

meta88 slot - jandlglass.org

Autor: jandlglass.org Palavras-chave: meta88 slot

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 **meta88 slot** 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 **meta88 slot** 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 **meta88 slot** 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 **meta88 slot** 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 **meta88 slot** 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 **meta88 slot** um estudo fascinante intitulado "Sentir-se mal não é sempre prejudicial" por Shinobu Kitayama, professor de psicologia na Universidade de Michigan, **meta88 slot** 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 **meta88 slot** tristeza, depressão, ansiedade, raiva. Não posso suportá-lo: esconda-o de mim, por favor, e cuide disso sozinho.

Sentir que a **meta88 slot** tristeza não é aceitável para aqueles **meta88 slot** 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 una 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 **meta88 slot** algum outro lugar.

Quando meu amigo estava **meta88 slot** 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 **meta88 slot** toda a **meta88 slot** 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 **meta88 slot** relação, **meta88 slot** vez de deixá-la se romper irremediavelmente.

A coisa mais difícil, para mim, quando estou **meta88 slot** 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, **meta88 slot** vez disso, abrir nossas mentes e nossos corações para o espectro completo de sentimentos humanos, então podemos começar a colocá-los **meta88 slot** palavras e escutar o que eles nos dizem sobre nossas relações e nós mesmos.

La Premier League moderna: fluidez, globalización y fronteras abiertas

La Premier League actual, en su mitología propia, gira en torno al flujo: el flujo del juego (técnicamente sofisticado, "de un extremo a otro", con muchos goles e improbables actos de magia ofensiva); el flujo de jugadores de un país a otro y de un club a otro; el flujo de entrenadores, que se han convertido en los mercenarios más codiciados de la nueva economía futbolística en medio de una mortífera rotación de contrataciones y despidos de personal de entrenadores; el flujo de propietarios, una colección cada vez mayor de despojadores de activos, blanqueadores de dinero, naciones estado que buscan estatus y poder global, y capitalistas de riesgo que quieren hacer una rápida ganancia; el flujo de aficionados, ya que las lealtades tradicionales se han aflojado y las lealtades se han vuelto más transaccionales, más revisables; y, sobre todo, el flujo, por encima de todo, de dinero, cantidades ingentes de dinero, sin las cuales ninguna de las acrobacias semanales de fútbol, rodillas en el suelo, abrazos de esquina y espectáculo de la Premier League sería posible.

El movimiento continuo es el mantra de la liga, tanto en la cancha como fuera de ella. Balones, libras, dólares, personas: todos deben mantenerse en un estado constante de movimiento, listos para la acción en cuanto surja la oportunidad. La eliminación de las restricciones a la circulación de mano de obra y capital ha sido una parte clave de la emergencia de la Premier League como una verdadera liga internacional en las últimas tres décadas. La Premier League se ha impuesto como el anuncio más poderoso del mundo del deporte para la globalización y su viaje de fortaleza parroquial del juego inglés - todo lodo, tackleo, espíritu de equipo, y rugosidad británica - a casa de claro de la pasión futbolera mundial se puede contar en una sola pareja estadística. En el primer fin de semana de la temporada inaugural de la Premier League, en 1992, solo había 13 jugadores extranjeros entre los 22 titulares; de los 533 jugadores registrados al comienzo de la temporada 2024-24, 360 - más de dos tercios - eran de fuera del Reino Unido.

La Premier League y el regionalismo futbolístico

A pesar de su carácter verdaderamente internacional, la Premier League conserva un pequeño pie en el regionalismo futbolístico: casi todos los árbitros en el fútbol inglés, incluso en la máxima categoría, son ingleses. De manera algo incongruente, una liga que ahora es el patio de recreo de los delanteros nórdicos pícaros, los centrocampistas japoneses incansables y los managers

españoles de modelo de pasarela es aún oficiada por un núcleo orgulloso de árbitros de casa. En teoría, no hay nada malo en esto, por supuesto. Incluso para aquellos de nosotros que vemos desde el extranjero, mantener un sentido de inglesidad sobre el juego inglés parece importante en un mundo donde el deporte se está aplanando y globalizando, donde las ligas de élite de fútbol están perdiendo las rarezas y las extravagancias que les dan una identidad.

