

## Onda de calor en la Franja de Gaza: desafío para los desplazados

Una ola de calor en la Franja de Gaza esta semana, con temperaturas superando los 100 grados Fahrenheit en los últimos días, no solo ha vuelto la vida insoportable para los cientos de miles de desplazados que intentan reconstruir sus vidas en ciudades de tiendas de campaña, sino que también ha dificultado la operación de algunos negocios.

Hasta el sábado, el calor había disminuido significativamente y se pronosticaba que las temperaturas serían más moderadas en los días próximos. Pero los recientes récords dan una idea de lo que muy probablemente traerá el verano.

### El calor, un desafío para los desplazados sin acceso a la energía

"Este calor es todo un desafío para nosotros", dijo Mohammed Fayyad, un farmacéutico desplazado que comenzó a vender medicamentos desde una tienda de campaña construida con tablas de madera, cortinas y chatarra metálica en un campamento de desplazados en Al-Mawasi. Sin electricidad o fuentes de energía alternativas, Fayyad, de 32 años, dijo que no podía mantener los medicamentos -que compra en farmacias que han tenido que cerrar- a una temperatura lo suficientemente baja como para evitar que se dañen.

"El 50% de los medicamentos para enfermedades crónicas no están disponibles porque no tenemos ninguna fuente de energía para mantenerlos fríos", dijo Fayyad, hablando desde su farmacia provisional, que nombró en honor a su hija de 3 años, Julia.

Fayyad está tratando de encontrar formas de generar energía para un refrigerador para almacenar medicamentos.

Fayyad fue desplazado con su esposa e hija única de Khan Younis, donde vivían y poseían una farmacia. Han estado en Al-Mawasi durante más de dos meses. Cuando recientemente regresaron a Khan Younis después de que el ejército israelí se retirara de la zona, encontró que su farmacia había sido quemada y saqueada.

Cerca de dos millones de palestinos en Gaza fueron obligados a abandonar sus hogares bajo el bombardeo israelí y órdenes de evacuación militares. Muchos tuvieron que vivir en tiendas de campaña que ofrecían poca protección contra el frío y las lluvias meses atrás en la guerra y que ahora no les brindan protección contra el calor abrasador y la humedad.

### Los padres luchan por mantener a sus hijos frescos y sanos en la ola de calor

Los padres a través de la Franja de Gaza se están esforzando por mantener a sus hijos frescos cuando ya no es fácil conseguir agua.

"Mis hijos fueron picados por insectos y mosquitos porque no hay saneamiento a

## 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 sua 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 nos 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 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 sua 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 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 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 sua tristeza, depressão, ansiedade, raiva. Não posso suportá-lo: esconda-o de mim, por favor, e cuide disso sozinho. Sentir que a sua tristeza não é aceitável para aqueles 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 algum outro lugar.

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

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

---

**Informações do documento:**

Autor: [jandlglass.org](http://jandlglass.org)

Assunto: site de aposta de luta

Palavras-chave: **site de aposta de luta - [jandlglass.org](http://jandlglass.org)**

Data de lançamento de: 2024-12-01