

ЕКАТЕРИНА КИРЬЯК

КАК ПЕРЕСТАТЬ БЕСИТЬСЯ С ЖИРУ



И НАЧАТЬ КАТАТЬСЯ,
КАК СЫР В МАСЛЕ

18+

Екатерина Кирьяк

**Как перестать беситься с жиру и
начать кататься, как сыр в масле**

«Автор»

2024

Кирыак Е.

Как перестать беситься с жиру и начать кататься, как сыр в масле /
Е. Кирыак — «Автор», 2024

Как истории, когда говорили: “Ты с жиру бешишься!” помогли Екатерине Кирыак вырасти. Что это за явление такое, когда так говорят окружающие и что с этим делать - Вы найдете в данной книге.

© Кирыак Е., 2024

© Автор, 2024

Екатерина Кирьяк

Как перестать беситься с жиру и начать кататься, как сыр в масле

«Ты с жиру бесишься!»

Довольно часто клиентки приходят ко мне на консультации, стесняясь и робея:

- Вы знаете, у меня, в принципе, все хорошо...
- Ладно, а зачем тогда пришли ко мне? Вряд ли просто похвастаться.
- У меня и муж, и дети, и работа – все есть... – Вот только...

Потом клиентки признаются, что проблема-то есть. Но когда клиентка делится своими переживаниями с другими, родственники/соседи/коллеги/подруги (нужное подчеркнуть) утверждают, что клиентка с жиру бесится. Окружающие говорят: «Тебе заняться нечем? Иди делом займись, больше работай», «Тебе событий в жизни мало, что ли?», «Тебе, что, скучно жить? Придумываешь себе проблемы».

«А действительно!» – рассуждает она сама с собой. – «У меня же все есть. Работа, где заработной платы хватает на «хлеб с маслом». Муж – а многие знакомые все еще «в девах» сидят (или разведены). Дети – а ведь есть те, кто мучается годами, вздыхая над одной полоской теста на беременность. Нормально у меня все».

Потому и прийти-то на психологическую консультацию не решается сразу. Да вот только все равно есть ощущение неудовлетворения от жизни. Ощущение, что что-то не так – продолжает подтачивать радость жизни...

В этот момент я тепло улыбаюсь, поддерживая клиенток – знакомая история.

В данной книге поделюсь своими случаями «сжирубесений», и как я с этим справилась. Расскажу о событиях примерно десяти-двенадцатилетней давности.

Домохозяйка

Я была в декретном, в универе взяла академический отпуск. Ухаживала за ребенком, убирала, готовила... Готовила... Готовила... Убирала... Фоном все время ребенок: например, помешивала суп на перевес с малышом в другой руке. И не фоном тоже: занималась с сыном, делала с ним упражнения различные, развивала. Книг-то заранее накупила кучу, успела прочесть во время беременности, вот по ним и шла, как по плану, по месяцам (возрастам).

А муж, по своей молодости и неопытности, обесценивал весь мой труд. «Ой, подумаешь, по дому что-то там делаешь. Ну и что, что с ребенком. Да ты целый день дома сидишь! А мне работать приходится, да... Вот я – реально устаю».

Особенно обидным было то, что мне хотелось больше общения: сутки напролет я проводила с сыном – который еще не разговаривал. Муж работал на двух работах и, приходя домой, ужинал и просто падал спать. Исключение составляли дни, когда мои родители приходили в гости – я кайфовала от бесед.

Мне хотелось большего проявления себя, чем просто изготовления пищи: блюда из продуктов для мужа и собственного молока для ребенка. Потом начался прикорм – каждый раз для сыночка готовила свежую еду. Благо, блендеры появились в обиходе. С теркой я тоже умудрилась подружиться – летом у нас жарко, у всех работают кондиционеры и сплит-системы, проводка часто не выдерживает и... Сидеть некоторое время без электричества – это не нонсенс.

Так весь мой день заполнился готовкой с небольшими паузами на то, чтобы поделаться с сыном какие-то упражнения или что-то помыть/убрать.

Чувствовала себя живой машиной по производству еды. У которой, зачем-то, прошивка почти законченного высшего образования инженера и стремящейся к духовному развитию личности.

Морально еле вывозила.

Решила я мужу показать, что с ребенком нелегко сидится. Выбрала время, когда сын бодрствовал, внимания требовал. Попросила мужа посидеть с ребенком, да отправилась на шоппинг – мне как раз новое пальто нужно было.

Боже, сколько удовольствия я получила от своего отсутствия дома!.. Даже не столько от самих покупок. Хотя это тоже приносило разнообразие в мою повседневность. Тут и вылазка в люди, и другие декорации – давно не была в тех местах. И... Предвкушение. Я мысленно потирала руки, представляя, как там муж с сыном справляется.

В приподнятом настроении вернулась домой. А дома – тишина. Гуляют..? Я обошла всю квартиру, обнаружив свое семейство спящим на кровати.

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.