



Посока

Безплатно онлайн издание на списание за психология

Брой 35



НЕ ОБИЧАМ СВОЕТО ДЕТЕ



„Не обичам своето дете“. Тази мисъл е абсолютно нелепа за болшинството майки, тъй като детето е най-главното в живота на всяка жена. Едновременно с това семейните психолози потвърждават, че подобна мисъл се появява поне един път в живота даже и на най-добрите майки. Друг е въпросът, че практически всяка жена незабавно се отказва от тази абсолютно противоестествена на нейните възгледи мисъл още в началото на нейното зараждане, когато та се е намирала на ниво несъзнавано. Жената може и да не успее да доведе от несъзнаваното до съзнанието си мисълта: „аз не обичам своето дете“.

Понякога жената с ужас осъзнава, че ей така, за част от секундата и се е сторило, че не обича своето дете. Едновременно с това всяка майка стремително отхвърля това, като се самоубеждава, че тя просто обожавя своето дете и прави за него всичко, което може, а даже и повече.

И това не е удивително, тъй като в обществото битува ясно понятие за това, че майчинската любов е безусловно явление, присъстващо у всяка нормална жена и хората не могат да допуснат по никакъв начин възможността, че жената може да не обича своето дете.

Самата жена, на която се случва да има мисълта „аз не обичам своето дете“, изпитва крайно тягостни чувства: страх, вина, объркване. Започва много силно да се себененавеща за това, че е неспособна да обича собственото си дете. Тя осъзнава, че чувствата, които изпитва към детето си са а б с о л ю т н о противоестествени.

А дали е възможно една абсолютно нормална, адекватна майка, да не обича своето дете на практика? Както утвърждават психолозите- може. При това се случва много по-често, отколкото човек допуска. Причините за изпитването на подобна нелюбов към собственото дете могат да бъдат огромно множество. Нека да разгледаме тези от тях, които са най-често срещаните:

Новородените деца

Прието е да се счита, че майчинският инстинкт е безусловен и присъщ на всяка жена по подразбиране. Но всъщност въобще не е така- много жени в първите дни и даже месеци, не могат дори да погледнат своите

деца. Разбира се, те много щателно крият това, не го обсъждат с роднини и с приятели. Това състояние често пъти се дължи на следродилна депресия, но жените не го осъзнават и не търсят помощ от психолог, което задълбочава проблема.

Така че на практика майчинската любов не винаги се появява веднага. Понякога на жените е необходимо време, за да осъзнаят самия факт на своето майчинство и да приемат своето дете. Понякога за това са необходими няколко секунди, друг път- няколко дни, а за други- месеци или може въобще да не свикнат. Това обаче не е определящо дали ще бъдат добри или лоши майки.

Останалите причини, освен следродилната депресия, поради които една жена може да не е в състояние да обича детето си, са непланирана бременност, рушаща всички планове за живот на жената (такива като учение, кариера или нещо друго), а може бременност от човек, който определя като неподходящ за семейство.

Също така достатъчно често жената не може да изпитва любов към детето си, ако бременността или раждането са протекли тежко. В подобни случаи жената на неосъзнато ниво счита, че детето е виновно за изтърпените мъки, но никога тази мисъл не е допускана до пълно осъзнаване.

НЕ ОБИЧАМ СВОЕТО ДЕТЕ



Сред причините жената да не може да изпитва майчина любов е и това, че тя изпитва чувство на разочарование. Случва се, когато жената очаква, че ще роди очарователно дете, като по снимка от списание, а на практика новородените не винаги в началото на своя живот са еталон на бебешка красота.

Излишно палавите деца

Понякога жената се усеща, че не обича своето излишно палаво дете. Причината се подразбира. Такова дете никога не седи на едно място, с изключение на времето, когато спи. В резултат майката няма нито секунда свободно време от постоянния контрол, който упражнява над детето си, за да не му хрумне на детето да се забърка в неприятности. Ако и жената работи, то натоварването става наистина огромно. Тя започва да избухва по отношение на целия свят, в това число и по отношение на детето си. И започва да се оказва, че не обича своето дете.

В детето започва да я дразни абсолютно всичко-неговите постъпки, думи, жестове, даже поглед. Майката може да избухне при съвършено невинно провинение на детето си, да го навика, дори да го удари. В

същото време осъзнава, че това е неправилно, а от това се раздразва още повече, стигайки накрая до идеята, че детето е виновно, че я изкарва от нейната кожа и още повече си го изкарва на детето. Така майката се озовава в затворен кръг, от който сама не е в състояние да излезе.

Очаквайте продължение...

