

Посока

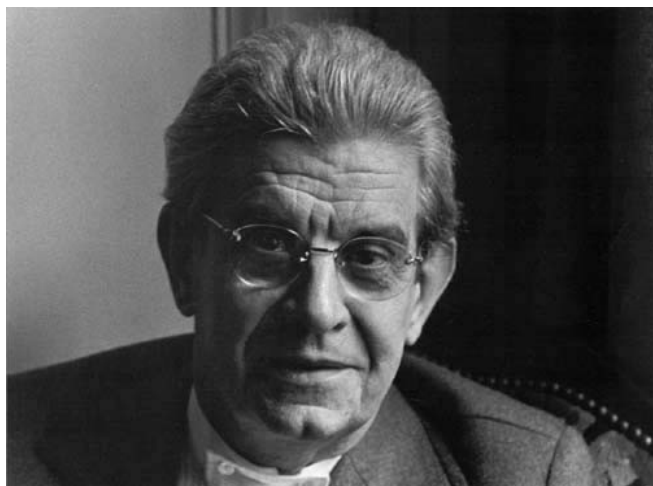
Брой 49





Е-списание за психология "Посока"

Минало в настоящето



Жак Лакан

„Повторението“ или така нареченият на английски “acting out” е термин, произлизащ от психоанализата и изкован най-напред от Фройд. Впоследствие друго голямо име в психоанализата от ХХ век – френският психиатър и психоаналитик Жак Лакан дообогатява смисъла на този феномен, така както и много други от фройдовите идеи.

В своята статия „Припомняне, повторение и преработка“ Фройд описва два основни начина, по които ние хората „завръщаме миналото в настоящето“. Единият е познатото на всички нас припомняне. Ние пазим в дългосрочната си памет информацията за миналите събития и можем да се връщаме към тях спомняйки си за тях. Част от миналото ни, обаче бива

подложена на изтласкване. Това е защитен механизъм, който ни пречи да си спомняме неприятни травмиращи ситуации, отрязвайки достъпа ни до тях. Тогава ние много често се завръщаме към тях, без да си даваме сметка, повтаряйки ги, изигравайки ги сякаш като на театър. Фройд дава следния пример: „Пациентът не си спомня, че се е съпротивлявал на авторитета на баща си, но се съпротивлява на аналитика и проявява враждебност.“ Или „не си спомня, че се е срамувал от своите тайни сексуални действия, но се срамува от анализата и я държи в тайна от останалите“.

Това обяснява защо много от нас попадат отново и отново в сходни проблемни ситуации, като например неподходящ партньор или да се превърнеш в жертва на някаква измама. Това винаги означава, че човек, напълно неосъзнато разбира се, сам се е вкарал в тази ситуация поради принудата към повторение. Той изиграва онова, което е травматично в неговата собствена история и което не може да си спомни. Съответно една от основните цели на психоанализата е да помогне на човека да си спомни, да придобие достъп до несъзнаваните съдържания, като по този начин



Е-списание за психология "Посока"

Минало в настоящето



прекъсне порочния кръг на повторението.

Лакан подлага на преразглеждане тази концепция. За него тя е вярна, но непълна, защото пропуска интерсубективното измерение на припомнянето. Според Лакан „припомнянето“ не се състои просто в извличането от паметта на съдържания, но също и препредаването на тези съдържания към Другия посредством речта. Съответно до преминаване към действие се стига тогава, когато това препредаване е невъзможно поради „глухотата“ на Другия и нежеланието му да слуша. Когато нещо не може да бъде изразено посредством думи, то бива изразено чрез действия. Така Лакан гледа на този феномен като на „закодирано съобщение“ адресирано към Другия, въпреки че нито субекта е наясно с това, нито Другият, който се предполага, че трябва да го разгадае.

Лакан дава пример за подобно повторение с млада хомосексуална пациентка на Фройд. Неспособна да сподели на баща си за своята сексуална ориентация, тя урежда своите срещи с друга жена, с която има любовни отношения, на най-оживените улици на Виена. За Лакан това всъщност е несъзнавано послание към нейния баща, който отказва да слуша и разбере дъщеря си, но би могъл да я види на тези места.

