Не могу перестать думать о нём или о ней

Когда мысли снова и снова возвращаются к человеку, который не с вами: о надежде, идеализации и о том, как вернуть внимание себе.

Альберт Сафин

qcic.ru/t/cit/situacii/ne-mogu-perestat-dumat/

Вы засыпаете и просыпаетесь с этим человеком в голове, и кажется, что это сила чувства. Но чем недоступнее человек, тем сильнее искушение его идеализировать. Мысль идёт к образу, который вы сами дорисовали.

Эмоциональная зависимость держится на чувстве незавершённости, поэтому мысль возвращается снова и снова. Запретить её нельзя. Мысль приходит и уходит, если её не кормить вниманием. Посмотрите, чем вы её кормите: его страница, старая переписка, разговоры о нём. Что вас тянет: сам этот человек или надежда наконец получить его признание?

Альберт Сафин

«Невозможно разлюбить усилием воли, но можно перестать подпитывать»

Альберт Сафин · Мне можно плакать. Идеализация питается недоступностью. Избегать ссор не значит быть добрым. Эфир

Сам факт прокрутки не делает вас слабым.
Материальны ли мысли или нет? И как мысли влияют на жизнь? 17 конкретных ответов по теме

Тревожная привязанность — это не про то, что вы любите слишком сильно.
Тревожная привязанность: эмоциональные качели, подтверждения любви, страх потерять отношения

Навязчивость — это не монстр, а голод по привязанности.
Идеальных жён и мужей не бывает. 15 лет не могу отпустить человека. Забота или гиперопека? Эфир

Человек скучает не по реальному человеку, а по надежде.
Жалею о разрыве. Мама отдала квартиру племяннику. Дочь не поступила. Как забыть бывшую. Эфир

Идеализация питается недоступностью

Идеализация питается недоступностью. Чем недоступнее человек, тем сильнее искушение его идеализировать, как с кумиром или в отношениях на расстоянии. В отношениях на стороне нет быта, обязанностей и общих проблем, есть только лучшие, рафинированные моменты. Человек любит образ, а не человека в повседневности.

Мне можно плакать. Идеализация питается недоступностью. Избегать ссор не значит быть добрым. Эфир

Со временем человек склонен идеализировать то, чего нет, и обесценивать то, что есть.
Обесцениваю то, что есть. Идеализирую то, чего нет. Гармония в её отсутствии. Эфир с Альбертом

Эмоциональная зависимость держится не на любви, а на чувстве незавершённости.
Личная жизнь — это не долг перед родителями. Вина перед родителями. Я в тупике, и это уже прогресс

Мозг подсаживается не на результат, а на надежду.
Лудомания/игромания: структура игровой зависимости. Психология лудомании

Надежда всегда устремлена в будущее, и пока человек надеется, он не живёт в настоящем — словно замер в зале ожидания и ждёт поезд, хотя рельсы давно разобраны.
Безответная любовь: как прожить отвержение, отпустить ложную надежду и вернуть свою ценность

Человек или образ на расстоянии

Отношения на расстоянии — не болезнь и не подвиг. Это формат с собственной физикой: он усиливает идеализацию, делает встречи слишком ценными для честности и легко превращается в убежище от жизни. Тот же формат бывает началом большой совместной истории и спасательным кругом в трудный период. Разница не в километрах, а в том, видите ли вы, с кем на самом деле имеете дело — с человеком или с образом, который построили сами и сами же обслуживаете.
Отношения на расстоянии: самообман?

Кто выбирает недоступных — тот чаще всего опасается доступных.
Брат. Зачем Данила выбрал женщину с мужем? Любовный треугольник

Мысль — не приказ. Это всего лишь предложение, которое можно заметить и вежливо отклонить.
Психология отказа от курения. Как бросить курить? Руководство

Окончательный отказ от слежки — отписка, удаление из контактов, чтобы просто не видеть, — это не агрессия к другому, а милосердие к себе.
Безответная любовь: как прожить отвержение, отпустить ложную надежду и вернуть свою ценность

Отпустить надежду — значит признать свою беспомощность перед чужой свободой.
Безответная любовь: как прожить отвержение, отпустить ложную надежду и вернуть свою ценность

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?

Руминация живёт в бездействии.
Внешний успех не лечит внутреннюю боль. Бездействие как самый надёжный путь к неудаче. Эфир

Страх остаться одному исчезает не тогда, когда находится новый партнёр, а когда вы понимаете: главный человек, с которым вам предстоит прожить всю жизнь, — это вы сами.
Хочу вернуть бывшего/бывшую. Как пережить расставание? Меня бросили. Как отпустить прошлое?

Мысль, как и многое в жизни, приходит и уходит, если её не кормить вниманием.
Идеальных жён и мужей не бывает. 15 лет не могу отпустить человека. Забота или гиперопека? Эфир

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

Эта подборка на сайте: qcic.ru/t/cit/situacii/ne-mogu-perestat-dumat/

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.