Източник: www.jlady.ru

Превел на български
език:
психолог **Л. Боянова**

РУБРИКА - ВЪПРОС КЪМ СПЕЦИАЛИСТА

Можете да се възползвате от инициативата ни и безплатно да получите отговор от психолог на свой въпрос, който ще бъде публикуван на страниците на списание "Посока". Не е нужно да ни казвате кой сте, откъде сте и с какво се занимавате, достатъчно е да ни напишете какво Ви притеснява. Съответно ще получите насоки от специалист, относно вариантите за действие от Ваша страна. Психологът не предлага готови решения, той Ви помага сами да намерите най-доброто решение на проблемите си!

КОГА СПОРОВЕТЕ НИ УЧАТ НА ТОВА КАК ДА ИЗБЯГВАМЕ СЕРИОЗНИТЕ ПРОБЛЕМИ ВЪВ ВРЪЗКАТА



*“В брака понякога има спорове,
но ние само така можем да
научим нови неща един за друг” -*

Гьоте

Проблемите в една връзка не могат да бъдат избегнати, но много по-вероятно е да са по-малко ако използваме правила в спора и при комуникация се вслушваме повече в партньора си.

Според проучване, споровете не само могат да предотвратят сериозните проблеми в партньорството, но и могат да служат за поддържане на физическото здраве. Двойките с много неизяснени проблеми във връзките си често се оплакват от по-силен стрес, както и от по-високо кръвно налягане, в сравнение с тези, които имат по-малко проблеми в отношенията си.

Сега ще разгледаме доказани

правила в споровете между двойки.

Как да спорим правилно помежду си?

Когато говорим от свое име, така поемаме отговорност за своите мисли, емоции и поведение. А когато използваме Ти-форма, ние само отправяме явни обвинения към другия. Добре е да говорим обективно за конкретната ситуация, така ще можем да заявим твърденията си, вместо да казваме: „Ти винаги така правиш, никога не правиш така...“

Също така, важни фактори, когато разговаряме помежду си са:

∅ Другият да разполага с време за този разговор

∅ Да получаваме обратна връзка за това какво е достигнало до другия, какво е разбрал той

∅ Да оставим другия също да говори

∅ Да проявим искрен интерес към начина му на мислене и

да се отнасяме с уважение към другия

∅ Да не манипулираме индиректно: да не натоварваме разговора си с поставянето на много граници, да заявяваме ясно желанията си

∅ Да предложим компромисни варианти

∅ Да умеем да признаваме слабостите и грешките си, да знаем как да се извиним, когато трябва

Кога споровете съживяват партньорството?

∅ Когато се отнасят до конкретни събития

∅ Когато общите стойности и ценни неща във връзката се запазват

∅ След всеки спор фокусираме вниманието си отново върху позитивите в партньорството ни с този човек и умеем да прощаваме

∅ Спорът се води в първо лице

∅ Избягваме обобщения, като „винаги“ и „никога“

∅ Съобразяваме се с невербалните сигнали:

КОГА СПОРОВЕТЕ НИ УЧАТ НА ТОВА КАК ДА ИЗБЯГВАМЕ СЕРИОЗНИТЕ ПРОБЛЕМИ ВЪВ ВРЪЗКАТА



никакви агресивни жестове и изражения на лицето

- ∅ Спорът трябва да бъде приключен, а не единият от партньорите да излезе от стаята преди това

- ∅ Когато слушаме другия
- ∅ Когато демонстрираме на другия усещането, че го разбираме
- ∅ И двамата партньори в края на разговора имат усещането, че са били разбрани от другия

Как да разберем дали спорът е правилното решение за даден проблем?

Понякога може да се случи така, че да обсъждаме някакъв дребен проблем с партньора ни, но да стоим на повърхността и да пропускаме истинския проблем, който е реалната пречка в отношенията ни. Всички сме чували за проблема с

неправилно изстисканата тубичка паста за зъби.

Би било добре, ако при един подобен спор си задаваме следните въпроси:

- ∅ Наистина ли начина, по който е изстискана пастата за зъби ме дразни или това е само причина, защото например се чувствам недостатъчно обгрижван, не ми се обръща внимание или не съм достатъчно покровителстван във връзката ни?

- ∅ Дали нямам проблеми във всички останали сфери на живота си – не само с моя партньор. Например с родителите си на работното място...

- ∅ Какво искам всъщност?

- ∅ Помага ли ми с нещо този спор да се доближа до това, което искам?

Кога споровете са такива, че пречат на връзката ни и водят до проблеми?

- Бомбандираме другия с обвинения

- Обсъждаме това кой от

двамата е по-силен или по-прав от другия

- Постоянно говорим за отминали неща и ги вадим в настоящето си през спорове

- Генерализирана критика (непрекъснато правим обобщения)

- Акцентираме постоянно и само върху слабостите на другия

- Невербални сигнали: крещим, заплашваме с юмрук, имаме „зловещо“ изражение на лицето си, използваме физическа сила

- Единият партньор прекъсва спора или бяга от него

- Не се дава думата на другия

- Не успяваме да се помирим с другия и след спора продължаваме да се въртим около конфликта

Случайните проблеми в една връзка са приемливи и нормални. Когато двама души живеят заедно, винаги има спорни ситуации, поради различните очаквания и потребности на двамата.

