

е-списание за психология

ПСИХИКА

ISSN 2603-4433



Брой 21
юли 2019

Съдържание:

Стр. 1 - Интервю с Димитър Кръстев

Стр. 11 - Разликите между МКБ и ДСН

Стр. 13 - Връзката с обвързано момче

Стр. 15 - Как да преодолеем чувството за ревност

Стр. 21 - Пътеводител за живота в Чехия



Рубрика: "Интервю"

Интервю с Димитър Кръстев



Димитър Кръстев е известен в България и чужбина с това, че е заклет оптимист, търсач на истината, генератор на идеи, решаващ на проблеми, рационализатор, убежден вегетарианец,

есперантист, практичен психолог, прагматичен философ, автор на редица книги. Също така говорител в Българското Национално Радио, озвучител на рекламни текстове зад кадър. Дублирал е над 3000 научно-популярни, документални, сериали, анимационни, ситкоми и игрални филми по БНТ, НТВ и телевизия "7 дни", също и за ТВ 7, GTV, в "Доли медиа студио", БТВ, "Медия Линк" и други. Членува в МЕНСА. Преминал е много курсове и семинара по: бойни изкуства, самопознание, дао, тантра, арт терапия, пантомима, състезателни танци, масажи, рейки, медитации, езици (английски, есперанто) и т.н.

И разбира се, се съгласи да даде интервю за списание "Психика", като ние вярваме, че така ще се даде възможност на българските читатели

да се запознаят още малко с неговите творчество и мироглед.

Психолог Л. Боянова: Кога усетихте първият си порив да пишете?

Димитър Кръстев: Вероятно още когато бях осми - девети клас.

Психолог Л. Боянова: Какво ви послужи за вдъхновение?

Димитър Кръстев: Нямам много ясен спомен за това далечно начало. Вероятно съм искал да подражавам на писателите, чиито романи съм чел понеже са събуждали в мен определени чувства, давали са ми храна за размисъл и аз съм поискал да пораждам същите усещания и естетико-емоционални въздействия в други хора.

Психолог Л. Боянова:

Разкажете ни повече за всяка една от Вашите книги (уточнение - не забравяйте да посочите и от къде да се закупят, за да може онези от читателите, които се интересуват, да са улеснени).

Димитър Кръстев: От ранна детска възраст си задавах

Рубрика: "Интервю"

Продължение от стр. 1

Интервю с Димитър Кръстев

така наречените вечни философски въпроси: "Кой съм аз?", "Какъв е смисълът на живота" и т.н. Имахме голяма библиотека и започнах да търся отговорите най-напред в психологията, след това във философията, в езотериката, в окултизма, в религиите... Срецах убедителни твърдения, направени от авторитети, които влизаха в остро противоречие със също толкова убедителни твърдения, направени от други авторитети. Често получените отговори пораждаха още и още въпроси. Случи се така, че някой ми даде да прочета една дебела книга, съдържаща стотици афоризми, мисли и наблюдения на известни хора - "Мъдростта на вековете". Трябваше да я върна, а за мен тя беше съкровище. Затова взех няколко тетрадки и започнах да я преписвам на ръка. Е, не всичко, разбира се, но изглежда четенето и преценяването, коя мисъл да запиша и коя не, помогна да развия критичното си мислене.

Някъде по това време започнах да си водя записки на всички възникнали ми въпроси и мои разсъждения по всякакви житейски въпроси.

И така, един ден, когато вече бях оформил идеята си за упражненията по двойки Дуоника си дадох сметка, че имам и солидна обосновка за една цялостна психо-физическа система.

Отне ми две години да систематизирам своите разсъждения, които публикувах в първата си книга **"Дуоника - печелившата стратегия за живеене"**. В момента има второ, допълнено и преработено издание на диск. От тази книга става ясно:

- Какво представлява печелившата стратегия за живеене - основната теория, принципите и законите

- Кои са основните заблуди, които ни пречат да живеем добре и как да се справим с тях

- Методиката за правилното изпълняване на упражненията с партньор

- Как да поддържаме добро физическо състояние с удоволствие и радост

- Как да постигаме физическо и психическо равновесие чрез игра по двойки

- Как да общуваме с другите свободно и ползотворно

- Как да освободим гения в себе си така че да работи за нас

- Как да проявяваме своята интелигентност, услужлива памет и продуктивно въображение

Рубрика: "Интервю"

Продължение от стр. 2

Интервю с Димитър Кръстев

- Как да събуждаме своя съзидателен дух

- Как да сме здрави, богати, обичани и щастливи

- Как да увеличаваме шанса за откриване и опознаване на истинския си аз

- Как човек може да стане инструктор по Дуоника,

- Видео уроци за усвояване на целия комплекс от упражнения за начинаещи по Дуоника

Години по-късно се роди идеята за Чаткалина, която се превърна в танцова технология и мирно изкуство. Книгата, в която я описах се казва **"Чаткалина"** - (звукът на дланите, уникална танцова технология, достъпна за всеки) второ, допълнено и преработено издание, кратко ръководство, също на диск. Видео книгата съдържа:

- формата тай чи чаткалина

- 20 базови модула

- методика за създаване на нови модули и комбинации

- как да се постига психическо равновесие чрез игра

- как да се творят хореографски танцови композиции заедно с партньор

- как да се събуди съзидателната нагласа

- как човек може да стане инструктор по Чаткалина

Като бонус сме качили:

· клипчето с Чаткалина "Черно - бяло", за да дадем още идеи за творчество

· цялото изпълнение на формата тай чи чаткалина

Книгата започва с едно авто интервю, в което съм обединил всички най-често задавани ми въпроси през годините.

