

Почему так трудно ценить?

Автор: Вероника Хлебова

Обесценивание - очень удобная защита, ее назначение - спасти от душевной боли, разочарования, развенчания надежд и идеалов, которые мы себе понастроили.

Спасаясь от переживаний, мы всегда готовы:

...Обесценить партнера:

«Он - жадный, слабый, ни на что не способный; думает только о себе, на меня ему начхать; невнимательный, незаботливый, (т.е. не обеспечивает заботу) неумный; ни поддержки, ни признания от него не дождешься, и вообще «только если я сама что-то сделаю, только тогда что-то будет».

...Обесценить партнершу:

«Я ей не нужен, думает только о себе; кто-то ей всегда лучше, но не я (т.е. не ценит, не обеспечивает признания); манипулирует, пользуется моими слабостями, вечно выясняет отношения; делает меня виноватым, скандалит, постоянно недовольна (снова – не ценит)»

...Обесценить ребенка:

«Недостаточно старается, не пойми чем интересуется (или ничем не интересуется), бывает стыдно за него – за поведение, высказывания; неблагодарный (не ценит меня), непонятный (т.е. не старается быть мне понятным) и вообще не устраивает мне райской жизни, чтоб я не имел ни горя, ни печалей.

...Обесценить отношения:

«Никто никогда меня не поймет, а только использует и выбросит; верить нельзя, ибо все равно разочаруешься; лучше держаться на дистанции, не открываться – так никто в душу не плюнет и не причинит боль».

Читать все это из Взрослой позиции почти что смешно, однако когда человек находится в таком состоянии, ему вовсе не до смеха.

Почему так трудно ценить?

Автор: Вероника Хлебова

Стоит ли говорить, что это состояние... травмированного Ребенка?

Которому досталось, а еще точнее – не досталось от родителей того, что полагалось?

Поддержки, внимания, ответственной позиции?

И теперь недоверие транслируется на весь мир и мешает ценить, принимать то, что имеешь?

Ведь очень, очень нужно получить то, что не досталось "тогда".

И хочется – сейчас.

И хочется - постоянно.

Ибо, пока травма не осознанна, боль живет, и она будет взывать к новым и новым подтверждениям и доказательствам - любви, признания, заботы...

...Это очень трудно увидеть.

Увидеть свою неадекватность – что хочешь того, что уже не сможешь получить.

Еще труднее – принять то, что уже НИКОГДА не получишь.

Не получишь той заботы, которой ждал от матери, но она была слишком холодна или погружена в свои тревоги и страдания.

...Если ты будешь ждать "той" заботы от своей женщины (своего мужчины), ты

Почему так трудно ценить?

Автор: Вероника Хлебова

обречен(а) на боль.

Он(а) облагается, даже если будет сильно тебя любить и стараться.

Если ты попытаешься защититься от своей боли, обесценив ее (его) или всех женщин (мужчин), ты не поможешь себе.

Ты будешь по-прежнему страдать, только теперь уже в одиночестве.

...Ты не сможешь получишь того признания, которого ждал от отца.

Что ты смелый, умный и достойный, и ты справишься, если приложишь усилия.

Если ты, не заметив своего ожидания, адресуешь эту потребность своей женщине (мужчине), или ребенку, или...

Ты не получишь его все равно.

Все будет не так, как ты хочешь, и не то, и недостаточно, и не тем тоном...

И, если ты обесценишь хоть весь мир, тебе станет только хуже.

Ты закроешь себя от мира, но будешь по-прежнему страдать, даже если захочешь себя обмануть в том, что не страдаешь.

...И ты не услышишь: «Извини, мы были неправы».

Почему так трудно ценить?

Автор: Вероника Хлебова

Не услышишь до тех пор, пока сам не научишься прощать.

Сначала себя.

Потом своих несовершенных, не повинных в твоей беде партнеров, своих детей, и других людей.

Пока сам не научишься говорить: «Извини. Я был неправ. Я ждал слишком многого и не умел ценить».

Только тогда к тебе придет ценность этого мира, который многое может дать тебе.

Быть может - не так, как ты хотел этого в детстве и ждал до сих пор.

Быть может – иначе.

Но только тогда ты сможешь увидеть и принять - то, что с тобой случилось и почему ты так живешь.

....Принять - что то, что ты не получил в свое время, никто другой, кроме тебя самого не восполнит...

И это - самая трудная часть работы.

Сначала нужно увидеть, что – не получил чего-то ценного, потому что до поры до времени ты будешь видеть только то, что кто-то другой тебя обижает;

Почему так трудно ценить?

Автор: Вероника Хлебова

Потом ты поймешь, что вся обида имеет один источник – твою обиду на родителей;

Потом ты будешь обижаться и злиться на них за то, что с тобой случилось;

Затем (только бог знает, сколько тебе на это потребуется времени) ты сможешь принять то, что никогда не получишь то, что недодали;

И только тогда тебя «отпустит», ты получишь свободу, и научишься "присваивать" то, что дает тебе мир – с благодарностью и с радостью.

Источник:

veronikahlebova.livejournal.com