

Екатерина Соколова

Практикующий психолог, психотерапевт, профайлер



#Материнство

#Здоровье

#От быта до бытия

Сборник эссе

#Красота

#Отношения

Екатерина Соколова

#От быта до бытия

«Автор»

2023

Соколова Е. В.

#От быта до бытия / Е. В. Соколова — «Автор», 2023

ISBN 978-5-532-91709-5

Книга, которую не обязательно читать от начала до конца, можно начать читать с любого места, даже задом на перед - и все равно извлечешь пользу. Сборник эссе с рецептами для наполненной и здоровой жизни, открывая который каждая женщина найдет и полезный совет в конкретной ситуации и много утешения и одобрения так как, будто говорит с лучшей подругой или любящей и заботливой мамой. Наше здоровье и красота, наши дети и мужчины, наше внутреннее состояние - все, что заботит нас ежечасно. Разложено по полочкам - бери и действуй!

ISBN 978-5-532-91709-5

© Соколова Е. В., 2023

© Автор, 2023

Содержание

Предисловие	5
Обращение автора	6
Глава 1. «Женское здоровье»	7
Женщина	7
Женская идентичность	8
Женское здоровье	9
Запуталась. Тезисы о теле и психике	10
Пашу как лошадь	11
Осенняя депрессия	12
Психосоматика у женщин	13
Гармония?..	14
Про лёгкий рацион питания	15
Диеты и голодания	16
Правильное питание	17
Что заедаем?	18
Чувства и эмоции	19
Конец ознакомительного фрагмента.	20

Екатерина Соколова

#От быта до бытия

Предисловие

Каждый день и каждый час все чего-то хотят от женщины. Каждый – своё, и порой это могут быть совершенно противоречивые запросы, не имеющие отношения к самой сути именно этой женщины. Остаться самой собой в таких условиях – это и есть формирование идентичности, о которой пойдёт речь.

Основная задача этой книги – показать изнанку психологии, глубину женских переживаний и страданий, которые не всегда доступны для осознания и понимания ни ей самой, ни тем, кто её окружает.

У меня нет желания показать женщинам, что я знаю больше, и понимаю, что если объяснять всё научно, с терминами, слушатели и собеседники начинают быстро скучать и не воспринимают то, что я хочу им донести. Поэтому использую жизненный язык, обычный, и происходит обратный эффект – мы оказываемся в одной точке, в одном измерении, в ситуации, где мы все равны, когда нам нужна поддержка и помощь. Я такая же, как все, и живу в том же мире, где могут любить и ненавидеть, спасать и предавать, восхищаться и обесценивать, пропустила через себя, и всё, что здесь написано, это определённо я сначала зашла в тупик, упала, ударилась, ошиблась, но хорошо, что мне кто-то подсказал, где-то прочитала, да и всё-таки я сама во всё это погружена, анализирую, читаю, общаюсь с коллегами, я смогла найти ответы и решения. Здесь и клиентские случаи, и мои собственные.

Когда люди говорят, что сами преодолевают тяжёлые ситуации, что им никто не помогает, они немного лукавят. Кто словом, кто делом, кто нужным контактом поделился – и всё в совокупности дало результат. То, что смог увидеть и принять это сам, – тоже очень важно.

Зачем повторять ошибки, если их уже сделали люди? И есть ведь такие вещи, которые так природой созданы. Есть чёткие понятия, традиции, правила и устои, когда ты их нарушаешь, то обязательно получишь «в лоб», прямо с размаху получишь, больше, меньше, зависит от того, насколько ты решил повернуть «природу вспять».

Представьте себе рецептурную книгу, без которой сложно приготовить что-то новое. Если делать торт без муки, он не получится. Не погасив соду уксусом, можно испортить весь пирог. Ягоды без желатина растекутся. Стейк без крупно помолотого перца – уже не стейк, а просто жареное мясо. Когда ты не раз варил и жарил, почему бы не рассказать другим, как лучше делать всё это. Всё равно у каждого выйдет своё блюдо, но зато не прилипнет, не расквасится, и не пропадут продукты. Что-то мы варим без рецепта, и это нормально. Но когда берёмся за нечто новое или сложное, почему бы не посмотреть, у того, кто знает, как это делается.

