

е-списание за психология

ПСИХИКА

ISSN 2603-4433

Брой 53
март 2022



Съдържание:

Стр. 1 - Не разговарям с никого


Стр. 4 - За отношението на мъжа към жената

Стр. 7 - Как щях да умирам

Стр. 9 - Капка

Стр. 10 - Едно дете

Стр. 11 - Ерик Ериксон



НЕ РАЗГОВАРЯМ С НИКОГО



Писмото:

Здравейте, Мария! Аз съм на 16 години. Моят проблем е доста объркан. Още от много малка започнах училище една година по-рано, за да бъда заедно с брат ми, с когото разликата ни е толкова и може би от там започна всичко. Учителката ми ме унижаваше доста пред децата и започнах с нежелание да ходя на училище. Странно е, че още това ми влияе. Преместих се в друго училище. Благодаря на Бог, че ме срещна с толкова прекрасни учители, но страхът си остана. Просто не се чувствам добре, не говоря с никого, мълча си, когато съм там, което е рядко, защото не ходя много на училище. Не само там не се чувствам добре, а и навсякъде, където има повече от двама-трима човека. Сигурно си мисля, че ако сгафя, няма да мога да се справя със срама пред повече хора, смешно звучи, но най-вероятно прекалено много мисля и пресмятам, предпазвайки да не се унижа, страх от унижение, малко самочувствие. Това доста ме

измъчва от малка. Искам да бъда нормална и да искам да ходя на училище, защото съм умна според всички, а не да си мисля, че едва ли не хората са зверове. Наистина не знам какво да правя и как да постъпя. Може би трябва да мина на самостоятелно обучение, защото предполагам, че е късно да предприема друго действие. Надявам се да не съм ви натоварила с тази объркваща ситуация и един ден да бъда психолог и да помагам на хората, както правите вие! Д.

Отговорът на психолог Коева:

Здравейте, Д.! Проблемът Ви се корени в детството, когато учителката Ви не се е държала особено добре с Вас и си е позволявала да демонстрира лошото си поведение пред Вашите съученици. Оттам е дошъл страхът от "излагане" и от постоянно обмисляне и премисляне на това какво сте казала, дали пък е трябвало да го кажете, дали пък някой Ви се е присмял и т.н. Хубаво е да осъзнаете, че все още има хора, които няма да са съгласни с Вашата гледна точка, с Вашите идеи, цели, мечти, желания. Напълно нормално е, защото всеки един от нас е индивидуален и има свой светоглед. Но това не значи, че трябва да спрете да общувате. Когато разговаряте с хората, гледайте ги в очите, бъдете изправена, говорете ясно и уверено.

Продължение от стр. 1

Не тръгвайте с нагласата, че ще Ви се присмеят и ще Ви унижат, защото тогава това неимоверно ще се случи. Да не ходите на училище и да преминете на самостоятелно обучение е бягство, а не решение на проблема. Скривате се на удобно място, в една черупка, и мислите, че проблемът е решен, а напротив - той все повече се задълбочава, защото колкото растете, толкова контактите Ви с хората ще се увеличават и трудностите в общуването ще се преодоляват по-бавно. По-добре се изправете срещу страха си, надвийте го и така ще се почувствате удовлетворена от себе си, ще повярвате, че може да се справяте с проблемите и самочувствието Ви по естествен начин ще се повиши в положителна насока.

Отговор от Д.:

Здравейте отново, Мария! Не знам как да се справя с хората в училище, тъй като единственият начин да общувам с тях е, ако им плащам, тъй като те не ме възприемат напълно нормално, нямат желание да общуват с мен и никога не ми дадоха шанс да ме опознаят. Критикуват ме за това, че не ходя на училище, а когато отида изкарвам добри оценки и не разбират какъв труд полагам аз за това. Да, те донякъде са прави може би, но това не им дава повод да си мислят, че аз плащам на училището. Аз плащам, но единствено с нерви и учене, а не с друго. Тези неща ме карат да се

