

1xbet mobil versiya - symphonyinn.com

Autor: symphonyinn.com Palavras-chave: 1xbet mobil versiya

Sentindo a Fúria para o Sono: Uma Reflexão Sobre a Raiva

Eu desejava escrever sobre a raiva há algum tempo. Quando me sentei para começar esta coluna, uma sessão recente de psicanálise veio à mente. Eu estava contando à minha analista sobre algo que poderia ter me irritado – mas, ao falar com ela, experienciei uma onda súbita de sonolência irresistível. Descrevi esta súbita chegada de fadiga, enquanto sentia o peso abrumador de meus pálpebras e desistia de tentar mantê-las abertas, perdendo o fio do que acabara de estar falando. "Talvez você esteja enviando **1xbet mobil versiya** raiva para o sono", disse a minha analista.

Quanto mais pacientes trato **1xbet mobil versiya** psicoterapia e quanto mais psicanálise recebo como paciente, mais penso que a raiva é frequentemente o sentimento mais difícil de sentir. Mais do que tristeza, mais do que amor, mais do que o ódio, mais do que dor, a raiva é reprimida, ou atuada, ou embriagada ou drogada para longe, ou morta, ou enviada para o sono. Qualquer coisa, parece, mas permitida **1xbet mobil versiya** nossas mentes e sentida.

Muitas vezes, isso se deve a um terror visceral da nossa raiva. Às vezes, isso está ligado à história de abuso na infância de alguém, ou se eles cresceram **1xbet mobil versiya** um lar onde a raiva de um pai era expressa por meio de violência. Mas muitas vezes não é. Às vezes, este medo pode se enraizar **1xbet mobil versiya** uma mente que encontra emoções indigestíveis e abrumadoras, levando a uma confusão inconsciente que os sentimentos de raiva são os mesmos que ações violentas, que a própria raiva é danosa e que esse dano é sempre irremediável.

Ou – e às vezes e – o medo vem de uma interiorização de estereótipos racistas e misóginos: uma pessoa inconscientemente tem medo de ser lançada como "a mulher zangada", ou "o homem negro agressivo". Tais estereótipos são insidiosos, cavando nas mentes de seus alvos, que podem acabar negando a si mesmos a experiência ordinária e vital de se sentirem zangados quando são injustiçados.

Eu digo ordinário e vital porque se sentir zangado quando somos injustiçados pode ser uma experiência emocional criativa e rica. É fundamental para a saúde mental boa e para relacionamentos satisfatórios. Está na raiz desse instinto valioso para deixar relacionamentos **1xbet mobil versiya** que não somos tratados bem. Quando matamos esse instinto, também matamos uma parte de nós mesmos – e colocamos nossa segurança **1xbet mobil versiya** risco.

A Energia Viva da Raiva

A energia vital que a raiva pode trazer pode ser mordida de volta **1xbet mobil versiya** ressentimento com dentes cerrados, um sentido colorido, estanho de martírio e reclamação, impenetrável à compreensão. E podem haver todo tipo de sentimentos importantes escondidos sob essa raiva que não terão uma palavra se essa raiva não puder ser sentida primeiro.

Perceber isso, na minha experiência, é crucial para relacionamentos boa. Até há alguns anos, sempre que sentia que uma discussão com meu marido estava por vir – sempre que **1xbet mobil versiya** voz começava a subir ou sentia um batimento crescente **1xbet mobil versiya** meu peito – saía da sala e fechava a porta.

Uma coisa que me fez perceber a seriedade disso foi uma discussão com o psicanalista Josh Cohen. "Eu tenho apenas duas palavras para uma mulher que não consegue se zangar com o seu marido", disse ele. "Tique e toque."

Isso me ajudou a entender que **1xbet mobil versiya** qualquer relacionamento amoroso – e o

nunca vi isso mais claramente do que desde que me tornei mãe – conflito e raiva são inevitáveis e essenciais 0 para a sobrevivência. O livro de Cohen *Tudo o Rage: Por que a Raiva Move o Mundo*, sobre raiva **1xbet mobil versiya** 0 vida íntima e política, será lançado **1xbet mobil versiya** outubro. Acho que pedirei a meu marido para me comprar isso para mim 0 no Natal.

Leitura Relacionada

- Todos nós queremos cortar as partes más de nós mesmos. Isso não vai funcionar e não nos 0 tornará mais felizes

Demorou muita terapia para mim entender que ao tentar cortar o oxigênio dessas discussões saindo da sala, 0 estava de fato tentando fechar a porta para minha própria raiva. Estava sufocando os sentimentos de meu marido tanto quanto 0 os meus – e nossa relação, nos roubando da chance de discutir, expressar nós mesmos, nos entender e voltar a 0 nos reunir. Foi transformador quando finalmente entendi que se você não pode sentir verdadeiramente zangado com seu parceiro, não pode 0 se repair meaningfulmente.

Embora agora seja capaz de me sentir zangada com meu marido e expressá-la, isso não significa 0 que esteja à vontade com sentir raiva **1xbet mobil versiya** geral. Este trabalho está muito **1xbet mobil versiya** progresso. Enquanto ouvia as palavras da 0 minha analista, forçava os meus olhos a se abrirem e lutava contra o sono que parecia tão inabalável, senti a 0 verdade de suas palavras no fundo do meu estômago. Estou enviando minha raiva para o sono. É hora de acordarmos.

Neste episódio de Comfort Eating, a pop star Rebecca Lucy Taylor AKA Self Esteem cai na cozinha da Grace. Sua tarde agitada inclui "mulheres do norte comendo carboidratos", alegria **1xbet mobil versiya** comprar jumpers caros e algumas lágrimas inesperada... como sempre o próprio Auto-Esteem se deleita com os alimentos que lhe viram através **1xbet mobil versiya** vida musical carreira!

Como ouvir podcasts: tudo o que você precisa saber

Informações do documento:

Autor: symphonyinn.com

Assunto: 1xbet mobil versiya

Palavras-chave: **1xbet mobil versiya** - symphonyinn.com

Data de lançamento de: 2024-08-15