К психологу люди боятся обратиться «за рецептом». Поэтому появилась такая книга рецептов для жизни, книга-советник на каждый день. Этот своеобразный адресный справочник подходит тем, кто не готов к осознанию важной и полезной информации сразу, она пролетает мимо, может только через несколько лет дойти до сознания. Справочник можно перечитывать сколько угодно раз в любой последовательности. Всякий раз открывая, узнавать что-то ценное для себя.

Обращение автора

Желаю вам, дорогие читательницы, научиться отличать, когда «звёзды говорят», а когда делают люди. Со звёздами не спорьте, а людям давайте отпор.

Принимайте подарки судьбы с благодарностью. И с такой же благодарностью принимайте подарки от людей. Оставьте место чуду и будьте благодарны за это звёздам. Но и не забывайте тех, кто делал для вас чудо своими руками.

Не сетуйте на жизнь, на то, что не в нашей воле. Но боритесь и берегите то, за что должны бороться, и что хочется беречь.

Не обижайтесь на судьбу. Но на тех, кто вас обидел, обидьтесь, да как следует, почему бы и нет!

Помогайте людям, не бросайте в беде. Но только тех, кто будет благодарен! Остальное оставьте звёздам. Просите помощи, когда невмоготу.

Любите того, кто любит вас. Не любите того, кто не любит. Не нужно делать кого-то счастливым насильно, даже если в вас любви на двоих. Сделайте счастливыми себя, и мир вокруг окажется счастливым.

Прощайтесь с плохими людьми, не жалея. Идите вперёд. А если не хотите пока идти, не идите, сидите и кайфуйте.

Всего вам самого наилучшего в вашем новом году!

Екатерина Соколова

Глава 1. «Женское здоровье»

Женщина

Женщина создана природой с невероятным объёмом эмоций и чувств, и любые попытки это поменять или остановить тщетны. Возможно ли остановить ливень, шторм, «убавить» солнце, уменьшить порывы ветра? Можно научиться их прогнозировать и одеваться по погоде. Не лезть купаться в океан при шторме. Не стоять на солнцепёке, а уйти в тенёк и там переждать.

Тот, кто уже понял и принял женщину такой, какая она была создана, тот будет самым счастливым человеком на земле. Так как ни одно создание в этом мире не может быть настолько нежным, оберегающим, согревающим и бесконечно наполняющим любовью пространство вокруг себя.

Женщины, берегите себя.

Женская идентичность

Не так давно мы с гостями прямого эфира, в котором я принимала участие, составляли психологический портрет современной женщины. У нас получилось так многообразно её описать:

счастливая, любящая,
заботливая, хозяйственная,
одинокая, свободная,
познающая, ищущая,
музыкальная, творческая,
асексуальная, неудовлетворённая,
усталая, разочаровавшаяся,
одержимая во всех начинаниях,
делает всё, как помешенная,
не может остановиться, даже, когда уже нет сил,
состоявшаяся, мудрая,
открытая, весёлая,
злобная, холодная,
сексуальная, мягкая,
твёрдая, сильная.

Участники эфира представили эту женщину, она действительно разная, и мы видим, что основной акцент образа связан с «головой». Женщины обратили внимание на то, что связано с психикой, но всего лишь одна из участниц беседы вспомнила про тело. Женщины мало идентифицируют себя с телесностью. Это очень тревожный мотив.

Изучение женской идентичности – моя любимая тема около пятнадцати лет, я провожу авторские женские тренинги, у меня также есть «Школа женского здоровья и красоты» и рецензированная программа «Идеальная женщина». И я хорошо понимаю, что изучить эту тему всю до конца невозможно, так как нет одинаковых женщин, и даже одна женщина меняется вместе с эпохой.

Женское здоровье

...Или «ненормальное нормально»?

У женщин много различных состояний, которые называют «нормальными». Но они почему-то снижают качество жизни и очень беспокоят. Хуже только тогда, когда они есть, но саму женщину по той или иной причине не беспокоят, вернее, на них не обращается внимание.