В следващата си книга **"Режисьорът на човешката драма"** (и как да се измъкнем от него) съм развил много по-детайлно заложената в първата ми книга обяснителна философия за цялото човешко нещастие.

Това е едно почти криминално разследване на човешкото Его или онова, което скрито управлява и проваля живота ни!

Рубрика: "Интервю"

Продължение от стр. 3

Интервю с Димитър Кръстев

Очертавам скелета на Режиьора на човешкото нещастие, състоящ се от 5 елемента, проследявам как се изпълва с плът чрез пристрастяването към драматични модели на поведение и накрая как се облича в пищните одежди на оправдателната философия!

Ще разберете по настръхващо ясен начин как той стои зад кражбите, престъпността, мафиите, насилието, корупцията, експлоатацията, бедността, расизма, ксенофобията и неравномерното разпределение на богатата..... Ще узнаете как поддържа хроничните проблеми и болестите.

Ще стане ясно защо се подминава знанието и се забавя внедряването на добрите практики, изобретения и рационализации, които подобряват живота...

Ще разберете с пределна яснота кое и как проваля човека в овладяването на 6-те велики изкуства:

на информацията - като се робува на заблуди и предразсъдъци, което води до разминаване с истината и затъване в лепкаво невежество.

на желанията - като се подменят истинските с неадекватни или изкуствено внедрени.

на отношенията - като се създават латино-драми, хронични конфликти,

съперничество, конкуриране, конфронтиране....

на любовта - като се влиза в неподходящи връзки и контакти с неподходящи хора.

на парите - като се реализират загуби, фалити, кражби и провалени шансове.

И в края на краищата - Изкуството на самото живеене, като се изграждат самоунищожителни навици и се блокира заложения потенциал за развитие.

Накрая ще стигнете до прозрението за истинския начин за качествено живеене!

И ако в тази книга са "лошите" новини, то в следващата са добрите - генералното решение на всички проблеми или единственият начин за окончателно освобождаване от Режиьора на драмата.

"Ти си Любимо дете на Вселената"

Тази книга съдържа есенцията на многогодишните ми търсения и открития в посоката как да живеем по-добре, както ние самите, така и общността, в която се намираме.

Рубрика: “Интервю”

Продължение от стр. 4

Интервю с Димитър Кръстев

Всички ние сме замислени и родени като прекрасни човешки същества. Една изумителна, съзидателна Вселена, впрягайки цялата си творческа мощ е създала всеки един от нас. От различни гледни точки обосновавам тезата си за уникалността и ценността на всяко човешко същество, както и твърдението, че фактически живеем в една „благоразположена“ към нас Вселена, без да намеквам за никакви лични или антропоморфни нейни характеристики.

Книгата не е написана в духа на позитивното бодрячество и добрите пожелания, а съдържа логически издържани доказателства и конкретни, практично приложими напътствия за възможно най-качественото живеене.

Например, ще научите още Формулата на живота, благодарение на която може да излизате за секунди от каквато и да е лична драма! Ще овладеете четирите опори на истината, след което никой повече няма да може да ви заблуждава със сладки приказки и неосъществими обещания.

Убеден съм, че ако се осъзнаят тези основни, скрити причини и техните следствия и всеки започне да действа по съответните начини, описани в книгата, то ние, като

отделни индивиди, група хора, организации, общества или човечество, ще постигнем бързо и леко чудесни резултати в общуването и мирното си съвместното съществуване в този голям, красив, разнообразен и прекрасен свят, на тази гостоприемна и чудесна планета!

Себеразпознаването ни като Любими Деца на Вселената е спасението, лечението, правилният начин на мислене и чувстване, причината за всички желани следствия, лекарството срещу агресията и насилието, истинската опора на хуманизма, ключът към целия възможен успех, първоизточникът на безусловната доброта и любов!

Книгата съдържа и някои други мои открития и своеобразни изобретения, освен „Формулата на живота“, но и „факторът BE“, както и много конкретни съвети и упражнения.

А накрая ще видите как чрез собственото си процъфтяване може да помогнете за спасяване и на човечеството!

Все си мисля, че аз написах тази книга, но истината е, че тя определено искаше да бъде написана!

