ЦИТАТНИК АЛЬБЕРТА САФИНА · КАРМАННАЯ КНИЖКА

Одиноко в браке

Когда рядом родной человек, а вы далеко друг от друга: об одиночестве вдвоём и о том, как снова побыть лицом к лицу.

Альберт Сафин
qcic.ru/t/cit/situacii/odinoko-v-brake/

Люди могут прожить под одной крышей двадцать лет и ни разу по-настоящему не побыть лицом к лицу. Со стороны всё в порядке: быт налажен, дела обсуждаются, ссор немного. А вас рядом никто не видит, и сказать об этом вроде бы некому.

Такое одиночество особенно трудно признать, потому что человек рядом. Близость гасят замалчивание и копящееся недовольство. Спокойствие без единого разногласия бывает просто дистанцией. Подумайте, что вы давно не говорите вслух, и попробуйте сказать одну такую вещь, без упрёка.

Альберт Сафин

«Наличие человека рядом не исключает одиночества, а наедине с собой можно не быть одиноким»

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

Человек может круглые сутки быть окружён вниманием и ни разу не быть увиденным — это самая распространённая форма одиночества.
Титаник: от корсета до свободы. Айсберг как закономерность, а не случайность. Жизнь после утраты

Близость — это когда человеку хотят рассказать.
Молчание, стыд, контроль: три кита дисфункциональной семьи. Как они калечат жизнь и как вернуть своё

Романтику гасят не сами разговоры, а замалчивание и копящееся недовольство.
Домашний быт без копящихся обид: как договориться о делах и не растерять тепло между собой

Молчание не сохраняет отношения, оно лишь копит счёт.
Красные и зелёные флаги женщин на старте отношений: руководство по распознаванию

Мир, купленный молчанием о собственной боли, — не мир, а заложничество с приветливым лицом.
Руководство по личным границам в отношениях и в жизни: где заканчиваюсь я и начинаешься ты

Проблема редко называет себя по имени: пара ссорится «из-за чашки», а на деле — из-за накопившегося ощущения, что одного не видят и не ценят.
Домашний быт без копящихся обид: как договориться о делах и не растерять тепло между собой

Протест — это крик о близости, написанный шифром, который партнёр не умеет читать.

Типы привязанности: как детский опыт управляет любовью и отношениями

Игры вместо близости

Близость — это открытый, честный контакт без скрытых мотивов: я готов быть уязвимым и готов принять уязвимость другого, и это не делает плохим никого из нас. Парадокс в том, что близость — это ровно то, чего игроки на самом деле ищут, но боятся себе в этом признаться, и потому подменяют её играми. Игры служат панцирем, защитой от настоящего контакта — а настоящий контакт требует снять панцирь.

Психологические игры и драматический треугольник: как распознать привычный сценарий и выйти из него

Настоящая близость выдерживает разногласия — и проверяется как раз ими.

Страх ненужности, страх отказа, страх отвержения: трио страданий. Что делать? Поддерживающий урок

Близость в долгих отношениях

Умирает не секс — умирает спонтанность, основанная на гормональной буре начального этапа. В долгих отношениях близость из того, что случается само собой, превращается в то, для чего создают условия: пары, сохраняющие интимность, осознанно выделяют на неё время и силы, планируют свидания, разговаривают о желаниях и не позволяют быту поглотить отношения целиком. Да, это требует усилий. Но результат того стоит: близость переходит из реактивного жанра в проактивный — и продолжает жить.

Здоровая сексуальность: как выйти из-под власти стыда и страха — к удовольствию и доверию

Пока желание не озвучено, вероятность, что его услышат, близка к нулю.

Домашний быт без копящихся обид: как договориться о делах и не растерять тепло между собой

Озвученное вовремя недовольство — это профилактика крупной ссоры, а не нападение.

Домашний быт без копящихся обид: как договориться о делах и не растерять тепло между собой

Импульс «уколоть» близкого стоит признать тем, чем он чаще всего и является, — запросом на подтверждение связи, и вместо ссоры иногда удаётся сказать прямо: «мне страшно, что мы отдаляемся, побудь со мной рядом».

Психология пограничных состояний. Пограничное расстройство личности. ПРЛ. От хрупкости к силе

Не «я против тебя», а «я вместе с тобой против того, что мешает нам жить».
Внутренние конфликты: руководство по выходу из психологических тупиков и кризиса

Близость двух целых людей

Живая близость возможна между двумя целыми людьми. Её удобно представить как два круга, которые пересекаются и создают общую зону, но сохраняют и свои отдельные части. Если же один круг полностью накрывает другой, развития не происходит — происходит удушение. Возвращение себе собственного «я» — это не отдаление от партнёра, а условие, при котором вам обоим рядом будет безопаснее.
Существует ли безусловная любовь между мужчиной и женщиной? Или это созависимость красивыми словами?

Люди могут прожить под одной крышей двадцать лет — и ни разу по-настоящему не побыть лицом к лицу.
Отношения на расстоянии: самообман?

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

Эта подборка на сайте: qcic.ru/t/cit/situacii/odinoko-v-brake/

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.