ЦИТАТНИК АЛЬБЕРТА САФИНА · КАРМАННАЯ КНИЖКА

После ссоры

Когда поссорились с близким и внутри обида и злость: о ремонте отношений, первом шаге и о том, как помириться.

Альберт Сафин
qcic.ru/t/cit/situacii/posle-ssory/

«Люди нередко ссорятся именно потому, что видят друг в друге достаточно безопасности, чтобы ссориться. Там, где нельзя поссориться, по-настоящему помириться тоже нельзя»

Альберт Сафин · Как устроена семья: границы, иерархия, близость, гибкость, правила, мифы, циклы, стабилизаторы

Ссора с ремонтом строит, ссора без ремонта разрушает.
Нестабильные и напряжённые отношения: от «ты для меня всё» до «собирай вещи» и обратно. Что делать?

Ссорятся все живые пары, и это нормально.
Нестабильные и напряжённые отношения: от «ты для меня всё» до «собирай вещи» и обратно. Что делать?

Ссора — не приговор отношениям

Человек — не «хороший» и не «плохой», а смесь того и другого. Любимая книга не перестаёт быть хорошей из-за опечатки на двадцать восьмой странице. Конфликт — не приговор отношениям, а рабочая ситуация, через которую можно пройти. Достаточно прочные связи держатся не на отсутствии ссор, а на умении из них выходить.

Травма брошенного, страх покинутости: путь к здоровой привязанности. Инструменты саморегуляции

Прочность пары определяется не отсутствием конфликтов, а скоростью восстановления после них.
Типы привязанности: как детский опыт управляет любовью и отношениями

Настоящий ремонт отношений начинается со слов о том, что произошло, а не с молчаливого продолжения.
Кин-дза-дза! Пацаки и чатлане внутри нас. Кому вы делаете «ку» и кто обязан приседать перед вами?

Признать свой вклад — без довеска «ты меня извини, но ты же понимаешь, что сама виновата»: такое извинение хуже его отсутствия.
Типы привязанности: как детский опыт управляет любовью и отношениями

Объявленная пауза — не бегство, а действие: вы забрали себя из точки, где рисковали натворить дел, и назначили продолжение. Обязательное условие одно — вернуться, как обещали.
Чувства не бывают плохими — плохими бывают поступки: гид по эмоциям, паузе и ответственности

Конфликт — не сигнал к эвакуации, а переговоры, которым иногда нужен перерыв.
Избегающая привязанность. Страх близости. Крепость одиночества. Жизнь за стеклом. Что делать?

В разгар ссоры образ другого схлопывается до одного — враждебного. И тут помогает простое движение: вернуть в сознание добрую часть человека прямо сейчас.
От расщепления к целостности: видеть мир сложным. Люди не плохие и не хорошие. Я не тля и не идеал

Срыв — это не конец света, если за срывом следует ремонт.
Спокойный родитель, счастливый ребенок: эмоциональное равновесие в семье

Скандал не стирает общую историю.
Структура психологического здоровья. Психотерапия личности: любить, работать, играть и горевать

Отдельная ссора — почти всегда верхушка айсберга: спор о невымытой посуде редко бывает спором о посуде.
Эпидемия разводов и кризис семьи: причины, что делать?

Большинство ссор между близкими — не столкновение злых воль.
Семантическое поле: почему одно и то же слово лечит одного и ранит другого. Урок о власти слов

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

Кто начал ссору — вопрос без ответа

По умолчанию мы привыкли к линии: причина слева, следствие справа, как строка, которую читаешь слева направо. Но в живых системах следствие возвращается и само становится причиной. Жена упрекает мужа — муж отдаляется — жена упрекает сильнее — муж отдаляется дальше. Где здесь причина и где следствие? Нигде и везде: это круг, петля. Спрашивать, кто начал, так же осмысленно, как спрашивать, где начинается кольцо. А спор «ты начал — нет, ты» может длиться десятилетиями именно потому, что оба ищут начало у фигуры, у которой начала нет.

Системное мышление для улучшения качества жизни: думать долгосрочно и действовать точно

Решение принимается быстро — мысль оценивает, что ссориться дальше бессмысленно, и выдаёт ожидаемую реакцию примирения. Боль живёт в других, более медленных слоях, которые не подчиняются приказам разума.

Можно ли по-настоящему простить? Или прощение — это просто усталость от злости?

Ссора как отрепетированный танец

Посмотрите на любую пару со стажем: их ссоры отрепетированы до жеста. Он молчит — она нажимает — он уходит в телефон — она взрывается — он говорит, что с ней невозможно разговаривать. Занавес. Привычное объяснение — характеры: у него тяжёлый, она вспыльчивая. Системный взгляд видит другое: это танец, в котором шаг одного вызывает ответный шаг другого. Никто из двоих не злодей — оба просто заперты в хореографии, как в скафандре, который двигается сам. И менять имеет смысл не партнёра — менять имеет смысл рисунок танца.

Как устроена семья: границы, иерархия, близость, гибкость, правила, мифы, циклы, стабилизаторы

Скрытый конфликт: спор не о чашке

На поверхности спорят о деле: о сроках, о бюджете, о том, чья очередь мыть посуду. А воюют о другом — о власти, признании, любви, старых обидах. Главный признак замаскированного конфликта — несоразмерность: страсти кипят сильнее, чем стоит вопрос. Из-за немытой чашки не хлопают дверью. Дверью хлопают из-за «ты меня не ценишь».

Групповая динамика. Скрытые законы, которым подчиняется каждый: в семье, на работе, в любой компании

Вы имеете право не мириться. Примирение возможно тогда, когда к нему готовы оба и когда тот, кто причинил боль, признаёт это.

Жалобы каждый день это ритуал, а не просьба о помощи. Тревога растёт в одиночестве. Корни и крона

Почему ссоры в переписке тяжелее

Читая переписку, человек работает не с собеседником, а с призраком, которого сам достроил, натянув на чужие буквы собственные страхи и ожидания. Поэтому конфликты в переписке разгораются быстрее и длятся дольше. Практическое правило: острые темы решаются голосом или при встрече, а чат остаётся для простых вопросов — во сколько начало, какого числа, кто присоединится.

Групповая динамика. Скрытые законы, которым подчиняется каждый: в семье, на работе, в любой компании

Конфликт или привычная игра

Конфликт, даже острый, направлен на решение проблемы и изменение будущего: люди предлагают варианты, готовы к компромиссу, обсуждают факты. Игра направлена на повторение прошлого: участники ходят по кругу, отвергают любые предложения, вспоминают старые обиды, и цель здесь — доказать свою правоту и пережить знакомые чувства, делая что угодно, кроме решения вопроса. Конфликт — это два хирурга, спорящие над пациентом о методе операции: их цель — спасти пациента. Игра — два актёра, изображающие хирургов на сцене: их цель — сорвать аплодисменты. Простой вопрос себе в разгар спора — «я хочу решить проблему или доказать, что я прав?» — многое проясняет.

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

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

Эта подборка на сайте: qcic.ru/t/cit/situacii/posle-ssory/

Цитаты в Telegram: @safincbot · канал автора: @safin4

Тексты — слово в слово из лекций и эфиров Альберта Сафина. Можно печатать и дарить.