



«Психология» в стихах

Ирина Сологуб

СОДЕРЖИТ
НЕЦЕНЗУРНУЮ
БРАНЬ

18+

Ирина Сологуб
«Психология» в стихах

«Автор»

2026

Сологуб И.

«Психология» в стихах / И. Сологуб — «Автор», 2026

Я вовсе не поэт и не писатель. Да и на психолога я пока только учусь. То что вы прочтёте не было вымученно и не подгонялось под стандарты стихов. У меня не было цели что-то доказать или кого-то чему-то научить, ни в коем случае. Мои стихи учили только меня, когда я их писала. Но если обувь подходит и Вам, то её можно носить. В этом сборнике моя личная боль и моё личное отношение ко всему происходящему в этом мире. Спасибо, что читаете, и благодарю, что понимаете.

© Сологуб И., 2026

© Автор, 2026

Содержание

О моде	5
О дружбе	6
О прощении	7
Так странно	8
Весь мир театр	9
Так душу лечит человек	10
Моя жизнь	11
Я долго смотрю в облака	12
О войне	13
О выборе своего пути	14
О вечном	15
Я женщина	16
Земля	17
Две крайности	18
Мой мир	19
На природу	20
В новом году	21
Позволь себе	22
Расставание	23
Конец ознакомительного фрагмента.	24

Ирина Сологуб «Психология» в стихах

О моде

Мы часто думаем о моде,
Себя стараясь изменить,
Свою фигуру, руки, ноги,
И всё лицо перекроить.

Мы стали лезть куда не просят,
Давать советы в инстаграм,
Не сильно парясь о контексте,
Мы много судим тут и там.

Мы стали сильно неприличны,
На фотках в личных соцсетях
Порой мелькают жопы, лица
В фейстюне, фотошопе...просто страх.

Когда нам что-то нужно мы попросим,
Когда не нужно, молча пролистнём,
Не задаваясь, ни одним вопросом
И чувства прочих ни по чём.

Мы всех виним и все нам что-то должны,
Мы так поверхностны во всём,
Что стали дико одиноки
В огромном городе своём.

О дружбе

О летающих тарелках и о всякой чуши,
Поговори со мной о личном.
О самом важном и не очень,
Поговори со мной, переверни страницу.

О самом сокровенном расскажи мне,
Ту боль, что в глубине хранится,
О мыслях, что терзают душу,
Поговори со мной, меня послушай!

Пусть не печалит тебя день,
Когда не сможешь дозвониться!
Мой самый милый сердцу друг,
Поговори со мной!

Я и голосовые твои буду слушать!

О прощении

Прости себя ты за ошибки!
За неидеальный вес и рост,
И лишних складок и морщинок
Прости уже ты время ход.

Прости природе дождь и холод,
Зиме пургу а лету зной,
Прости подруге или другу
Любой поступок прям с лихвой.

Не прячь обиды в подсознание,
Так много в жизни перемен.
Будь благодарен папе, маме
и ничего ты не проси в замен!

Так жизнь порою вся проходит
В обиде , злобе и тоске,
Ты будь собой и будь спокоен.
И мирно будет на душе .

Так странно

Так странно, глупо и нелепо
Осознавать , что ты никто/
Неидеальная фигура?
Учёба в тягость? вот же чёрт!

Напрасно думать , что немного
В твоей судьбе хороших дней.
И в отношениях как-то плохо,
И друг не разделяет ноши всей.

Воюем с кем-то, что-то просим,
Пытаясь всех переманить
В свои идеи , как всё просто,
Когда есть цель всех изменить

Да бросьте это !

К чему мы постоянно спорим?
Зачем мы думаем о грусти,
Когда так много светлых дней?
Любви ведь много, только чувствуй!

Открой в себе творца искусства!
Спортсмена , повара , давно
Давно известно без иллюзий,
Как думаем мы , так и живём

Весь мир театр

И если говорить Метафорически,
Весь мир театр ,а люди в нем актеры.
Шекспир сказал и да, практически,
порой, даёте вы не свои гастроли.

Как много женщин по исходу лет
Себя найти никак не могут,
А кто-то лжёт самой себе
И не находит личную дорогу.

Как грустно мне осознавать,
Что уже в 40 вы стары душой
И что-то ждёте вечно вы,
Когда проходят жизни годы.

Не мне советовать, судить.
Нет смысла дожидаться вам подмоги.
Никто не сможет всё за вас решить,
Ведь только вы творцы своих историй.

Так душу лечит человек

Оставь себя в пределах спален высоток старых под ампир!
Забудь, что мир не идеален,
Неидеальный глупый мир.
Забудь, что было, есть и будет,
Забудь про день , забудь про ночь,
Забудь ,что так терзало в прошлом.
И кто не в силах был тебе помочь.
Забудь про всех , дай себе время
Без мыслей быть и без проблем,
Без грусти и без сожалений.

Так душу лечит человек.

Моя жизнь

Я жизнь свою живу из года в год,
Так долго, сложно и счастливо,
Так много боли, страсти и забот,
Меня ведь жизнь ни капли не щадила.

О многом я молчу, хоть есть, что рассказать.
Я единицам открываю сердце.
Всем кажется, что я так весела
И очень просто закрываю грусти дверцы.

Не будьте так наивны и глупы.
Ничто в природе не даётся даром.
Чем ты мудрее, тем сильнее шрамы,
Чем ты счастливее, значит пережил все драмы...

