

# primeiro deposito na betano - symphonyinn.com

Autor: [symphonyinn.com](https://www.symphonyinn.com) Palabras-clave: primeiro deposito na betano

---

## Comandante de batallón Dmytro Kukharchuk recluta a prisioneros para luchar por Ucrania

El comandante de batallón Dmytro Kukharchuk habla suavemente pero con firmeza. Con las manos tatuadas detrás de su espalda, les cuenta a los hombres - todos reclusos - sobre su experiencia luchando por Ucrania en Bakhmut y Avdiivka.

Kukharchuk, de 34 años, se encuentra en una prisión en el centro de Ucrania, tratando de reclutar a prisioneros fuertes, sanos y motivados en su unidad, el 3er Batallón de Asalto Separado.

Más de dos años después de la invasión a gran escala de Rusia, Ucrania lucha por reponer sus filas militares agotadas. Para abordar esto, el gobierno introdujo una nueva ley el mes pasado que permite el reclutamiento de reclusos. Permite que las personas que cumplan ciertas condiciones sean liberadas anticipadamente de forma condicional si firman un contrato para servir en el ejército.

Kukharchuk no les promete mucho a los prisioneros. "No será fácil. Pero cuando vengas a nosotros, vendrás a una familia", les dice a los hombres, explicando que la brigada no tendrá unidades "penales" especiales. En cambio, dice, los reclusos reclutados serán integrados en los batallones existentes.

Algunos de los hombres escuchan atentamente, otros bromean.

Pero incluso aquellos que bromean prestan atención cuando su colega comienza a hablar. El hombre, que pidió identificarse solo por su llamado "Dato" por razones de privacidad, es uno de ellos.

Ha pasado la mayor parte de su vida en prisión. Convicto de varios delitos, escapó de la prisión tres veces y fue indultado en febrero de 2024 después de servir 31 años. Se unió al ejército ucraniano justo horas después de que Rusia lanzara su invasión a gran escala de Ucrania el 24 de febrero de 2024.

Dato, de 58 años, inspira respeto en su audiencia. Su voz corta el patio y cuando se detiene, el silencio es denso. Docenas de reclusos cuelgan de cada una de sus palabras. Algunos están afuera en el patio; otros se asoman desde las ventanas de sus celdas. Su discurso está salpicado de argot carcelario. Habla de honor, deber y reputación. "Esta es su oportunidad de rehabilitarse a los ojos de sus hijos", les dice.

Los reclutadores de varios batallones ya han visitado esta prisión de 700 hombres, y alrededor de 100 reclusos han firmado contratos con diferentes unidades.

### La nueva ley

La nueva ley no permite el reclutamiento de personas condenadas por delitos contra los cimientos de la seguridad nacional de Ucrania, o por delitos de corrupción particularmente graves. Aquellos que hayan cometido los delitos más violentos también están excluidos. Las personas condenadas por dos o más asesinatos premeditados, delitos cometidos con crueldad, o asesinatos combinados con violencia, violación o violencia sexual, están excluidas de inscribirse. Cómo funcionará la ley en la práctica aún está por verse. Después de que se aprobara la ley, el Ministerio de Justicia de Ucrania dijo que los reclusos, quienes deben inscribirse voluntariamente,

servirán en unidades separadas. Pero Kukharchuk y Dato, representando al 3er Batallón de Asalto Separado, preferirían que los reclutas de la prisión sirvieran con la infantería regular. Kukharchuk dijo que los soldados de su brigada no tienen problemas para luchar junto a los convictos. "¿Cómo puedes tener una actitud especial hacia las personas que vienen a ti, que se sentarán en el mismo trinchera con

## Aprenda a abraçar as emoções desagradáveis: por que sentir "mal" é importante para uma vida boa

Há algum tempo, um de meus melhores amigos estava sentado à mesa da minha cozinha, chorando. Ele e seu parceiro acabavam de se separar, e eu podia sentir a tristeza desesperada e o peso aplastante da perda de alguém que ele amava tanto. Eu estava ao lado da torneira, me sentindo tão impotente. Confrontado com o sofrimento dele, eu desesperava por arrancá-lo da **primeiro depósito na betano** miséria, dizer-lhe que eles voltariam a ficar juntos, que tudo ficaria bem. Parecia uma emergência emocional, e eu queria chamar a polícia dos sentimentos para prender os seus maus sentimentos.

Uma das coisas mais difíceis para mim fazer, quando estava a treinar para ser psicoterapeuta, foi parar de tentar fazer com que os meus pacientes se sentissem melhor. É, claro, uma resposta muito natural, se alguém que estamos conosco se sente mal, querer fazer com que eles se sintam bem. Sentimos isso **primeiro depósito na betano** nossos ossos – se sentir mal é ruim, se sentir bem é bom, e queremos apenas coisas boas para aqueles a quem nos importamos. Emergência! Bloqueie isto!