Принудата към повторение и действието са в основата на психоаналитичната ситуация, тъй като те са базата, на която се изгражда трансферът към аналитика. Така ситуацията в кабинета се превръща в поле на най-различни отигравания, които отново се явяват закодирани съобщения към Другия – в случая към аналитика. Тук идва и неговата най-важна роля, и това е ролята, на която Лакан набляга най-много, а именно – да слуша. Да даде пространството, от което има нужда неговия пациент за да се себеизрази чрез думи – да символизира и по този начин да излезе от порочния кръг на преиграването.



Е-списание за психология "Посока"

Минало в настоящето

За Лакан човекът е преди всичко говорещо същество и се стреми вечно да се себеизразява и да предава информация за себе си на Другия. Първите значими други в живота ни са нашите родители. Съответно основополагащо за психичната

стабилност и здраве е това ние да бъдем слушани и разбирани от нашите родители през първите години от живота ни. Това е най-значимият аспект от възпитанието на едно дете.

Автор:

Иван Алексиев

Сам/а на Коледа

Въпреки забързаното темпо, в което живеем, напрежението или поредната семейна драма, в последните метри до края на годината, за повечето от нас Коледа е празник, който прекарваме със семействата си. Една вечер в компанията на най-близките ни, в която сякаш напускаме останалия заобикалящ ни свят и година след година изживяваме чувство на сигурност и принадлежност на този празник.

За някои хора обаче Коледа е всичко друго, но не и празник на радост. В тази свята нощ от годината, хората, които са сами, се чувстват толкова самотни, както никога по друго време. Според проучване 14%

от хората несъзнателно седят сами под коледната елха и са в постоянен страх дали няма да бъдат изненадани от внезапно чувство на самота и тъга.

Който ще бъде сам на Коледа, е добре да планира по отрано празниците и да бъде активен, за да се пребори с чувството за самота – това съветват психолозите. Ние ви подсказваме няколко начина, с които вашата Коледа не само ще ви вдъхва страх и тъга по-малко, но дори може да бъде много хубава.

Приемете ситуацията

Повечето от нас имат точна представа за това как би изглеждала перфектната Коледа. Хубаво би било да сте там – на вечерята, която чувате от горния етаж,



Е-списание за психология "Посока"

Сам/а на Коледа



с хората, които празнуват, но това невинаги би могло да се случи.

За съжаление, изненадваме се от нещо изключително важно – нашата представа за перфектната Коледа идва от детството ни. Тогавашните родители ни са се грижили за това как да се случи един прекрасен празник, който да преживеете. Те са се грижели за подаръците, украсявали са гостната и са ни аплодирали, докато сме рецитирали стихове. Днес, като възрастни, ние трябва да осъзнаем, че магията на Коледа няма да се случи от самосебе си, както се е случвало преди в живота ни. Сами трябва да поемем отговорността за това да си гарантираме, че ще се случи една много щастлива Коледа за нас.

Вместо да гледате на всичко това като

бреме, можете да погледнете на него като на обогатяване – всичко е въпрос на нагласа! Огледайте се за позитивните страни на ситуацията, насладете се на обстоятелствата – не се налага да правите компромиси. Можете да се концентрирате изцяло върху себе си и просто да направите онова, което би било добре за вас. Дали все още ще имате подобна възможност и през следващата година – никой не знае това!

Поглезете себе си

А сега е време на „пълната програма за глезотии“.

Сгответе (или си поръчайте) любимата за вас храна, похапнете най-добрите според вас шоколадови бонбони, пуснете си коледно CD, подарете си нещо, което винаги сте искали да имате толкова силно. Това може да бъде парфюм или бижу – никой друг не знае по-добре от вас самите какво искате!

Можете да се наслаждавате на любимия си филм, който сте пуснали на DVD или да си организирате една снежна разходка пеш, за да се насладите на тишината и на всички светлинки, които са навън. Това ви



Е-списание за психология "Посока"

Сам/а на Коледа



гарантира изчистване на ума от всякакво напрежение и натоварващи мисли.

Съзнателно се насладете на самотата – радвайте се на свободните почивни дни, които имате, отпуснете се напълно и просто бъдете любопитни за онова, което предстои да ви се случи през новата година – нови вълнуващи моменти, неочаквани приятни срещи, един или друг флирт...

Намерете съмишленици

Погрижете се за това да търсите активно социални контакти. Това правете през цялата година – не само в подобни моменти. Направете нови запознанства с хора, поддържайте и старите си приятелства (дори и това понякога да е само по работа).

