ЦИТАТНИК АЛЬБЕРТА САФИНА · КАРМАННАЯ КНИЖКА

Боюсь новых отношений

Когда хочется близости и страшно снова: о старой боли, доверии и своей скорости.

Альберт Сафин
qcic.ru/t/cit/situacii/boyus-novyh-otnosheniy/

Эта книжка маленькая, потому что в трудную минуту много не прочитаешь. Откройте на любой странице и прочитайте сколько получится, хоть одну фразу. Если вы дарите её кому-то, не объясняйте и не советуйте, скажите только, что подумали о нём.

Боюсь новых отношений

Вы вроде бы свободны, кто-то вами интересуется, а внутри сразу стоп. Вы уже знаете, как это бывает, и повторять не хотите. Сегодняшний страх отвержения — эхо настоящей боли, пережитой когда-то, и неудивительно, что с такой историей знакомиться страшно.

Новый человек не тот, кто вас ранил. Здоровое доверие звучит примерно так: «если это и случится, я смогу это пережить и не потерять себя». Спросите себя, чего именно вы боитесь: что вас снова оставят, что снова обманут или что вы снова исчезнете в другом человеке.

Альберт Сафин

«Двигайтесь со скоростью своего доверия — приоткрывая форточку на миллиметр, а не распахивая все окна разом»

Альберт Сафин · Травма отвержения: как найти опору внутри, когда её нет снаружи? Руководство

Отвержение больно, но оно выносимо.
Идеальных жён и мужей не бывает. 15 лет не могу отпустить человека. Забота или гиперопека? Эфир

Страх близости — защита на опережение: человек сам разрушает отношения или уходит первым, чтобы не дать другому шанса его покинуть.
Выросли без отца — и живёте с ощущением, что с вами что-то не так. Откуда оно и что с ним делать?

Брошу раньше, чем бросят меня

С одной стороны, одиночество переживается почти как исчезновение: если меня никто не видит и не любит, значит, меня нет. С другой — когда другой подходит слишком близко, поднимается страх поглощения: он захватит мою территорию или разглядит мою неидеальность и уйдёт первым. И тогда близких отталкивают не от нелюбви, а на опережение: «брошу тебя раньше, чем ты бросишь меня». Часто это оборачивается самосбывающимся прогнозом: люди и правда уходят, не выдержав напряжения, — и страх получает подтверждение.
Психология пограничных состояний. Пограничное расстройство личности. ПРЛ. От хрупкости к силе

Привычка тянуть каждого под знакомую мерку не оставляет шанса увидеть человека таким, какой он есть.
Почему меня тянет к тем, кто делает мне больно — и что с этим делать

Когда интуиция — это старый след

Полезно проверять и интуицию, которой многие привыкли доверять безоглядно. «Я чувствую, что он плохой человек» иногда означает не прозорливость, а старый след: новый знакомый чертами или манерой напоминает кого-то, кто причинил боль раньше, и чувства из прошлого переносятся на непричастного человека. Хуже того, такое отношение провоцирует ответную холодность — и подозрение «подтверждается». Слепо доверять предчувствиям рискованно; сверять их с фактами — разумно.

20 негативных убеждений о любви: разбор

Жить с травмой отвержения — как ехать на мощной машине, не снимая её с ручного тормоза.

Травма отвержения: как найти опору внутри, когда её нет снаружи? Руководство

Выздоровление — это не способность полюбить тех, кто ранил, а способность сделать так, чтобы их действия больше не управляли вашим настоящим.

Фигура матери в структуре личности: базовое доверие, право на жизнь и чувство безопасности

Доверие — не наивность и не «закрыть глаза и надеяться»: это решение дать человеку шанс, наблюдая за его последовательностью, — доверие с открытыми глазами.

Психология ревности: выход из тюрьмы сравнений, страха и контроля. Руководство

Доверие — это мышца, которая крепнет не в отсутствие страха, а в действиях вопреки ему.
Психология пограничных состояний. Пограничное расстройство личности. ПРЛ. От хрупкости к силе

Знакомство — это взаимное исследование, а не экзамен.
Жалобы каждый день это ритуал, а не просьба о помощи. Тревога растёт в одиночестве. Корни и крона

Подлинная уязвимость — не слабость, а смелость быть собой: говорить о чувствах, надеждах, признавать волнение.
Как мужчине начать отношения с женщиной: без мифа о «той самой», завоеваний и игр в догадки

Близость — это быть увиденным без маски и остаться принятым.
Три маски стыда: безупречность, невидимость и презрение. Стыд за себя, за тело, за родителей

Уязвимость и зависимость в любви

Любить, не теряя себя, — значит удерживать равновесие между близостью и самостоятельностью. Вы остаётесь отдельным человеком со своими интересами и при этом открыты другому. Ключ в том, чтобы не растворяться: ваше состояние не висит целиком на партнёре, потому что у вас есть и другие источники радости. Здесь полезно различить уязвимость и зависимость. «Мне больно, когда ты так делаешь» — это уязвимость. «Я не выживу, если ты не изменишься» — это зависимость. Любовь из целостности устойчивее, чем любовь из пустоты.

Как перестать ждать, что партнер изменится? Он/она не изменится. Никогда. Что делать?

Жизнь, в которой вы перестаёте растворяться в другом, не становится беднее на любовь — в ней просто появляется тот, кто способен любить, не исчезая: вы.

Преодоление любовной зависимости: руководство

Период без отношений можно прожить как вынужденное одиночество, а можно — как уединение: пространство силы, свободы и знакомства с собой.

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

Не обещание на всю жизнь, а решение на сегодня — а завтра снова будет сегодня.

Лестница из подвала алкоголизма: 8 ступеней

Подарите её тому, кому сейчас трудно и кому вы не знаете, что сказать.

Эта книжка собрана из моих лекций и прямых эфиров. Это не сборник красивых фраз: за каждой стоит целый урок. Найти его можно в Цитатнике: qcic.ru/t/cit/.

Эта подборка на сайте: qcic.ru/t/cit/situacii/boyus-novyh-otnosheniy/

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.