

Sete barcos cheios de cadáveres foram levados ao leste do Brasil e Caribe Oriental.

<https://migração>

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

Había una vez, años atrás, cuando me sentaba en un café antes 5 del trabajo, vi entrar a un hombre agotado con su hijo pequeño. Pidieron un capuchino y un "babyccino" y se 5 sentaron en la mesa junto a mí. El niño estaba un poco resfriado y llorón, y podía ver que el 5 padre trabajaba duro para mantenerlo entretenido, darle la atención que necesitaba. Y entonces vi el momento en que esa atención 5 se agotó. La mirada del hombre se desvió, su mano bajó al bolsillo, sus ojos cansados se deslizaron hacia la 5 pantalla mientras sacaba su teléfono ...

Y entonces vi el grito. Lo vi antes de oírlo, porque el grito ensordecedor fue 5 precedido por un terrorífico grito silencioso (tengo un hijo que también hace un potente grito silencioso, así que lo reconozco 5 ahora). El padre se dio cuenta en ese momento de que el juego había terminado, apresuradamente guardó su teléfono y, 5 derrotado, cargó a su hijo en brazos mientras empujaba el cochecito vacío.

El tiempo y la atención que merecemos

Casi todo lo 5 que vale la pena requiere tiempo y atención, y si queremos construir una vida mejor, necesitamos recibir más y necesitamos 5 dar más. Obviamente, necesitamos ofrecer más tiempo y atención a nuestros seres queridos, hablar y escuchar de verdad en lugar 5 de mantener conversaciones mientras miramos una pantalla. Y, por supuesto, necesitamos pasar más tiempo y prestar más atención a las 5 cosas que nos gusta hacer, ya sea caminar en la naturaleza o leer o ser creativos o jugar - una 5 partida o tocar un instrumento. El problema es que sabemos estas cosas, pero luchamos por hacerlas, porque no parecemos capaces 5 de dar a nuestras mentes - especialmente a nuestras mentes- el tiempo y la atención que merecen.

Lo veo todo el tiempo 5 como psicoterapeuta psicodinámico: pacientes que experimentan mi tiempo, atención y respeto y se dan cuenta, por primera vez, de lo 5 que se han estado negando a sí mismos. Irónicamente, a menudo me encuentro con la crítica, sobre todo de personas 5 que no han tenido terapia, de que uno de sus límites es el tiempo que lleva.

El tiempo que lleva la 5 terapia no es una limitación; es una de las cosas hermosas al respecto. Nuestras mentes no son comidas preparadas al 5 microondas. Cuando la gente ha estado sufriendo a lo largo de sus vidas, cuando han estado llevando recuerdos en sus 5 mentes y cuerpos de abusos en la infancia, o cuando han estado huyendo de la ansiedad o la depresión que 5 les golpeó en la adolescencia, o cuando han estado repitiendo patrones de relación disfuncionales a lo largo de sus vidas 5 adultas, o si están atascados, o si se sienten agobiados antes de acostarse y como si lloraran antes de abrir 5 los ojos por la mañana, o si luchan con la edad adulta - cada uno de ellos, cada uno de 5 nosotros, se merece el tiempo y la atención que lleva construir una vida mejor.

Sí, puede ser difícil para muchas personas 5 encontrar el tiempo, especialmente aquellos con responsabilidades de cuidado y una red de apoyo inadecuada. Sin embargo, el tiempo que 5 lleva esta terapia no es una limitación; es una de las cosas más importantes, honestas y hermosas al respecto.

Como paciente 5 en psicoanálisis, me he dado cuenta de la extensión en que me he negado a mí mismo este tiempo y 5 atención - y no estoy solo. Muchos de nosotros vamos a distraernos con cosas que realmente no importan, gastando nuestro 5 dinero y tiempo en dispositivos que roban

la atención que llevamos en los bolsillos, leyendo alimentos para las redes sociales 5 "alimentos" que no son nutritivos en absoluto. Atacamos y socavamos nuestra propia capacidad de prestar atención, malgastamos nuestro propio tiempo. 5 A veces utilizo una aplicación llamada SelfControl para bloquear mi acceso a las redes sociales y poder concentrarme en la 5 escritura; por supuesto, no estoy ejerciendo ningún control sobre mí mismo - estoy externalizándolo a esta aplicación.

He estado pensando en 5 esto durante algún tiempo, más recientemente como madre cuyos ojos a veces se desvían a mi propio teléfono móvil más 5 a menudo de lo que desearía. Creo que he entendido algo acerca de por qué, como el padre en esa 5 historia, a veces somos incapaces de prestar atención consistente y sostenida a nuestros seres queridos y a nosotros mismos. ¿Estás 5 listo para eso?

Es porque es realmente difícil.

Es difícil y doloroso estar en contacto verdadero con las partes vulnerables, hambrientas e 5 innecesarias de nuestros hijos - y aún más con estas partes de nosotros mismos. Es emocionalmente exigente intentar comprender esta 5 experiencia y quedarse con ella, permitir que esos sentimientos entren en nuestras mentes, tal vez incluso sentirnos abrumados por ellos 5 durante un tiempo, darles voz y tratar de ponerlos en palabras lo mejor que podamos.

Informações do documento:

Autor: symphonyinn.com

Assunto: poker english

Palavras-chave: **poker english - symphonyinn.com**

Data de lançamento de: 2024-08-08