ЦИТАТНИК АЛЬБЕРТА САФИНА · КАРМАННАЯ КНИЖКА

Тревожусь за близких

Когда страшно за тех, кого любите: о тревоге, заботе и о том, что вам неподвластно.

Альберт Сафин

qcic.ru/t/cit/situacii/trevozhus-za-blizkih/

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.

Тревожусь за близких

Вы звоните ещё раз, не спите, пока человек не доберётся до дома, и в голове уже прокрутили самое страшное. Любить другого значит быть открытым к его потере, иначе не выходит. Гарантий здесь нет ни у кого, и никакая бдительность их не выдаст.

Мысль о катастрофе не равна катастрофе. На близкого вы можете влиять, но управлять его жизнью нельзя: контроль — иллюзия, будто исход зависит только от вас. Забота оставляет другому выбор, контроль выбора не оставляет, и человек рядом это чувствует. Если опасность настоящая, это другое дело, и тогда нужно действовать. Спросите себя, что из ваших звонков и проверок нужно ему, а что нужно вам, чтобы стало спокойнее.

Альберт Сафин

«Ум катастрофизирует не из вредности — он так предупреждает вас об опасности, как чрезмерно бдительный сторож»

Альберт Сафин · Пять шагов управления стрессом и тревогой

Бесконечная прокрутка катастроф — это попытка мозга получить контроль над неизвестностью.
Материальны ли мысли или нет? И как мысли влияют на жизнь? 17 конкретных ответов по теме

Никто не владеет будущим, поэтому навешивать на событие окончательный ярлык «катастрофа» — забегать вперёд.
Как восстановиться после неудачи: первая помощь себе, выносливость и взгляд без самобичевания

Катастрофа, которой не случилось

Катастрофизация отличается от обычного огорчения масштабом приговора: не «будет неприятно», а «будет невыносимо». Разрушает она человека ещё до всякого исхода — самим ожиданием. Наглядный случай: человек едет на встречу, попадает в незапланированную пробку и всю дорогу ёрзает на сиденье такси с мыслью «ужас, я опоздаю, что обо мне подумают». Он приезжает вовремя — но уже уставшим. Дневной запас сил потрачен на переживание события, которое даже не произошло и на которое в пробке нельзя было повлиять. В этом вся механика: страдание создаётся не исходом, а предварительным проигрыванием катастрофы.
Привычки ума: вредные и полезные

Забота о других порой бывает попыткой контролировать.
Заведите алкоголика: решение всех проблем. Инфантильность и взросление. О расставаниях. Эфир

Зона влияния и зона контроля

Многое проясняется, если развести два понятия, которые в тревоге сливаются: зону влияния и зону контроля. На результат своей работы вы можете влиять — но не контролировать его на сто процентов. На отношения с близким человеком вы влияете — но не управляете ими полностью, потому что в них вкладывается и вторая сторона. Влияние — это ваш вклад. Контроль — иллюзия, будто исход зависит только от вас.

Смелость признать бессилие: как ловушка идеальности и всезнания запирает в клетке

Человек пытается переделать другого, выпросить у него гарантии, удержать покрепче — и своими же руками расшатывает то, что хочет сберечь.

Сепарационная тревога: что прячется за ревностью, контролем и страхом одиночества

Любовь смотрит на другого, тревога на себя

Любовь смотрит на другого. Ей интересно, чем он живёт, она радуется его удачам, хочет видеть его счастливым — даже когда это счастье случается не рядом и не благодаря вашему присутствию. Тревога смотрит на себя. В её центре не другой человек, а собственное невыносимое состояние, которое поднимается при мысли о потере. Близкий в этом случае незаметно перестаёт быть живым человеком и превращается в средство: он успокаивает, затыкает пустоту, держит беспокойство на расстоянии.

Сепарационная тревога: что прячется за ревностью, контролем и страхом одиночества

Дать близкому получить собственный опыт, пусть и горький, — это форма доверия к его силе, а не равнодушие.
Как перестать нести ответственность за эмоции и выбор партнера?

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

Противоположность непереносимости неопределённости — не равнодушие, а принятие.
Непереносимость неопределённости: инструкция по жизни в мире без гарантий

Взросление во многом и состоит в принятии того, что гарантий нет — и что действовать имеет смысл без них.
Свобода, ответственность, смысл и успех: как найти себя?

Право ошибаться самому

«Я сам разберусь» в двадцать лет звучит не как грубость, а попытка стать взрослым. Неуклюжая, но своя. Бросить учёбу, поработать, бросить работу, жить на минимуме: в этом возрасте это не катастрофа, а поиск себя. Многие проходят через этот этап и потом находят своё. Главное, что нужно человеку, это право ошибаться самому. И для родителей это настоящий вызов.
Чем слаще ложь, тем сложнее в неё не верить. Перестать быть контейнером чужой вины. Строить мосты

Подлинная свобода — не контроль над будущим, а способность действовать в согласии с собой, не требуя у будущего гарантий, которых оно никому не выдаёт.
Непереносимость неопределённости: инструкция по жизни в мире без гарантий

Любить другого — значит быть открытым к его потере, иначе не выходит; отсутствие гарантий встроено в саму жизнь.
Сепарационная тревога: что прячется за ревностью, контролем и страхом одиночества

Забота оставляет другому выбор; контроль выбора не оставляет.
Как перестать контролировать других и обрести свободу

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/trevozhus-za-blizkih/

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.