

Екатерина Городецкая

Куда уходят травмы

СОДЕРЖИТ
НЕЦЕНЗУРНУЮ
БРАНЬ

18+

Екатерина Городецкая

Куда уходят травмы

«Автор»

2026

Городецкая Е.

Куда уходят травмы / Е. Городецкая — «Автор», 2026

Просто иди дальше. Твои травмы определяют твой путь. Главное не загоняй травмы в пятки. Время не лечит.

© Городецкая Е., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Глава 1	5
Конец ознакомительного фрагмента.	7

Екатерина Городецкая

Куда уходят травмы

Глава 1

В случае если в строгой академической психологии понятия «эффект пятки» **не существует, мы его озвучим выдуманым нарисуем. Вот что я нашла про эффект, пятки и психологию благодаря алисе, да поблагодарим создателя облегчившего нашу жизнь.**

1. Эффект «слепого пятна» (Blind spot bias) Это **официальный термин из когнитивной психологии**. Он описывает феномен, при котором человек отлично замечает чужие предвзятости, нелогичность, когнитивные искажения и ошибки мышления, но абсолютно **не способен увидеть их у самого себя**. Мы кажемся себе объективными, а окружающие — предвзятыми. Термин ввели в 2002 году Эмили Пронин, Дениел Линн и Ли Росс из Принстонского Университета

2. Психологический феномен «Нога в дверях» (Foot-in-the-door) Популярный метод влияния и манипуляции. Суть в том, что если человек сначала соглашается на **незначительную, пустяковую просьбу** («просунуть ногу в дверь»), то вероятность того, что в дальнейшем он согласится на гораздо более крупное и обременительное требование, существенно возрастает. Его экспериментально подтвердили и описали социальные психологи Джонатан Фридман и Скотт Фрейзер в 1966 году.

3. Техника «Дыхание пятками» Это известное **упражнение из телесно-ориентированной терапии** для борьбы с паникой, стрессом и тревожностью. Психолог предлагает клиенту мысленно направлять выдох через стопы и пятки в землю. Это помогает «заземлиться», вернуть фокус внимания в тело и быстро снизить уровень кортизола. Такие подходы применяли Вильгельм Райх и Александр Лоурен.

4. «Эффект пятницы» Иногда под созвучным термином понимают **«синдром предвкушения выходных»**. В этот день у людей падает концентрация внимания на рабочих задачах, но резко повышается уровень субъективного счастья и расслабленности.

Этого я не ожидала, когда в медицинской терминологии искала то самое травмирующее и глубокое примирение души головы и сердца. А это значит что именно я, да я буду первой которая расскажет как именно обозвать самое самое самое тяжелое и очень секретное, куда оно девается. И как с этим связанна "Ахиллесова пята".

Выражение «Ахиллесова пята» означает самое уязвимое, слабое место человека или какой-либо системы.

Легенда об Ахиллесе гласит, что пытаясь сделать сына бессмертным мать героя, морская богиня Фетида, хотела защитить сына. Она погружала младенца Ахилла в воды подземной реки Стикс, чтобы сделать его тело неуязвимым для любого оружия. **Фетида держала мальчика за пяточку, которой воды Стикса не коснулись. Но увыв спасти ей все таки его не удалось.** Во время Троянской войны Ахилл погиб от отравленной стрелы, которую пустил троянский царевич Парис. Стрела попала точно в незащищенную пятку. Идеально подходит и описывает мою личную теорию о том как надежда на спасение создает в нас слабые места, которые в дальнейшем дают течь через пробоины которые образуются благодаря людям или событиям и людям естественно нанеся нам травмы не в прямую, хотя и в прямую бывает. Бывает даже физические.. да да. Так вот, исходя из того что мы, с не академики... либо в самом начале пути, мы это видимо я, считаем что именно пятки не ахиллесовы а лично наши- сашины, маш ны, юлины, лешины и твои, и есть то самое место куда мы прячем все свои травмы раны лишения и боль. Не в сердце и не в голову... хотя конечно через кровоток, оба предсердия, размышления

думы и алкоголь мы их пропускаем, фильтруем разжевываем и утапливаем в пятки. Именно так... идем дальше через время, вдыхаем свежий воздух, новых людей, врываемся в другие места, новые, проживаем иные события ... иногда кажется что забываем. Именно кажется, ибо время отнюдь не лечит... оно стирает память, и топит боль в пятках. Кто то конечно топит боль в алкоголе, в путешествиях, в людях, но все таки боль мы таскаем за собой каждый день. Сначала на поверхности, потом через время в пятках.

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.