ЦИТАТНИК АЛЬБЕРТА САФИНА · КАРМАННАЯ КНИЖКА

Всё держится на мне

Когда на вас держится всё, а вам опереться не на кого: о праве на слабость и просьбу о помощи.

Альберт Сафин
qcic.ru/t/cit/situacii/vse-derzhitsya-na-mne/

Вы тот, кто выручает, решает, держится, и окружающие давно к этому привыкли. Выручать других легко, а попросить о помощи почти невозможно, как будто собственная слабость запрещена. Попытки «быть сильным» не уничтожают боль, они её консервируют.

Потребности не слабость, а человечность: они есть у всех. Посмотрите, кто и когда научил вас, что вам нельзя устать. Расскажите одному надёжному человеку, как вы на самом деле, не дожидаясь вопроса. Если такого человека сейчас нет, скажите это хотя бы себе, вслух или на бумаге.

Альберт Сафин

«Забота через силу мешает окружающим видеть в вас живого человека — с правом уставать, быть недовольным, не иметь ответа на всё»

Альберт Сафин · Моральный нарциссизм: как скрытое высокомерие маскируется под жертвенность и заботу о других

Попытки подавить боль, проигнорировать её, «быть сильным» не уничтожают её — они её консервируют.
Как принять то, что невозможно изменить, и освободить энергию для жизни

Заметьте, насколько легче поддержать друга, чем себя, — и адресуйте те же слова себе.
Как преодолеть страх увольнения? Как пережить увольнение? Руководство

Подлинная уязвимость — не слабость, а смелость быть собой: говорить о чувствах, надеждах, признавать волнение.
Как мужчине начать отношения с женщиной: без мифа о «той самой», завоеваний и игр в догадки

Просьба — это маленький мостик между людьми, а не капитуляция.
Грандиозное Я: блестящая тюрьма, скрывающая стыд. Почему так страшно быть "обычным"?

Признать своё бессилие — не слабость и не капитуляция.
Сделать своих родителей и взрослых детей счастливыми невозможно: как пережить эту боль

Иллюзия всемогущества и вина за всё

Иллюзия всемогущества. «Дети ссорятся — значит, я плохая мать», «брак распался — значит, со мной что-то не то». За этим стоит фантазия, будто результат зависит от меня на сто процентов. В действительности в исход любых отношений вносит вклад каждый участник, плюс обстоятельства, плюс десятки факторов, на которые повлиять нельзя. Брать на себя весь результат целиком — не ответственность, а её искажённая, раздутая версия.

Стыд: пытка или путь к свободе?

Потребность быть нужным тихо подменяет собой любовь.
Созависимость с точки зрения выбора и ответственности: иллюзия контроля и страх свободы

Спасатель тащит человека на себе в гору: сам изнемогает, а другому не даёт укрепить мышцы — и мышцы у того атрофируются.
Невротические отношения: как сойти с эмоциональных качелей?

Помощь сохраняет ответственность у другого, спасательство её отнимает.
Вы не обязаны быть контейнером для чужого недовольства. Ответственность даёт свободу. Эфир

Помощь из последних сил, через силу, в ущерб себе — это уже не доброта, а её усталая имитация, после которой остаётся обида.
Как перестать одержимо хотеть всем нравиться?

Быть хорошим ценой собственного разрушения — не добродетель, а медленное саморазрушение.
Созависимость с точки зрения выбора и ответственности: иллюзия контроля и страх свободы

Помощь или долг

Помощь вы даёте, потому что готовы и хотите, и сами решаете, сколько, кому, когда и как. Долг ощущается как обязанность, которую невозможно выполнить, как вина вне зависимости от того, что я делаю и чего не делаю. Внешне это может выглядеть одинаково, а внутренне совсем по-разному. Помощь близким — добровольно принятое обязательство: «Для меня честь быть полезным, я рад поддержать». Долг — тяжёлая обязанность, от которой задыхаются все.

Кто не слышит «нет» в начале отношений, не услышит и потом. Не брать на себя чужой стыд. Эфир

Ум может рассказывать, что вы помогаете из чистой доброты; тело скажет правду — напряжением и усталостью.
Невротическое спасательство. Созависимость. Добрая забота или токсичный контроль? Руководство

Отношения не страдают оттого, что в них говорят о потребностях. Они страдают оттого, что о потребностях молчат.
Невысказанные ожидания: пошаговое руководство по работе с обидами в близких отношениях

Усталость не дефект, а факт

Есть наблюдение, которое многих удивляет: сильная нагрузка не гарантирует глубокого отдыха. Бывает, что после изматывающего дня человек так перенапряжён, что не может уснуть. Отсюда вывод: чтобы оставаться устойчивым долго, нагрузку стоит держать примерно на середине шкалы, а не на пределе. И первое, что помогает в истощении, — перестать считать усталость дефектом: не «лень» и не «слабость», а физиологический факт. Попытки в этот момент «взять себя в руки» обычно ведут к более глубокому провалу. Человек нередко казнит себя за непродуктивность — а ведь именно бережность к себе и есть условие того, чтобы силы вернулись.

Психологическая жизнестойкость: механизмы адаптации к системным кризисам и стрессу

Отказ от роли спасателя — не жестокость, а честность.
Эмоционально незрелые родители: от детской травмы к взрослой силе

Забота о себе — не эгоизм и не роскошь, а основа устойчивости.
Как восстановиться после неудачи: первая помощь себе, выносливость и взгляд без самобичевания

Потребности — не слабость, а человечность: они есть у всех.
Избегающая привязанность. Страх близости. Крепость одиночества. Жизнь за стеклом. Что делать?

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

Эта подборка на сайте: qcic.ru/t/cit/situacii/vse-derzhitsya-na-mne/

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.