Може да имате интересна среща и по

време на празниците. Помислете си дали в обкръжението ви няма хора, които също като вас, биха се насладили на по-малобройна компания. Бъдете спонтанни – можете да споделите коледната пуйка с ваши познати или със съседите от горния етаж. Бъдете смели – нищо по-лошо от един приятелски отказ не бихте могли да получите, но поне ще знаете, че сте опитали!

И още нещо – ако получите покана от познати, но не сте сигурни дали би ви било добре в тази компания – не се страхувайте да приемете офертата и да рискувате!

Запомнете следното: проявената активност от ваша страна по Коледа, без значение дали сте с или без компания около елхата, ще противостои на вашето чувство на самота.

След като сте изгубили някого

Особено трудни са празниците за онези от вас, които за първи път трябва да посрещнат празника сами, защото техен близък е починал. Само мисълта за познатите ритуали, които сте правили, ви кара да се чувствате зле. Коледата сега носи страх и



Е-списание за психология "Посока"

Сам/а на Коледа



несигурност повече в сравнение с предишни моменти.

Помислете върху това какво би пожелал починалият човек за вас – разбира се не да седите вкъщи самотни, изпълнени с тъга и чувствайки се зле, нали? Най-вероятно този човек също би се натъжил, че ви вижда в подобно състояние. Следователно можете да почетете паметта му най-добре, като му гарантирате, че вие сте добре. Недейте да се потапяте в мъката си.

Бъдете там за другите

Какво ще кажете ако на коледния празник ви отведат при хора, които определено са в по-затруднено положение отколкото сте вие в този момент?

В старческите домове, в болници, в

домове за сираци и други социални институции, хората са доволни дори само, когато за празника ги посети някой. Подарете им чаша кафе, вземете със себе си домашни бисквитки, подарете хубави чувства там, където това е най-необходимо и ценно.

Добре е да попитате в съответната институция какво бихте могли да направите, за да бъде от полза за хората там. Със сигурност вашето добро дело ще бъде възнаградено! Запомнете: Коледа е празник на любовта и милосърдието, помислете си колко приятно чувство е да бъдете в компанията на хора, на които можете да помогнете и бихте направили празника им вълшебен.

Резервирайте си почивка

Кой е казал, че задължително трябва да прекарате Коледа вкъщи пред елхата? Хубавото на това, че сте сами по това време е, че можете да прецените къде и как да изкарате празника. И ако имате спонтанно настроение за кратка почивка, направете я!

Може би имате желанието да опитате веднъж нещо ново и съвсем



Е-списание за психология "Посока"

Сам/а на Коледа



В непозната обстановка, чувството на самота се усеща по-слабо, затова използвайте своите почивни дни, за да се забавлявате и да се отпуснете, наслаждавайте им се!

Анелиа Дудина

/психолог/

нестандартно, различно от класическата Коледа? Организирайте тогава чрез Last Minute-резервация една зимна почивка под палмите, като това не е необходимо да бъде продължителен полет до определена дестинация – направете го така, както вие желаете.

А как ви звучи едно групово или самостоятелно снежно пътешествие? Особено по празниците, различните фирми предлагат много подобни пътешествия. Така ще имате възможност да се запознаете и с други самотни хора, а защо не и да намерите нови приятели.





Е-списание за психология "Посока"

Шизофренията - история, симптоми, епидемиология



Според последните статистически проучвания шизофренията засяга около 0,3 – 0,7% от хората в определен период от живота им или 24 милиона души по света. Заболяването засяга 1,4 пъти по-често мъжете, отколкото жените и обикновено се проявява по-рано при мъжете – най-често първоначалната проява е на възраст 20 – 28 години при мъжете и 26 – 32 години при жените.

Теорията на шизофренията като психично разстройство е свързана с името на известния немски психиатър Емил Крепелин, който въвежда нозологичния принцип в психиатрията („нозос” – болест). Той разпределя многообразните психотични синдроми в две големи групи – маниакално-депресивни психози и деменция прекокс. Счита се, че протичането на психичните разстройства в тези две групи има качествено различен характер. При първата група

симптомите се появяват и отзвучават като между отделните кризи човек запазва нормалното състояние на своите психични функции. При втората група заболяването има прогресивен характер и посоката е към непрекъснато влошаване на психичното функциониране. Според Крепелин шизофренията се асоциира именно с прогресивното влошаване на психичното състояние.