Рубрика: "Интервю"

Продължение от стр. 5

Интервю с Димитър Кръстев

Много бих искал колкото може повече хора да прочетат и книгите ми, за да стана свидетел след това на тяхното ликуване!

После дойде ред на **"Ръководство за спокойствие и разбиране"**.

От тази книга се разбира как на практика да се прилага теорията от първата ми книга "Дуоника - печелившата стратегия за живеене", когато целта е да се запази хладнокръвие и способност за трезва преценка на ситуацията. Развити са много по-подробно и приложимо две от състоянията на така наречената от мен "Формула на живота", която е разгледана в пълния ѝ вид в книгата ми "Ти си Любимо Дете на Вселената".

Обяснено е как гневохоликът може да трансформира енергията си и да се превърне в спокоен, уравновесен и радващ се на живота си човек! И то без воля, насилие и потискане на емоциите!

Овладеява се способността да се запазва спокойствие, съобразителност и будност дори в най-стресиращите ситуации.

Читателят може да се научи как ясно да преценява положението дори когато всички останали се

паникьосват и реагират първосигнално.

Дадени са начините за извличане на полезното знание, вместо случващото се да се описва в драматични и фрустриращи понятия.

Разработени са и десетки конкретни начини за излизане от най-често срещаните ситуации, предизвикващи раздразнение и гняв, както и напътствия за предотвратяването им в бъдеще.

Тази книга е замислена и като опора и справочник за ръководители на курсове и занимания с хора, решили да се разделят с гневните си модели на поведение и да повишат качеството на своето живеене.

От страниците на това Ръководство може да се получи всичко, необходимо на съвременния човек, за да се превърне във вдъхновяващ пример за своите близки и приятели, като личност овладяла своите емоции и празнуваща живота.

Ръководството е логично продължение на заложената в предишните ми книги цялостна Печеливша Стратегия за Живеене, но в още по-конкретен план и е

Рубрика: "Интервю"

Продължение от стр. 6

Интервю с Димитър Кръстев

част от мозайката знания, помагачи на човека да се реализира все по-добре във всички направления.

А с книгата си **"Дзен или изкуството да се придвижваш с велосипед"** очевидно правя алюзия към заглавието на книгата "Дзен или изкуството да се поддържа мотоциклет" на Робърт Пърсиг.

Целите на тази книжка са няколко:

- Да представя придвижването с велосипед като една сложна, но подходяща метафора на изкуството на живеенето. Всички глави съдържат паралели между придвижването с велосипед и основните принципи на качественото живеене.

- Да дам допълнителна мотивация на хората да започнат да предпочитат вело-придвижването.

- Да дам конкретни съвети и за едно приятно, но и безопасно придвижване из града с велосипед.

- Да направя връзка и препратка към другите ми книги, в които по-подробно развивам темата за качественото живеене и начините за добруване между хората. И по този начин да се оформи пълната мозайка на философската ми концепция за величието на сътрудничеството като начин на живот.

- Да подкрепя велосипедното придвижване с нещо като манифест на велосипедиста - документ, който още по-добре ще легитимира този начин на придвижване и ще изразява духа и философията на хората, които го предпочитат.

Последната ми засега книга е: **"Вяра, религия, бог - неудобните въпроси"**.

Със седмата си книга продължавам да попълвам мозайката от принципи за качествено живеене и сътрудничество между хората, но в контекста на огромните поражения, нанесени на човешките мозъци от купищата лъжливи вярвания и организирани религии.

Ценното за вас от тази книга е, че ще получите чудесен инструментариум, за да извличате винаги златото на истината от тоновете плаващи пясъци информация!

Накрая ще разберете и кой е реално осъществимият начин, както за вашето така и за всеобщото благополучие. И да се надяваме, че корабчето на Хуманизма ще оцелее в потопа на Глупостта!

Рубрика: "Интервю"

Продължение от стр. 7

Интервю с Димитър Кръстев

Разкривам много заблуди и предрасъдъци, ревизирам "истини", спуснати от авторитети и задавам стотици въпроси, които стимулират разсъдъка. Ето примери: Каква е разликата между нещо несъществуващо и нещо, което не може да бъде доказано? Бихте ли дали заредена картчница с мек спусък на някой, който не знае разликата между добро и зло? Има ли разлика между грях и грешка и каква е тя?

А сега си представете, че сте изправени пред загадка. Възникват три различни хипотези. Ще съпоставите ли наличните факти с всяка една от тях, за да прецените коя дава отговора на загадката? Или просто ще приемете онова обяснение, което най-много ви харесва, а фактите деликатно ще загърбите?

В книгата се изследват и корените на лековерието, което може да ви докара такива беди, най-малката от които да бъде разочарованието, че са ви излъгали! Проследен е пътят, който свързва суеверието, вярата и религията, как духовната работа се превръща в политика, опасностите за бъдещето на човечеството от религиозна диктатура, оспорват се много клишета, банализми, догми и неприкосновени постулати.