Болезненные критические дни. Жуткие боли, слабость, отсутствие сил, головокружение, бледность, тошнота, снижение или повышение артериального давления, чрезмерная потливость. Всё это может быть одновременно или частично. Это ненормально. У мамы так было, у всех женщин так бывает. Нет, так нельзя рассуждать.

С самого детства нельзя давать такую установку дочерям. Любой из этих симптомов, а, тем более, в совокупности может являться настроенностью организма на определённое заболевание. Консультация врача не будет лишней.

Сбой цикла у девочек, девушек и женщин – это ненормально.

Говорить дочери, что «так у многих бывает, и потом ничего будет, всё нормально», – нельзя. Обследование необходимо.

Обильные месячные – тоже ненормально.

Жуткий по амплитуде эмоций предменструальный синдром – ненормально.

Жить с мужчиной, который не умеет предохраняться, – ненормально.

Секс или его отсутствие ни так, ни сяк не влияет на женские органы. Влияет только без-опасный он или нет.

Бессонница и нарушение сна – ненормально.

Отсутствие аппетита или переедание – ненормально.

Апатия или наоборот постоянная бурная деятельность – ненормально.

И в конце моё любимое!

Соблюдение режима жизни и питания – это нормально.

Регулярные профилактические осмотры – нормально.

Обращение к врачу при первых признаках проблем в организме – нормально.

Бережное отношение к себе – нормально.

Этому можно и нужно учить девочек. Самим достаточно не забывать.

Запуталась. Тезисы о теле и психике

Ноги и руки вроде и не связаны, но и не свободны. Что-то неприятное, режущее и давящее мешает двигаться. Дышать, дышать тоже не свободно. Воздух есть, но он какой-то пыльно-тёплый и мокрый, как через тряпку. Ни тепло, ни холодно, никак. Тело либо ничего не чувствует, либо неприятное касание чего-то наждачного. Нет удобного положения, любое приносит либо боль, либо просто не комфорт. Надо идти, но везде «блокпост». Ни темно, ни светло. День и ночь одинаково болят. Никто не придёт. Если придёт, то будет хуже.

Любые совпадения с реальными событиями или людьми случайны. Да, так бывает. Психосоматика, телесная терапия – не мои специализации. Для этого есть узкие специалисты. Но я не могу не знать и не учитывать это в своей практике. Поэтому...

Живём – живём! Всё проходит, пройдёт и это.

Держать или отпускать? Приобрести или потерять? Терять никто ничего никогда не хочет. Все хотят приобретать. Приобретая, нужно держать. На это уходят силы и другие ресурсы. Ты должен с этим что-то делать, что-то вкладывать, производить действия и прочее. У тебя появляется ответственность.

Когда теряешь или отдаёшь, или отпускаешь, то ты свободен. Эмоционально, материально, физически. Не надо ничего делать, думать, переживать, волноваться, нести ответственность.

Когда человек загадывает желание, то он приобретает. Он получает то, что он захотел, и вместе с этим всё, выше перечисленное. Не все и не всегда оказываются готовы к ответственности держать приобретённое. Поэтому часто теряют или отпускают. Что в вещах, что в отношениях.

Есть, над чем подумать, прежде чем точно принять решение: загадать желание, пойти к психологу и начать изменять себя и свою жизнь.

Пашу как лошадь

Лучше перестать быть «лошадью», за долго до того, как ты станешь полудохлой и старой клячей, не годной для перевозок и скачек.

Лошадь – это красиво! Стать, изгибы тела, грива, хвост, всегда любишь. Не бывает некрасивых лошадей. Лошадь сильная. Может возить, может скакать, скакать разным манером и быстро, и элегантно и по-всякому, может стоять в стойле, пока не выпустят. Характер ретивый, но дрессируемый. Расслабиться – не вариант, рядом с ней всегда немножечко опасно.

Всё же лучше и красивее, когда женщина на лошади – по полю, с ветерком, а не сама бегом с кем-то на плечах по полю и бездорожью.