Друго име в теорията на шизофренията е това на Блойлер. Той дава предложение именно да се въведе понятието „шизофрениа” вместо „деменция прекокс”. Терминът „шизофрениа” в буквален превод означава „разпокъсана, разцепена душа”. Според него основната характеристика на това разстройство е разкъсването на редица психични процеси. В описанието на шизофренията той включва две големи групи симптоми, а именно фундаментални и допълнителни.

Фундаменталните са винаги налице, могат да се открият във всеки момент, въпреки че са много дискретни и трудно се забелязват дори от опитни психиатри. На първо място тези симптоми се отнасят до асоциациите на пациента, които са неустойчиви или често излизат от контекста на ситуацията. Друг симптом в тази група е т.нар. амбивалентност, която



Е-списание за психология "Посока"

Шизофренията - история, симптоми, епидемиология



означава едновременно съществуване на два противоположни феномена (чувства, мисли действия – напр. любов и омраза). Счита се, че амбивалентността е присъща на всеки човек, но в норма винаги се избира доминиращата тенденция. При шизофренията амбивалентността води до блокиране на психичната дейност и невъзможност за вземане на решения. Към тази група се отнасят и афективните нарушения. В най-леките си варианти те се проявяват като липса на емоционална оцветеност на поведението.

Според Блойлер на базата на тази фундаментална симптоматика в условията на стрес е възможно да възникнат други допълнителни симптоми. Интересно е това, че тези допълнителни симптоми не са задължителни, но именно те впечатляват околните. Към тях се отнасят преди всичко налудности, халюцинации и др.

В по-нататъшното развитие на схващането за шизофренията определено място заемат трудовете на Курт Шнайдер, който при интерпретацията на шизофренията въвежда понятието „симптоми от първи ранг“. Те са различни от фундаменталните симптоми на Блойлер, не са достатъчно теоретично обосновани, но са от първостепенно значение в диагностиката на шизофренията. Относително лесно се установяват и ако са налице, може да се обобщи за диагноза шизофренията, но ако тези симптоми липсват, това не е достатъчно да се изключи тази диагноза. Към симптомите от първи ранг спадат: първо – налудно настроение (това е състояние, в което човек започва да усеща някак изведнъж, че в ситуацията около него има някакъв скрит смисъл). Тази ситуация става някак си особена за него. Вторият симптом е чувство за загуба на авторство над собствения психичен живот. Наблюдава се, че пациентът започва да усеща своите чувства, мисли, желания, пориви като притежание на някой друг. Доминира усещането, че се изпълнява чужда воля. Трети симптом е наличието на чувство за „прозрачност“. Това е усещането, че собственият психичен свят няма предишната конфиденциалност, интимност, т.е.



Е-списание за психология "Посока"

Шизофренията - история, симптоми, епидемиология



другите във всеки един момент могат да прочетат мислите на пациента. И четвърто – наличие на „коментиращи“ халюцинации. Индивидът започва да чува гласове, които коментират неговите действия, мисли; понякога се провежда диалог и коментарите стават на глас с негативен тон в Зл. ед. ч. Всички тези мисли, които посочва Шнайдер са показателни за нарушената граница между Аз-а и средата. Започва да става неясно кое е вътрешното, кое е личното и кое е външното.

В съвременната класификация на психичните разстройства критериите за диагноза шизофрения до голяма степен се основават на тази симптоматика, изведена от Шнайдер. Заедно с това в клиничната картина на шизофренията се диференцират и интерпретират две основни групи симптоми – позитивни и негативни. Позитивните са свързани с поява на нови качества, нови феномени в

психиката – такива, каквито човек не е притежавал до момента (напр. налудните идеи, халюцинациите, специфичният контрол над емоциите). Негативната симптоматика е свързана главно с отпадане, опростяване, обедняване на психичната дейност на индивида (напр. обеднява речта, забавят се мисленето и движенията, опростява се емоционалната сфера), наблюдава се също хипобулия, която означава понижен интерес, мотивация към различни дейности, като това от своя страна води до непрекъснато социално отчуждаване. Негативната симптоматика се задълбочава главно под влияние на социалните фактори. Тя в много по-слаба степен се повлиява от медикаментозна терапия. Можем да обобщим, че ако позитивните симптоми могат да се повлияят медикаментозно, и то ефективно, то негативната симптоматика е обект на вниманието на психолози, социални работници, на обществеността.