Това четиво определено не е за всеки, затова първо вижте предупредителния надпис в началото, свържете се със сърцето си и вземете правилното за вас решение. И ако то е да имате книгата - приятно четене!

Книгите ми в store.bg:

<https://www.book.store.bg/c/p-pc/id-8706/knigi-ot-dimityr-krystev.html>

Линк към Електронния ми магазин

<https://duonika.org/bg/products-page/>

Психолог Л. Боянова: Имате ли любима книга измежду написаните от Вас самия? Ако да, то кое я е превърнало в такава?

Димитър Кръстев: Това е въпрос, на който ми е най-трудно да отговоря. И дори ми е невъзможно. Всяка от книгите ми е любима и по някакъв начин прави връзка с останалите в очертаващата се мозайка от ценни знания за качественото живеене. Във всяка от тях съм вложил сърце и ум, честно споделяне на различни житейски истини, до които съм стигнал и не мога да направя избор. Буквално както не може да избираш измежду своите

Рубрика: "Интервю"

Продължение от стр. 8

Интервю с Димитър Кръстев

любими деца.

Психолог Л. Боянова: Имате ли бъдещи творчески планове и какви са те, ако да?

Димитър Кръстев: О да, имам желание да публикувам още няколко книги:

"Съвети за начинаещите свалячи"

"Държавата, мафията, гражданинът"

"Нови хора, ново бъдеще" (първи том)

"Факторът ВЕ"

"Заблудите, които ни правят опасно невежи"

"Има такава планета!"

"Тао лечебното докосване"

Освен това си направих и блог, в който публикувам свои разсъждения по различни теми, които привличат вниманието ми в социалните мрежи.

Психолог Л. Боянова: Имате ли любими книги и автори, които да са оказали влияние за изграждането на Вашия мироглед и кои са те, с какво са Ви спечелили?

Димитър Кръстев: Да, изключително много са.

Балзак, Артър Хейли, Артър Кларк и Михаил Арцибашев, всеки по свой начин разшири мисловния ми хоризонт.

Рон Смодермон и книгата му "Просветлението", Джером Джером, О`Хенри, Дъглас Адамс, Тери Прачет, Алън Маршал и други с прекрасното си чувство за хумор и невероятен изказ.

Джек Лондон и Мопасан с по няколко романа, Уилям Текери с "Панаир на суетата", Робърт Пърсиг и "Зен или изкуството да се поддържа мотоциклет", Николай Ръорих с "Отворените двери", Херман Хесе с "Игра на стъклени перли" и "Сидхарта", Маркес и "Сто години самота", Жоржи Амаду и "Старите моряци", "Декамерон" и много, много още прекрасни писатели, сърцеведи и майстори на изящната словесност, които умело ме влюбваха в литературата, даваха ми изобилна храна за размисъл и развиваха моето въображение и интелектуална смелост.

Но най-поразително впечатление у мен остави Ошо, както и великото удовлетворение от една страна поради полученото потвърждение на много мои собствени открития в

Рубрика: "Интервю"

Продължение от стр. 9

Интервю с Димитър Кръстев

човекопознанието, а от друга – поради чудесните отговори, които отдавна търсех! Прочел съм всичките му около 40 книги, издадени на български език. Тогава споделях с приятели, че ако човек иска да преживее интелектуален оргазъм, трябва да чете Ошо.

Психолог Л. Боянова: Според Вас коя книга трябва да прочете всеки човек и защо?

Димитър Кръстев: Едно време имаше подобен въпрос в лексиконите: "Ако сте на пустинен остров, коя книга бихте взели със себе си?" И някой беше дал следния остроумен отговор: "Ръководство за строеж на лодки". Така е, любимата книга зависи от контекста и способността на човека да извлича наслада и полза от четивото. А един мой учител по литература веднъж ми каза, че на този свят си струва да се прочетат само три книги. Веднага го запитах кои са те, а той ме

погледна дяволито и отвърна: "За да разбереш, кои са те, трябва да прочетеш 2500!"

Е, може би вече съм прочел горе-долу толкова и на този етап, смятам че всеки е добре да прочете "Книга на тайните" от Ошо. За да се сдобие човек с всичко необходимо за получаване на просветление още в този живот.

Психолог Л. Боянова:

Благодаря Ви за отделеното време и за приятния разговор! Пожелавам Ви успехи във всичко!

Димитър Кръстев: Аз ви благодаря за тази инициатива и организираното интервю!

Интервюто взе за вас:

Психолог Людмила Боянова



Разликите между МКБ и ДСН



Драги читатели на е-списание за психология „Психика“, представям на вашето внимание един полезен материал, който отново имах задачата да преведа от английски език в университета. Той е свързан с различията, които има между Международната класификация на болестите (МКБ) и Диагностичния и статистически наръчник (ДСН).

