

roulette all - symphonyinn.com

Autor: symphonyinn.com Palavras-chave: roulette all

Eu pensei que era para o melhor. Estou na minha metade dos anos 50, possivelmente um pouco fedorenta e viver com medo de vir como assustadores? trabalho **roulette all** conjunto a muitos jovens - pelo menos pela parte das mulheres mais velhas (que estão principalmente nos seus 20s), estava ficando cada vez pior puxar fora uma fraterno abraço quando os braços estavam se sentindo paternais ou mesmo avô! Ou apenas você sabe...

Vários meses depois, revendo esta primeira fase da minha vida pós-abraço. Acredito que tomei a decisão certa e digo desta maneira: não consigo pensar **roulette all** ninguém com quem já conheci alguém sem o qual senti uma sensação de pouca mudança pela ausência do abraço meu eu acho ter visto nenhuma nuvem confortável passar por cima dos olhos das pessoas; parece ser impossível imaginar as mulheres mais jovens se sentirem excluídas – mas elas decidem me virar para fora!

Inicialmente, eu não tinha certeza com o que substituir a saudação do abraço. Eu procurei conselhos da minha filha perguntando como ela se apresentou às pessoas **roulette all** um ambiente de trabalho "Você mal encontra as Pessoas cara-a face", disse ele tristemente. "Geralmente está online". Não há orientação útil lá então além dum acordo difícil para os meus dias me abraçarem atrás mim Mas minhas alternativas experimentadas também pareciam erradas e senti uma espécie

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 **roulette all** raiva para o sono", disse minha analista.

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

A Energia Viva da Raiva

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

Informações do documento:

Autor: symphonyinn.com

Assunto: roulette all

Palavras-chave: **roulette all - symphonyinn.com**

Data de lançamento de: 2024-08-17