

## Um homem gay de 50 anos está apaixonado por um colega de trabalho heterossexual casado

*A pergunta Estou sem saída. Tenho 50 anos, sou homem, gay e estou [www br betano com](http://www.br.betano.com) um relacionamento longo e feliz. Mas, apaixonei-me por um homem casado, heterossexual, que tem 10 anos a menos que eu. Ele é meu novo colega de trabalho. Nós nos entendemos bem e estabelecemos uma relação de trabalho agradável, mas meus sentimentos por ele se tornaram mais profundos – e é agonia.*

**Resposta de Philippa** Uma coisa que você pode considerar é explorar as razões subjacentes pelas quais você tem esses intensos ciúmes por pessoas indisponíveis. Parece que isso é um padrão para você desde a infância, então entender as raízes desse comportamento pode ajudá-lo a ganhar insights sobre [www br betano com](http://www.br.betano.com) psique. E os insights podem levar à cura.

Isso pode ser devido ao fato de você se confundir entre o desejo, que é agonia, e o amor, que é bem-estar ou, pelo menos, confortável. Você pode ser um sofredor de longa data da limerência intermitente. A limerência é um termo cunhado por Dorothy Tennov [www br betano com](http://www.br.betano.com) 1979. É quando indivíduos saudáveis se encontram [www br betano com](http://www.br.betano.com) uma monomania por outra pessoa, o que eles não esperavam que acontecesse, e quando se recuperam da experiência, suas vidas retornam ao normal... até a próxima vez. A experiência é distinta do simples desejo sexual – é mais obsessiva.

Essa não é amor, é limerência. Você precisa falar sobre isso para se curar

Isso não é amor verdadeiro. É possível que isso seja um resquício de como você aprendeu a se ligar e se relacionar com outras pessoas quando era bebê ou criança pequena. Como você tem um bom relacionamento de longo prazo, você deve ter aprendido a se relacionar de forma saudável, também. Mas é como se houvesse alguém que você quisesse que você não pudesse ter, talvez uma babá ou cuidadora que saiu, ou talvez um pai negligente. Você pode estar projetando [www br betano com](http://www.br.betano.com) própria iridescência na [www br betano com](http://www.br.betano.com) "paixão" objetivo como se ele, e todos os antigos objetos de [www br betano com](http://www.br.betano.com) obsessão, não fossem apenas pessoas, mas deuses [www br betano com](http://www.br.betano.com) pedestais, e eles estão [www br betano com](http://www.br.betano.com) pé por alguém do seu passado. Em essência, pode haver problemas inacabados da [www br betano com](http://www.br.betano.com) infância ou infância primária que você está tentando concluir no presente, longando por algo inatingível. Talvez a [www br betano com](http://www.br.betano.com) psique esteja dizendo, talvez essa vez eu ganhe – mesmo que a [www br betano com](http://www.br.betano.com) parte lógica saiba que seria desastroso.

Observamos que nossos humanos são vulneráveis a obsessões e fixações quando queremos nos distrair de um problema mais profundo que não podemos suportar pensar. Isso pode ser não enfrentar um luto na [www br betano com](http://www.br.betano.com) vida, ou uma perda provável acontecer [www br betano com](http://www.br.betano.com) breve, ou pode ser que você precise se sentir uma conexão mais profunda consigo mesmo e parece mais fácil a longar por uma conexão mais profunda com outro inatingível.

Quando você conseguir criar uma narrativa, será mais fácil para você separar o eu essencial da [www br betano com](http://www.br.betano.com) obsessão. Você faz isso observando os pensamentos e sentimentos obsessivos e explicando-os para si, mas não sendo eles. Você soa muito sozinho com esses sentimentos. É compreensível se você não quiser incomodar seu parceiro ou amigos com eles, mas considere consultar um terapeuta. A segredança pode encorajar a limerência a fermentar [www br betano com](http://www.br.betano.com) vez de desaparecer, e acredito que você precise falar sobre isso.

