

# mr jack.bet app - symphonyinn.com

Autor: symphonyinn.com Palavras-chave: mr jack.bet app

---

Oprimido até a morte: Vida sob o regime talibã

Nota do Editor: Se você ou alguém que conhece está lutando com pensamentos suicidas, por favor ligue para a linha de vida 988 Suicídio e Crise nos EUA ligando-nos **mr jack.bet app** 886

(para se conectarem)

988 Lifeline website

## 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 **mr jack.bet app** 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 **mr jack.bet app** 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 **mr jack.bet app** 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 **mr jack.bet app** 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 **mr jack.bet app** 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 **mr jack.bet app** um estudo fascinante intitulado "Sentir-se mal não é sempre prejudicial" por Shinobu Kitayama, professor de psicologia na Universidade de Michigan, **mr jack.bet app** 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 **mr jack.bet app** tristeza,

depressão, ansiedade, raiva. Não posso suportá-lo: esconda-o de mim, por favor, e cuide disso sozinho.

Sentir que a **mr jack.bet app** tristeza não é aceitável para aqueles **mr jack.bet app** 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 **mr jack.bet app** algum outro lugar.

Quando meu amigo estava **mr jack.bet app** 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 **mr jack.bet app** toda a **mr jack.bet app** 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 **mr jack.bet app** relação, **mr jack.bet app** vez de deixá-la se romper irremediavelmente.

A coisa mais difícil, para mim, quando estou **mr jack.bet app** 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, **mr jack.bet app** vez disso, abrir nossas mentes e nossos corações para o espectro completo de sentimentos humanos, então podemos começar a colocá-los **mr jack.bet app** palavras e escutar o que eles nos dizem sobre nossas relações e nós mesmos.

---

#### **Informações do documento:**

Autor: symphonyinn.com

Assunto: mr jack.bet app

Palavras-chave: **mr jack.bet app** - symphonyinn.com

Data de lançamento de: 2024-07-15