Страшно начинать заново

Когда старая жизнь закончилась, а новая ещё не началась: после развода, переезда или увольнения.

Альберт Сафин

qcic.ru/t/cit/situacii/strashno-nachinat-zanovo/

Прежняя жизнь закончилась раньше, чем появилась новая. Страшно здесь почти всем, и это не говорит о вас ничего плохого. Человек обречён быть неуклюжим, когда начинает в жизни что-то новое.

Прощание с прошлым — это утрата, даже если прошлое было тяжёлым, так что сначала вам может понадобиться отгоревать. Работу можно потерять, статус сменить, но всё уже прожитое и сделанное отнять невозможно. Посмотрите, что осталось с вами, и выберите одно скромное действие на сегодня.

Альберт Сафин

«Внутренняя опора не означает, что вам не страшно. Страшно — это нормально. Опора означает другое: «я остаюсь собой, даже если мир вокруг меняется до неузнаваемости»»

Альберт Сафин · Психологическая жизнестойкость: механизмы адаптации к системным кризисам и стрессу

Ощущение, что вы недостаточно хороши, будет возвращаться всякий раз, когда вы берётесь за новое, — и это спутник роста, а не приговор.
Психология лидерства: как выдерживать неопределенность. Внутренние опоры и работа с ответственностью

Вы не умираете — вы переживаете распад старой версии себя, и это ощущается как смерть только потому, что вы ещё не видели, кем становитесь.
Восстановление после развода. Руководство. Для мужчин и женщин. С детьми и без детей

Зависание над порогом — не остановка жизни, а невидимая работа по сборке нового себя, которая идёт даже тогда, когда вам кажется, что вы просто бьёте баклуши.
Лиминальность: психология переходного этапа и поиск внутренней опоры в период неопределенности

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.

Лиминальность: психология переходного этапа и поиск внутренней опоры в период неопределенности

Привычный дискомфорт слаще непривычного комфорта. Как перестать быть контейнером для чужого негатива? Проективная идентификация. Руководство

Новое всегда преодоление привычного

Психика стремится к привычному. Если я привык пить чай с молоком, то впервые выпить его без молока — уже преодоление судьбы. Если я привык кричать на человека и впервые пытаюсь выстроить с ним диалог, это тоже преодоление судьбы. Привнесение чего-то нового всегда сопровождается ощущением, будто вырастаешь из детских штанишек. Жизнь даёт понять, что в них уже не влезешь.

Другие не обязаны жить по моим правилам. Не всё от меня зависит, но чуть-чуть зависит. Эфир

То, что переживается как «потеря себя», почти всегда — потеря старых представлений о себе.
Лиминальность: психология переходного этапа и поиск внутренней опоры в период неопределенности

Увольнение — событие, которое происходит с вами, но оно не есть вы.
Как преодолеть страх увольнения? Как пережить увольнение? Руководство

Способность какое-то время ничего не менять и просто выдерживать неопределённость — не слабость, а проявление внутренней силы.
Жизненные кризисы как норма и неизбежность: как найти новые опоры в период перемен

Решать в неопределённости: что держать, что менять

Когда нужно решать в тумане, полезно разделять то, что меняется, и то, что остаётся. Ваши якоря — это ценности и общее направление, то, чему вы стремитесь следовать. Паруса — это тактика, которую вы меняете по ветру. Беда приходит, когда человек делает якорем тактику и идёт ко дну при первом шторме.
Психология лидерства: как выдерживать неопределенность. Внутренние опоры и работа с ответственностью

Рутина — не клетка, а каркас, который держит здание вашей жизни, пока вы восстанавливаете фундамент.
Восстановление после развода. Руководство. Для мужчин и женщин. С детьми и без детей

Откаты к прежним моделям — обычная и ожидаемая часть перемен, а не доказательство провала.
Сценарий ваших отношений: как осознать повторяющийся сюжет и начать переписывать его

Интерес приходит после начала

Интерес — это не причина, а следствие. Как с публичным выступлением: уверенность приходит не перед ним, а когда я уже начал говорить.
Как выдерживать скуку. Я не Дед Мороз. Право делать неуклюже

Вы никогда не станете прежним — и это не трагедия, а ваша эволюция: семечко, которое проросло, не возвращается в семя.
Восстановление после развода. Руководство. Для мужчин и женщин. С детьми и без детей

Новая жизнь начинается не с великого плана, а с первого скромного действия, которое можно сделать сегодня.
Побег из Шоушенка: жена изменяла, суд ошибся, тюрьма ломала. Всё рухнуло в один день. Как выжить?

Работу можно потерять, статус — сменить, но навыки, умение справляться с трудностями, способность сострадать, всё уже прожитое и сделанное отнять невозможно.
Лиминальность: психология переходного этапа и поиск внутренней опоры в период неопределенности

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

Эта подборка на сайте: qcic.ru/t/cit/situacii/strashno-nachinat-zanovo/

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.