

“Anestesia”

Intendiamo con “anestesia” una fuga di fronte a stimoli/situazioni che non vogliamo o non riusciamo a trattare. Forme comuni di anestesia sono ad esempio: l'alcool, le droghe, la televisione, il calcio, i videogiochi, il lavoro, ecc. Qualsiasi attività umana può diventare anestetica se attraverso di essa si ricerca la fuga da ciò che non si vuole percepire, sentire o vivere.

A volte si fugge anche chiudendosi in se stessi, rifiutando le proprie responsabilità o i propri sentimenti, degradandosi...

Riconosci queste o altre forme di anestesia nella tua vita quotidiana? Riesci anche a individuare delle situazioni ricorrenti che affronti “anestetizzandoti”?

Facciamo un passo in più: prendi una situazione tipica in cui senti di “fuggire” da qualcosa e prova ad immaginare quale potrebbe essere una risposta alternativa. Se non ti sorgono delle immagini, puoi provare a farti consigliare dagli altri. Che cosa ti può aiutare ad affrontare e cambiare le situazioni difficili, anziché fuggire?

Consiglio dello Chef:

Questo è il punto in cui ti lascio. Se ti disponi a modificare la tua vita, trasformerai il mondo e non trionferà l'abisso, ma ciò che l'oltrepassa.