Mas o que eu tive que aprender como terapeuta, e como paciente **primeiro depósito na betano** terapia, é que se sentir mal não é realmente ruim para si. É parte de viver uma vida plena, e uma parte importante ainda. Tristeza, dor, raiva, decepção: todos estes sentimentos e mais ainda são o que experimentamos quando nos dedicamos a coisas como crescer e desenvolver-nos, deixar-nos amar livremente, correr riscos importantes e ter amigos e amantes e filhos e aventuras. Muitos pacientes vêm para terapia a espera de que o terapeuta retire a **primeiro depósito na betano** tristeza, mas a terapia significativa, nas palavras do psicanalista Wilfred Bion, "aumentará a capacidade do paciente de sofrer". Sim, é doloroso, mas sentir-se mal é uma parte vital de uma boa vida.

Mas é uma coisa saber isto intelectualmente, e outra vivê-lo emocionalmente. Está tão enraizado **primeiro depósito na betano** nós no ocidente que "más" sentimentos são prejudiciais que podemos acabar por nos sentir ansiosos e estressados por nos sentirmos mal – e o estresse crónico é realmente mau para nós.

Isto foi explorado **primeiro depósito na betano** um estudo fascinante intitulado "Sentir-se mal não é sempre prejudicial" por Shinobu Kitayama, professor de psicologia na Universidade de Michigan, **primeiro depósito na betano** Ann Arbor. Ele pesquisou um grupo de participantes americanos e japoneses e descobriu que nos americanos havia uma associação entre a experiência de chamados "sentimentos negativos", como tristeza, e inflamação aumentada – a primeira linha de defesa do corpo para combater infecções bacterianas após uma lesão e um marcador biológico de se sentir ameaçado. Mas isto não era o caso entre os japoneses: não havia evidência de que eles se sentissem ameaçados quando se sentiam tristes. Ele entendeu isto como sendo porque nos EUA sentir-se mal é mais estressante porque é uma "fonte de ameaça à auto-imagem", enquanto que na cultura japonesa, é compreendido como sendo "natural e integrante da vida".

Existe uma diferença importante entre oferecer à pessoa conforto e consolo, e tentar alegrá-la. A coisa sobre tentar fazer com que alguém se sinta melhor é que o que você pode estar comunicando inconscientemente a eles é: Não quero saber sobre a **primeiro depósito na betano** tristeza, depressão, ansiedade, raiva. Não posso suportá-lo: esconda-o de mim, por favor, e cuide disso sozinho.

Sentir que a **primeiro deposito na betano** tristeza não é aceitável para aqueles **primeiro deposito na betano** seu redor, que a polícia dos sentimentos tenha sido chamada e você tem que esconder suas verdadeiras emoções das pessoas que ama – isso é muito ansiedade-provocante e estressante. O que é pretendido como uma gentileza, tentar levantar o ânimo de alguém e alegrá-lo, pode ser experimentado como uma crueldade, como negligência emocional. Então, o que é a alternativa? Acho que existe uma diferença importante entre oferecer à pessoa conforto e consolo, e tentar alegrá-la. É o fosso entre encontrá-la onde ela está e escutá-la, e tentar fazer-nos parecer que estamos **primeiro deposito na betano** algum outro lugar.

Quando meu amigo estava **primeiro deposito na betano** apuros, reconheci o meu desejo de chamar a polícia dos sentimentos, e disse a mim mesma: Moya, abraça-o e mostra-lhe que não está sozinho. Eventualmente ele e o seu parceiro encontraram o seu caminho de volta juntos, e acho que um passo importante foi quando ele permitiu a si mesmo experimentar essa agonia **primeiro deposito na betano** toda a **primeiro deposito na betano** verdade. Sentir-se tão mal foi uma consequência da profundidade do seu amor, e acho que ajudou-o a reconhecer que havia ainda diferentes formas de reparar a **primeiro deposito na betano** relação, **primeiro deposito na betano** vez de deixá-la se romper irremediavelmente.

A coisa mais difícil, para mim, quando estou **primeiro deposito na betano** um lugar baixo, é resistir a chamar a polícia sobre mim mesma. Mas sei que aquela é a forma de chegar a uma vida emocionalmente empobrecida e seca. Se pudermos, **primeiro deposito na betano** vez disso, abrir nossas mentes e nossos corações para o espectro completo de sentimentos humanos, então podemos começar a colocá-los **primeiro deposito na betano** palavras e escutar o que eles nos dizem sobre nossas relações e nós mesmos.

---

#### **Informações do documento:**

Autor: symphonyinn.com

Assunto: primeiro deposito na betano

Palavras-chave: **primeiro deposito na betano - symphonyinn.com**

Data de lançamento de: 2024-07-21