Международната класификация на болестите (МКБ) е основна функция на Световната здравна организация (СЗО), заложена е в нейната конституция и е ратифицирана от всички нейни 193 страни-членки. МКБ съществува повече от век и е отговорност на СЗО още от основаването ѝ през 1948 г. като агенция на ООН. Преди 1980 г., психиатрични системи за диагностика отразяват доминиращите психоаналитични идеи на времето, като се акцентира върху опита, а се омаловажава биологията.

„С публикуването на Диагностичния и статистически

наръчник (ДСН), Американската психиатрична асоциация (АПА) постига истинска революция в психиатрична класификация на болестите, като въвежда описателна нозологична система, основана на едновременно срещани се клъстери от симптоми. Общото мнение обаче е, че за бранша не е полезно да има две отделни системи за класификация на психичните разстройства. Между двете системи все още има много съществени различия“, казва психологът на СЗО проф. Джефри Рийд.

ВАЖНА ИНФОРМАЦИЯ

- МКБ е съставена от една глобална здравна агенция с конституционна обществена здравна мисия, докато ДСН е съставен от една единствена национална професионална асоциация;

- Основният фокус на СЗО за класификацията на психичните и поведенческите разстройства е да се помогне на страните да намалят тежестта на заболяването на психичните разстройства. Развитието на МКБ е глобално, интердисциплинарно и многоезично, а ДСН се ползва предимно от американски психиатри;

Разликите между МКБ и ДСН

- МКБ е одобрена от Световната здравна асамблея, съставена от здравните министри на всички 193 страни-членки на СЗО. ДСН е одобрен от общото събрание на АПА - група, която много прилича на Съвета на представителите на АПА;

- МКБ се разпространява възможно най-широко на много ниска цена, със значителни отстъпки за страните с ниски доходи, като е достъпна безплатно в интернет. ДСН генерира много значителна част от приходите на АПА, не само от продажби на самата книга, но също така и от свързани продукти и разрешения за авторски права за книги и научни статии.

В дългосрочен план няма основателна причина ДСН да се поддържа като система за диагностика отделно от МКБ, особено като се има предвид сериозното сътрудничество на САЩ със СЗО в областта на системите за класификация. Но както казва Рийд, „ДСН ще продължава да има роля, тъй като той съдържа много допълнителна информация, която никога няма да бъде част от МКБ. В бъдеще тя може да се разглежда като важен учебник на психиатричните диагнози, а не като диагностична „библия“.

ДСН, публикуван от АПА, предлага общ език и стандартни критерии за класификация на психичните разстройства. Той се използва от

клиницисти, изследователи, здравноосигурителни дружества, фармацевтични фирми, правна система и политици заедно с алтернативи като МКБ, изготвен от СЗО.

ДСН еволюира от системи за събиране на статистически данни за преброяване на населението и психиатрични болници, както и от командването на армията на САЩ. С направените ревизии от първото издание през 1952 г. насам, общият брой на психичните разстройства постепенно бива допълван, като същевременно се отстраняват тези, които вече не се смятат за психични разстройства.

МКБ, изготвена от СЗО, е друг често използван наръчник за психични разстройства. Той се отличава от ДСН с това, че обхваща здравето, като цяло. Това всъщност е официалната диагностична система за психични разстройства и в САЩ, но се използва по-широко в Европа и други части на света. Системата за кодиране, използвана в ДСН, е направена да съответства на кодовете, използвани в МКБ, макар че те не могат да си съответстват изцяло по всяко време, защото двете издания не са ревизират синхронно.

Превод от английски език: психолог Мария Коева

Връзката с обвързано момче



Забраненият плод е най-сладък. Всичко, което носи надписа "не пипай", е забавно, интригуващо и притегателно. Мистерията е нещо, което държи в напрежение и носи чувство на еуфория. В любовта обаче нещата не бива да са толкова хаотични. Има ситуации, в които е хубаво да потиснете емоциите си и да погледнете обективно. "Забранената любов" е такава ситуация. Сложих кавички, защото в любовта по принцип не би трябвало да има забранено и позволено. Тя е нещото, което не пита за разум, мисъл, действие, самосъхранение дори. Всеки е готов да се жертва за нея по най-различни начини.

Скоро научих за момиче, което симпатизирало на обвързано момче и когато му признало чувствата си, той я попитал: "Според теб това правилно ли е?" Отново ще се повтори, в любовта не би трябвало да има редно или нередно. Не можете да си кажете: "Аз няма да го харесвам, защото си има приятелка!" Нито пък да се

обърнете към сърцето си и да му заповядате: "Слушай, от днес няма повече да мислиш за него!"

Сред момчетата се срещат и такива, които имат или са имали по-дълга връзка. Те са натрупали повече опит с момичетата и е вероятно да са наясно какво искате вие, как да се държат с вас, как да се погрижат да ви е добре. Има вероятност да ви предложат и претоплените си чувства на тепсия, при това красиво опаковани. Те са жадни за нови преживявания и бурни страсти. Всичко, което "предлагат", няма как да не ви заплени, още повече ако трудно го откривате в свободните момчета.