Ако обаче двамата умеят

КОГА СПОРОВЕТЕ НИ УЧАТ НА ТОВА КАК ДА ИЗБЯГВАМЕ СЕРИОЗНИТЕ ПРОБЛЕМИ ВЪВ ВРЪЗКАТА

„разумно“ да разговарят помежду си, те биха могли да избегнат много безмислени проблеми, чрез които се опитваме съзнателно или несъзнателно само да атакуваме и обвиняваме другия. Положителните страни на споровете

Въпреки, че в очите на много хора противоречията са заплаха и те правят всичко възможно, за да ги избягват, всъщност споровете имат и своите положителни страни:

След период на отдалечаване един от друг или безразличие, чрез спора отново се появява чувството за близост:

- Спорът води до потвърждаване на партньорството – а именно, съзнателно решение, двамата да бъдат добри един към друг отново
- През спора, ние имаме усещането понякога, че можем да завладеем другия партньор отново
- Спорът понякога ни изважда от коловоза на рутината
- След спор можем дори да

имаме усещането, че въздухът помежду ни е почист

• След спор можем да започнем да разбираме по-добре нашия партньор

Спорът ни предпазва от прекалената и безгранична близост помежду ни:

• Спорът може да означава, че партньорите се грижат и за собствените си интереси, например опитват се да запазят своите стари приятели или демонстрират, че знаят как да вървят по свой собствен път, не са безпомощни и/или нездравоспособни от другия

• Това говори за факта, че двамата партньори са ясно, че всеки от тях е различен човек и притежава индивидуалност

• Помага за това, всеки да защитим собствените си интереси и всеки да определи позициите си

Спорът понякога може да ни послужи като необходим сигнал за това, че нещо във

връзката ни не е наред:

- Противоречията могат да предотвратят други наши реакции, които са по-малко ефективни, като например неподчинение, отказ, депресия и т.н. Също така те могат и да се преодолеят с помощта на спор
- Спорът може и да ни посочи наши лични генерални проблеми, които партньорът ни не харесва, пренебрегва или пък подкрепя. И така ще можем заедно с него, да се борим, както за личностното израстване на всеки един от нас, така и за отношенията по между ни и за нашата връзка

От чуждестранния печат за вас

преведе

Анелия Дудина

/психолог/

КАК ДА СЕ ПРЕДПАЗИМ ОТ ЛОШИТЕ ДУМИ



Има два варианта, в които лошите думи биват използвани, единият е когато ние сме жертва на нечие поведение, което ни е накарало да се почувстваме физически или емоционално дисбалансиран и вместо с отразяване на увреждащото поведение, използваме лоши думи, с които искаме „да върнем“ това същото чувство, което сме имали ние. Но ние знаем, че лошите думи са феномен, който не винаги е във връзка или е в следствие на действително поведение от наша страна, което да е било насочено към друг с цел да му навреди, унижи или накара да се почувства по-зле. По-скоро е точно обратното, по-често лошите думи са насочени към човек, който с директното си поведение не е направил нищо, което да нарани физическата или психическа цялост. Лошите думи, които хората използват в своето ежедневие са по-скоро защитна реакция и оправдаване на собствения Аз за неща, които ние самите не харесваме в себе си, но сме ги намерили в другия – като

суетерие, с което декларираме „аз не съм такъв“, „не мога да направя такова нещо, каквото прави отсрещния“. Друг вариант, в който лошите думи биват използвани са при т.нар. пасивна агресия – тогава обаче, същите думи не са използвани директно срещу този, към който са адресирани, а са използвани, за да предизвикат поведение на повече от един човек, което поведение да навреди на конкретния адресат на тези думи. Страховете от непознатото, от чувството на конкуренция също могат да отключат вербализирането на негативните усещания насочени към друг човек. Предпазването от негативното вербално отношение на другите към нас има връзка с поддържането на пасивна позиция спрямо изказването на мнения и проявата на поведения, които биха могли да се разберат от другия като изтемащи неговото пространство и свобода на изказ, съществуване и прочие. Предпазването е пряко свързано с приемането на другите такива, каквито са и избягването на директна конфронтация. Друг тип превенция срещу лошите думи е по-често забелязване и отразяване на хубавите неща, които другите правят – хората не нападат тези, от които се чувстват добре оценени, признати. А това,

което казвам ни задава въпроса дали използването на немотивираните лоши думи няма връзка с ниската самооценка и нивото на себепознание... Вероятно – да, определено ниската самооценка е генератор на подобен тип защитни и нападателни поведения.