Сто раз прошу прощения за это сравнение. Вот смотришь на женщину иной раз и думаешь: ну, какая красавица и волосы, и макияж, и украшения, и каблуки, а «лошадь». Даже не так. Конь, баба-конь. Прёт, везёт, тащит, скачет, реально скачет, на каблуках по рынку и стройке.

Никуда без этого, с одной стороны. Но всё-таки!

Не лошадь. Женщина.

Женщина потише должна быть. Её природа – это такая же природа, как у лошади, да, только она ходить должна потише, голос иметь потише, движения помедленнее.

Рекомендую проверять иногда, «лошадь» ты или нет. И если «лошадь» сейчас, то «отпустить узду» и скинуть с себя пару наездников. Лошади и то не всех на себе терпят, в отличие от женщин.

Мужчины тоже, простите, «лошади». Вся та же история. Но мужчина-конь вызывает одни эмоции, а женщина-конь – другие.

Я говорю про здоровье – психическое и физическое. За одно про женственность. Вернее, её внезапное исчезновение.

«Пашу как лошадь. Что делать?» – частый запрос от молодых девушек ближе к тридцати годам и от женщин после пятидесяти пяти.

Женщина должна быть сильной, но использовать силу только в самых крайних случаях. В жизни женщины миллион других состояний.

Осенняя депрессия

Не верю в существование осенней и послеродовой депрессии. А вот в депрессию после предательства близких, или когда иссякли силы, или во время болезни – верю. Если не стоит медицинский диагноз, то зачем его на себя примерять?

Осень, она же красавица! Жёлтое, оранжевое, красное с золотым и солнечным светом, на фоне синего неба и пока ещё зелёной травы. Деревья, кусты, цветы. Апельсины, мандарины, гранат, хурма, яблоки всех размеров и цветов, мёд, орехи, корица, имбирь. И ещё куча всего! Ух! Это явно не цвета для уныния. Если только кто-то покупает себе серые фрукты и остальное и сидит потом смотрит на них.

Красивые стильные пальто и куртки, модные платки и шапки, ботильоны и разноцветные кроссовки.

Воздух чистый и свежий!

Дождь – значит, покупаем красивый зонт.

Холодно – значит, в организме иммунитет активизируется.

В ноябре краски будут спокойные, и всё примерно в одной тональности. Но глаза и психика должны отдыхать. В природе не может быть ничего ненужного. В ноябре будет особое классное чувство ожидания снега и праздника Нового года.

Я не вижу, куда тут воткнуть депрессию. А, тем более, в период неблагоприятной эпидемиологической обстановки, вообще, не до депрессии. Чувство страха (повышенная активность) и депрессия (подавленность, заторможенность) не совместимы.

Если всё-таки есть ощущение «осенней депрессии», то необходимо обратиться к врачу-терапевту и к психологу, пройти обследование и либо подтвердить диагноз лабораторно и клинически, и тогда лечиться, либо его опровергнуть и успокоиться.

Психосоматика у женщин

«Что нас не убивает, делает сильнее» – это утверждение звучит как-то не очень сохранным для здоровья.

Примерно, как версия о том, что детей надо водить в садик, несмотря ни на что. Чем больше в детстве переболеют, тем меньше потом будут болеть, и иммунитет станет крепче. Как может пять ангин или семь отитов укрепить здоровье и создать иммунитет? А периодический или постоянный ринит приведёт только к вазомоторному. Речь идёт о ветрянке и болезнях из той же серии. Если ребёнок без конца болеет в саду, он будет просто хроник и никак не здоровяк. «Поорёт и перестанет» – это совсем не про здоровье.

Так же и с психикой. Если её постоянно нагружать и перегружать стрессами, тревогой, страхами, то её защитные механизмы перестанут «держат оборону», и всё «полетит» прямо в тело. Психику нужно беречь обязательно.

Психосоматика, род женский.

Долго терпела,
долго молчала,
долго хотела,
долго искала,
долго ждала,
долго надеялась,
и, к сожаленью, себе не доверилась.

Гармония?..

...Нет, не слышали!