Момичетата са много емоционални и понякога податливи на всякакви романтични екстри. И след поредица от наелектризиращи съобщения, изненадващи романтични подаръчета и няколко изтъркани комплиментата никак не е трудно да загубите ума и дума. Ако вече са ви казали, че възнамеряват да сложат целия свят в краката ви заедно със собственото си сърце... мда.

Обаче над цялата тази романтика виси едно малко облаче. Казва ви, че никога няма

Връзката с обвързано момче

да е само ваш, защото обича гаджето си, не иска да се раздели с нея, имат общи планове и т.н. В същото време обаче ви намеква, че "може и да се случи нещо повече между вас". Питате какво е то, въпреки че вече сте сигурни какво има предвид. На въпросния младеж му се иска да утбива време и някъде другаде (не само при гаджето си) и да му е кеф (с уговорката, че тя няма да знае). В същото време се прокрадват и банални фрази от рода на "ама аз ще ти се обаждам...", "някой път може и да излезем някъде". Картинката съвсем се избистря, особено ако прибавим и постоянната игра на криеница, която колкото и да ви вдигне адреналина, в един момент ще ви писне.

Виждате се с него, изкарвате си готино, щастливи сте (нищо че след като е целувал вас, е направил същото и с другата), с нетърпение очаквате да го видите следващия път и всичко се върти в омагьосан кръг. Кой е печелившият? Той! Той има "привилегията" да е не с една, а с две (и с още кой знае колко други) момичета. Но въпреки всичко успокоявате себе си, че ви обича.

Ако все пак се колебаете дали да сте второто момиче, задайте си няколко въпроса. Какво печеля? Ще страдам ли, че същите сладникави

неща той ще говори и на гаджето си? Ще ме боли ли, че ще прави секс с нея така, както и с мен? Как ще се чувствам, ако ги виждам заедно, прегръщайки и целувайки се? Ще успея ли да се стърпявам, когато не трябва да му звъня "точно сега"?

Момичетата, които имат горчив опит, казват, че са осъзнали какво им трябва - пълноценни отношения с всички привилегии и недостатъци, които притежава една връзка.

В психологията има нещо, което се нарича „фрустрирано желание“ - колкото по-трудно е да получиш това, което искаш, толкова повече го желаеш. Например: случвало ли ви се е толкова да искате определен чифт обувки, които вече са свършили, че да сте готови да обиколите навсякъде, за да ги намерите, и в крайна сметка да сте готови да купите един номер по-големи, макар че ще трябва да слагате памук отпред? Възможно е да сте обсебени от мисълта за това момче само за да избегнете риска да сте сами и необвързани.

Автор: психолог Мария Коева

Рубрика: “Как да се справя”

Как да преодолеем чувството за ревност



Едва ли има човек на света, който поне веднъж в живота си, макар и само за кратко време, да не е изпитал пристъп на ревност. Това негативно, деструктивно, крайно мъчително и нездравословно чувство, което възниква, когато изглежда, че най-близкият човек не е достатъчно внимателен към теб, е познато в по-голяма или по-малка степен на почти всички. Често ревността приема извратени, безумни форми, когато човек мисли и фантазира къде, кога, с кого и как неговата половинка му изневерява.

Партньорът на ревнивеца, противно на своята воля, става въвлечен в тези „игри“ на болния разум и започва да му се налага да се защитава, да се оправдава в това, което всъщност не е направил. Такива безкрайно повтарящи се ситуации по никакъв начин не допринасят за укрепване на отношенията, затова въпросът как да се избавим от ревността е винаги актуален.

Ревност – чувството, разрушаващо човешката психика

Може да бъде ревнуван всеки, за всичко и на всяка възраст. Детето ревнува родителите си от своя по-малък брат или сестра, а девойката-тийнейджър – своята най-добра приятелка от съучениците. Но детската ревност е напълно нормално явление, което изчезва при получаването на внимание от родители или приятели и накрая окончателно изчезва с възрастта. Нито един адекватен възрастен човек няма да забрани на майка си да общува със съсед или на приятелите си да общуват с колеги, а ето че на влюбения ревнивец никога не му е достатъчно вниманието.

Ревнуващият с всеки следващ път изисква внимание все повече и повече в неограничени количества. Ревността при възрастните е обусловена от състояние на пълна интеграция на другия човек, като дори най-незначителното превключване на вниманието на половинката към друг обект, предизвиква бурни протести и уязвено самолюбие. Ето защо може с увереност да се каже, че корените на ревността лежат и в гордостта.

Как да преодолеем чувството за ревност

Такава хронична склонност към ревност се съпоставя със заболяване. Хроничният ревнивец също не е щастлив и не е в състояние да преодолее емоциите си, които произтичат от претенциите му на пълно и изключително "притежаване" на обекта на обожанието му. Тези претенции постоянно се появяват и често няма реални поводи за тях. Ревнивецът живее в постоянен страх от загуба. Постоянно му се струва, че някой друг му краде любовта на най-важния му човек и не е в сила да понесе такива преживявания, затова се намира в постоянно състояние на стрес, злост, гняв и обида, които го тласкат към неадекватни и неразумни постъпки.