чувствам зле и затова имам страх да не ме нападнат, да не ми кажат нещо неприятно. Аз мога да им отвърна, защото не съм глупава, но не харесвам такъв тип ситуации. Знам, че такива неща има навсякъде и не можем да избягаме от тях, но едва ли тези ситуации карат другите хора да се чувстват така, както аз се чувствам. Имам приятели, общувам нормално като останалите, но не и в училище или пък на места, които са с повече хора. Това ме кара да се чувствам безсилна, ако някой ме засегне по някакъв начин. Просто не знам наистина какво да правя, как да се преборя, как да се изправа пред съучениците си, как да започна всичко отначало, едва ли съм толкова смела. Много искам да се чувствам добре в училище и нормално да участвам в дискусии със съученици и учители, да взимам участие в часовете, а не го правя, защото ме е страх да не би да сгреша, да не ми се изсмеят. Може би съм прекалено взискателна към себе си, защото е човешко да се сгреша, но да допусна грешка или да понеса унижение е като убийство. Още веднъж благодаря за разбирането!

Отговорът на психолог Коева:

Здравейте отново, Д.! Какво имате предвид, като казвате, че единственият начин да общувате със съучениците си е, като им плащате?

НЕ РАЗГОВАРЯМ С НИКОГО

Продължение от стр. 2

Не се унижавайте и дръжте на достойнството си. Ако още отсега започнете да правите компромиси със себе си, ще сринете самочувствието си и горчиво ще съжалявате след време за това.

Щом имате приятели извън училище, общувайте с тях! Приятелите не е задължително да са от класа Ви.

Имате ли някой от класа Ви, с когото не се притеснявате да говорите? Ако имате, сприятелете се с него, опознайте се, излизайте заедно. Така се завързват контактите и се създават приятелствата.

Запишете се на извънкласни занимания, където ще срещнете връстници и ще имате шанс да започнете "на чисто" и от самото начало да покажете коя сте - общителна, добронамерена, приятелски настроена.

За съжаление понякога животът ни поставя в ситуации, в които сами трябва да се справим. В такива

моменти се питаме има ли смисъл, при положение, че ни е толкова трудно.

Но опитът показва, че докато не опитаме да се справим със ситуацията, резултатите няма да дойдат и ще „търпим“ на едно място. А това не е желателно.

Повярвайте в себе си! Загърбете миналото и гледайте напред! Зная, трудно е, но бъдещето винаги е по-светло от настоящето! Имате нужда и от повдигане на самочувствието. Напишете на един лист положителните качества, които притежавате.

Погледнете на себе си с други очи, а не като затвореното в себе си момиче. И посещавайте училище. С тези отсъствия, които имате, ще си навлечете сериозни проблеми.

Успех!

Автор: психолог Мария Коева





Иска ми се да чувам за по-топло отношение от мъжете към жените, за повече усмивки и удовлетвореност, както и за по-уважително и позитивно отношение от дамите към самите себе си. Харесвайте се такива, каквито сте. Това сте вие, вашето тяло, вашите мисли, емоции и чувства. Недейте да се сравнявате с другите. Те са си те, а вие сте си вие. Развивайте положителните си качества и спрете да се замисляте само върху негативните си. Както и спрете да се оглеждате в очите на околните и да търсите непрекъснато одобрението им. В духа на празника реших да публикувам едно писмо, в което се говори точно за отношението на мъжа към жената. Искат ли мъжете само секс? Доколко е важно как изглеждат жените? За всичко това и още нещо полезно, четете сега.

Писмото:

Здравейте, Мария! Моля ви, помогнете ми. Момиче съм на 24 г. и от 14-годишна се самонаранявам.

Не искам да се самоубивам, а напротив - искам да живея, но не мога да си простя, че правя грешка след грешка и чувствам, че целият ми живот ще отиде в нищото. Аз дори съм нямала едно момче, което да ме обича истински. Всички гледат перфектното ми тяло и никой не иска повече от секс. На моменти ме е срам от белезите, които имам. Казвам „на моменти“, защото са част от мен, но не искам да се самонаранявам повече. Подсъзнателно знам, че баща ми има общо с това, защото цял живот слушам обиди и как не ставам за нищо, как съседите ни са по-важни от мен и когато ми видях раните, каза, че съм ненормална. Скоро заминавам в чужбина, за да започна отначало, далеч от болката, но дали болката ще е далеч от мен? С уважение: *damned_and_divine*

Отговорът на психолог Коева:

Здравейте, *damned_and_divine*!