Автор: **Манол Манолов**

/психолог/

Интервю за БНР „Христо Ботев“ от 25.07.2013г

МУЗИКОТЕРАПИЯ - ПРОФЕСИЯТА НА МУЗИКАТА ОТ СЪРЦЕТО



Музикотерапията е процес, ръководен от квалифициран музикотерапевт, който, използвайки елементите на музиката, цели да подобри физическото, психическото, социалното и когнитивно състояние на хората. Тя пряко влияе и въздейства върху различни хронични, неврологични, психиатрични заболявания, терминални болести, психологически травми, нарушения в развитието и др.

Във физически аспект:

- Спомага движението, обхваща на движението, координацията, контрол на мускулите, сила и гъвкавост, бързина, координация окоръка, груба и финна фината моторика
- Подобрява общото ниво на издръжливост (мускулна сила, мускулен тонус, дъх капацитет и т.н.)
- Подобрява сензорното функциониране (слухово, визуално, тактилно, двигателно)
- Намалява болката (отвлича вниманието от болката и дискомфорта, управлява болката,

стимулира прозвездането на допамин, норадреналин, серотонин, като естествени болкоуспокояващи и влияещи пряко върху депресивните състояния)

- П о д о б р я в а функционирането на вегетативната нервна системата
- Увеличава релаксацията и намаляване стреса

В когнитивен аспект:

- Подобрява когнитивните умения (учене, възприятие, памет, поведение, контрола на импулсите)
- П о д о б р я в а комуникацията
- П о в и ш а в а концентрацията
- Повишава вниманието
- П о д о б р я в а предучилищните и училищните умения (смятане, разпознаване на думи и цветове и др.)

В психологически аспект:

- Развива емоционалната интелигентност
- Намалява стреса
- П о в и ш а в а осведомеността за себе си и околната среда
- Засилва волята и мотивацията и п о д о б р я в а самочувствието
- Подобрява уменията за вземане на решения, справяне и решаване на пролеми и конфликти
- Насърчава приемането,

и изцелението и прощаването

- Насърчава чувството за сигурност, удовлетвореност, стабилност и контрол над живота

В социален аспект:

- Подобрява зрителния контакт
- Подобрява вербалната комуникация
- Поддържа и укрепва междупersonностните отношения
- Подобрява социалното поведение
- Подобрява груповата кохезия
- Укрепва чувството за принадлежност

За успешната работа на музикотерапевта е важно той да бъде част от екип от: лекари, психолози, психотерапевти, социални работници, логопеди, арт терапевти и педагози. Само тогава оздравителният процес обхваща, както лечението на физиката, така и на психиката и е пълноценен.

Музикотерапията, както и всички терапии с изкуства, укрепват и силно въздействат върху взаимовръзката физика-психика, и тя се прилага, както на деца, така и на възрастни. Всеки един музикален инструмент е п о д х о д я щ з а музикотерапевтично въздействие, но най-използваните инструменти в

МУЗИКОТЕРАПИЯ - ПРОФЕСИЯТА НА МУЗИКАТА ОТ СЪРЦЕТО



терапията са ударните инструменти без определена височина на тона - барабани, маракаси, клавеси, цимбали, дайрета, тарабмуки и много други. Свиренето на тези инструменти не изисква музикална подготовка и умения от хората, желаещи да участват в музикотерапевтична сесия. Създаването на музика в една сесия не цели достигането на музикално съвършенство в изпълнението на клиента, а възможността да изрази себе си чрез щадящия и невербален език на музиката. Двата основни музикотерапевтични подхода са: активен и рецептивен. При активния музикотерапевтичен подход, клиентът бива насочен към активна музикална дейност на възпроизвеждане, пеене, импровизиране, създаване на песен и други, а при рецептивния подход - слуша и възприема различни музикални произведения, подбрани от музикотерапевта по определени критерии. Често в музикотерапевтичната сесия се използват и арт-терапевтични техники, като рисуване, работа с глина, правене на колажи и

други, защото музико- и арттерапията се допълват и си взаимодействат много пълноценно и ефективно. Професията Музикотерапевт е приложена в: многопрофилни болници, рехабилитационни центрове, центрове за зависимости, хосписи, старчески домове, детски градини, училища и частни практики. В България през 2012г. завърши първото поколение дипломирани музикотерапевти в акредитираната 2-годишна магистърска програма по Музикотерапия в Националната Музикална Академия „Панчо Владигеров“, гр.София. В програмата се изучават задълбочено следните дисциплини: психология, психофизиология и психопатология, анатомия и физиология, арттерапия, музикотерапия, възприятие и въздействие на музиката, езикът на музиката, музикална естетика, история на изкуството, семиотика и музикална литература в музикотерапевтичните практики. Предметът музикотерапия се преподава от чуждестранни лектори. Програмата има за цел да изгради, създаде и възпита добре професионално-подготвени специалисти за новата за България и много нужна професия - Музикотерапевт.

