Сравниваю с прошлыми отношениями

Когда рядом новый человек, а в мыслях прежний

Сравниваю с прошлыми отношениями

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.

Вы в новых отношениях, а мысленно всё время возвращаетесь к прошлым. Сравниваете, как шутили, заботились, ссорились там и как здесь. Новые отношения то проигрывают, то выигрывают, но сравнение не отпускает.

Сравнивать естественно: прошлое остаётся в нас опытом. Постоянное сравнение часто говорит о том, что с прошлыми отношениями вы ещё не простились.

Посмотрите, что именно вы ищете или чего боитесь, когда сравниваете. Возможно, это стоит назвать и оплакать, прежде чем по-настоящему быть здесь.

АЛЬБЕРТ САФИН

ДЛЯ ЗАПИСЕЙ

Цитаты, когда сравниваешь с прошлыми отношениями

«Ностальгия и идеализация прошлого — крепкая рабочая защита, которая позволяет психике не рассыпаться и согреться.

«Вы теряете не только того, кто ушёл, но и ту версию себя, которой были рядом с ним.

«Память коварна: она подбирает хорошее, исключает плохое и даже плохое превращает в хорошее.

«Ушедшего помнят по ярким моментам, а живого видят целиком.

«Со временем человек склонен идеализировать то, чего нет, и обесценивать то, что есть.

«Психика повторяет не из вредности — она доигрывает недоигранное, каждый раз надеясь на другой финал.

«Никто в настоящем — ни один партнёр, друг или начальник — не сможет доплатить вам за то, чего недостало в детстве или в прошлых отношениях.

« *Даже прожив с кем-то бок о бок тридцать лет, вы знаете не самого человека, а свою версию его.*

Горюют и о несбывшемся

Есть пустота, которую нельзя обойти, — после утраты. Ушёл человек — умер, бросил, исчез из жизни, — и внутри дыра размером с него. Горюют притом не только о самом человеке. Горюют о несбывшемся: о деле, которое не начал; о городе, куда не переехал; о планах, которые не сбылись; о себе, каким не стал. Всё это тоже требует прощания.

« *Пока потеря не оплакана, она требует, чтобы её разыгрывали снова; оплаканная — отпускает.*

« *Печаль является продолжением любви.*

Чтобы отпустить, нужно отгоревать

Чтобы отпустить, как правило, нужно сначала отгоревать. Прощание с прошлым — это утрата, даже если прошлое было тяжёлым: вы теряете и вложенные надежды, и картину будущего, которая не сбудется. Часто отпустить мешает именно отказ признать эту боль: «да всё нормально, всё к лучшему». Когда мы перешагиваем через потерю, не дав слезам пролиться, она никуда не девается — просто уходит вглубь. Само отпускание не делается усилием воли; оно случается через согласие с горьким фактом: как раньше уже не будет. Проглотить эту мысль трудно, но именно она запускает освобождение.

« *Задача не в том, чтобы забыть, а в том, чтобы воспоминания перестали цеплять.*

« *Привычка тянуть каждого под знакомую мерку не оставляет шанса увидеть человека таким, какой он есть.*

« *Каждый новый человек — новая история; если судить его по чужому прошлому, вы не даёте отношениям шанса.*

« *Любовь не измеряется сравнением с бывшими или с воображаемыми соперниками — она подтверждается ежедневным выбором быть рядом не потому, что должен, а потому, что хочешь.*

« *Близость начинается ровно там, где заканчиваются иллюзии, — не раньше.*

« *Задача не найти идеал, а найти того, с кем будет достаточно хорошо.*

« *Место, на которое действительно стоит поставить человека, — это место рядом с собой: живого, со своими причинами, не обязанного совпадать с вашими ожиданиями.*

ДЛЯ ЗАПИСЕЙ

ДЛЯ ЗАПИСЕЙ

✓ КОМУ ПОДАРИТЬ

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/.

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

Эта подборка на сайте — у каждой цитаты ссылка на полный урок

qcic.ru/t/cit/situacii/sravnivayu-s-proshlymi/