ЦИТАТНИК АЛЬБЕРТА САФИНА · КАРМАННАЯ КНИЖКА

Предал друг или подруга

Когда предал тот, кому вы доверяли: о боли, дружбе и о том, можно ли доверять снова.

Альберт Сафин

qcic.ru/t/cit/situacii/predal-drug/

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.

Предал друг или подруга

Вы доверяли этому человеку то, что не говорили другим, и он вас предал. При разводе людям сочувствуют, а здесь скажут «бывает, найдёшь других». А болит это всерьёз, потому что вместе с этим человеком уходит часть вашей истории.

Цинизм и сверхнастороженность после предательства — не поломка, а броня, и с ней не нужно воевать. Вернуть прежнее, наивное доверие почти никогда не удаётся, да и вряд ли это нужно. Обобщение «меня предали — значит, предадут все» защищает, но ошибается. Двигайтесь со скоростью своего доверия — приоткрывая форточку на миллиметр, а не распахивая все окна разом. Спросите себя, есть ли сейчас человек, которому вы могли бы её приоткрыть.

Альберт Сафин

«У человека есть право прожить свою боль — она принадлежит ему, и обезболивать её насильно никто не просил»

Альберт Сафин · Невротическое спасательство. Созависимость. Добрая забота или токсичный контроль? Руководство

Неуважение всегда остаётся выбором того, кто не уважает.
Чем слаще ложь, тем сложнее в неё не верить. Перестать быть контейнером чужой вины. Строить мосты

Броня правда защищает от копья разочарования — но та же броня не пропускает и объятий.
Самозапрет на радость. Тревога в момент радости. Вина за удовольствие. Страх перед хорошим

Цинизм — это идеализм, который не смог оплакать свой идеал.
Качели: идеализация и обесценивание. Как один защитный механизм работает с собой, другими и миром

Что предательство разрушает в доверии

Вернуть прежнее, наивное и безоговорочное доверие после тяжёлого предательства почти никогда не удаётся — да и вряд ли это нужно. Предательство — не просто скверный поступок, а крушение базовой опоры: ощущения, что мир в целом предсказуем, а близкий человек безопасен. После измены, обмана или удара в спину прежние отношения, в которых жило расслабленное доверие, по сути заканчиваются в ту же секунду.
Можно ли по-настоящему простить? Или прощение — это просто усталость от злости?

Взрослый путь — оплакать: признать «этого не было и уже не будет», погоревать и жить дальше в том, что есть.
Быть вечно недовольным как прекрасный, удобный и понятный способ жить

Пока потеря не оплакана, она требует, чтобы её разыгрывали снова; оплаканная — отпускает.
Зачем мы повторяем боль: навязчивое воспроизведение травмы как попытка овладеть невыносимым

Человек, уверенный, что доверять нельзя никому, найдёт подтверждение — потому что ищет именно его.
То, что я чувствую — это следствие того, как я думаю

Разочарование — не катастрофа, означающая, что мир снова оказался плохим, а естественный этап знакомства с реальностью.
От расщепления к целостности: видеть мир сложным. Люди не плохие и не хорошие. Я не тля и не идеал

Доверие к миру не выдаётся при рождении — оно вырастает из опыта.
Психология КПТСР. Комплексное посттравматическое стрессовое расстройство. Обрести внутренний покой

Доверие — не выключатель

Доверие — не выключатель «верю / не верю». Это постепенная проверка реальности, и начинается она с честного признания собственной сверхнастороженности. Ожидание предательства — не пророчество, а защитный экран из прошлого: вы смотрите на настоящее через линзу, которая увеличивает подозрительные детали и не замечает признаков надёжности.

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

Доверие — это вес: прежде чем вручать его кому-то целиком, стоит убедиться, что человек способен и хочет его удержать.
Как женщине начать отношения с мужчиной: от самопонимания и первого шага до тревожных сигналов

Доверие — это мышца, которая крепнет не в отсутствие страха, а в действиях вопреки ему.
Психология пограничных состояний. Пограничное расстройство личности. ПРЛ. От хрупкости к силе

Прощение — это отпустить внутреннюю обиду, но оно не равно примирению с человеком.
Жалобы каждый день это ритуал, а не просьба о помощи. Тревога растёт в одиночестве. Корни и крона

Освобождение не обязано начинаться с чужих извинений.
Бытовой садизм и скрытая жестокость: распознать манипулятора, перестать быть жертвой, начать жить

Как доверять снова после предательства

Самый трудный вопрос для пережившего предательство: как доверять снова? Честный ответ: быстрого способа нет, доверие после такой раны восстанавливается медленно. Несколько опор помогают идти. Доверие — не наивность и не «закрыть глаза и надеяться»: это решение дать человеку шанс, наблюдая за его последовательностью, — доверие с открытыми глазами. Нынешний партнёр — не прошлый обидчик: обобщение «меня предали — значит, предадут все» защищает, но ошибается; наказывать нового человека за грехи старого несправедливо и разрушительно.

Психология ревности: выход из тюрьмы сравнений, страха и контроля. 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/predal-drug/

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.