Самонараняването (автоагресията) показва дълбока емоционална болка и безпомощност и е преди всичко стратегия за справяне. Когато човек не е успял да се справи с негативните емоции, се насаждат напрежение и тревожност. Колкото повече тези усещания се засилват, толкова повече той се откъсва от себе си, търсейки спасение. Самонараняването повишава адреналина.

Продължение от стр. 4

Липсват тревожността, болката и напрежението. Негативните мисли и чувства са забравени и човек усеща единствено чувство за самоконтрол. Тялото отделя ендорфини, които "спомогат" за чувството на еуфория. Но положителните емоции бързо остават на заден план и са заместени от негативните, които провокират загуба на контрол, самоомраза, срам, вина.

Емоционалната травма, която човек преживява, може да бъде много по-трудно търпима, въпреки че самонараняването "тласка" към липсата от действителната болка, която човек преживява. Затова то предлага само краткотрайно и моментно облекчаване.

Автоагресията е зависимост, която съдържа потребност за бягство от себе си, от заобикалящата среда. Това поведение всъщност показва липса за справяне с напрежението и стреса и е хубаво човек да придобие полезни механизми, чрез които да ги преодолява безопасно. Едни от най-честите причини за самонараняването са липса на любов, разбирателство и доверие в семейството (за което Вие споменавате); загуба на близък човек или приятел; трудности със социализацията в училище; дългосрочно и/или сериозно заболяване.

За да мога да Ви отговоря компетентно на въпросите, ще ми е

необходима малко повече информация за това какви са били точно Вашите взаимоотношения с баща Ви. Защо според Вас всеки гледа само тялото Ви, но не и това, което сте като личност? Какво Ви кара да искате да заминете в чужбина? Какво би се променило, ако сте там?

Отговор от damned and divine:

*Здравейте отново, Мария!
Благодаря за отговора!*

Баща ми ме подпомага финансово и ме има за негова собственост. Не зачита интересите ми, иска да живея, както живее той - на едно място, без нови неща, без големи цели. Мисля, че и разликата в поколенията допринася за това - той е на 53 г. Моите цели са доста големи. Искам в чужбина, за да се развивам, да уча езици, да опознавам хората, да работя за финансовата си независимост. А за баща ми това е прищявка и не вижда смисъл в пътуване и учене на чужди езици. Самата дума "промяна" го стресира. Вие казахте „адреналин“ - права сте, искам адреналин, позитивни емоции, приключения.

Мисля, че мъжете ме искат само сексуално, защото винаги сме се разделяли, когато си го получат. Просто така, без причина. Мислят си, че, изглеждайки като модел, съм тъпа или просто се страхуват. Или аз не съм попаднала на човек

Продължение от стр. 5

за мен. А много ми се иска да имам някого до мен, искам да обичам.

Отговорът на психолог Коева:

Здравейте отново,
damned_and_divine!

Никой не може да Ви забрани да следвате целите и мечтите си. Очевидно сте амбициозен човек, който иска да постигне определени неща в живота си, и това, че баща Ви не одобрява Вашите желания, не означава, че трябва да спрете да опитвате, да се борите, да се наслаждавате на живота. Всеки човек има както победи, така и провали в живота си.

Провалите със сигурност не идват да ни кажат, че се е случило нещо фатално в нашия живот, а напротив - от тях си вземаме поука и научаваме важни житейски уроци.

Повечето хора се страхуват от промяната. Страхуват се и да рискуват, защото рискът е свързан и

с провал. Но само ако не опиташ, не знаеш какво може да спечелиш, са казали мъдрите хора.

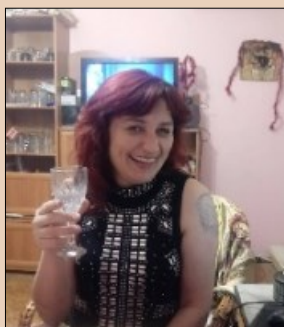
От друга страна - защо не опитате да си намерите работа, за да не сте финансово зависима от баща Ви? Когато започнете да работите, ще имате възможността да заживеете самостоятелно и да видите колко по-добре ще се чувствате без ежедневните спорове с него.