Дали музикотерапията може да бъде преходно явление? А

дали музиката на Моцарт и Бетховен е преходна?

“Музиката изразява това, което не може да се изрази с думи и това, което не може да остане безмълвно”

Виктор Юго

Автор: **Райна Хинчев**

/музикотерапевт/

Ас.преподавател

Национална Музикална Академия

„Панчо Владигеров”

ПСИХОЛОГИЯ НА МАСОВОТО ПОВЕДЕНИЕ И ТЪЛПИТЕ



Основоположник на психология на масовото поведение е френският учен Густав Льобон. Той издава през 1895 г. книгата “Психология на тълпите” на френски език и бързо печели световна популярност. Льобон е един от първите учени, които правят опити за теоретично обяснение на процесите и феномените на масовото поведение.

Характеристики на тълпата

Според Льобон тълпата представлява сбор от хора, който се трансформира в нова социална единица. Тази нова социална единица Льобон нарича психологическа тълпа, в която всеки един от членовете ѝ развива т. нар. колективна душа.

Льобон смята, че всеки човек се състои от два елемента. Единият е повърхностният и той е следствие на социализацията, свързан е с неповторимото и уникалното у човека. Другият елемент е примитивният – той действа на подсъзнателно ниво и е общ за всички хора. Когато човек влезе в тълпата, изчезва повърхостният елемент, а остава само примитивният. Така се осъществява хомогенността

(еднородността) на масата. От това схващане произлизат и някои от най-важните характеристики, които Льобон дава на тълпата.

Тълпата е анонимна и в резултат на това е безотговорна. Анонимността отрицва агресията в тълпата, тъй като социалният контрол изчезва. Тълпата, според Льобон, руши постиженията на цивилизацията и елита.

Тълпата няма своя вътрешна стратегия на поведение за разлика от отделната личност или институция.

Тълпата не е способна да мисли и разсъждава критично. Мисленето на тълпата, според Льобон, е на нивото на детето и на дивака. Тълпата е алогична в своите мисли. Затова Льобон е основоположник на ирационалния подход при обяснение на масовото поведение, тъй като според него то не може да бъде разбрано по логичен път.

Тълпата има склонност да преувеличава силата на чувствата и емоциите. Тълпата е лесно внушаема. Тя дава огромна сила на своите членове. Ето защо според Льобон, в тълпата страхливецът може да стане герой, почтеният гражданин може да се превърне в подлец.

Тълпата не може да съществува без водач. “Махнете лидера и тълпата изчезва” – пише Льобон. В

своята книга той обръща особено внимание на връзката между водача и тълпата. Тълпата и водача образуват неразделно цяло. Най-често водачът е бивш член на тълпата. Водачът управлява и ръководи тълпата. Самата тълпа има потребност от водач. Тя иска да види у водача качества, които не се срещат в ежедневието. Ето защо водачът е харизматична личност. Той трябва да говори с лозунги и алогично, за да може да поведе след себе си тълпата. Проява на слабост или на неуспех у водача буди не съчувствие или състрадание у тълпата, а гняв и възмущение и често в такива случаи тя унищожава физически своя водач. Льобон смята, че водачите на тълпите са имали много нисък интелект.

Връзката между лидера, водача и тълпата се дължи преди всичко на внушението.

Тази характеристика на тълпата се използва умело от водача и чрез нея се обясняват много от успехите на лидерите: тяхната власт да фанатизират масите; способността им да умножат своите последователи; лекотата, с която могат да променят груповото настроение от състояние на възторг до състояние на истерия и нетолерантност. Готовността за възприемане на волята на водача е основна характеристика на тълпата, ето защо тя е роб на желанията на водача. Под

ПСИХОЛОГИЯ НА МАСОВОТО ПОВЕДЕНИЕ И ТЪЛПИТЕ

влияние на внушението тълпата е способна на всякакви действия. Индивидът в тълпата е песъчинка, която водачът може да насочи, накъдето пожелае.

Манипулативността на тълпата, лекотата, с която водачите могат да променят посоката на нейното действие, Льобон обяснява с това, че тълпата няма своя вътрешна стратегия на поведение, присъща на съзнателния човек и на социалните институции.

Тълпите се характеризират и с това, че са непоследователни в любовта към своите водачи. Привързаността към тях лесно преминава в другата крайност – омразата и нетолерантността. Това се дължи на инстинктивно вроденото непостоянство на тълпите. Това обяснява защо в един момент ги виждаме да преминават от най-кръвожадна жестокост към крайна щедрост и

героизъм. Според Льобон една малка тълпа може да влезе в ролята на езекутор, но не с по-малка лекота и в тази – на мъченик.

