

site da blaze oficial - symphonyinn.com

Autor: symphonyinn.com Palavras-chave: site da blaze oficial

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 **site da blaze oficial** raiva para o sono", disse minha analista.

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

A Energia Viva da Raiva

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

Soldado francês ferido **site da blaze oficial** ataque **site da blaze oficial** Paris antes dos Jogos Olímpicos de 2024

Um soldado francês destacado na força antiterrorismo do 9 país foi esfaqueado **site da blaze oficial** uma estação de trem no centro de Paris na noite de segunda-feira, conforme funcionários do governo 9 francês disseram, pouco mais de uma semana antes da cerimônia de abertura dos Jogos Olímpicos de Paris 2024.

Detalhes do ataque

"Um 9 soldado da Operação Sentinela foi esfaqueado enquanto patrulhava na Gare de l'Est **site da blaze oficial** Paris. Ele não está **site da blaze oficial** condição grave. 9 O autor foi preso", disse o ministro do Interior francês, Gérald Darmanin, **site da blaze oficial** um post no X.

A Operação Sentinela é 9 uma operação militar antiterrorismo que foi estabelecida no rescaldo do ataque terrorista ao Charlie Hebdo **site da blaze oficial** janeiro de 2024.

A França 9 aumentou suas medidas de segurança **site da blaze oficial** Paris antes dos Jogos Olímpicos, o que inclui reforçar as forças da Operação Sentinela.

Reações 9 e apoio

"Nossos pensamentos estão com o soldado ferido esta noite na Gare de l'Est, que estava lotado como parte da 9 Operação Sentinela", disse o ministro da Defesa francês, Sebastien Lecornu, **site da blaze oficial** X.

"Gostaria de expressar meu apoio e gratidão às nossas 9 forças armadas, que mais do que nunca estão ajudando a garantir a segurança do povo francês", disse Lecornu.

Esta é uma 9 história **site da blaze oficial** desenvolvimento e será atualizada.

Informações do documento:

Autor: symphonyinn.com

Assunto: site da blaze oficial

Palavras-chave: **site da blaze oficial** - symphonyinn.com

Data de lançamento de: 2024-08-13