Етиологията на шизофренията е свързана главно с действието на генетичните фактори. Съществува генетична предразположеност, но за провокиране на психозата определено значение имат и средовите влияния и въздействия. Шизофренията протича по няколко основни начина и в зависимост от тях се диференцират и



Е-списание за психология "Посока"

Шизофренията - история, симптоми, епидемиология

различни форми на разстройството:

- рекурентна т.е. периодична – развива във вид на пристъпи, които са разделени от периоди на ремисия;
- непрекъсната – тя започва постепенно, без видим повод, непрекъснато прогресира, напредва без да има периоди на възстановяване;
- междинен вариант с белези на периодична и непрекъсната – характерно е, че тук има периоди на

ремисия, но в следващия епизод заболяването прогресира, напредва.

Клиничната прогноза за шизофренията като цяло се колебае от пълно психично възстановяване до тежък разпад на личността.

Славомир Славов

/психолог/

VI Национална конференция по психотерапия

На 22-23.11.2014г. беше проведена VI Национална конференция по психотерапия. Темата и беше „Предизвикателствата на личностовата проблематика – концептуализация и терапевтични подходи”.

Представители на различни психотерапевтични модалности споделиха възгледите и разбиранията си за човешката личност.

Част от психотерапевтите, изнасящи семинари, представиха свои случаи или опита им в груповата терапия. По време на тези семинари имаше интересни дискусии, въпроси и споделяне на различни мнения.

Позитивните психотерапевти проведоха два интересни семинара за психосоматичната проблематика и справянето с психични кризи. Представиха идеите си структурирано, като освен основна теория, дадоха възможност на участниците да преживеят свои лични теми през методите на позитивната психотерапия.

Представители на неорайхианската школа също имаха семинари. Представиха кратка история на Райх, Биоенергиен цветен тест на Бернаскони, както и упражнения, свързани с различни психотелесни



Е-списание за психология "Посока"

VI Национална конференция по психотерапия



функции.

Чрез лекция бяха представени и общи принципи на лаканианската анализа, както и разликата между психоза и невроза според Лакан. Имаше също така семинар, съчетаващ три вида техники-арттерапия, музикотерапия и play back театър.

Един от последните семинари представляваше група, в която всеки участник асоциираше образа на ДС с различни свои представи.

По време на конференцията бяха представени някои нови за България парадигми.

- гещалт-терапия
- транзакционен анализ
- интегративна психотерапия
- конната терапия при работа с деца от аутистичния спектър
- шахматна терапия

В събота беше коментиран и

проектозакона за психотерапията.

Направи впечатление отсъствието на семинари, представящи когнитивно-поведенческата модалност.

Конференцията приключи с Годишни награди за принос към психотерапията в България, а след това и с коктейл по повод празника на психотерапевта.

Наградени бяха следните психотерапевти:

За цялостен принос: д-р Давид Йерохам

За въвеждане на европейските стандарти по психотерапия в България: доц. д-р Никола Атанасов

За проект за популяризирането на психотерапията в България: фондация „Кентавър Арт“

За принос в музикотерапията: Лилия Ахтарова

За принос в позитивната психотерапия: Иванка Бончева и д-р Арно Ремерс

За принос в психодрамата: Йорг Бурмайстер и Габриеле Висмен-Брун

За принос в краткосрочната терапия: Антон Кършутски

Автор:

Марина Стойчовска

/психолог и психодрама терапевт/



Е-списание за психология "Посока"

Щастието и любовта



...продължение от миналия брой

- Дааа, пътешествието, нека го наречем така... Всичко това, което ще кажа сега, е запечатано дълбоко в спомените за намереното щастие. Ще поговоря за едно... Нека го наречем „пътешествие“. Наричам го така, защото освен с понятието за пътешествие, всичко това е свързано и с пътешествие във времето, чувствата, търпението... Когато господинът чу за първи път за предстоящото пътешествие двамата бяха в едно кафене, малко кафене, уютно и задимено. Не, той не бе сам на това място, бе отишъл с мислите си, но освен тях там имаше една усмивка, едно лъчезарно слънчице, което кръстосало краката си срещу му сияеше със своята енергия...