В теорията на Льобон водачът е обект на анализ от две взаимосвързани точки:

- от една страна, той се разглежда като източник на психична сила за тълпите, внасящ в тяхния живот вяра, осмислящ подсъзнателните им илюзии, поддържащ надеждите им за въображаеми победи и утопични промени в близкото и далечното бъдеще;

- от друга страна, водачът при известни обстоятелства, главно при неуспехи в своята мисия, което много често се случва при обществени дела, се разглежда като жертва на тълпата, заменяща своята любов и покорство с хули и

проклетия, с жажда за отмъщение за измамените надежди. Водачът е част от тълпата, той е нейно реално и същевременно въображаемо творение, което живее живота на тълпата и умира заедно с нейната смърт.

За вас подготви:

Славомир Славов

/студент по психология /



ПРАЗНИЧНА ДЕПРЕСИЯ

Празничната депресия (Holiday Blues) се характеризира с лошо настроение, липса на мотивация, загуба на перспектива и обща изнервеност. На този етап не съществува статистика, която да посочи колко хора на брой страдат (или са страдали) от нея. Изследване на университета в Мериленд показва, че **всеки човек я е изпитал поне веднъж**. Начинът, по който празничната депресия може да се контролира поне до някаква степен, е човек да бъде наясно с конкретните причини, които я пораждат.

Стресът от планирането на Коледните и новогодишните празници също е един от основните източници за наличие на празнична депресия.

Зачестените отсъствия от работа поради боледуване например са също едни от признаците. Сънливостта и хроничната умора са **сигнализира**т за

функционирането на полурежим на организма.

Нюйоркският психиатър Марк Сичъл се фокусира върху синдрома на детската представа. Хората очакват събитията и разръзките, които изпитват, да бъдат такива, каквито са били преди години – **наивно-романтични**. Несъответствието между това, което е било и това, което е сега, създава чувство за безвъзвратна загуба. Според Марк Сичъл не е хубаво да гледаме на празниците като повторение на епизод от детството.

В края на всяка година идва моментът, в който хората правят равностметка за всичко, което им се е случило. **Психолозите са на мнение, че не трябва да се правят предварителни**

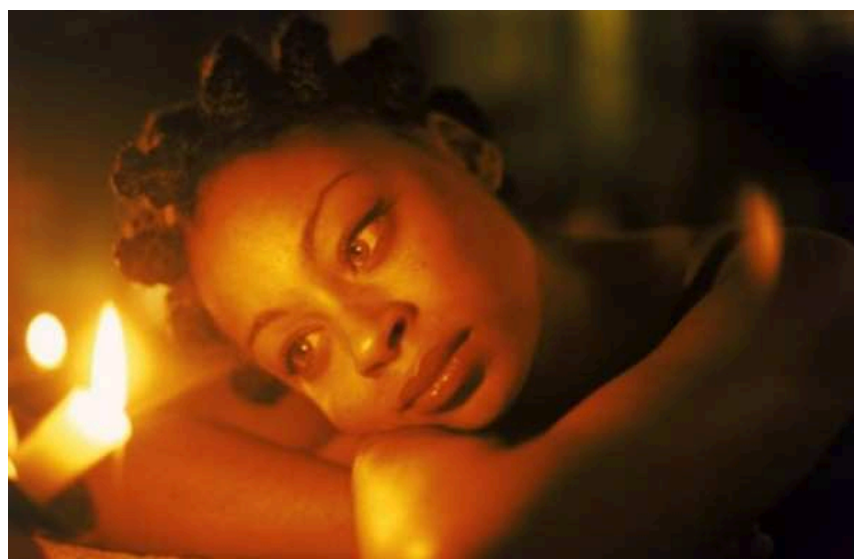
планове за бъдещето, а да се положи мисленето за „тук и сега“.

Според изследвания на **Американската психиатрична асоциация** негативните спомени от минали празници могат да повлияят неособено добре на повечето хора. Въпреки че демонстрират контраста между празничното настроение и рутинното ежедневие, те доказват на **подсъзнателно** ниво собствената невъзможност за справяне навреме с обстоятелствата.

Автор:

Мария Коева

/студентка по психология/



ВЪПРОС КЪМ СПЕЦИАЛИСТА

“Аз съм на 22 години и харесах мъж на 48. Всеки психолог ще каже: „Проблеми в детството, неясна бащина фигура“. Да така е, това е факт - едва сега, когато започвам да шофирам, има за какво да си говоря по малко с баща ми. Той е добър човек, но тъй като и той е имал проблеми с баща си, а и е от поколение, което не е възпитавано да обръща внимание на чувствата, беше изключително некомпетентен баща.

