

La Terapeuta Jennifer Cox Recomienda Gritar Sumergida Bajo el Agua para Liberar la Ira

La Dra. Jennifer Cox, terapeuta y co-presentadora del podcast "Mujeres Están Enfadadas", recomienda gritar bajo el agua como una forma liberadora de liberar la ira contenida. Cox ha notado una tendencia en sus pacientes femeninas a reprimir la ira y ha escrito un libro, "Mujeres Están Enfadadas: ¿Por Qué su Ira Está Escondida y Cómo Dejar que Salga", como respuesta a esto.

La Ira y el Amor

Cox explica que la ira a menudo parece estar entrelazada con el amor, especialmente en situaciones domésticas. Ella sugiere que esto puede deberse a una sensación de herida, como si la persona que se supone que te ama no estuviera haciendo su parte.

La Ira de las Mujeres

El libro de Cox se centra en las experiencias de la vida de las mujeres que pueden inducir ira, desde el aborto espontáneo y la pérdida, hasta el cuidado de niños pequeños, la falta de reconocimiento en el trabajo, las relaciones desiguales en el hogar, el acoso sexual y la violencia. Ella argumenta que no es de extrañar que muchas mujeres estén furiosas y que sus sentimientos reprimidos eventualmente estallen, a veces con consecuencias tóxicas.

Suprimir la Rage

Cox se pregunta si la ira suprimida puede estar socavando la salud mental y física de las mujeres y si reconocer y expresar la ira podría ayudarlas a avanzar más rápidamente. Ella destaca que no está sugiriendo que los diagnósticos de sus clientes no sean reales, sino que a menudo no son la historia completa.

La Ira de las Mujeres en Comparación con la de los Hombres

Un análisis de la de 10 años de datos de la Encuesta Mundial de Gallup encontró que, en 2024, las mujeres estaban más enojadas que los hombres en un margen de seis puntos porcentuales, con la brecha aumentando durante la pandemia. Cox argumenta que la ira de las mujeres es diferente a la de los hombres porque las mujeres son condicionadas en una sociedad patriarcal para no mostrar la ira públicamente.

Linhas de homens **gremio e cruzeiro palpite** trajes cinza são vistos sentados sobre colchões finos, cercados por arame farpado. Todos parecem vendados com os olhos fechados e suas cabeças pendurada pesada sob o brilho dos holofotes...

O mau cheiro arido encheu o ar eo quarto zumbido com murmúrios dos homens, os israelenses que estavam na instalação disse **gremio e cruzeiro palpite** . Proibido de falar uns aos outros shoubled para si mesmos detidos

"Disseram-nos que não podiam mover. Eles deviam sentar eretos, eles estavam proibidos de falar... Não era permitido espiar debaixo da venda."

Informações do documento:

Autor: jandlglass.org

Assunto: gremio e cruzeiro palpito

Palavras-chave: **gremio e cruzeiro palpito - jandlglass.org**

Data de lançamento de: 2024-11-12