

zeppelin 1xbet - symphonyinn.com

Autor: symphonyinn.com Palavras-chave: zeppelin 1xbet

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 **zeppelin 1xbet** raiva para o sono", disse minha analista.

Quanto mais pacientes trato **zeppelin 1xbet** 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 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 **zeppelin 1xbet** 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, se eles cresceram **zeppelin 1xbet** 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 **zeppelin 1xbet** 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 **zeppelin 1xbet** que não somos tratados bem. Quando matamos essa instinto, também matamos uma parte de nós mesmos – e colocamos nossa segurança **zeppelin 1xbet** risco.

A Energia Viva da Raiva

A energia vital que a raiva pode trazer pode ser mordida de volta **zeppelin 1xbet** 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 **zeppelin 1xbet** voz começava a subir ou sentia um batimento crescente **zeppelin 1xbet** 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 seu marido", disse ele. "Tique e toque."

Isso me ajudou a entender que **zeppelin 1xbet** qualquer relacionamento amoroso – e nunca vi isso mais claramente do que desde que me tornei mãe – conflito e raiva são inevitáveis e

essenciais para a sobrevivência. O livro de Cohen *Tudo o Rage: Por que a Raiva Move o Mundo*, sobre raiva **zeppelin 1xbet** vida íntima e política, será lançado **zeppelin 1xbet** outubro. Acho que pedirei a meu marido para me comprar isso para mim no Natal.

Leitura Relacionada

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

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

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

Chegou **zeppelin 1xbet** terra perto da cidade de Punta Maldonado na segunda-feira como um furacão categoria 3 com ventos máximos sustentado a 120 mph (190 km / h). Ele enfraqueceu novamente ao status tempestade tropical no início desta terça, e esperava que o vento se debilitasse rapidamente.

O governador do estado costeiro de Guerrero, Evelyn Salgado disse na terça-feira que duas pessoas morreram quando a tempestade enviou um deslizamento **zeppelin 1xbet zeppelin 1xbet** casa no remoto monte Tlacoachistláhuaca.

O Centro Nacional de Furacões dos Estados Unidos alertou que o ritmo lento da tempestade e as fortes chuvas podem causar inundações potencialmente catastróficas **zeppelin 1xbet** alguns estados mexicanos.

Informações do documento:

Autor: symphonyinn.com

Assunto: zeppelin 1xbet

Palavras-chave: **zeppelin 1xbet - symphonyinn.com**

Data de lançamento de: 2024-10-04