Сега аз имам отношения с мъж, 26 години по-голям от мен и знам, че това е ситуация, подсъзнателно създадена, именно заради този мой неясен проблем с бащата. Но това ми е ясно, аз нямам проблем с проблема си, харесва ми, винаги съм имала поне с 10 години по-големи от мен гаджета, а сега този мъж ме привлича страшно много. Той има жена и син на моята възраст, аз имам дъщеричка и мъж, но не спирам да го искам. При него предполагам, че нито има чувства, нито каквато и да било емоция, по-различна от галене на егото му (още ставам, мога да свалям млади пичета). Въпреки че първия път, в който щяхме да правим секс, не му стана, а след това явно го е срам или не знам може би му е неудобно. Не спирам да мисля за него и да го искам.*

**Не съм жена, която, когато не са се получили нещата в секса, иска да се мъчи втори път. Необичайно е за мен да продължавам да го искам, дори и след „фалстарт“.*

Та това е моето неясно колебание? За какво, как... даже не мога ясно да формулирам въпрос.”

...

“Писах Ви по-рано за моя проблем, на който не формулирах добре въпроса. Аз дори и сега се затруднявам. Тъй като се интересувам от психология, знам, че моят интерес към по-възрастни мъже е базиран на проблеми с бащината фигура в детството, но имам нужда от насока на къде да се ориентирам за да го намеря, в каква посока да мисля, за да намеря ситуацията която отключва такова влечение в мен.

Мисля, че така стана по-ясен въпроса.”

Н.

Здравейте, Н.!

Разликата във възрастта наистина не е мака, но всъщност не смятам, че това е най-притеснително от написаното. Сама казвате, че Ви харесва, когато партньорите са по-големи от Вас, а след като се чувствате добре така, няма повод за притеснение (още повече, когато това се харесва и на тях). Онова, което се питах аз, докато четох Вашия въпрос, беше какво очаквате от този човек, какво по-точно ИСКАТЕ от него (писала сте, че го искате). Ако сте наясно с това, че „нито има чувства, нито каквато и да било емоция, по-различна от галене на егото му (още ставам, мога да свалям млади пичета), тогава какво Ви привлича в човек, за когото твърдите, че няма чувства и емоции към Вас? Моят съвет е да помислите върху това главно.

Добре е, че си давате сметка за причините, които са направили баща Ви „некомпетентен“, всички родители имат желание да направят най-доброто за децата си, но невинаги онова, което смятат за най-добро, действително е такова за тях.

Понякога те просто толкова си могат и са направили онова, което е било по възможностите им.

Аз не мога да кажа конкретно каква е причината за това да харесвате мъже, по-големи от Вас. Само мога да имам хипотези, които обаче няма да коментирам тук и сега, тъй като не Ви познавам, не съм разговаряла с Вас, а информацията, под формата на въпрос за рубриката ни, е твърде оскъдна, за да ми даде насоки за подобни мои коментари. Бихте могла, заедно със специалист, да „разворите“ отношенията с баща Ви (това би бил процес, който няма да се случи в рамките на обяснение, че нямате за какво да говорите с баща си и споменаването на „неясна бащина фигура“). Анализирайки и връщайки се назад във времето, много често излизат неща, които са взаимосвързани, а процесът на достигане до новост, често е дълъг и труден. Ако обаче Вие действително нямате „проблем с проблема си“, тогава дали е необходимо и дали би било от полза за Вас, да търсите отговор точно на този въпрос?

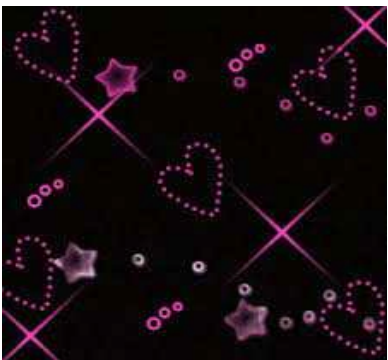
Препоръчвам Ви да насочите мислите си по посока на това каква е потребността Ви от отношения с мъж, който няма чувства към Вас (ако това действително е така) и какво Ви носи това силно влечение към него. Т.е. да помислите за настоящето. За това какви са Вашите потребности в момента, дали са задоволени те и как (по какви начини) се опитвате да ги удовлетворите, дали тези начини са ефективни или не са.

Поздрави!

Анелиа Дудина

/психолог/

ДА СИ ВЛЮБЕН В ИЗВЕСТНА ЛИЧНОСТ /TEENAGER WORLD/



*„Смелост е да обичаш някого,
без да очакваш нищо в замяна.
Просто да даваш! Това изисква
много кураж, защото никой не
иска да падне, а да няма кой да
го хване и да бъде толкова
лесна плячка за болката.“*

Мадона

Вече доста тийнейджъри се влюбват в любимия си изпълнител, актьор и прочие. Обикновено тези емоции отшумяват и се достига етапът на осъзнаване на истинската действителност и света около себе си. И точно тези момичета и момчета, които само преди известно време са бленували за своя идол, започват да се питат: **"Всичко ли е „заринато“ с него/нея? Защо да плача за някого, който може би никога няма да мога да видя на живо? Струва ли си?"** В дъното на този последен въпрос стои отговорът, който помага на „бедстващите“ тийнейджъри да се изправят на крака (образно казано), да преосмислят ситуацията (най-вече алтернативната реалност, която са създали за себе си и за идола си) и да продължат напред. А именно - не, не си струва. И тези от вас, които в момента

изживяват нещо толкова бурно, няма да отликнат на моите твърдения, което е напълно нормално.