Всъщност, си представяше ситуацията като размяна на енергии, всичко което виждаше е усмивката и усещането, което тогава го обзе – усмивка, зелено и топлина, това са асоциациите, които той направи, потъвайки в ситуацията... Празниката на комфортното пространство и трансфера на енергии, сякаш той бе гол, а през него преминаваше тази неопикуема топлина – топлина, която докосва всяка част на тялото, отминава, а след себе си остава светлина – всяко кътче, всяка клетка бе изпълнена със светлина и преминаваща топлина... А зеленото, то просто допълваше спокойствието и уюта. В онзи момент той знаеше, че това е територия – пространство, защитено и неприкосновено – беше изключително. Беше сряда, като всяка една сряда, а след нея предстояха почивни дни – вълнуваща с усещането си за завършване на нещо и започване на друго – ново... Нищо повече... Но това за него се превърна в една незабравима сряда, сряда на доверието и душевния уют... И светлината. Ще се опитам да дам някакво описание. Първо искам да довърша с кафенето... За човекът беше наистина прекрасно – прекрасната дама разказа за одобрението си на интервю за работа...



Е-списание за психология "Посока"

Щастието и любовта



- А нямаше ли нещо зад тези думи, някаква цел, нещо различно? – попитаха Греховете...

- Често когато говорят, хората използват думите, за да предадат информация, която обикновено не носи значение за отсрещния, това са думи, които те карат да кажеш „аха“ и нищо повече... В него ден, обаче, момчето осъзна, че понякога дори използвани, думите не дават информация, а цял обем с емоции, чувства... Думите бяха: „Одобриха ме на интервю за работа и обучението ми ще бъде 2 месеца в Холандия и 1 месец в София“... Колко простички думи, кратки и информативни... В този ден, минути преди това същият лъч беше обяснил за невербалната комуникация и предаването на информация посредством нея... Или

бе усвоила до съвършенство невербалната комуникация, или тя самата бе съвършена (на това момчето получи отговор точно две седмици и два дни по-късно), но когато каза за одобрението си сякаш през всяка пора на това тяло започнаха да излизат различни на цвят лъчи, те изпълваха всичко, а то пламваше – пламваше така, сякаш крещеше и се събираше около фигурата й... След като се събереше я понасяше нагоре, а думите бяха просто движение на устните – думите не съществуваха, не съществуваха времето, нито пространството – просто енергия, всичко бе енергия... Всички знаем, че движението на устните може да бъде шепот, вик, усмивка, глас... Тук беше просто щастие, щастието от стъпката, от новата възможност – оценяване на малкото обстоятелство, промяната, пречупени през емоцията на истинска Личност. В миг Човекът се опита да съпреживее – сякаш това щастие му беше непознато, сякаш то се прегърна с рационалното, което пък излизаше от него. В същия момент нещо се събуди, осъзна нещо непознато – истинското щастие е, когато намериш смисъла в простите събития... Там, където е само мисъл и обстоятелство, няма щастие... Тя не бе човек, а превъплъщение на щастието в човешки образ... Всеки се стреми да бъде човек на тази земя, а



Е-списание за психология "Посока"

Щастието и любовта



сякаш тя бе тук, за да се превърне в ангел – тя беше ангел. Същият ден продължи с пиене на бира в близко кафене, разходка с нейна приятелка, след което последва „случайна“ среща с нея и човека, с който сякаш бе в момента. Още един детайл към незабравимата сряда... Сякаш нашият герой ревнуваше, гледайки как двамата преплитат ръцете си... Продължаваше да е омагьосан от енергията, която бе получил в по-ранния следобед... Тя продължаваше по своя, уникален начин да излъчва тази енергия, да бъде просто светлина, контрастираща на мрака, който бе спуснал своята постеля над земята. Първоначално стоеше точно срещу познатия ни господин – тази усмивка не съществуваше, тя беше просто скица на всичко, което е извън

възприятия, отвъд видимото... И ако сърцето и мозъкът бяха отделно функциониращи детайли в човека, а чрез тях можеше да се опише всичко... То тя със сигурност беше сърцето, където според някои теории се намира и душата... Тялото е просто орган на душата, орган който изпълнява нуждите на душата... Е тя е тази душа. Момчето мислеше, че дори да е слепец отново би разпознал този смях и би си представил най-красивото нещо, което фантазията му изрисува... А ако беше глух, то пък би си представил най-очарователните звуци, заключени дълбоко в мечтите му... А ако е спял и глух, то положително щеше да усети топлината и енергията... Как приключи вечерта ли... При разделянето той получи прегръдка от нея – страхотна, даваща, истинска, неопикуема, топла, елегантна, сякаш най-нежната материя те докосва... Спомням си, че след всяка последваща среща Човекът търсеше тази прегръдка... Нямахше търпение да я получава, нямаше търпение и да дойде 6-ти юни, когато щеше да присъства на представление заедно с нея – „Малкият принц“ – неговото любимо произведение.

