ЦИТАТНИК АЛЬБЕРТА САФИНА · КАРМАННАЯ КНИЖКА

Хочу всё контролировать

Когда отпустить страшно, а держать всё устали: о тревоге, контроле и доверии.

Альберт Сафин
qcic.ru/t/cit/situacii/hochu-vse-kontrolirovat/

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.

Хочу всё контролировать

Вы проверяете, переделываете за других, держите в голове всё сразу и устаёте от этого сильнее всех. Со стороны это похоже на силу. За желанием контролировать почти всегда стоит не сила, а страх. Контроль — это тревога, которая не умеет говорить иначе.

«Мне станет спокойно, когда ты начнёшь вести себя правильно»: так контроль звучит изнутри, и ваше состояние оказывается в чужих руках. Контроль не создаёт близость — он строит тюрьму, которой люди, даже любящие, инстинктивно сопротивляются. У вас остаётся влияние: то, что вы сами вносите в отношения и в дело. Попробуйте на этой неделе оставить одно дело другому человеку и выдержать, как он сделает его по-своему.

Альберт Сафин

«Гиперконтроль — не черта характера, а защита от базовой тревоги»

Альберт Сафин · Психология лидерства: как выдерживать неопределенность. Внутренние опоры и работа с ответственностью

Человек устаёт не от людей, а от постоянного самоконтроля.
Для расставания нужна дистанция. Слышу твою просьбу, но делать не буду. Нашла себя на помойке. Эфир

Признать своё бессилие — не слабость и не капитуляция.
Сделать своих родителей и взрослых детей счастливыми невозможно: как пережить эту боль

Каждая попытка немедленно устранить дискомфорт от неопределённости делает человека более зависимым от определённости в долгой перспективе.
Непереносимость неопределённости: инструкция по жизни в мире без гарантий

Перфекционизм как погоня за гарантией

Перфекционизм — одна из главных масок непереносимости неопределённости: попытка построить островок абсолютной предсказуемости в хаотичном мире. Перфекционист верит: если я сделаю всё идеально, я гарантирую себе успех, принятие и безопасность и избегу непредсказуемой критики. Погоня за идеалом — на самом деле погоня за стопроцентной гарантией. Перфекционизм — не любовь к качеству, а страх перед непредсказуемостью человеческой оценки. Но оценка непредсказуема всегда: сколько людей, столько мнений. Студент переписывает доклад в двадцать пятый раз не потому, что ему дорог процесс улучшения, а потому, что пытается создать текст, неуязвимый для критики всех людей на планете.
Непереносимость неопределённости: инструкция по жизни в мире без гарантий

Единственный, кто поддаётся вашему управлению, да и то не всегда, — вы сами.
Психологическая зрелость: как перестать зависеть, обижаться и искать виноватых? И возможно ли это?

Контроль создаёт то, чего боится

Механизм такой. Постоянный контроль превращает живого человека в объект — в вещь, которой управляют. Вещь предсказуема, но с вещью невозможна близость. Партнёр, которого контролируют, начинает чувствовать себя в клетке, скрывает свою настоящую жизнь, делает что-то «лишь бы отстали» — и постепенно отдаляется. Так контроль своими руками создаёт именно то, чего человек больше всего боится: охлаждение и уход.
Преодоление любовной зависимости: руководство

Забота о других порой бывает попыткой контролировать.
Заведите алкоголика: решение всех проблем. Инфантильность и взросление. О расставаниях. Эфир

Помощь сохраняет ответственность у другого, спасательство её отнимает.
Вы не обязаны быть контейнером для чужого недовольства. Ответственность даёт свободу. Эфир

Зона влияния и зона контроля

Многое проясняется, если развести два понятия, которые в тревоге сливаются: зону влияния и зону контроля. На результат своей работы вы можете влиять — но не контролировать его на сто процентов. На отношения с близким человеком вы влияете — но не управляете ими полностью, потому что в них вкладывается и вторая сторона. Влияние — это ваш вклад. Контроль — иллюзия, будто исход зависит только от вас.

Смелость признать бессилие: как ловушка идеальности и всезнания запирает в клетке

Чувство влияния хотя бы на малое — не утешительный приз, а топливо, на котором доезжают до большого.

Побег из Шоушенка: жена изменяла, суд ошибся, тюрьма ломала. Всё рухнуло в один день. Как выжить?

Моё желание — ещё не гарантия

Хочется, чтобы было так, как я хочу. Но если я чего-то хочу, это не гарантирует, что так будет. Другие люди — это другие люди, и жизнь не разворачивается по моим правилам. Если я хочу быть с кем-то вместе, это не значит, что другой человек хочет быть со мной.

Делаю вид, что знаю, что сказать. О любви, тревоге, одиночестве и смысле. Конспект прямого эфира

Дать близкому получить собственный опыт, пусть и горький, — это форма доверия к его силе, а не равнодушие.

Как перестать нести ответственность за эмоции и выбор партнера?

Противоположность непереносимости неопределённости — не равнодушие, а принятие.
Непереносимость неопределённости: инструкция по жизни в мире без гарантий

Подлинная свобода — не контроль над будущим, а способность действовать в согласии с собой, не требуя у будущего гарантий, которых оно никому не выдаёт.
Непереносимость неопределённости: инструкция по жизни в мире без гарантий

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/hochu-vse-kontrolirovat/

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.