
flagellation ???

Posté par veronique - 10/10/08 à 00:37

Rire de soi, avoir cette possibilité de s'élever ainsi..... vraiment c'est une vraie chance

Mais quand se moquer de soi est une façon de s'auto-humilier sous couvert de lucidité est ce vraiment de la lucidité ? Ou du cynisme ? Une autre façon de s'en mettre plein la tête presque à la place des « autres » ou en mémoire de..... ?

Faites vous vraiment cette différence ?

Que disent « les petites voix que vous avez dans la tête » ?

Arrêtez de vous mépriser mais prenez conscience que vous vous méprisez !

Et vous c'est quoi votre auto-flagellation ?

Re:flagellation ???

Posté par My_illusion - 15/04/11 à 12:55

La dérision est importante oui, ça évite la susceptibilité qui ne rend service à personne :-)

Si vous vous autoflagellez de façon conscience, alors oui là il faut rechercher les raisons qui vous poussent à vous punir? Vous avez mal agi? On vous fait croire que vous avez mal agi? Pourquoi vous détester ?

Se dévaloriser, ça arrive mais si ça devient violent là il faut agir parce que est-ce que vous le méritez réellement?

Ces petites voix dans la tête? J'entends les anorexiques parler de ça. Les petites voix qui répètent qu'ils (elles) sont trop gros, qu'il y a toujours de la graisse sur les os, mais eux ne sont pas lucides non. Ils imaginent.

Mon auto-flagellation serait plus dans ce qui ne se voit pas, il y a quelque chose de tyrannique en moi qui me guide à faire telle ou telle chose, pensant que c'est pour un mieux (que ce soit pour moi ou pour autrui), un mot d'ordre : il faut que ce soit dur, éreintant, à la limite de ce que le corps peut supporter (fatigue, maux de tête, psychosomatique). Mais une chose me pousse à être ainsi : un mal pour un bien, c'est une conviction profonde. J'ai compris qu'il fallait en contre-partie mieux se traiter pour être plus efficace... J'aime me répéter "En es-tu capable?", un lancer de défi, de challenge. J'aime me dire "tu peux faire mieux, tu peux faire plus alors fais-le!"
