ЦИТАТНИК АЛЬБЕРТА САФИНА · КАРМАННАЯ КНИЖКА

Чувствую себя чужим

Когда вы среди людей и будто за стеклом: о принадлежности, масках и праве быть собой.

Альберт Сафин

qcic.ru/t/cit/situacii/chuvstvuyu-sebya-chuzhim/

Вы в компании, в семье или на работе, вроде бы всё в порядке, а ощущение, что вы здесь не свой. Вы подстраиваетесь, улыбаетесь, и люди знают вас только по тому, что вы для них делаете.

Всем нравиться невозможно, и попытка этого добиться ведёт к исчезновению вас самих. Быть чужим здесь не значит быть чужим везде. Иногда это верный сигнал, что вы не на своём месте. Посмотрите, рядом с кем вам можно снять маску хотя бы на полчаса.

Альберт Сафин

«Близость — это быть увиденным без маски и остаться принятым»

Альберт Сафин · Три маски стыда: безупречность, невидимость и презрение. Стыд за себя, за тело, за родителей

Люди вокруг знают вас как функцию — коллега, приятель для походов в кино, — но не знают как человека.
Избегающая привязанность. Страх близости. Крепость одиночества. Жизнь за стеклом. Что делать?

Больше утомляет не то, что радоваться не получается, а то, что приходится носить маску.
Любовь и похвала не лечат зависимость. Печаль — это продолжение любви. Вы не виноваты в чужом срыве

Чужая неприязнь — естественный ход событий, а не приговор.
Как прекратить издевательства над собой: алгоритм

Прекрасный фильм не обязан нравиться всем — и это не делает его плохим; с людьми так же.
Как мужчине начать отношения с женщиной: без мифа о «той самой», завоеваний и игр в догадки

Человек получает одобрение — но не себе, а маске.
Зависимость от одобрения и уверенность в себе

Маски как тяжёлые доспехи

Маски можно представить как тяжёлые доспехи. Они действительно защищают от ударов — но в них невозможно обнять другого человека, они сковывают движения, и держать их на плечах стоит колоссальной энергии. Хуже того, маска со временем словно прирастает к лицу: человек перестаёт замечать, что смотрит на мир сквозь неё. Носитель маски угодничества искренне говорит: «Нет никакой маски, я просто добрый человек». Носитель маски отстранённости: «Я просто независимый, я такой». И доброта, и независимость — действительно ценные черты. Вопрос лишь один: не работает ли эта прекрасная черта сверхурочно, заставляя вас действовать себе в ущерб — не из свободного выбора, а из глубинного страха?

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

Один и тот же человек наедине с собой и в группе — это два разных человека.

Групповая динамика. Скрытые законы, которым подчиняется каждый: в семье, на работе, в любой компании

Половина странного поведения людей в группах объясняется просто: в этот момент человек не работает и не общается — он спасается от стыда.

Групповая динамика. Скрытые законы, которым подчиняется каждый: в семье, на работе, в любой компании

Человек, который всем говорит «да», окружает себя теми, кому удобно, а не теми, кто его выбирает.
Живи и дай жить другим: формула здоровых отношений

Быть для кого-то неудобным — неизбежная цена за право быть собой.
Как перестать одержимо хотеть всем нравиться?

Одиночество за маской

Когда человек полностью срастается с витриной, искренние отношения становятся невозможными: близость требует риска показать неидеальную часть — слабость, сомнение, не самые красивые чувства. Если вы всегда только позитивный и благополучный, окружающие чувствуют подвох и держат дистанцию. Можно быть в кольце людей и оставаться при этом одиноким, потому что любят вашу маску, а не вас. Здесь выручает не откровенничание со всеми подряд, а микроискренность: позволить себе в безопасной обстановке сказать «что-то я неуверенно себя чувствую» или «мне неприятно это слышать». Стоит вам чуть приоткрыться — и другой получает разрешение сделать то же самое.
Тень как ресурс: как перестать бороться с «плохими» частями себя?

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

Быть собой — не награда за идеальность, а то, что доступно уже сегодня, прямо в несовершенном виде.
Как перестать одержимо хотеть всем нравиться?

Пустота, которую иногда обнаруживаешь под чужими сценариями, — не приговор, а расчищенное место, на котором можно понемногу строить своё.
Человек необусловленный: психология внутренней автономии, социальной тревоги и паттернов угождения

Всем нравиться невозможно — и попытка этого добиться ведёт не к любви окружающих, а к исчезновению вас самих: вместо живого человека остаётся фигура, слепленная чужими ожиданиями.
Как реагировать на критику, чтобы не заплакать?

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

Эта подборка на сайте: qcic.ru/t/cit/situacii/chuvstvuyu-sebya-chuzhim/

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.