Трудно с отцом

Когда с отцом трудно говорить или даже думать о нём

Альберт Сафин

qcic.ru/t/cit/situacii/trudno-s-otcom/

QCIC.RU

Трудно с отцом

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.

С отцом бывает трудно по-разному. Один был строгим и далёким, другой почти не появлялся, третий был рядом, но так и не стал своим. Вы давно взрослый человек, а в разговоре с ним всё равно чувствуете себя ребёнком, которого оценивают.

Это знакомо многим. Отношения с отцом складываются годами, и в них много несказанного с обеих сторон. Злость, тоска и желание наконец услышать одобрение могут жить в вас одновременно.

Посмотрите, чего вы до сих пор от него ждёте. Многое проясняется, когда вы честно называете это ожидание и решаете, что с ним делать сейчас, со своим взрослым опытом.

АЛЬБЕРТ САФИН

ДЛЯ ЗАПИСЕЙ

Цитаты, когда трудно с отцом

> *Хотеть быть замеченным и ценным — здоровая часть человека, а не порок.*

> *Вы больше не тот ребёнок, у которого не было выбора.*

Достижения и ожидание отцовского признания

Человек ищет не достижения — он ищет признание. Каждая новая вершина — неосознанная попытка крикнуть в пустоту: «Папа, посмотри. Теперь я достаточно хорош?» Но пустота не отвечает, и вместо радости после цели приходит опустошение и поиск следующей, ещё более высокой. Это альпинист, который карабкается на гору не ради вида с вершины, а чтобы помахать флажком невидимому зрителю у подножия; не дождавшись ответного знака, он тут же штурмует следующий пик.

> *Начальник — не отец, и его одобрение даёт лишь короткую вспышку, после которой голод возвращается.*

> *Внешнее одобрение — продукт скоропортящийся: сколько бы его ни было, всегда мало, потому что внутрь оно почти не проникает.*

« *Закрыть потребность в безусловном принятии условными достижениями не выходит — примерно как пытаться утолить жажду, разгрызая камни.*

« *Холодность другого — его свойство, а не приговор вашей «недостаточной хорошести», и никаким количеством тепла её не переплавить.*

« *То, о чём молчат родители, уже несут выросшие дети — часто не зная содержания, но безошибочно зная вес.*

« *Способность одновременно злиться на человека и продолжать его любить — не противоречие, а признак того, что вы видите его целиком.*

« *Внутренний прокурор — чужой голос, а не истина о вас.*

« *Слова, которые говорят нам другие, даже мама и папа, — это о процессах психической реальности говорящего.*

« *Ваша ценность — не теорема, которую надо доказывать, а исходное условие.*

« *Взрослый путь — оплакать: признать «этого не было и уже не будет», погоревать и жить дальше в том, что есть.*

Другие — не идеальные родители

Когда человек перестаёт искать в других идеального родителя, он не делается от этого холодным и одиноким — скорее наоборот. Освобождаясь от ожидания, которое всё равно никто не мог исполнить, он обретает способность к близости с живыми, неидеальными людьми. Появляется что-то вроде внутреннего дома — состояния, в котором с самим собой неплохо. И тогда другие перестают быть спасателями и становятся просто хорошими попутчиками.

> *Плясать наоборот — тоже плясать под ту же дудку.*

> *Стать отдельной, самостоятельной личностью и при этом сохранить близость можно потому, что отдельность и близость — не противоположности.*

> *Родители — значимые люди, но не им прожить вашу жизнь.*

> *Внутреннюю семью можно перенастраивать в любом возрасте — даже если поговорить уже не с кем.*

ДЛЯ ЗАПИСЕЙ

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/trudno-s-otcom/