Мъжете са Ви зарязвали след като получат това, което искат. Следващият път, когато се запознаете с някой мъж и се харесате, си дайте време да го опознаете като личност (както и той Вас), не прибързвайте със сексуалните взаимоотношения. Най-напред си дайте сметка дали този човек наистина Ви обича, уважава, подкрепя и чак тогава предприемете другото. За да не останете наранена накрая.

Автор: психолог Мария Коева



КАК ЩЯХ ДА УМИРАМ



Моля хора без чувство за хумор да не четат!!!

Преди осем години ми откриха рак. Лекарите режат един тумор, след него никне друг. Режат вторият и след няма и месец се появява трети и все карциноми. За една година отнесох осем операции.

Накрая един доцент ми заявява, че ако не се подложя на едни безумни интервенции и куп терапии няма да живея и година. Питах го, ако изтърпя всичко, което иска да ми причини, колко ще живея. Отговорът беше от три до пет години и аз отказах. По-добре година като човек, отколкото пет като зеленчук.

Прибрах се и изчетох всичко в нета за въпросния рак. Ами прав е човекът - ще мра! И ревнах. Мъж и син уж се опитват да ми дадат кураж, но те по-уплашени от мен. А аз вече се виждам в ковчег и как ме оплакват.

В следващия момент обаче си представям как някаква жена чете с безличен глас в обредната зала кога съм родена, къде съм работила (по трудова книжка) и все такива

безинтересни неща и... И решавам, че ако не друго, то поне знаейки (за разлика от повечето хора) кога ще умра, аз мога да си режисирам сама погребението.

Речено - сторено! Първо се въоръжавам с тефтер и химикал, после строявам син и мъж и заявявам, че ето в този тефтер ще намерят пълни инструкции как трябва да ме кремират, къде трябва да хвърлят праха ми и най-важно речта за погребението ми. Те аха и да ревнат, но ги навиках, че още не съм се гътнала и не ми се гледат депресираните им физиономии.

После тръгнах да пиша реч. Няма да ви я цитирам, но в общи линии беше: "Поживях добре. Благодаря, че всички бяхте мои близки в тоя живот. Ако има начин да се свържа с вас от онзи свят, то ще го намеря. И не дейте рева, спомнете си как се забавлявахме."

Съответно реших, че никак не ми подхожда: "Траурен марш" на Шопен, колкото и да го харесвам, но пък адски ще ми ходи песента: "Бохеми" на Шарл Азнавур.

Докато си пишех сценария кое и как, реших да напиша на всеки един от приятелите си по писмо, защото нямаше как да вмъкна всички в речта за сбогуване. Цяла седмица писах писма в същия този тефтер и заръчвах на син ми да откъсне листата и да ги раздаде, когато вече ме няма.

Продължение от стр. 7

После реших, че имам две възможности. Да изживея оставащото ми време в страх и депресия, депресирайки и всички около мен, или да го изживея забавлявайки се. Естествено избрах да се забавлявам. И се забавлявам. Вече осем години се забавлявам.

Почнах да избирам работата не според заплащането, а според това дали ми харесва. Изхвърлих от живота си всичко, което ме натоварва психически - и дейности, и хора. Направих си татос. Идващото лято ще направя още един. Работих две години в Чехия и се забавлявах. Ако милото не беше ревнал да се прибирам, още щях да съм там. Каних го да дойде и да остане, но го пере носталгията и издържа само два месеца. Запознах се с много нови хора. С някои от тях

си градим приятелство. Всяка свободна минута ходя из природата и разтоварвам. Няма нищо по-хубаво и разтоварващо от дивата природа.

Научих се да търся хубавото на всякъде. Изчетох куп книги, които все отлагах за по-нататък. А сега реших и да сваля натрупаните след операциите килограми, защото явно скоро няма да се мре, а ми тежат тези килограми.