Как замечательно ни устройся в жизни, навсегда «замечательно» невозможно оставить. Люди в поисках гармонии и покоя создают, как ни странно, много суеты.

Можно просидеть в медитации полдня, потом сделать упражнения, потом обливания, потом поесть полезной легкоусвояемой еды, послушать Шопена и в благодати и гармонии пойти по делам.

Вышел ты из дома вместе с благодатью и ребёнком, а тут тебе – бам! В лифте собака огромная, одна, без хозяина, у неё его нет и не было никогда. Её соседи привели жить в многоэтажный дом. Тоже очень благодатные люди, попробуй докажи, что это неправильно. Если ты боишься собак, да если ещё у тебя и у ребёнка аллергия на собачью шерсть, то моментально дыхание становится не как во время медитации. Хотя, конечно, если бы не дыхательные техники, вообще... Вышел кое-как из подъезда, а твою машину «перекрыли» на стоянке. Совсем выезда нет, ни тут, ни там. Ждём час, второй, ищем в интернете варианты развития событий. Шопен в голове играть давно перестал. Моргенштерн сочинял свои песни, видимо, в подобных ситуациях. Зашли за хлебом, парень на кассе обходит тебя и становится в очереди первым. На вопрос «Как так?» он велел тебе закрыть свой рот.

Уступай дорогу дуракам и сумасшедшим – давно одно из моих любимых правил жизни.

Это если не говорить о том, что могут произойти и происходят гораздо более серьёзные проблемы.

Возвращаемся к гармонии. Кстати, а где она?

Можно идти и заново выполнять дыхательные техники и так далее.

Гармония, покой, стабильность и прочее. Есть ещё вечный покой. Но есть ли там гармония или нет, мы не узнаем.

Гармония – это классное, но не очень долгое состояние. К нему обязательно нужно стремиться, искать, чувствовать, проживать. Но постоянно гармоничным быть невозможно. Как и не получится решить все проблемы в жизни.

Все бегают, ищут гармонию. Даже если уйти жить в лес или в горы, то там тоже может произойти нечто дисгармоничное. Там упавшее бревно может не только выезд перекрыть, но даже упасть на голову, и не собака в лифте напугает, а волк. Не факт, что в лесу хуже и страшнее жить, чем в спальном районе города.

Жизнь мне представляется балансом между гармонией и дисгармонией. И у каждого гармония своя.

Если рассуждать на всех уровнях «от быта до бытия» и пытаться найти универсальное средство для достижения гармонии, то, в первую очередь, нужно оценить своё окружение. С кем мы общаемся? И близкий круг и даже людей на кассе в магазине. Каких выбираем докторов, косметологов, репетиторов детям. Скорее всего, все эти люди похожи по внутренней сути.

Гармония будет легко восстанавливаться у того, у кого окружение создано так, что оно несёт подкрепление со всех сторон, либо просто имеет гибкие границы и никак не нарушает его идентичность.

Это подобно цепной реакции. Тебя дёрнули, ты понёс это другому и так по кругу. Так и с гармонией. Ты был взвинчен, друг это принял спокойно или смог тебя успокоить, ты, в свою очередь, успокоил своего ребёнка.

А «дополнительные опции» будут у каждого свои. Медитация, танго, театр, кино, рисование – всё, что приносит положительные эмоции.

Про лёгкий рацион питания

Рацион питания должен быть сбалансированный и разнообразный. По последним данным нутрициологов, диетологов примерно 50 продуктов должно быть в рационе.

Трёхразовое питание способно сохранять здоровье. Если человек встаёт рано, то завтрака может быть два. Полдник тоже никто не отменял. Кому надо, тот делает себе полдник.

В еде главное – это настроение.

Всё же мы отличаемся от животных тем, что едим не только, чтобы съесть что-то от голода. Для человека это более осознанный процесс.

Могут ли быть проблемы с желудочно-кишечным трактом на полезном питании? Могут, конечно. В питании всё же нужен режим. Тут не получится ничего стоящего без распорядка. Это тоже одно из важнейших условий для получения здоровья от питания.

В семье у каждого свои предпочтения в еде, и это тоже должно учитываться. Это не сложно. Но важно.

