

**Бути жертвою більше не
вигідно**

КУПИТИ

Про книгу

Людина не хоче бути жертвою. Вона хоче бути творцем, вільно та усвідомлено проживати власне життя. Та, на жаль, ми пристосовуємося до тієї атмосфери, в якій вимушені жити. І ми мусимо ставати жертвами, бо нас обсмикують, критикують, звинувачують і соромлять. Нас контролюють і не дають пережити власний досвід, на який ми могли б спиратися. Досвід і його значення сильно недооцінені. Ми не знаємо себе, справжніх, і не приймаємо себе. Але я вірю, читачу, що і ти зможеш, читаючи, потроху відкривати себе, відкриваючи свої справжні опори.

Зміст

Частина 1

Я і мої стосунки з собою

Мої переживання важливі?

Я і моя потреба: на краю безодні

Мене немає за що любити

Тату, я хочу, щоб ти був!

Визволення від страху

Виявляється, я — в Жертві?

Чи можна вгамувати свій емоційний голод?

Чому так важко «вийти з Жертви»?

На кого би спертися?

Почуття як симптоми

Що означає «дорослішати», і чому так важливо визнати свої потреби?

Як виростити внутрішнього Дорослого?

Можна, я побуду пупом землі?

Коли «не шкода»?

Як перестати бути Жертвою?

Взяти відповідальність

Взяти владу

Безсилля, всесилля і влада

Привласнити свою Тінь

Історія моєї Тіні

Про жіночність, сексуальність і Тінь

Принадність портової повії

Частина 2

Ми. Співзалежність чи партнерство

Я — Співзалежний?

«Ломка»

Чи існують люди, які вміють любити «ні за що»?

Для чого потрібен партнер?

Які стосунки мають перспективу?
Яку перспективу мають стосунки?
Любов-порядунок. Любов-партнерство.
Стосунки — це ризик
Складнощі у стосунках
Розчарування
Ігнор
Конфлікт
Ідеалізація
Близькість
Пережити розставання
Коли слід зберігати стосунки?
Історія однієї сепарації
Про обов'язки і бажання
Найпоширеніші запитання про стосунки
Більше довіри — менше контролю
Прості правила спілкування
Усвідомленість
Секс
Зустріч
Частина 3
Особистий досвід: як я стала інтуїтивним батько
Інтуїтивне батьківство
Відображення
Ще раз про відображення
Як я дізналася, що вихователь з мене — такий собі
І ще про свої виховательські помилки
Сприйнятливість
Інтуїтивне батьківство
Спільність
Границі та співробітництво
Стосунки як танець
Ми різні. І це чудово

Жити просто
Сепарація відбувається без моєї найменшої участі
«Мамо, а раптом ти помреш?»
Мої діти — підлітки
Як пережити самотність?
Досвід
Зовсім не про спорт
Післямова
Я хочу, щоб ті, кого я люблю, заперечували мені

Мої переживання важливі?
Я і моя потреба: на краю безодні

Я і моя потреба: на краю безодні
У кожного — своя непотрібність. Свій дефіцит.
Своя потреба.
...Я стою на краю своєї прірви й дивлюсь униз.
У цьому місці, в цій точці жити не хочеться.
Здається, що жити з таким дефіцитом любові надто важко.
З таким дефіцитом, який залишиться назавжди.
Ця потреба, ця туга за недосяжним і недосягнутим нікуди не
подінеться.
Навіть коли відповідальних за виниклу нестачу
знайдено й названо, шкода вже не зникне.
Я залишаюся зі своєю нестачею сам на сам, тепер я сама відповідаю
за неї.
Я сама відповідаю за свій голод, я сама мушу годувати себе.
Про що він мовчить.
Я так хотіла...
...щоб любили — мене; визнали чесноти — мої; мали справу — зі
мною, бачили — мене, а не бажану дівчинку.

Не дівчинку, яку хотілося і мріялося бачити, не дівчинку, яку хотілося б усім показувати, пишаючись своїми батьківськими здобутками, а — мене.

Я хотіла, щоб мене помітили, щоб звернули увагу на те, що я люблю і що мені не до вподоби.

Про що мрію, що мене зворушує, турбує...

Я хотіла, щоб мені сказали: як добре, що ти в нас є!

Ось така — мрійлива, неквапна; безстрашна й ризикова; чутлива, вразлива!

