnato ma non è servito a nulla; provo rabbia per essere costretto ad arrendermi, non ho più la forza e la voglia di lottare.

Non sono contento delle mie giornate, della routine che sono costretto a vivere e questo mi toglie l'energia necessaria per affrontare la quotidianità; non sono appagato dalle attività che riempiono la mia vita.

Non riesco a decidere tra le due possibilità che ho davanti, ho paura di scegliere e poi pentirmene, tentenno.

Non riesco a capire quale sia il mio posto nel mondo, ho tanti interessi, molte capacità ma nessuna in particolare mi dà la sensazione di essere quella su cui concentrarmi del tutto, non ho un obiettivo chiaro e finisco per cominciare sempre cose nuove aumentando la mia insicurezza.

Faccio sempre gli stessi errori, mi si ripresentano sempre le stesse situazioni e non riesco a capire dove sbaglio, cosa devo correggere di me stesso.

Non riesco a concentrarmi sul presente, sono distratto, sbadato, sempre immerso nei miei pensieri.

Provo molta nostalgia per i bei tempi andati, non riesco a staccarmi dal passato, credo che non starò più così bene come sono stato in passato.

A volte mi pervade una tristezza profonda, un'angoscia che non so spiegare, non so da cosa derivi, né quando se ne andrà; in quei periodi niente e nessuno riesce a consolarmi.

Sono completamente esausto, mentalmente e fisicamente, non posso fare più alcuno sforzo, vorrei solo dormire e recuperare le forze.

Non riesco a rilassarmi, penso e ripenso a tutto ciò che mi accade durante la giornata, mi sento quasi ubriaco di pensieri, non riesco a zittire quel chiacchiericcio interiore che finisce per logorarmi mentalmente.

Mi sento spettatore della mia vita, non spero più in niente, non voglio niente, non ho alcuno slancio verso il mondo esterno; vivo come in isolamento emozionale, sono totalmente passivo rispetto alla mia vita, sono rassegnato al destino, non mi aspetto nulla.

Ho bisogno di parlare agli altri di me, dei miei problemi, della mia situazione; non riesco a stare da solo, non sopporto la solitudine così cerco sempre qualcuno che mi ascolti.

Nessuno riesce a stare al mio ritmo quindi preferisco fare le cose per conto mio, mi irrita molto perdere tempo, specie se sono gli altri a rallentarmi; nonostante il mio ritmo veloce ho la sensazione che il tempo non mi basti mai.

Non mi piace chiedere aiuto agli altri, sono convinto di potercela fare da solo, amo la mia solitudine e faccio fatica a mescolarmi al mondo, mi piace osservare ciò che mi circonda rimanendo a distanza.

Non mostro facilmente ciò che mi turba o mi crea disagio; spesso tengo le mie sofferenze per me perché non voglio discutere o creare tensioni con chi mi sta intorno; tendo sempre ad essere allegro e gentile con tutti e le mie tensioni le sfogo rifugiandomi negli svaghi.

Faccio molta fatica a dire di no, sono sempre molto disponibile e accondiscendente con gli altri, anche a scapito delle mie necessità e del mio benessere; non riesco ad imporre la mia volontà.

Penso sempre che gli altri ce l'abbiano con me, sono diffidente e provo spesso gelosia, invidia, rancore nei confronti degli altri; mi irrito facilmente.

Sono in una fase di cambiamento nella mia vita ma non riesco ad adattarmi alla nuova situazione che sto vivendo, non sono pronto a lasciare andare definitivamente ciò che mi lascio alle spalle.

Non riesco a sentirmi bene con me stesso, ho la sensazione di essere sporco, di avere qualcosa che non va; sono molto critico con me stesso perché aspiro alla perfezione, a togliere ogni difetto da me.

Ho molte responsabilità nella mia vita, mi piace averne, sono un punto di riferimento per gli altri ma sento che non riesco più a sostenere questa situazione, vorrei abbandonare tutto e pensare un po' a me stesso.

Non mi sento all'altezza delle situazioni, non ho fiducia in me stesso, ho sempre paura di fallire per questo evito di mettermi alla prova.

Non mi spaventano le difficoltà, so di avere una grande forza e una grande resistenza; non ho bisogno di divertirmi o svagarmi per recuperare le forze; però si presentano sempre nuove sfide e ho paura di star cedendo sotto il peso di questi ritmi.

Provo un senso di colpa ma non so a cosa sia dovuto, mi faccio sempre troppi scrupoli, sento che se mi capita qualcosa di negativo è perché in fondo me lo merito.

Sento di non essermi ripreso del tutto da esperienze traumatiche passate, mi sento bloccato.

Mi sento completamente disperato, ho toccato il fondo e non vedo come posso risalire, non mi va di mostrare agli altri la mia disperazione anche perché non riuscirebbero comunque ad aiutarmi.

Credo che il destino sia in debito con me, sono arrabbiato perché non merito la sofferenza che sto provando, per questo mi lamento spesso della mia situazione.

Sono estremamente infastidito dalle debolezze altrui, non le sopporto e tendo a farlo palesemente notare.

Mi prodigo sempre per i miei cari, cerco di non far mancare mai loro nulla, ho sempre mille attenzioni per loro ma non ricevo indietro quanto do e questo mi addolora, non mi fa sentire amato.

Sono molto severo con me stesso, vorrei essere un esempio per gli altri, seguo un codice di comportamento che ritengo giusto e cerco di non cedere alle mie debolezze.

Sono spesso molto agitato e nervoso perché vorrei convincere gli altri della giustizia di ciò in cui io credo, non ho paura di lottare per difendere le mie cause e vorrei che gli altri condividessero le idee e i progetti che ho io.

Vorrei che gli altri riconoscessero la mia superiorità intellettuale, che mi rispettassero e si lasciassero guidare da me.