ЦИТАТНИК АЛЬБЕРТА САФИНА · КАРМАННАЯ КНИЖКА

Не могу простить себя

Когда сделанное не отпускает и вы сами себе судья: о вине, ответственности и о том, что с этим делать.

Альберт Сафин

qcic.ru/t/cit/situacii/ne-mogu-prostit-sebya/

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.

Не могу простить себя

Вы снова и снова возвращаетесь к тому, что сделали или не сделали, и приговор всегда один. Кажется, что, пока вы себя наказываете, вы хотя бы платите. Тому, перед кем вы чувствуете вину, от этого обычно не легче.

Человек в каждый момент делает лучшее, на что способен там, где находится, с теми знаниями, какие у него есть, и сегодняшние мерки ко вчерашнему дню не подходят. Это не снимает ответственности: если вы причинили вред, он настоящий. Ошибка — это то, что вы сделали, а не то, кто вы есть. Сострадание к себе — не отрицание ошибок, а признание своего права на них, такого же, как у любого другого человека. Подумайте, что из сделанного ещё можно признать или поправить и что вы хотите делать иначе.

Альберт Сафин

«Человек не сводится к одному поступку, и плохим целиком быть попросту невозможно»

Альберт Сафин · Как научиться прощать себя и сбросить камень с души. Пошаговое руководство

Можно ошибиться, перегнуть палку, сказать или сделать не то — и остаться при этом достаточно хорошим человеком.
Лестница из подвала стыда: 8 ступеней

Вина говорит: я хороший, но поступил плохо — поступок можно исправить.
Комплекс неполноценности: откуда берётся чувство «я хуже других» и как вернуть себе опору

Самосострадание не отменяет ответственности — наоборот, оно даёт силы её нести.
Изматывающее самокопание или развивающая рефлексия: как избавиться от вечного недовольства собой?

Не судить вчерашнего себя по сегодняшним меркам

Человек в каждый момент времени делает лучшее, на что способен там, где находится, — с теми навыками, знаниями и верованиями, какие у него есть. Сегодняшняя осведомлённость не была доступна вам тогда, и судить вчерашнего себя по сегодняшним меркам — занятие столь же осмысленное, как лечить зрение, забивая гвозди в ступни.
Как смириться с тем, что время уходит, и я уже не смогу реализовать некоторые свои мечты?

Настоящая вина возникает, когда ты действительно причинил вред.
Чем слаще ложь, тем сложнее в неё не верить. Перестать быть контейнером чужой вины. Строить мосты

Самокритика — пинать себя за то, что упал: вам и так больно, а вы добавляете.
Комплекс неполноценности: откуда берётся чувство «я хуже других» и как вернуть себе опору

Самообвинение легко выдать за работу над собой, но чаще оно её заменяет.
Сценарий ваших отношений: как осознать повторяющийся сюжет и начать переписывать его

Человек думает, что должен заслужить прощение через страдание, но стыд не учит — он только запугивает.
Глубинный стыд: выход из невидимой тюрьмы. Руководство

Разбитая чашка: стыд или ответственность

Представьте, что вы разбили чашку. Реакция стыда — сидеть над осколками и причитать, какой вы неуклюжий и ужасный человек. Реакция ответственности — признать «я разбил чашку», собрать осколки, проверить пол, купить новую, извиниться и впредь быть внимательнее. Кстати, страх «если признавать ошибки, на мне будут ездить» работает наоборот: люди, которые постоянно оправдываются и ищут виноватых, вызывают недоверие, а человек, способный спокойно сказать «здесь я был не прав, вот это исправлю», демонстрирует надёжность и внутреннюю силу.
Выход из инфантильности. Эмоциональная незрелость, страх взросления. Ловушка «вечного ребенка»

С виной не нужно бороться, её не нужно и слушаться.
Преодоление любовной зависимости: руководство

Ответственность — не вина и не контроль

Ответственностью не являются вина и контроль. Многие думают: если я чувствую себя виноватым за каждый промах и контролирую каждое слово, значит, я ответственный. Нет. Ответственность за чувства и мысли — это активное признание того, что мои чувства и мысли рождаются во мне, а значит, работать с ними могу я, а не другие. «Ты меня разозлил» — ответственность на другом. «Я злюсь, когда ты так делаешь» — я признаю, что злость моя и я могу что-то с ней делать.

Вы не обязаны быть контейнером для чужого недовольства. Ответственность даёт свободу. Эфир

Признать свой вклад — не самообвинение, а возвращение себе рычагов: на свой вклад можно влиять.
Защита от манипуляций: как распознать скрытое давление и перестать вестись на чужие крючки

Ваша реакция на ошибку важнее самой ошибки — ошибаются все, а вот обращаться с этим умеют не все.
Страх выступлений, совещаний, презентаций: способы преодолеть страх. Руководство

Человек растёт не из ненависти к себе, а из принятия — и из готовности экспериментировать.
Стесняюсь знакомиться. Как перестать бояться? Что делать с зажатостью и тревогой?

Лучший способ простить себя — действительно измениться.
Когда прощать вредно? Искусство здорового прощения | Руководство

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/ne-mogu-prostit-sebya/

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.