Você não é um idiota, nem é patético. Muitas pessoas, homens e mulheres de todas as orientações sexuais, sofrem de limerência. Provavelmente desaparecerá, mas além disso, e com a ajuda certa, pode ser gerenciado para que perca [www br betano com](http://www.br.betano.com) força sobre você. Eu fui

privilegiada a testemunhar o processo de recuperação da limerência várias vezes.

Recomendo a leitura:

- *Viver com Limerência* por Dr. L
- *Como ficar Sã* por mim, que tem exercícios úteis para ajudá-lo a treinar a mente e conter seus sentimentos para que você possa dominá-los, [www br betano com](http://www.br.betano.com) vez deles dominarem você.

Escrevi esta receita para todos os estudantes que retornam à universidade esta semana, mas é tão boa que não posso mantê-la de todos os outros, especialmente porque é o tipo de coisa que gosto de comer [www br betano com](http://www.br.betano.com) qualquer dia da semana de trabalho. É barato, rápido e delicioso, e você não precisa de habilidades para fazê-lo. Os oito primeiros ingredientes são mexidos juntos; o nono, cebolinha, apenas precisa de um corte rápido e uma fritada com o 11º ingrediente, repolho, que poderia ser feito enquanto o ingrediente número 10, os macarrões, estiverem cozidos. Um toque final com alguns pedaços de amendoim picado e você está pronto para a jantar.

## Macarrão de repolho, manteiga de amendoim e gochujang

Preparo **5 min**

Cozer **30 min**

Sirve **2**

Para o molho

**3 colheres de sopa de manteiga de amendoim crocante** (50g)

**2 colheres de sopa de gochujang** (40g)

**2 cm de raiz de gengibre fresco**, pelado e ralado

**2 alhos**, pelados e picados

**2 colheres de sopa de vinagre de arroz**

3 colheres de sopa de molho de soja claro

2 colheres de chá de azeite de gergelim torrado

Azeite de colza

Para os macarrões

**125g cebolinha** (ie, 1 manquinha)

**180g de macarrão ramen** - gosto do Saitaku's

**200g de repolho branco**, finamente cortado

**50g de amendoins torrados**, muito finamente picados

Misture todos os ingredientes do molho [www br betano com](http://www.br.betano.com) um pequeno tigela, então misture uma colher de sopa de azeite de colza e reserve.

Corte finamente as cebolinhas, tanto as partes brancas quanto as verdes, e coloque-as [www br betano com](http://www.br.betano.com) um recipiente com água fria. Misture com as mãos para que qualquer sujeira caia para o fundo do recipiente, então deixe descansar por alguns minutos. Coloque as cebolinhas usando um pequeno escorredor, deixando a sujeira para trás.

Coza os macarrões por um minuto a menos do que as instruções do pacote, e mexa-os com uma forquilha ou pinças enquanto eles estiverem cozendo, para impedi-los de se pegarem. Despeje uma xícara de água quente, então esprema os macarrões e resfrie sob água fria até esfriar completamente. Despeje algumas colheres de sopa de azeite de colza e misture para untar.

Experimente essa receita e muitas outras na nova [app Feast](#) : [clique aqui para www br betano com prova gratuita](#) .

Despeje três colheres de sopa de azeite de colza [www br betano com](http://www.br.betano.com) uma grande frigideira [www br betano com](http://www.br.betano.com) um fogo alto e, uma vez quente, frite as cebolinhas drenadas por três minutos, até ficarem verde-limão. Misture o repolho e cozinhe, mexendo, por sete a oito minutos, até ficar levemente carbonizado e macio.

Adicione os macarrões, então despeje o molho, misture bem e aqueça por um minuto ou dois - adicione uma colher (sopa) ou dois de água de macarrão reservada, se necessário. Desligue o fogo, então sirva na frigideira ou distribua entre dois tigelas; **www br betano com** qualquer caso, decore com os amendoins picados.

---

**Informações do documento:**

Autor: symphonyinn.com

Assunto: www br betano com

Palavras-chave: **www br betano com - symphonyinn.com**

Data de lançamento de: 2024-10-21