Усталость от людей

Когда общения слишком много и хочется закрыться

Альберт Сафин

qcic.ru/t/cit/situacii/ustal-ot-lyudey/

QCIC.RU

Усталость от людей

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.

Весь день вокруг люди: работа, звонки, сообщения, семья. Вечером хочется выключить телефон и ни с кем не говорить. А потом приходит вина, будто вы кого-то подводите.

Желание побыть в тишине после долгого общения нормально. Тишина нужна, чтобы снова услышать себя. Это не холодность и не нелюбовь к людям.

Посмотрите, какое общение вас наполняет, а какое выматывает. Из второго часто можно выходить раньше или входить в него реже, если честно об этом сказать.

Цитаты, когда устал от людей

> *Ваши пятнадцать минут тишины — это не эгоизм, это кислородная маска, без которой вы не сможете заботиться дальше.*

> *Человек устаёт не от людей, а от постоянного самоконтроля.*

Уединение интроверта и бегство от близости

Интроверсия — про то, как вы восстанавливаете энергию. Интроверт может искренне наслаждаться глубоким разговором, но после ему нужно побыть одному, чтобы зарядить батарейку. Его одиночество ресурсно и умиротворяюще. Избегание — про то, как вы реагируете на угрозу. Человек с избегающим паттерном отстраняется не потому, что села батарейка, а потому, что близость вызывает тревогу. Его одиночество — облегчение после миновавшей опасности, выдох сбежавшего

с поля боя. У интроверта может быть пара близких друзей, с которыми он полностью открыт; для избегающего именно такая глубина — главная трудность.

> *Один и тот же человек наедине с собой и в группе — это два разных человека.*

Признак скрытого противоречия в общении

Если внешне всё прекрасно, а после общения вы чувствуете себя истощённым, поглупевшим и хронически виноватым — скорее всего, где-то рядом скрытое противоречие. Можно заметить, что с этим человеком вы постоянно ходите по тонкому льду: подбираете слова, проигрываете будущий разговор заранее, пытаетесь угадать реакцию. Живость и спонтанность куда-то уходят.

> *Тот, кто всё время старается производить впечатление надёжной скалы, быстро выматывается.*

> *Больше утомляет не то, что радоваться не получается, а то, что приходится носить маску.*

> *Понимание чужой боли — ценное свойство, но оно не обязывает вас становиться тем, кто эту боль вечно вмещает и переваривает за другого.*

> *Здоровая эмпатия — это регулятор громкости: прибавить рядом с важным человеком, убавить там, куда вас не звали.*

> *Оставьте чужие чувства чужим людям.*

> *Существует ловушка срочности: человек реагирует на всё, что требует немедленного внимания, — звонок, сообщение, чью-то просьбу, — хотя это никак не приближает его к долгосрочным целям.*

> *Тишина не создаёт тревогу — она убирает защитный шум.*

Одиночество перестаёт быть наказанием

Зрелость начинается там, где одиночество перестают воспринимать как наказание. В тишине, без внешних стимулов, становятся слышны собственные желания. Тут есть тонкий критерий: если рядом с собой вам

невыносимо, возможно, вы пока в не самой доброй компании по отношению к себе. Способность переносить уединение делает свободнее и в отношениях — тогда вы остаётесь с человеком не потому, что не можете один, а потому, что он вам дорог. И тем, кто боится остаться один, проще манипулировать.

> *Здоровая граница — не стена, а дверь, ручка от которой с вашей стороны.*

> *Отказ — это не отсутствие доброты, а признание своих ограничений.*

> *Право других обижаться — это их право; ваша задача — не быть удобным для всех, а быть живым.*

> *Граница — не то, что разделяет, а то, что позволяет двоим долго оставаться рядом, не выгорая.*

> *Забота о себе — не альтернатива близости, а её условие.*

> *Свобода — это когда можешь и отдельно, и рядом.*

✓ 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