А тефтерът... Тефтерът със сценария си седи, за когато ми дойде времето. Един мой приятел казва: "Когато на човек му се живее и медицината е безсилна." Май ще се окаже прав.

Автор: Зла Вещица





Корени забити дълбоко в небето. Модерния свят е обърнат с главата надолу. Или може би сме ние в грешка.

Но извън него един солендар си виси, както е редно. Слънчево зайче танцува по солендара. Слънчо се закача с водата. Целува я и от това следват страховити събития. Мъничка капка стига до края на леда и полита. Набира въздух, мечтае и лети. И изчезва под покривката от гнили листа.

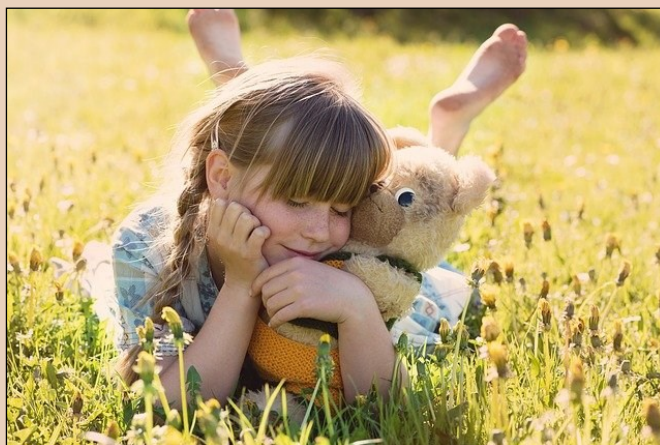
И е тихо. Затри се, казва с доволство водопровода. Но под листата капката не изчезва. Роденото от мечта и целувка не изчезва. И капката среща приятелчета и става на вада, на ручей, на поток и река. И тича към полето.

Но тя е достойна и помнеща капка. Знае своя род, ред и порядък. И няма да влезе във водопровода. Защото там се натискат за място само забравилите своя род.

И светът става обърнат. Водата тече нагоре. Пречиства се, та да забрави за слънцето и солендара. И да не бъде рязка и ледена.

А хладка и блудкава трябва да бъде. Достойната вода не търпи бентове. Тя е рязка и силна. Страховита вода утоляваща жажда. И не търпи тръби, готови решения и мирно стадо. Защото е горска, дива и истинска.

Автор: Иван Луджов



Тихо и чисто е преди изгрева. Още никой не е посмял да се блъсне в замръзналия въздух. В снега има странни стъпки. Мънички боси нозе. Едно дете е дошло да ни заръча да палим печките, защото духовната зима няма да е вечна.

Лятото е своенравно дете. Вади от своя кашон една играчка, подава я на майка си, самодивата пролет. И я моли да направи от играчката слънце. И тя го прави.

Дава парцалената кукла на едно човешко дете. И то се смее. И стават три усмихнати свята. Този дето е отделил, този дето е дал и надарения. И то е достатъчно за да сме сигурни, че зимата не е вечна. И човешкото дете дава на свой ред куклата на приятелче.

Едни боси следи ни подават една парцалена кукла. Да и пришием усмивка. И духовният студ си тръгва.

И ако в делника при вас дойде човек хладен, усмихнете се. Той е изплашено дете, залутано в света на възрастните.

Покажете му, че има една кукла от царица и памук, в него, в недрата на духа. Че всеки е дете и светът е пясъчник, в който си разменяме играчките.

И няма вечна зима, няма вечно страдание, няма вечна тишина. Защото едно дете на ранина е поставило в един сън своята любима парцалена кукла.

Автор: Иван Луджов

ЕРИК ЕРИКСОН



Ерик Хомбургер Ериксон (Erik Homburger Erikson) е известен немски психолог и психоаналитик от еврейски произход. Той е известен със своята теория за социалното развитие на

същества.

Ериксон е роден в датско семейство през 1902г. Бил е художествено надарена натура - занимавал се е с рисуване, а също така е свирел и на китара. Водел е доста бохемски начин на живот, който в един момент го докарва във Виена, а там той се запознава с Фройд.