И главное, аппетит – это не только про еду. Всё выше написанное невозможно без регуляции нервной системы и психики. Только в целом и больше никак.

Будет стресс, не будет сил на тренировку. Постоянно использовать физические упражнения для снятия стресса – это хороший, грамотный подход. Но «постоянно» – это уже перекос в сторону не совсем здоровья. Правильным было бы уменьшать стресс и заниматься фитнесом в ресурс.

При стрессе еда, попадая в желудок, реально снижает стресс. И это тоже правильный подход. Включается другая нервная система и переключает процессы в психике. Но это тоже разовая «скорая помощь», как и бег 30 километров после стресса.

Для усвоения еды есть свои условия.

Только регуляция вегетативной нервной системы и понимание своих психических процессов, хотя бы в какой-то степени, в комплексе с физической активностью и разнообразным питанием – это о здоровье. Всё остальное – постоянные попытки собрать обрывки здоровья.

Диеты и голодания

Все диеты и голодания должны проводиться только под строгим контролем врача, с сопровождением лабораторной диагностики и по жизненным показаниям.

Всё остальное, как минимум не имеет смысла, как максимум приводит к нарушению баланса биохимических процессов в организме и потере микроэлементов и витаминов.

Понятно, что любой дефицит должен быть скомпенсирован чем-то. Другие звенья и системы будут работать с усиленной нагрузкой, а далее уйдут из ресурсного состояния. Кто, как и чем будет наполнять их? И какое именно звено даст сбой первым, никто не знает. Кроме врачей.

Одно маленькое замечание: во время голодания формируются камни в печени. Как этого избежать знают только специалисты, диетологи, терапевты, эндокринологи и другие.

Оздоровление и снижение веса – это интегративный, многофакторный и индивидуальный подход.

Даже диета полученная в кабинете врача, должна быть тщательно изучена там же, с учётом сопровождающих заболеваний, личностных особенностей и образа жизни пациента.

Про самостоятельные диеты и «по совету» и говорить нечего. Они не принесут здоровья.

Правильное питание

Значение ЗОЖ и ПП для психики.

Есть, значит, всё подряд нельзя, а смотреть, читать, общаться, с кем попало, можно?

Люди поглощают в себя всё, что видят и слышат, и меня это пугает. Пугает, что потом это мне придётся слушать, отвечать, а самое страшное, доказывать, «что ты не верблюд». Что верблюд, он другой совсем, живёт не тут, и так далее. Доказать не реально. Реакция будет такая: «Я прочитал, мне так сказали, и точка».

Я давно не спорю. Лучше прикинуться верблюдом и спокойно уйти в пустыню. Можно, думаю, даже официально плюнуть, раз так называли. Пока не научилась. Раньше я вспыхивала и подпрыгивала. Честно сказать, до сих пор бывает.

Диета для психики очень нужна. Вводить в психику информацию с раннего возраста надо так же как и первый прикорм. В зрелом, осознанном возрасте тоже необходимо использовать информационные фильтры и прочищать их регулярно.

Нельзя в себя пихать всё подряд. Люди хотят выглядеть красиво, берегут фигуру. А голову?

Как же не красиво выглядит голова, набитая некачественной, необработанной, сырой и просроченной «пищей». Так ещё этим всем «кормят» потом детей, близких, мимо проходящих, в очереди стоящих. Правильно, сам «наелся» гадости, тошно стало, надо куда-то девать. Людям, конечно же!

«Пищу» для мозга надо выбирать в точности так же, как и продукты в магазине. Иногда лучше, вообще, не есть, чем тащить в рот что попало. В голове должно быть всё так же красиво, как в ресторане, на пикнике, на добром семейном завтраке, в гостях у бабушки.

Но не одни «пророщенные ростки пшеницы» или, наоборот, «пельмени с майонезом и маслом на завтрак».

Всё в меру, во время и с удовольствием.

«Съел» не то случайно в соцсетях, или тётка какая-то что-то сказала, а ты начал «чесаться», делай детокс. Информационный детокс. И больше не слушай эту тётку, и, тем более, не спорь.

