ЦИТАТНИК АЛЬБЕРТА САФИНА · КАРМАННАЯ КНИЖКА

Не умею отдыхать

Когда отдых приходит вместе с виной: о паузе, усталости и праве ничего не делать.

Альберт Сафин

qcic.ru/t/cit/situacii/ne-umeyu-otdyhat/

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 умею отдыхать

Вы наконец сели, а в голове список несделанного. Через десять минут на диване становится стыдно. Многих учили, что право на отдых нужно сначала отработать.

Отдых — не роскошь и не награда за выполненный план, а условие, без которого не держатся ни здоровье, ни ясная голова, ни творческие силы. Возможно, столько всего нужно сделать именно потому, что вы не отдыхаете. Бывает и так: болеть можно, отдыхать нельзя, и тело быстро выучивает порядок «хочешь паузу — предъяви справку». Далеко не всякая болезнь устроена так. Выберите на этой неделе один час, который ни на что не пойдёт, и посмотрите, что в этот час поднимется внутри.

Альберт Сафин

«Радость не нужно заслуживать — хотя ощущение, что нужно, знакомо многим»

Альберт Сафин · Энергия вашего утра: искусство осознанного старта для полноценной жизни

Жизнь — не предприятие, где ценность человека измеряется его коэффициентом полезного действия.
Самозапрет на радость. Тревога в момент радости. Вина за удовольствие. Страх перед хорошим

Иногда человеку нужно выспаться, поесть, сбавить темп — и краски возвращаются сами.
Кризис среднего возраста: откуда он берётся, что он значит и как пройти его без потерь

Когда отдыхать можно только болея

Отдельная история — люди, которым отдых разрешён только через болезнь. Слёг с температурой — и наконец можно лежать без чувства вины: болеть можно, отдыхать нельзя. Тело быстро выучивает порядок «хочешь паузу — предъяви справку». Отсюда простуды аккурат к сдаче важного проекта и спина, которая силой укладывает того, кто сам ложиться не собирался. Существенная оговорка: далеко не всякая болезнь устроена так. Тело есть тело, оно болеет по своим законам. Речь о закономерности: когда болезнь для человека — единственный законный отдых, она приходит подозрительно вовремя.

Аутоагрессия: зачем мы бьём себя словами, лишениями и сорванными делами. Как выйти из борьбы с собой

За «ленью» обычно стоит либо большая усталость, либо большой страх — неудачи, а порой и успеха.
Пассивная агрессия: руководство для тех, кто устал от намеков, и тех, кто боится говорить прямо

Если я не занят — есть ли я вообще

У многих представление о себе намертво срослось с ролью занятого человека. Если я не занят — есть ли я вообще? Отказ от вечной занятости переживается как потеря части себя. Руководитель уезжает в отпуск и не находит себе места: постоянно проверяет почту, звонит заместителям, потому что тишина и отсутствие проблем вызывают у него панику. Это похоже на выход из очень шумной комнаты в полную тишину: первое время человек слышит только звон в собственных ушах, и звон этот бывает оглушительным. Этот звон — и есть подавленные чувства и мысли, которым суета прежде не давала зазвучать.

Имитация бурной деятельности: как занятость без результата защищает от страха — и крадёт жизнь

Долженствования не рождаются вместе с нами — их закладывают.
Как поставить человека на место? Никак, фантазёр!

«Должен» делает вас исполнителем приговора, «выбираю» возвращает авторство.
Почему меня всё так сильно бесит!!?? Преобразование невротических требований: руководство

Вознаграждать себя за усталость — обрекать свою жизнь на усталость.
Имитация бурной деятельности: как занятость без результата защищает от страха — и крадёт жизнь

Усталость не дефект, а факт

Есть наблюдение, которое многих удивляет: сильная нагрузка не гарантирует глубокого отдыха. Бывает, что после изматывающего дня человек так перенапряжён, что не может уснуть. Отсюда вывод: чтобы оставаться устойчивым долго, нагрузку стоит держать примерно на середине шкалы, а не на пределе. И первое, что помогает в истощении, — перестать считать усталость дефектом: не «лень» и не «слабость», а физиологический факт. Попытки в этот момент «взять себя в руки» обычно ведут к более глубокому провалу. Человек нередко казнит себя за непродуктивность — а ведь именно бережность к себе и есть условие того, чтобы силы вернулись.

Психологическая жизнестойкость: механизмы адаптации к системным кризисам и стрессу

Тело, которое разучилось отдыхать

Человек, выросший там, где любая перемена в воздухе предвещала беду, годами держит фоновую бдительность: считывает мимику, тон, шаги за дверью. Иногда это доходит до почти невероятной чуткости — по одной паузе в телефонной трубке можно угадать состояние собеседника. Цена этому высока: тело разучивается отдыхать, потому что расслабиться для него когда-то означало потерять контроль. Так и живёшь — с нажатой педалью газа в неподвижной машине.

Психология КПТСР. Комплексное посттравматическое стрессовое расстройство. Обрести внутренний покой

Потребности — не слабость, а человечность: они есть у всех.

Избегающая привязанность. Страх близости. Крепость одиночества. Жизнь за стеклом. Что делать?

Тело — не скафандр и не транспорт для головы, а полноправный участник жизни.
Структура психологического здоровья. Психотерапия личности: любить, работать, играть и горевать

Смелость во многом опирается на выспавшееся и сытое тело, а не на правильные слова, сказанные себе накануне.
Делаю вид, что знаю, что сказать. О любви, тревоге, одиночестве и смысле. Конспект прямого эфира

Пустоту не обязательно срочно заполнять — её можно прожить как пространство для отдыха после долгого пути.
Новогодняя тоска: завышенные ожидания, финансовый стресс и одиночество на праздниках

Настоящие желания говорят не словами «должен» и «обязан», а энергией, интересом, любопытством.
Как решиться на тяжелый шаг (развод, увольн., переезд), если я боюсь разрушить жизнь себе и другим?

Желания слабеют, как мышца

Контакт со своими желаниями похож на мышцу. Если годами жить только в режиме «надо» и «должен», отодвигая даже мелкие «хочу» на потом, этот контакт слабеет. Психика усваивает: желать бессмысленно, всё равно не сбудется, — и перестаёт давать импульс к чему бы то ни было. Тогда попытки заставить себя захотеть чего-то крупного — новую профессию, путешествие, большую цель — почти всегда проваливаются и добавляют ощущения собственной несостоятельности.
Психология благополучия: 12 вопросов о внутреннем балансе и причинах выгорания

Каждый из нас достаточно хороший уже потому, что он живой.

Как выдерживать скуку. Я не Дед Мороз. Право делать неуклюже

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-umeyu-otdyhat/

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.