Според статистиката чувството на ревност в една или друга степен е потвърдена при почти половината на населението на земното кълбо, а 27 % от мъжете и 23% от жените страдат от ревност в хипертрофирана форма.

Хора с такива емоции живеят средно с 10-12 години по-малко отколкото тези, които не подлагат себе си на въпросните силни емоции. След семейните скандали за пари ревността стои на второ място. При това често и тези, и другите скандали завършват с разрушаване на семейството, а страдат от това и децата. Затова с ревността - с

чудовището със зелени очи, както често я наричат, задължително е нужно и може да се пребори.

Ревнува ме — не означава, че ме обича

Съществува разпространен стереотип - ревнува ме, значи ме обича. И много жени започват да се съмняват в чувствата на своя партньор, ако в отношенията им няма ревност. На практика обаче това мнение е толкова вярно, колкото е и "бие ме, значи ме обича". В чувството на ревност няма нищо хубаво и с любовта то изобщо не е свързано. Любовта е безвъзмездно чувство, когато целта е да се направи така, че на другия човек да му е добре.

Любовта отдава всичко, а в замяна не изисква нищо. Тя е едно светло, позитивно чувство и не може да има нищо общо с ревността и с насилието. Митът "ревнува ме и ме бие - значи ме обича" е измислен от хора, стремящи се да заемат особено положение, унижавайки близките си. Ревнивецът има два начина да се сдобие с одобрението на своя обожаван обект и да направи така, че да не му се иска да гледа на другата страна: безкрайно да изисква да му е верен, да е като кученце в краката му през цялото

Как да преодолеем чувството за ревност

време или да направи усилия да промени своята половинка, за да разполага с нея. Закоравялите ревнивци често така разрушават своите бракове.

Ревнивците са хора, които не са уверени в себе си. Поведението им е движено от страх от загуба и произтичащата от това самота. Именно страхът от самотата, а не любовта, ги заставя да искат да държат партньора си с всякакви средства и често изгубват целия си живот в съсипани отношения с половинката, което в крайна сметка е ненужно.

За разлика от жените, мъжете може да ревнуват съпругата си даже и от общите им деца, считайки, че половинката отделя много повече внимание на децата, отколкото на него. Мъжката ревност се проявява в остро желание на мъжете максимално да властват над своята жена и напълно да ограничат нейната свобода. Ревнивецът прави всичко, за да не допусне неговата спътница да си прави макияж, да се облича красиво, да се среща с приятели. Идеалният вариант за него би било жената да няма никакви приятели.

Корените на женската ревност в болшинството случаи произтичат от ниската самооценка. Ревнивката се нуждае от постоянно потвърждаване

от страна на партньора на нейната значимост и привлекателност за него. Тя изисква постоянно потвърждение от негова страна, че тя е най-красива и интересна в сравнение с останалите жени.

Нека по-точно да формулираме основните причини, заставлящи хората да се ревнуват едни други:

- Страх да изгубят своята собственост. Егоизмът поражда собственически чувства и твърде бурна фантазия, която у ревнивеца разиграва сценарии преди всичко без основания и поводи.

- Страх от самота и неустроеност в социален план. На ревнивците им се струва, че няма да могат нормално да съществуват (морално или материално) без своя партньор.

- Ниска самооценка. Причините за ревността често се крият в неувереността в своята външност и обаяние.

- Детски комплекси. Много ревнивци строят своите отношения по пример на родителите си, където бащата или майката постоянно са се ревнували един друг.

Как да преодолеем чувството за ревност

Как завинаги да се избавим от чувството на ревност

Ревността е сродна на болест и избавянето от това чувство самостоятелно е доста сложно, защото за научаването на нейното управление е нужно преди всичко адекватно да се отстранят причините за нейното възникване и да се осъзнае цялата безперспективност на ревността, водеща отношенията към пропаст. Затова, като и при всяко друго лечение, решението е да се потърси помощ от специалист. Ако няма такава възможност, то може да се опита следващата, състояща се от няколко етапа, методика:

1. Като за начало се налага да се осъзнае, че има проблем с ревността и честно да се приеме този факт. Особено трудно е такова осъзнаване за мъжете.

2. След това е нужно да се разберат причините, предизвикващи ревност именно във вашия конкретен случай. След като се определят причините, без обвинения, спокойно и колкото може по-меко, следва да се говори с половинката за преживяванията, които вие изпитвате.

3. Необходимо е да се осъзнае, че вашите съмнения, предизвикващи ревност, могат да бъдат погрешни и да бъдете готови да се вслушате и да

приемете гледната точка на своя партньор. Ако недоверието все пак е останало, проверете своите съмнения. Скоро ще се убедите, че не сте били прави.