Я долго смотрю в облака

Я долго смотрю в облака,
Фигуры из них сочиняя.
И жизнь моя глубока,
И душа, как полная чаша, от края до края.

Я часто смотрю в темноту,
На небе звёзды считая.
И я вам скажу находу,
Что сердце моё ярче солнца сияет.

Иногда я сижу в тишине,
Над текстАми стихов размышляя.
И, возможно, уже в полусне
Я снова любовь ощущаю.

О войне

Вы хоть умеете любить?
Так безответно, сильно и наивно,
Как любит мать,
Погибшего в бою, родного сына.

А вы сумеете понять?
Как больно, горько, одиноко,
Как сердце разрывает вдребезги печаль?
Остановитесь и подумайте немного!

Да вы помыслите от скуки,
Как много боли в той войне,
В том адском пламени разлуки
Покинутых и обездоленных семей.

Я жду, пока настанет мир
В умах людей и в жизни тоже.
"какой нам тяжкий выпал век,
Но есть надежда" – подытожу!

О выборе своего пути

Да, просто дай себе ты отдохнуть
Минуты, дни, а может, годы,
Не разрешай себя ты подтолкнуть
На уже кем-то изведанные тропы.

Не позволяй себя им торопить,
Не разрешай учить тебя урокам,
Ведь время вспять не возвратить.
Вокруг так много разных "добрых"

«друзей», «врагов», коллег, прохожих.
Не разрешай себя им обижать,
Будь себе другом, будь сам ты для себя опорой,
Позволь себе подальше убежать
От разных глупых и бесполезных споров.

Будь благодарен им и не ругай судьбу,
Будь сильным, добрым и в душе спокойным,
Послушай пение птиц в лесу,
Послушай сердца тихий голос.

Настанет день, когда поймёшь,
Что всё вокруг – итог твоих усилий,
Твоих побед и твоих слёз,
Будь благодарен этой жизни!

О вечном

А ночью я пишу стихи
И много думаю о вечном.
О том , что может среди звёзд,
Живет похожий человек беспечный.

Живет там где-то, кофе пьёт
И много горестей на сердце.
Он под гитару песенки поёт
О нашей самой первой встрече.

Я женщина

Не думай обо мне поверхностно.
Не обращай на то, что женщина,
Что молода, хрупка и медленна.
Не торопись меня подначивать!

Дай двигаться своим течением!
Я обгоню всех без сомнения!
Ведь я сильна, умна и страстна!
Я – Феникс, я полна азарта,
Огня и пламя, дай мне время!

И я сожгу всех без остатка!

Земля

Я видела, как город производит облака,
Огни над трубами заводов зажигаю.
Я знаю, в море тонут разные суда,
Где рыбам порой места не бывает.
Мы вырубаем тоннами леса,
И птицы всё быстрее исчезают.

Детей рожаем, учим навыкам как жить,
Весь мусор на прогулке под ноги кидая.
Земля одна! Коль есть у вас мозги,
живя на ней, беречь не забывайте.
Не разводите свинства на Земле.
Хотяб бумажки на пол не бросайте.

Две крайности

Есть у людей две крайности.
(и не найти никак нам золотую середину)!
Весёлым или грустным быть,
Влюблённым или одиноким,
От рождения и до самой старости.

Есть у людей две трудности.
Уехать отдыхать или построить дом,
Найти работу или взять кредит,
Из года в год одни неясности.

Есть у людей две слабости.
Худеть и кушать по ночам котлеты,
Богатым стать и отдыхать в беспамятстве,
Быть умным и смотреть в тик-токе глупости.

Да, у людей всегда две крайности.
Две крайности одной и той же сущности.

Мой мир

Мне не нужны все деньги или слава,
Ни одобрения и вечная любовь.
Мне не нужны овации, награды.
Я ощущать себя хочу живой.

Хочу всю жизнь прожить в спокойном добром мире.
В том мире, что не знает страх и боль.
Невзгоды все встречать простой улыбкой,
Не убиваясь понапрасну над судьбой.

На природу

Не везите меня в город,
Я хочу подальше от столиц,
Я хотела б на природу,
Ближе к ветру, солнцу, птицам.

Я хотела б слушать море,
Пить какао у реки,
Погулять в лесу, и в горы.
И не видеть разных грустных лиц!

В новом году

В Новый год разреши себе жить без обмана,
Разреши себе кофе варить по утрам,
Убери всех ненужных без шуток и драмы,
Не участвуй в дискуссиях в сети по ночам.

Не вникай в их дела , отпусти всех тиранов.
Поверь , можно с утра напролёт смотреть сериалы!
Очень много «святых», которым ты не по нраву.
Выберись на природу , расширь свои рамки.

Увольняйся с работы, а может не надо?!
Картины рисуй или просто танцуй,
Всё что угодно твори, не всегда всё по плану.
Лишь в новом году оставайся живой.

Позволь себе

Позволь себе упасть.
Подняться и остаться человеком.

Позволь себе часами пролежать.
Потом вернуться и закончить все проекты.

Позволь себе кого-то полюбить.
Потом собрать осколки сердца.

Позволь всю жизнь себе прожить.
Да просто жить и не подстраиваться ни под чьи советы!

Расставание

А может я хотела быть наивной , легкой быть и неприхотливой?
В науках быть совсем бессильной.
Я не хотела знать о Вашей лжи!
А может я хотела быть счастливой
И утонуть в слепой любви?

Но всё же ум мой победил.
А может внутренняя сила
Мне не дала так в жизни ошибиться
И не дала совсем разбиться?!

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.