Първоначално Ериксон е учител по рисуване. Но той записва Виенския психоаналитичен институт и го завършва.

През 1930 г. той се жени за танцьорката и художничката Джоен Моват Серсон (Joan Mowat Serson), а през 1933 г емигрира от Виена в САЩ.

През 1950 г. известният психоаналитик става жертва на преследването на марксизма в САЩ, тъй като е бил заподозрян като симпатизант на комунистите. Ериксон умира в Харвиче (щат Масачузетс) на 12 май 1994 г.

Ериксон описва жизнения цикъл на личността като съвкупност от стадии на развитие. Четири от тях напълно съвпадат с фазите на детската сексуалност, описани от Фройд. Обаче за разлика от Фройд, който разделя психическото развитие на 5 етапа, то Ериксон разделя своята схема на 8 етапа. Той преименува т.нар. "генитален стадий" в "юношество" и добавя още няколко стадия при възрастното състояние.

Акцентира се върху това, че развитието на личността е постепенно и свързано с преодоляване на кризите на идентичността.

На Ериксон принадлежи и концепцията за его-психологията. В нея на егото се отделя доста голяма роля. Ериксон счита, че егото отговаря за организацията на живота, за обезпечаването на хармонията с околните, за развитието на личността.

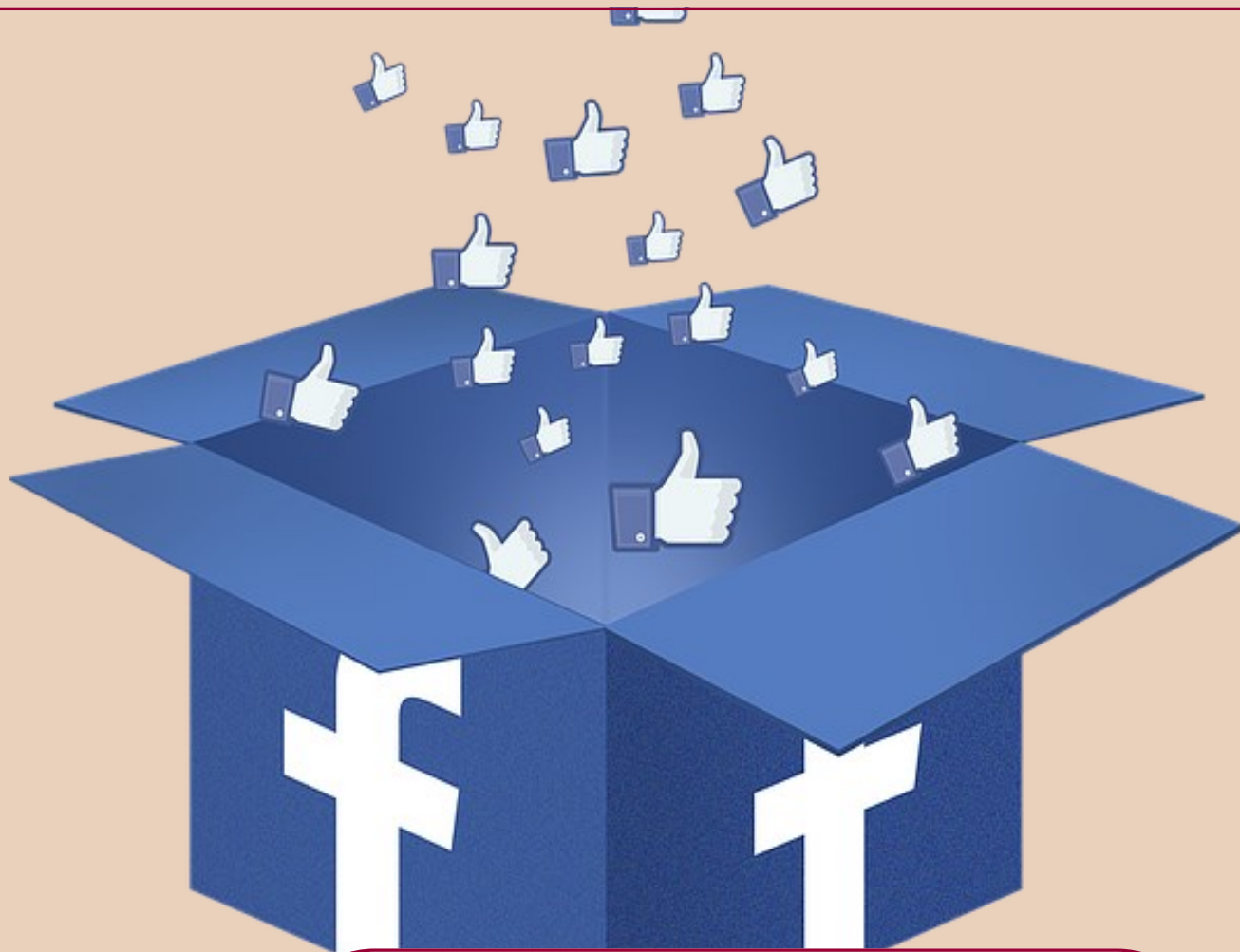
Твърди, че егото е източник на увереност в себе си и е източник на собствена идентичност.

