ЦИТАТНИК АЛЬБЕРТА САФИНА · КНИЖКА НЕДЕЛИ

7 дней: утрата и горе

Не читать подряд, а прожить тему понемногу: на каждый день — одна цитата, одна мысль и один вопрос к себе.

Альберт Сафин
qcic.ru/t/cit/marshruty/gore/

День 1

> Печаль является продолжением любви
> Любовь и похвала не лечат зависимость. Печаль — это продолжение любви. Вы не виноваты в чужом срыве

Жалость и сострадание у высохшего колодца

Есть образ, который многое расставляет по местам. Жалость — это сидеть у высохшего колодца и оплакивать отсутствие воды. Сострадание — признать: колодец высох. Родители не дадут мне той любви, которой я от них жду, и не в моих силах заставить их перестать пить. Об этом нужно погоревать — не спеша, не делая вид, что не трогает: вы у этого колодца просидели не один год. А потом — достать карту и пойти искать новый источник.

Взрослые дети алкоголиков: разрывая круг созависимости

Вопрос к себе

От чего меня защищает то, что я не отпускаю?

День 2

> Горе — естественная работа души по привыканию к реальности, в которой близкого больше нет рядом
> Хочу вернуть бывшего/бывшую. Как пережить расставание? Меня бросили. Как отпустить прошлое?

Не отпустить, а сохранить иначе

Расхожий совет «отпусти» подразумевает, что связь надо разорвать. Но любовь и значимость близкого невозможно просто вынуть из себя. Речь не об отпускании, а о трансформации: внешних отношений больше нет, а внутренние остаются и меняют форму. Память об ушедшем может перестать быть якорем, который тянет назад, и стать внутренним ориентиром и источником силы.

Травма утраты, потеря близкого человека, тяжёлый разрыв, предательство. Поддерживающий урок

Вопрос к себе

По кому я скучаю? По человеку или по тому, что он привносил в мою жизнь, например покой или ощущение нужности?

День 3

> Слёзы, упадок сил, рассеянность — не слабость характера, а признаки того, что психика делает огромную работу
> Травма утраты, потеря близкого человека, тяжёлый разрыв, предательство. Поддерживающий урок

Перестать спорить с фактом

Никто не принимает тяжёлое событие в день, когда оно произошло. Но рано или поздно появляется выбор: продолжать вкладывать силы в спор с фактом или перенаправить их на то, что ещё можно построить. Принятие и есть это перенаправление — с бесплодной борьбы на созидание в настоящем и будущем. Когда силы уходят на бесконечный анализ руин — кто виноват, что надо было сделать, кто был неправ, — на проектирование новой жизни их просто не остаётся.

Как принять то, что невозможно изменить, и освободить энергию для жизни

Вопрос к себе

Ловите ли вы себя на ощущении, что продолжать жить и иногда улыбаться — будто предательство по отношению к ушедшему?

День 4

> Исцеление — это не исчезновение шрама, а момент, когда он перестаёт болеть при каждом прикосновении и становится частью вашего узора
> Травма утраты, потеря близкого человека, тяжёлый разрыв, предательство. Поддерживающий урок

Утрата будущего — вторая потеря

Есть и менее очевидная потеря — утрата будущего. Уходит не только человек в настоящем, но и общие планы, несбывшиеся поездки, нерождённые дети, совместная старость, несказанные слова. Молодой человек, чья невеста погибла за месяц до свадьбы, горюет не только о ней — но и о доме, в который они так и не въехали, о той жизни, что была уже совсем близко в его воображении. Это вторичная потеря, и она бывает не менее болезненной, чем первая. Дать себе право оплакать не только то, что было, но и то, чему не суждено сбыться, — отдельная часть пути.

Травма утраты, потеря близкого человека, тяжёлый разрыв, предательство. Поддерживающий урок

Вопрос к себе

Бывает ли, что привычные слова поддержки от других — «время лечит», «надо отпустить» — задевают вас сильнее, чем простое молчание рядом?

День 5

> Улыбаться и жить — не равно предать
> Травма утраты, потеря близкого человека, тяжёлый разрыв, предательство. Поддерживающий урок

У горя после расставания свой путь

Расставание переживается как самое настоящее горе, и у горя есть свой путь. Ускорить его нельзя и пытаться не надо, но можно в нём не застрять. Поэтому разрешите себе горевать. Не делать вид, что всё в порядке. Грусть, тоска, ностальгия, перелистывание фотографий, прощание с образом будущего, который рассыпался в труху, — всё это важнейшая работа психики. Подавлять чувства значит затягивать процесс.

Внешний успех не лечит внутреннюю боль. Бездействие как самый надёжный путь к неудаче. Эфир

Вопрос к себе

Бывает ли, что рядом с горем живёт что-то, в чём трудно признаться даже себе, — злость, обида или облегчение?

День 6

> Попытки подавить боль, проигнорировать её, «быть сильным» не уничтожают её — они её консервируют
> Как принять то, что невозможно изменить, и освободить энергию для жизни

Исцеление после разрыва идёт по спирали

Исцеление нелинейно. Оно похоже не на прямую линию вверх, а на спираль: вы будете периодически возвращаться в похожие точки, но на новом уровне понимания. Откаты случаются от триггеров — песня, годовщина, чужая новость, день рождения бывшего — а иногда без видимой причины. Главная ошибка — принять откат за провал и обрушиться на себя с критикой. Точнее видеть в нём проверку вашей новой опоры на прочность: с той же волной боли вы теперь справляетесь осознаннее и быстрее.

Хочу вернуть бывшего/бывшую. Как пережить расставание? Меня бросили. Как отпустить прошлое?

Вопрос к себе

Бывало ли вам по-настоящему больно или обидно из-за поступка человека, с которым вы даже не знакомы?

День 7

> Если человек не умеет горевать, он не умеет и выбирать: выбор и горевание — одна и та же мышца
> 12 компонентов инфантильности: руководство по взрослению для тех, кто давно вырос

Развод как потеря целого мира

Развод — не конец истории вашей жизни, хотя сейчас может казаться именно так. Это разлом, через который — медленно, неровно, иногда мучительно — прорастает новая жизнь. Когда два человека вступают в брак, они создают общую идентичность: не юридический статус, а целую систему смыслов, ролей, привычек и планов. Развод разрушает эту систему, и поэтому вы переживаете не просто потерю человека — вы переживаете потерю целого мира.

Восстановление после развода. Руководство. Для мужчин и женщин. С детьми и без детей

Вопрос к себе

Какое самое маленькое дело мне по плечу сегодня?

Вопрос на всю неделю

Что вы до сих пор не разрешили себе оплакать?

Цитатник Альберта Сафина — короткие мысли из лекций; у каждой — ссылка на полный урок.

Эта подборка на сайте: qcic.ru/t/cit/marshruty/gore/

Цитаты в Telegram: @safincbot · канал автора: @safin4

Цитаты — слово в слово из лекций и эфиров Альберта Сафина; слово автора и вопросы к себе он написал для Цитатника. Можно печатать и дарить.