Planes sordidos como la Super Liga, por horribles que sean y aunque los fanáticos tengan razón al oponerse a ellas, probablemente representen el futuro del fútbol de clubes élite en Europa, en el que las distinciones históricas entre ligas se derretirán y el deporte se disolverá en una sola, baja apuesta exhibición de perfección futbolística sin encanto. Contra ese telón de fondo, la persistencia de la Premier League con su política moderada de nativismo arbitral parece casi sensata, como un guiño encantadoramente anacrónico a lo que queda del patrimonio futbolístico inglés.

Desafortunadamente, esto es antes de considerar realmente el trabajo que producen los árbitros ingleses semanalmente. Los aficionados siempre han criticado a los árbitros, por supuesto, y los errores adjudicativos de los árbitros ingleses son una rica parte de la historia del deporte: ¿quién podría olvidar a Graham Poll, el único árbitro inglés en la Copa del Mundo de 2006, entregando una tarjeta amarilla a un jugador tres veces?

Pero las cosas parecen haber empeorado en las últimas dos temporadas, y la nueva confusión de la tecnología y los asistentes de video ha convertido a los árbitros en un foco mucho mayor de debate entre los aficionados que en los últimos cinco años. De repente, los árbitros se han unido a los jugadores y los entrenadores como uno de los personajes principales del deporte; para el fanático dedicado, los nombres de Anthony Taylor, Michael Oliver, Chris Kavanagh y Simon Hooper ruedan tan fácilmente por la lengua como los de las mayores estrellas, y el tiempo durante la temporada de la liga está marcado tanto por calamidades arbitrales como por goles y resultados de partidos.

No ha ayudado que los protocolos que rigen el uso del VAR se apliquen tan caótica e inconsistentemente, sin ninguna de la comunicación clara en el juego que hace que la revisión de video en otros deportes como el baloncesto, el rugby y el cricket sea tan efectiva. Los funcionarios han empeorado las cosas al litigar públicamente decisiones controvertidas después del hecho en un espíritu mal guiado de transparencia; en los días y semanas siguientes a un desastre arbitral, ahora esperamos la contribución inevitable al discurso de Howard Webb o algún tipo de la PGMOL, las disculpas vacías y las aclaraciones solo avivan la ira de los fanáticos.

Obviamente, una gran parte del problema aquí se trata de tecnología y comunicación, sobre los sistemas que se han implementado para desplegar a los asistentes de video y lograr el equilibrio adecuado entre justicia y fluidez. Pero algunos de la culpa también recae en el personal, en los hombres que llevan las banderas, revisan las cintas y, lo más importante, silban los silbatos. Velocidad, decisión, coraje, una intolerancia a las tonterías continentales y la trampa: las cualidades esenciales para el sentido tradicional del fútbol inglés brillan por su ausencia en el canon de los últimos desastres arbitrales de la Premier League, que en cambio han estado marcados por una extraña mezcla de pedantería farisaica y arrogante banalidad.

¿Podría abrir la Premier League a los oficiales extranjeros marcar una diferencia? ¿Es hora de que la liga inglesa abra las fronteras a los silbantes extranjeros, al igual que lo ha hecho para los jugadores, managers y propietarios multimillonarios? Esta pregunta está bajo consideración real en los niveles más altos: cuando la Premier League celebre su reunión general anual la próxima semana, los clubes no solo votarán sobre la propuesta de eliminar el VAR, sino que también debatirán si abrir la competición a los oficiales extranjeros. Ampliar la bolsa de trabajo de esta manera encajaría con la trayectoria histórica de la Premier League, completando su viaje de insularidad a cosmopolitismo, de ser una competencia nacional casi completamente cerrada a convertirse en un imán global para el talento futbolístico. (Hay la pregunta, por supuesto, de qué haría esto con la calidad de las ligas en los países de envío, que inevitablemente serán privados de sus mejores y más experimentados oficiales de partidos, pero el número que migra será

probablemente pequeño; solo hay 20 árbitros profesionales a tiempo completo en el Grupo 1 de Selección, la parte superior del escalafón arbitral de la Premier League.) El prestigio internacional y el estado de la lengua inglesa ciertamente ayudan: el inglés ya es el idioma oficial de arbitraje predeterminado en la Copa del Mundo y en la Champions League para los partidos que involucran equipos de países que son extraños lingüísticos, por lo que la mayoría de los árbitros de primera clase del mundo ya son lo suficientemente fluidos como para poder controlar partidos de fútbol profesional en inglés.

Informações do documento:

Autor: jandlglass.org

Assunto: meta88 slot

Palavras-chave: **meta88 slot - jandlglass.org**

Data de lançamento de: 2024-08-27