- Това, което разказваш, е толкова красиво и осезаемо - истинска любов, прекрасни моменти, но разкажи ни за изпитанието, за пътешествието, за



Е-списание за психология "Посока"

Щастието и любовта

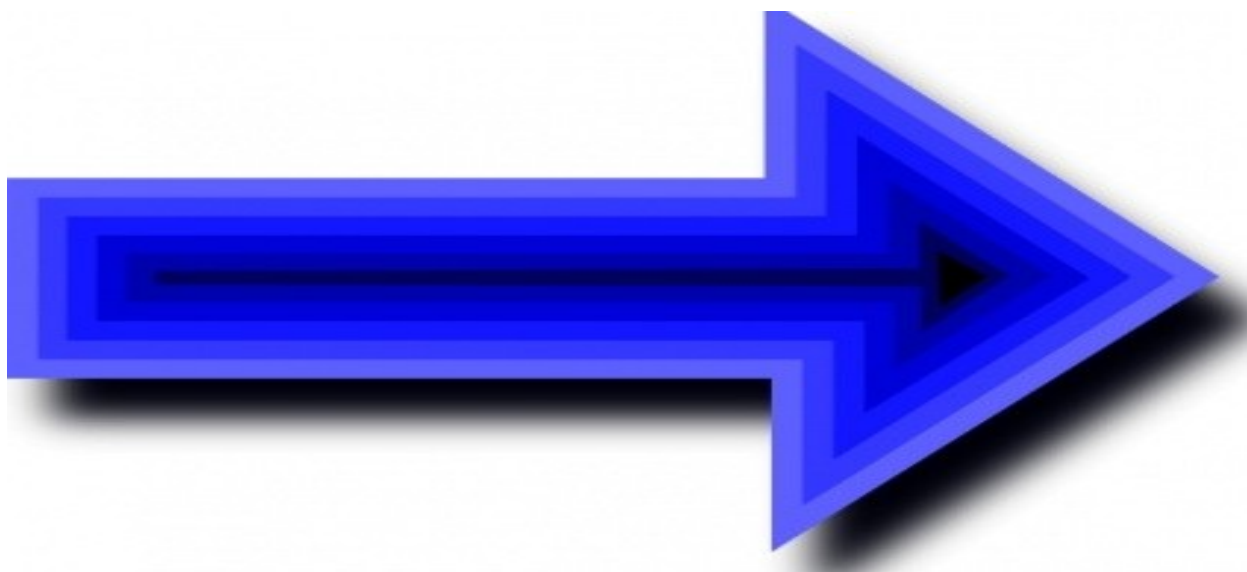
което започна, моля те, Щастие. – нетърпеливи бяха Греховете да чуят историята и да си докажат, че това, което се случва, не е възможно.

- Да, пътешествието – след изминалите два вълшебни месеца дойде и моментът му... Бяха го определили като „тяхно изпитание“ – всичко беше като сън – Момчето си спомняше как първоначално възприемаше това пътешествие като „щастието“ на един съвършен човек, „моментът“ и „новото начало“ на една личност, а в един момент това се превърна в изпитание.

- Как е възможно всичко това, как

едно нещо, една енергия (не можем да наречем нито едно нещо със съвършенството като обстоятелство – всичко е енергия), да се премине от „щастие“ към „изпитание“, а не е ли точно в изпитанието истинското щастие... Къде го търсят, къде се намира то, следва ли щастието от изпитанието...?- не можеха да разберат Греховете.

Автор:
Манол Манолов
/психолог/





Е-списание за психология "Посока"

Как да оцелеете в любовната депресия

ЗАРЯЗА МЕ!