Порядок в голове надо наводить, как дома. Удалить пыль, просроченное, пустые фантики, что испачкалось, помыть свеженькой водой. В конце уборки обязательно сделать для себя что-то красивое и приятное. Помечтать, вспомнить что-то хорошее.

Что заедаем?

В основном, заедаем эмоции. Их не хватку и переизбыток.

Как у классика: «И скучно, и грустно, и некому руку подать...»

Раздражение заедаем. В основном, внутреннее ощущение не порядка, не покоя, неуверенности, дефицита.

Мы не заедаем острые эмоции: гнев, злобу, ярость. Только когда они по кругу эмоций идут одна за другой, переходят в менее выраженное проявление.

Не с кем поделиться удачей, счастьем, радостью. Эмоции переполняют, а девать некуда. Торт поможет разделить праздник.

Это история про симпатическую и парасимпатическую нервную систему. При возбуждении организма включается симпатическая. Для урегулирования и баланса – парасимпатическая. Она так же отвечает за активацию желёз в (желудочно-кишечном тракте (ЖКТ)). Таким образом, голова от эмоций переключается на ЖКТ.

Если такое упражнение выполнять периодически, то бессознательно включится рефлекс.

Нервы – батончик.

Радость – тортик.

Если осознано и грамотно пользоваться знанием этого механизма, то как первая, так и вторая помощь вполне может иметь место. Не зря человеку в стрессе всегда дают воды.

Зная, как всё это работает, вы можете помочь близкому человеку справиться с эмоциями здоровым, полезным способом. Попить с ним чайку, разделить трапезу по случаю.

Всё очень просто и придумано до нас.

Проблемы начинаются тогда, когда смещаются акценты, путаются понятия. Но главное – это знать, понимать свои эмоции и уметь их выражать и проявлять. По факту и адресно.

Чувства и эмоции

Мы часто берёмся отгадывать чувства других, не зная своих. В моей практике самый тупиковый, самый сложный вопрос: «Что Вы чувствуете?» 99 процентов пациенток не знают ответа на этот вопрос. Пауза, вдохи, выдохи, ломание рук, терзание сумки, слёзы, жар, озноб и так далее, потом еле слышное одно слово. Два – это потолок. Что происходит? Так жить нельзя. Вернее можно, конечно. Что это будет за жизнь?

От интроверта до экстраверта каждый должен уметь понимать, ощущать, называть свои чувства и эмоции словами.

Выплёскивать на каждом шагу или нет – это другой вопрос. Но понимать и знать для себя – это святое дело.

Я не понимаю, что все регулируют и чем пытаются владеть или управлять? Это уже 9 класс, вы ещё 5-й не закончили.

За эмоциями и чувствами идут ощущения. А по факту ничего ни у кого никуда не идёт. Полный бардак и хаос. То, что должно быть в голове, оно в ноге, а то, что должно быть в душе оно, вообще, нигде.

Чтобы управлять чувствами и эмоциями, надо для начала знать, чем.

Радость – это не тогда, когда у тебя месяц болела поясница и потом перестала, это нечто другое. А печаль – это не тогда, когда чайник сломался.

«Мне изменил муж!»

«Что Вы чувствуете?»

«Он скотина!»

Нет такого чувства. А вот злость, ненависть, гнев, ярость – есть. Желание врезать, обзывать, рыдать – это нормально.

Желание выкинуть вещи с двадцать пятого этажа – вполне себе реакция, соответствует стимулу.

Вот когда всё это вы чувствуете в полной мере, тогда и надо начинать регулировать. «Белыми и пушистыми» ходить не получится. Природу не обманешь. Эмоции вылезут где-нибудь обязательно, даже не сомневайтесь.

Чувства – это очень красиво, это очень, очень про жизнь, про счастье, про любовь, про нежность, про великолепие, про добро и зло. Человек может прожить некоторое время без еды, без чувств не проживёт, как и без воды, и воздуха. Если вы чувствуете тонко – это дар, который надо беречь и охранять. Чувствительные люди уязвимы – это факт.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.