

Addiccions

Quan sentim a parlar o pensem en les addiccions, el nostre referent principal ens porta a pensar en drogues com el tabac, l'alcohol, substàncies, fàrmacs, també en el joc.

Darrerament sentim a parlar d'altres addiccions com l'addicció a l'estrès, i comencem a reflexionar sobre un altre ventall d'addiccions que no estem acostumats a veure des d'aquest punt de vista, entre elles, les addiccions a estats d'ànim i a determinades construccions de nosaltres mateixos.

Comencem a observar que també podem ser addictes a estar enfadats, a sentir-nos tristos, a la ràbia, la insatisfacció, la injustícia, i així podríem anar fent esment de tots aquells estat d'ànim que ens segresten i allunyen d'una existència amb equilibri d'emocions.

És molt important saber veure, fer-nos conscients, d'aquest tipus d'addiccions, de no fer-ho, cercarem inconscientment les vivències que ens aportin la dosi de malestar que manté cadascuna d'aquestes emocions i que ens prenen el benestar dia rere dia.

Ets addicte a? :

Neus Rodríguez
Psicòloga