

brasília 777 - symphonyinn.com

Autor: symphonyinn.com Palavras-chave: brasília 777

O presidente sombrio dos EUA dirige-se à nação do Salão oval. Apesar de tudo que ele conseguiu, vai renunciar ao poder e passar a tocha para seu vice Presidente? É claro Que está curvando - se á pressão da **brasília 777** própria festa E saindo contra Sua vontade!

Este foi Joe Biden **brasília 777** 2024. Também era Richard Nixon, há 50 anos atrás na quinta-feira e desconcertado pelo arrombamento do Watergate (acobertamentos), que o próprio presidente da Casa Branca alegaria um lugar indesejado como primeira – ainda única pessoa - para renunciar à presidência dos EUA!

Para Elizabeth Holtzman, que na época era a mulher mais jovem eleita para o Congresso dos Estados Unidos da América e foi um dia de esperança – uma afirmação do sistema americano **brasília 777** termos fiscais com Nixon como responsável pelo seu papel no escândalo Watergate. Mas não durou muito tempo otimismo dela; Um mês depois disso ele recebeu perdão total por parte dele sucessor Gerald Ford

Años atrás, en un café antes del trabajo...

Había una vez, años atrás, cuando me sentaba en un café antes del trabajo, vi entrar a un hombre agotado con su hijo pequeño. Pidieron un capuchino y un "babyccino" y se sentaron en la mesa junto a mí. El niño estaba un poco resfriado y llorón, y podía ver que el padre trabajaba duro para mantenerlo entretenido, darle la atención que necesitaba. Y entonces vi el momento en que esa atención se agotó. La mirada del hombre se desvió, su mano bajó al bolsillo, sus ojos cansados se deslizaron hacia la pantalla mientras sacaba su teléfono ...

Y entonces vi el grito. Lo vi antes de oírlo, porque el grito ensordecedor fue precedido por un terrorífico grito silencioso (tengo un hijo que también hace un potente grito silencioso, así que lo reconozco ahora). El padre se dio cuenta en ese momento de que el juego había terminado, apresuradamente guardó su teléfono y, derrotado, cargó a su hijo en brazos mientras empujaba el cochecito vacío.

El tiempo y la atención que merecemos

Casi todo lo que vale la pena requiere tiempo y atención, y si queremos construir una vida mejor, necesitamos recibir más y necesitamos dar más. Obviamente, necesitamos ofrecer más tiempo y atención a nuestros seres queridos, hablar y escuchar de verdad en lugar de mantener conversaciones mientras miramos una pantalla. Y, por supuesto, necesitamos pasar más tiempo y prestar más atención a las cosas que nos gusta hacer, ya sea caminar en la naturaleza o leer o ser creativos o jugar - una partida o tocar un instrumento. El problema es que sabemos estas cosas, pero luchamos por hacerlas, porque no parecemos capaces de dar a nuestras mentes - especialmente a nuestras mentes- el tiempo y la atención que merecen.

Lo veo todo el tiempo como psicoterapeuta psicodinámico: pacientes que experimentan mi tiempo, atención y respeto y se dan cuenta, por primera vez, de lo que se han estado negando a sí mismos. Irónicamente, a menudo me encuentro con la crítica, sobre todo de personas que no han tenido terapia, de que uno de sus límites es el tiempo que lleva.

El tiempo que lleva la terapia no es una limitación; es una de las cosas hermosas al respecto. Nuestras mentes no son comidas preparadas al microondas. Cuando la gente ha estado sufriendo a lo largo de sus vidas, cuando han estado llevando recuerdos en sus mentes y cuerpos de abusos en la infancia, o cuando han estado huyendo de la ansiedad o la depresión que les golpeó en la adolescencia, o cuando han estado repitiendo patrones de relación disfuncionales a lo largo de sus vidas adultas, o si están atascados, o si se sienten agobiados

antes de acostarse y como si lloraran antes de abrir los ojos por la mañana, o si luchan con la edad adulta - cada uno de ellos, cada uno de nosotros, se merece el tiempo y la atención que lleva construir una vida mejor.

Sí, puede ser difícil para muchas personas encontrar el tiempo, especialmente aquellos con responsabilidades de cuidado y una red de apoyo inadecuada. Sin embargo, el tiempo que lleva esta terapia no es una limitación; es una de las cosas más importantes, honestas y hermosas al respecto.

Como paciente en psicoanálisis, me he dado cuenta de la extensión en que me he negado a mí mismo este tiempo y atención - y no estoy solo. Muchos de nosotros vamos a distraernos con cosas que realmente no importan, gastando nuestro dinero y tiempo en dispositivos que roban la atención que llevamos en los bolsillos, leyendo alimentos para las redes sociales "alimentos" que no son nutritivos en absoluto. Atacamos y socavamos nuestra propia capacidad de prestar atención, malgastamos nuestro propio tiempo. A veces utilizo una aplicación llamada SelfControl para bloquear mi acceso a las redes sociales y poder concentrarme en la escritura; por supuesto, no estoy ejerciendo ningún control sobre mí mismo - estoy externalizándolo a esta aplicación.

He estado pensando en esto durante algún tiempo, más recientemente como madre cuyos ojos a veces se desvían a mi propio teléfono móvil más a menudo de lo que desearía. Creo que he entendido algo acerca de por qué, como el padre en esa historia, a veces somos incapaces de prestar atención consistente y sostenida a nuestros seres queridos y a nosotros mismos. ¿Estás listo para eso?

Es porque es realmente difícil.

Es difícil y doloroso estar en contacto verdadero con las partes vulnerables, hambrientas e innecesarias de nuestros hijos - y aún más con estas partes de nosotros mismos. Es emocionalmente exigente intentar comprender esta experiencia y quedarse con ella, permitir que esos sentimientos entren en nuestras mentes, tal vez incluso sentirnos abrumados por ellos durante un tiempo, darles voz y tratar de ponerlos en palabras lo mejor que podamos.

Informações do documento:

Autor: symphonyinn.com

Assunto: brasília 777

Palavras-chave: **brasília 777 - symphonyinn.com**

Data de lançamento de: 2024-10-11