През този етап минават всички тийнейджъри - в по-малка или в по-голяма степен. Ще се спра на два аспекта - влюбването от страна на момичето и от страна на момчето.

FOR GIRLS

Изследвания показват, че това е един етап от емоционалното съзряване на момичето, както и важна стъпка към подготовката за "реалната" любов и истинския сексуален живот. Да си влюбен в известна личност е безопасно. Субектът на любовта е недостижим. В този случай момичето не се притеснява, че може да бъде отхвърлено и чувствата ѝ да бъдат наранени. То е "обезопасено", сякаш е в черупка, и се чувства в завършек, т.е. може да обича идола си, без да се притеснява дали ще има негативни последици от това (например несподелени чувства). В същото време субектът изразява най-съкровените желания за това какво търси момичето до себе си. **Тийномомчетата се развиват с поне две години напред в емоционално отношение, отколкото момчетата. В такъв случай е съвсем нормално те (първите) да се захласват по идола си от музиката или от киното.** Най-важното от

всичко това е - пренасянето на любовните емоции към този идол е резултат от нуждата на момичето да изживее "безопасна" връзка (както споменах и по-горе) и до която да има "достъп" в мислите си винаги, когато пожелае. Това е един етап, през който има нужда да мине - подготовка за истинските романтични отношения, които рано или късно то ще има.

FOR BOYS

Макар и по-рядко, момчетата също имат свой идол, по който са захласнати и влюбени. **На тази възраст момчетата отправят поглед към малко по-големите на възраст женски създания.** Дори и да не е известна личност, а момиче от училище. Разликата е, че момчетата не изживяват тези емоции толкова бурно, както момичетата. Ключовото при тях е по-скоро сексапилът, който притежава съответната популярна личност. Той е водещият. Не казвам, че тийномомчетата не са чувствителни и сантиментални, но техните чувства са малко по-различни.

MISUNDERSTANDING

Ще отправя послание към всички, които са влюбени в идола си. В момента изживявате емоции, които ви се струват вечни. Но с течение на времето постепенно ще отслабнат. Повярвайте ми! И тези драми, които ви съпътстват понякога, няма да съществуват в живота ви

ДА СИ ВЛЮБЕН В ИЗВЕСТНА ЛИЧНОСТ /TEENAGER WORLD/

поради простата причина, че всяка възраст търпи промяна както в чувствата, така и в светогледа си. Сега не може да си представите, че след време ще успеете да се влюбите в реален обект. Но ще се случи! **Знам, че повечето от нещата ви се струват жестоки, но от дистанция на времето ще ви бъдат просто безобидно сладки!** Всичко с времето си! Не се притеснявайте за човек, когото не познавате (и може би никога няма да имате възможност да познавате) реално, а по-добре насочете енергията си в позитивен план и към хора **"тук и сега"** (баналната истина). Не позволявайте да

съсипвате ваше приятелство или интимна връзка заради субект, който е далеч от вас! Доста случаи има, в които тийнейджърите казват: "Едичоя си звезда ни раздели!" Ами, да, случва се, защото **приемаме хората около себе си за даденост, докато се стремим към нещо, което не можем да имаме.** И най-тъжното е, че осъзнаваме всичко това, когато загубим човека до себе си. Защото в крайна сметка точно този идол е една несъществуваща заплаха.

Важно е да не се прекрочват границите, защото това води

неизменно до криза и срив. В момента имате нужда да изживеете любовта "безопасно". Без този етап просто няма да може да стигнете до момента, в който ще бъдете емоционално развити. А когато това се случи, ще бъдете готови за истинската любов. Реалната.

Автор:
Мария Коева





БЕЗПЛАТНО ОНЛАЙН
ИЗДАНИЕ НА СПИСАНИЕ
ЗА ПСИХОЛОГИЯ

*Лични сайтове
за връзка с
членовете на
Екипа*

Людмила Боянова:

<http://psychology-bg.ucoz.com>

Анелия Дудина:

www.slance20.ovo.bg

Мария Коева:

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

Свилен Иванов:

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

ПИШЕТЕ НИ НА Е-MAIL:

SPISANIE.POSOKA@GMAIL.COM

Ψ Посока

*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**