І щоб запитали: а чим ми можемо стати тобі в пригоді?

І ще: як же ми тебе поважаємо, ти розумна, і як гарно все тобі вдається!

...Я цього хотіла — завжди: у 3 роки, в 7 років і в 14.

Тепер я також цього хочу, проте вже від інших людей.

..Не так важливо, визнаю я свою потребу чи ховаю, переконуючи себе, що в мене все добре;

вона в мене є,

а чекаю все на те саме...

...Щоб любили — мене; визнали чесноти — мої; мали справу — зі мною, бачили — мене, а не бажану жінку.

Коли я була багато і довго голодна, чекаю з усією пристрасстю й масштабом...

Я чекаю, щоб мене «нагодували» конкретні люди...

Ті, кого я обрала.

І відповідали б за мене, за моє «годування» — завжди.

...Вони давно протистоять одне одному;

їхні стосунки — це війна...

Затяжна, без поправок на людяність.

Вони б'ють один одного у найвразливіші місця, вони розходяться, лише щоб зализати рани, а потім— знову в бій.

Водночас вони потрібні один одному так само сильно, як сильно один одного ненавидять.

Тому що кожен «призначив» іншого відповідальним за визнання власної цінності.

Її принижував батько, його— мати; вони обоє сильно ображені на батьків і мають однакову велику потребу — бути. Бути гідними, шанованими.

Тепер він чекає від неї слів визнання: який він гідний (чудовий батько, чоловік, хороша людина)— у всьому й, особливо, у дрібницях; і вона —того ж чекає від нього (яка вона чудова дружина, мати, красива жінка), і вони обоє так само жорстоко відмовляють один одному в цьому визнанні, як це було колись, як це було завжди.

За якимись невидимими для ока ознаками проекція «висмикує» з великої кількості людей саме ту, що енергетичним малюнком нагадує батька; і тепер уже в його руках уся влада.

Влада наділити любов'ю і цінністю, прийняти й повернути право бути собою.

...До мене прийшла Вона.

Він утікає від визнання проблеми, призначаючи винятково її відповідальною за те, що відбувається між ними.

Я запитую її: «Якщо хтось інший тобі скаже, що ти красива, жіночна, розумна, прекрасна, чи стануть ці слова тим визнанням, якому ти повіриш? Яке зможеш привласнити як свою цінність, як право на гідність?»

«Ні. Лише його визнання важить. Лише від нього мені треба це почути».

Тепер «місце» батька посів партнер, повернути недоотримане, «нагодувати», обдарувати цінністю.

І хай би які визнання вона отримувала від решти світу, ніщо не матиме такої ваги й цінності.

...Я запитую іншу жінку: чому вона так довго залишалася у нерівних стосунках, де чоловік систематично завдавав їй болю, наполягаючи на її меншовартості?

Після року терапії вона відповіла: «Чомусь власне від нього я чекала прийняття себе, визнання того, що я гідна, зі мною все гаразд».

Ми не отримали життєво необхідної їжі, тому ми залишаємося прив'язаними до батьків своїми дефіцитами, очікуючи їх надолужування...

І на місці батьків опиняються інші — «схожі» на них люди, але знову їм у руки ми віддаємо всю владу — владу прийняти, визнати, полюбити, відпустити...

Проте будь-який бодай трохи чесний погляд на подібну ситуацію призведе до розчарування й нової порції болю.

Ніхто не відшкодує недоотриманого у повному обсязі; тим більше на таке ніколи не спроможеться одна людина.

Тому критично важливо усвідомити свій дефіцит і свою прив'язаність до людини, від якої ми мріємо отримати відшкодування; у цьому випадку ми майже напевно виявимо себе у якнайтісніших співзалежних або контр-залежних стосунках.

Адже неусвідомлений дефіцит виявляється саме так: проекція «обирає» людину (компанію, ідеологію тощо), на яку покладається місія повернення прав, ця людина жорстко контролюється різними способами; втратити її дуже боляче (це ж «батько»!), усі інші ресурси повністю ігноруються.

«Батькові» віддається влада, він нею чимдуж користується або ж утікає, не витримуючи непомірних очікувань.

Рекомендована література



Одного разу воїн — воїн
назавжди. Як
повернутися до
звичного життя після
бойових дій

WAR BOOKS
військова література

КУПИТИ