

## Ficte de raiva relação à mãe: como superar esse sentimento?

**A pergunta** Estou com raiva de minha mãe. Não sei exatamente quando começou a ser normal sentir essa forma de irritação, desconfiança, decepção e distanciamento relação a ela, mas mais e mais estou me sentindo assim sua presença. Tenho uns 30 anos e ela tem uns 60.

Minha mãe é uma pessoa brilhante. Ela faria qualquer coisa por mim ou por sua família. Mas quando estou com ela, sinto-me entorpecido relação aos seus problemas. Nas dias que estou com ela (eu moro um pouco distante), sinto raiva e, mais tarde, sinto-me mal, como se algo estivesse errado comigo. Cresci sendo uma espécie de confidente, ouvindo suas ansiedades sobre sua relação com o pai e como ele é inútil, sobre colegas de trabalho más com ela, sobre seu peso, sobre sua infância infeliz. Minha mãe e meu pai ainda estão juntos, e estou tentando estabelecer alguma conexão com meu pai agora que sou adulto.

Cresci me sentindo muito protegido relação à mãe e zangado com o mundo por tratá-la mal. À medida que envelheço, percebo que todo mundo tem sua própria história e, talvez, a história de minha mãe não seja tão horrível quanto parecia quando criança. Com um pouco mais de experiência de vida, percebi que ela é uma pessoa bastante negativa, além de deprimida. Sua visão ansiosa do mundo às vezes me deixa com o coração partido. Em outras ocasiões, me sinto zangado por isso. Às vezes, me sinto culpado por ser feliz.

Tento manter uma distância saudável para evitar esses sentimentos, mas minha visão de mundo foi tão moldada pela dela que tenho dificuldade mantê-la ou resistir ao impulso de buscar sua aprovação sobre o que está acontecendo na minha vida.

### Resposta de Philippa

Você pode estar tentando se separar psicologicamente de sua mãe. Provavelmente já se separou de seu pai e agora está conhecendo-o, homem-a-homem, mas acho que ainda não chegou ao estágio de ser dois adultos iguais com sua mãe. Você sabe que é um adulto e, no entanto, sua mãe ainda exerce muita influência sobre você, de modo que você pode se sentir como uma criança quando está com ela, e pode resentir disso. Você deseja ser um adulto inteiro, pensar e sentir por si mesmo sem a influência de sua mãe, e o único caminho, até agora, que seu corpo encontrou para fazer isso é se sentindo zangado. Isso é como os adolescentes fazem. É uma passagem de idade saudável.

A maneira como nossos corpos geralmente encontram para se separar de nossos pais (a quem nós realmente amamos), de modo que possamos encontrar nossas próprias tribos e crenças, é se zangando com eles. É um processo saudável de separação. A vantagem de sua rebelião adolescente tardia é que você tem a maturidade para se tornar mais consciente de seu processo à medida que encontra suas próprias crenças e formas de operar no mundo que diferem das delas. Você precisa de sua raiva para alcançá-lo, mas pode diminuir a atuação de sua raiva à medida que se torna mais consciente do que está acontecendo. Acredite, você não está sozinho nisso – muitos adultos se sentem regredindo a adolescentes zangados presença de seus pais. É porque podemos estar tão próximos de nossos pais e, no entanto, também precisamos de independência.

Você sint

## Indústria civilização está próxima de transpor uma sétima

# fronteira planetária, dizem cientistas

A civilização industrial está próxima de transpor uma sétima fronteira planetária e pode ter já o feito, de acordo com cientistas que compilaram o mais recente relatório sobre o estado dos sistemas de suporte à vida do mundo. Eles dizem que a acidificação dos oceanos está próxima do limiar crítico, ameaçando ecossistemas marinhos e a habitabilidade global. O jornalista Ian Sample fala com a prof Helen Findlay, oceanógrafa biológica do Plymouth Marine Laboratory, para saber por que os oceanos alcançaram este estado e se há algo que possamos fazer para reverter os danos.

## Como ouvir podcasts: tudo o que você precisa saber

Para obter mais informações sobre como ouvir podcasts, clique [aostas on line na loteria](#).

## O que é acidificação dos oceanos?

A acidificação dos oceanos ocorre quando o CO<sub>2</sub> é absorvido pelos oceanos, formando ácido carbônico e reduzindo o pH dos oceanos. Isto pode ter efeitos graves ecossistemas marinhos, particularmente organismos que formam conchas ou esqueletos de carbonato de cálcio, como ostras, caracóis e corais.

### Efeitos da acidificação dos oceanos

Efeitos negativos organismos que formam conchas ou esqueletos de carbonato de cálcio  
Ameaça à biodiversidade marinha  
Ameaça à pesca e à indústria alimentar

## O que podemos fazer?

Existem algumas maneiras de ajudar a combater a acidificação dos oceanos, incluindo a redução das emissões de gases de efeito estufa, a proteção e restauração de ecossistemas marinhos e a promoção de pesquisas e inovações tecnológicas.

- Redução das emissões de gases de efeito estufa
- Proteção e restauração de ecossistemas marinhos
- Promoção de pesquisas e inovações tecnológicas

---

### Informações do documento:

Autor: [dimen.com.br](http://dimen.com.br)

Assunto: horario crash blaze

Palavras-chave: **horario crash blaze - [dimen.com.br](http://dimen.com.br)**

Data de lançamento de: 2025-02-18