ЦИТАТНИК АЛЬБЕРТА САФИНА · КАРМАННАЯ КНИЖКА

Застрял в прошлом

Когда старая история не отпускает и возвращается снова и снова: о сожалении, горе и о том, как не отдавать прошлому будущее.

Альберт Сафин

qcic.ru/t/cit/situacii/zastryal-v-proshlom/

Прошло много времени, а вы всё перечитываете одну и ту же страницу. Застрявшее горе — это не отсутствие движения, а движение по кругу. Пока потеря не оплакана, она возвращается снова и снова.

Чтобы отпустить, как правило, нужно сначала отгоревать. Переписать прошлое нельзя, а историю, которую вы о нём рассказываете, можно. Посмотрите, что там осталось незавершённым. Перестать ходить по кругу не значит признать прошлое напрасным, это значит не отдавать вслед за ним ещё и будущее.

Альберт Сафин

«Как коту не надо учиться росту шерсти, так психике не надо учиться сожалению»

Альберт Сафин · Любовь и похвала не лечат зависимость. Печаль — это продолжение любви. Вы не виноваты в чужом срыве

Ностальгия и идеализация прошлого — крепкая рабочая защита, которая позволяет психике не рассыпаться и согреться.
Влюбилась, находясь в браке. Человек ко всему привыкает. Хочу и должен: внутренние конфликты. Эфир

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

Взрослый путь — оплакать: признать «этого не было и уже не будет», погоревать и жить дальше в том, что есть.
Быть вечно недовольным как прекрасный, удобный и понятный способ жить

Сожаление — это ментальная машина времени, которая ездит только в одну сторону: назад.
Как смириться с тем, что время уходит, и я уже не смогу реализовать некоторые свои мечты?

Сожаление и стерильная фантазия

Вы сравниваете свою реальную, сложную сегодняшнюю жизнь со стерильной фантазией, где всё сложилось идеально, — забывая, что на том пути были бы свои кризисы. И судите двадцатилетнего себя с высоты сегодняшнего опыта. Но любой ваш прежний выбор был лучшим из возможных для того уровня знаний, страхов и ресурсов, какими вы тогда располагали. Оплакать двери, которые закрылись навсегда, — нормально и даже необходимо: эта печаль высвобождает законсервированную энергию. Застревают там, где вместо того, чтобы прожить боль, начинают торговаться с прошлым.

Жизненные кризисы как норма и неизбежность: как найти новые опоры в период перемен

Кажется, будто, прокрутив ситуацию ещё разок, удастся что-то исправить или предотвратить. На деле прошлое от этого не меняется — расходуются только время, нервы и силы.

Как перестать одержимо хотеть всем нравиться?

Суд над прошлым не выиграть — у прошлого нет кассы, где выплачивают компенсации.

Молчание, стыд, контроль: три кита дисфункциональной семьи. Как они калечат жизнь и как вернуть своё

«Не хочу копаться в прошлом»: образ занозы

«Я не хочу в этом копаться, это больно, я живу настоящим» — желание не причинять себе лишней боли заслуживает уважения. Но представьте занозу в ноге. Можно жить, делая вид, что её нет, — она будет напоминать о себе при каждом шаге. Бережно вынуть её больно один раз. Носить — больно постоянно.

Взрослые дети алкоголиков: разрывая круг созависимости

На сегодняшнюю жизнь влияет не столько само прошлое, сколько ваше нынешнее отношение к нему — что вы решаете взять оттуда, а что оставить там.

Стыд занимать место: внутренний запрет на видимость, голос и собственные желания

Даже если что-то повторялось в прошлом, из этого не следует, что оно обязано повториться в будущем.

Когнитивные искажения: наглядно и практично

Горевание — не пассивное страдание, а активное строительство моста между прошлым и будущим.

Хочу вернуть бывшего/бывшую. Как пережить расставание? Меня бросили. Как отпустить прошлое?

Ответственность смотрит в будущее: «что я могу сделать с этим сейчас».

Финансовое здоровье: путь от долговой кредитной ямы к свободе | Руководство

Пока потеря не оплакана, она требует, чтобы её разыгрывали снова; оплаканная — отпускает.
Зачем мы повторяем боль: навязчивое воспроизведение травмы как попытка овладеть невыносимым

Переписать прошлое нельзя — а историю, которую вы о нём рассказываете, можно.
Обида на родителей: практикум по освобождению. 20 шагов

Остановиться — не значит признать прошлое напрасным. Это значит не отдавать вслед за прошлым ещё и будущее.
Как перестать ждать, что партнер изменится? Он/она не изменится. Никогда. Что делать?

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

Эта подборка на сайте: qcic.ru/t/cit/situacii/zastryal-v-proshlom/

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.