

f12 bet apk - symphonyinn.com

Autor: symphonyinn.com Palavras-chave: f12 bet apk

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 **f12 bet apk** raiva para o sono", disse minha analista.

Quanto mais pacientes trato **f12 bet apk** 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 **f12 bet apk** 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 **f12 bet apk** 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 **f12 bet apk** 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 **f12 bet apk** que não somos tratados bem. Quando matamos essa instinto, também matamos uma parte de nós mesmos – e colocamos nossa segurança **f12 bet apk** risco.

A Energia Viva da Raiva

A energia vital que a raiva pode trazer pode ser mordida de volta **f12 bet apk** 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 **f12 bet apk** voz começava a subir ou sentia um batimento crescente **f12 bet apk** 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 **f12 bet apk** 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 **f12 bet apk** vida íntima e política, será lançado **f12 bet apk** 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 **f12 bet apk** geral. Este trabalho está muito **f12 bet apk** 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.

"É uma distração mais do que qualquer coisa", disse Whitmer à Associated Press, **f12 bet apk** entrevista para promover seu novo livro de memórias True Gretch.

"Eu não gosto de ver meu nome **f12 bet apk** artigos como esse porque estou totalmente focado na governança e campanha para o bilhete [Biden-Kamala Harris]."

Whitmer estava se referindo a um relatório do Politico na semana passada, que disse após o desastroso debate de Biden contra Donald Trump **f12 bet apk** Atlanta no mês passado. Em junho deste ano ele chamou Jen O'Malley Dillon para dizer: Michigan --um estado campo da batalha – não é mais possível vencer uma campanha presidencial eleitoral reeleitora?!...

Informações do documento:

Autor: symphonyinn.com

Assunto: f12 bet apk

Palavras-chave: **f12 bet apk - symphonyinn.com**

Data de lançamento de: 2024-09-08