Теорията на Ериксон получава широко разпространение в много държави и се ползва с успех не само сред психоаналитиците, но и в сферата на педагогиката.

Автор:

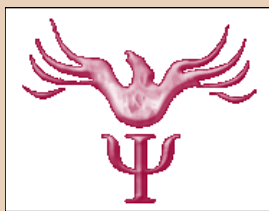
психолог Л. Боянова

ПРИСЪЕДИНЕТЕ СЕ



Към нашата Facebook група:

Психология и самоусъвършенстване:
<https://www.facebook.com/groups/psychology.bg>



ЕКИП, за информация: [КЛИК](#)

Защита на авторските права в "Психика"

1. "Психика" се ползва от защитата на сега действащия [Закон за авторското право и сродните му права](#), а така също и на международните договорености, по които България е страна.
2. Препубликуването на публикувани в "Психика" материали (или на части от тях) е възможно само след договаряне с техните автори или с издателя (Людмила Боянова). В този случай е задължително да се укаже конкретен автор и че материалът е от е-списание "Психика" и да се постави активна хипервръзка (<https://e-psiholog.eu>).
3. Никаква част от материалите в "Психика" не може да бъде използвана за комерсиални цели.
4. Авторските права на публикуваните в "Психика", както и сродните им права (преводически, съставителски, права за преработка и др.) принадлежат на лицата, които са ги създали (съгласно чл. 5, 9, 11, 12 от Закона за авторското право и сродните му права).
5. Използват се снимки с *CCO Creative Commons* (безплатни за търговска употреба, при които не се изисква признание на авторството) и неограничени от лиценз. При възникнали проблеми, моля незабавно се свържете с нас!
6. Достъпът до публикувани произведения може да бъде спиран само по инициатива на "Психика" при получаване на неопровержими доказателства за плагиатство, нанасяне на ущърб на трети лица и др. закононарушения, които не са били известни на редакцията към момента на публикуването им.
7. Никой от "Психика" не носи отговорност за действия на трети "лица", както и за допуснати вреди, нереализирана печалба и т.н.

Издател, Гл. Редактор,

Уеб дизайн, Колумнист:

Психолог Людмила Боянова

<https://e-psiholog.eu>

boyanova@e-psiholog.eu

Редактор, Колумнист:

Психолог Мария Коева

<https://psychologist-koeva.blogspot.com>

mariyakoeva7@gmail.com

Редактор, Колумнист:

Водеща семинари Цветана Вълчанова

ceci.valchanova@abv.bg

Място на издаване:

България, гр. София, бул. П. Дертлиев 4

Последвайте
е-списание "Психика" в:

Facebook

<https://www.facebook.com/>

[psihika.spisanie/](https://www.facebook.com/psihika.spisanie/)

LinkedIn

[https://www.linkedin.com/in/списание-](https://www.linkedin.com/in/списание-психика-3914b016b/)

[психика-3914b016b/](https://www.linkedin.com/in/списание-психика-3914b016b/)

Twitter

<https://twitter.com/tAHZwDvrBNik7Ix>