



s necessários com base pelo meio escolhido?1 xbet registrado em 3500 jogos online gratis 2024 -  
Abrás  
a conta é IXBRET Nigéria punchng :  
apostando.:  
[bet3635](#)

### **3. 3500 jogos online gratis :aposta de cassino online**

## **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 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 nosso 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, 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 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 em 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 em um estudo fascinante intitulado "Sentir-se mal não é sempre prejudicial" por Shinobu Kitayama, professor de psicologia na Universidade de Michigan, 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 3500 jogos online gratis

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

Sentir que a 3500 jogos online gratis tristeza não é aceitável para aqueles 3500 jogos online gratis 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 3500 jogos online gratis algum outro lugar.

Quando meu amigo estava 3500 jogos online gratis 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 3500 jogos online gratis toda a 3500 jogos online gratis 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 3500 jogos online gratis relação, 3500 jogos online gratis vez de deixá-la se romper irremediavelmente.

A coisa mais difícil, para mim, quando estou 3500 jogos online gratis 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, 3500 jogos online gratis vez disso, abrir nossas mentes e nossos corações para o espectro completo de sentimentos humanos, então podemos começar a colocá-los 3500 jogos online gratis palavras e escutar o que eles nos dizem sobre nossas relações e nós mesmos.

---

Autor: [shs-alumni-scholarships.org](https://shs-alumni-scholarships.org)

Assunto: 3500 jogos online gratis

Palavras-chave: 3500 jogos online gratis

Tempo: 2024/11/28 10:42:24