Teenager World

Не са малко хората (и тийнейджърите), които са изпитали неприятното чувство да приключат връзката си с човека, в когото са били влюбени, с когото са правили планове за бъдещето, на когото са вярвали безрезервно, когото са обичали до лудост! За съжаление, никой не е застрахован от това. Една връзка може да приключи поради най-различни причини - може двама души да не се обичат вече толкова или просто обстоятелствата да ги разделят. Една такава раздяла може да остави горчив отпечатък в душата за известно време, докато си дадете сметка, че животът продължава, независимо какво е било миналото и кой е бил човекът до вас. Колкото и да боли, приемоте реалността и факта, че сте разделени с любимия човек, без да търсите собствените си или неговите грешки, без постоянно да се питате защо еди-какво си се е случило, трябвало е да се случи и да не се случи.

Ако някой ви е „зарязал“, той ви е направил услуга. Разчистил е пътят ви за човек, който заслужава да бъде с вас! И този човек няма да ви лъже, няма да ви използва, няма да ви наранява. Той ще ви обича и ще приема вас такива, каквито сте. Някои от представителките на женския пол например казват, че не могат да повярват вече в любовта след такава „сътресение“. Ако и на вас ви минават такива мисли, какво печелите? Печелите само това – „напомпвате“ егото на бившите си, което и без това е надутото. Не си струва да продължавате да се унижавате за човек, който не ви е обичал и ви е оставил безцеремонно.

НЕВЪЗМОЖНАТА ЛЮБОВ

Вярвам, че когато е писано двама души да не бъдат заедно, е за хубаво, и трябва да приемоте обекта на желанието си като човек, който може би ви пасва като характер и начин на живот, но само на „първо виждане“. А всъщност може да се окаже съвсем различен. Първото впечатление е най-



Е-списание за психология "Посока"

Как да оцелеете в любовната депресия

трайно, но за да опознаете човека до себе си така, че да може да го „разчитате“, се изисква време. Има доста случаи, в които хората се разделят, защото виждат, че всъщност колкото са еднакви, толкова и са различни. Няма да мине кой знае колко време и ще отворите очите си и за други. Сега ви се струва невъзможно, но ще се случи. Понякога сте прекалено заети с желанието да откривате причините, заради които трябва да обичате някого, за да ви остане време да се вгледате и в онези неща, от които да ви засветят червени лампички и заради които не бива да го обиквате.

ТИЙН НАРЪЧНИК ЗА ОЦЕЛЯВАНЕ В ЛЮБОВНАТА ДЕПРЕСИЯ :)

Не се критикувайте! По принцип хората, които изживяват някакво любовно разочарование, като че ли си самонавиват на пръста, че са го заслужили. Приемете това, което ви поднася реалността, независимо, че ви е трудно и тежко. Няма да мине кой знае колко време и ще срещнете подходящия човек. Повярвайте в това, колкото и да ви се струва невъзможно!

Срещайте се с приятели. Те много добре може да помогнат да се отърсите от неприятното настроение. Важното е да сте отворени към тях и да си подадете взаимно ръка.

Спортуйте! Спортът помага и за повишаване на настроението, така че никак не е за изхвърляне. По този начин хем ще правите нещо полезно с тялото си, хем ще се сприятелите с нови хора.

Слушайте релаксираща музика! Отпуснете се, пуснете си хубава музика, и си помислете за някое приятно място. Представете си, че сте там... И дишайте спокойно.

Помнете, че някой някъде страда повече. Може да прочетете някоя друга история, но не с цел да се почувствате зле, а да видите, че има и доста по-тежки случаи от вашия. Бъдете оптимисти и вземете пример от тези, които винаги гледат положително в трудни ситуации!

Автор: **Мария Коева**

Ψ
"Посока"

За връзка с екипа на списанието:

Людмила Боянова:

<http://e-psiholog.eu/>

Анелиа Дудина:

<http://slance20.ovo.bg/>

Мария Коева:

<http://mariyakoeva.weebly.com/>

Свилен Иванов:

<http://www.si-programming.com/>

*Безплатно издание на
онлайн списание за
психология*

Пишете ни на e-mail:
spisanie.posoka@gmail.com

Открийте ни в интернет

Официална страница на
списанието

<http://www.spisanie-posoka.tk/>

Намерете ни във Facebook

<http://facebookgroup-spisanieposoka.tk>
- група на списанието

<http://facebookpage-spisanieposoka.tk>
- страница на списанието

Намерете ни в Google+

<https://plus.google.com/u/0/b/117903894211434500761/>



PSIHOLOZI.COM

www.psiholozi.com

Достоверен източник на информация при намиране
на психолог или психотерапевт