Когато вие окончателно решите да победите своята ревност, отделете няколко дена да съставите писмено списък на ситуациите, които биха могли да провокират у вас пристъп на ревност. Обмислете всички варианти подробно и без да бързате. Подредете ги по ред на нарастване на емоционалното напрежение - от най-малкото към най-неприятното за вас. Съставянето на такъв списък може да отнеме няколко дена. Нека да не ви домързи. Обмислете го добре.

След като този списък е готов, предстои да се направи най-важното и трудното: да се пусне приятна отпуската музика, да се настаните удобно и една след друга мислено да преживеете всяка от тези ситуации колкото може по-подробно. Не трябва да се преминава към следващата ситуация, докато не се изпита цялата гама от неприятни усещания. Не е нужно целият списък да се преживее в един ден, а и полза от това няма да има.

Рубрика: “Как да се справя”

Продължение от стр. 18

Как да преодолеем чувството за ревност

Постепенно такава методика помага да се избавите от чувството на ревност към партньора.

Колкото и силна и всепоглъщаща да е ревността, с нея винаги може да се справите, като главното е- искрено да искате това.

Всеки от нас е в състояние да задава въпроси как да се избави от ревността и да вземе под контрол своите чувства. Вие сте длъжни да заобичате себе си и да вярвате в това, че сте добри сами по себе си и достойни за любов. В един момент вие действително ще разберете, че можете да се приемете такива, каквито сте и да бъдете уверени в собствените си сили. Така ще ви отпадне нуждата да се опитвате да заслужите любов, правейки се на някой друг и ще отпадне необходимостта постоянно да държите партньора си близо до себе си.

Няколко съвета от бивши ревнивци

След като сте наясно със себе си и сте работили върху чувствата си, можете да изведете своите отношения на ново, свободно от неконтролируема ревност, ниво. За да не вземе отново връх над вас това саморазрушително чувство, може да се въоръжите със следните прости правила:

- постоянно развивайте и укрепвайте своята самодостатъчност;

- построете отношенията с партньора ви на база на взаимно доверие;

- прекарвайте заедно много време, но излишно не се натрапвайте и си давайте един на друг свобода в разумни предели;

- намерете за себе си интересно занимание или хоби, което да заеме мястото на ревността във вашето свободно време и мисли;

- харесвайте се такива, каквито сте;

- отнасяйте се към ревността като към една от многото човешки емоции, не я отставяйте да бъде единствената във вашите отношения;

- не давайте воля на истерии по адрес на любимия ви човек - агресията няма да ви помогне да го задържите, а само ще го изплаши и отблъсне;

- бъдете искрени, разкажете на партньора си за своите страхове и го помолете да не ви провокира;

- към чувствата на вашата половинка се отнасяйте с

Как да преодолеем чувството за ревност

уважение;

Избяването от ревността изисква голяма вътрешна сила и отнема много време. Въоръжете се с търпение. Ревността, както и всяка друга страст, е необходимо да се обуздае. Към въпроса как от нея да се избавите завинаги, е необходимо да се подходи логически. Недоверието не е правило нито едно семейство щастливо. Никога не трябва и да сравнявате себе си с другите. На Земята има над 6 милиарда човека и винаги ще се намери някой, който да е или по-умен, или по-красив от вас, но това не означава, че вашата половинка мечтае да ви замени с някой друг. Половинката ви вече е направила своя избор във ваша полза и е именно с вас. Това означава, че сте нужни именно вие и у вас половинката ви

намира нещо, което го няма у другите. Най-важното за съхранението на отношенията - учете се от предишните си грешки, постъпвайте мъдро и умейте да правите компромиси.

Източник:

<https://www.jlady.ru>

Превел на български език при спазени условия на източника:

психолог Людмила Боянова

Авторските права на превода са запазени! Никаква част от този превод не може да се ползва под каквато и да било форма без писмено разрешение от преводача!



Рубрика: “Нещата от живота”

Пътеводител за живота в Чехия



От два дена се каня да напиша поредната си статия и... Едно ми е лежерно и никак не ми се пише по злободневни теми. Всъщност откакто съм в Чехия съм го ударила на такъв релакс, че май не ми се пише по никакви теми,

но списанието ме чака и ще трябва да направя нещо по въпроса.

И сега да не си помислите, че отивайки в чужбина, всичко ще е цветя и рози?! Неее! Трудностите са много.

При мен поне езиковата бариера е голям проблем. Аз съм общителна и приказлива, а тук понеже още уча езика и вече разбирам какво ми говорят, но самата аз нямам достатъчно научени думички, за да изразя точно мислите си и ми се приплаква. Но пък и ми дава стимул да уча всеки ден нови думи и изрази.

Другата трудност, с която се боря, е на работа. Криво да седим и право да говорим, в България ни лъжат, че ни плащат, а ние пък ги лъжем, че работим. Другият вариант е да ни

смъкнат кожата от гърба от работа и да не ни платят. А тук се работи на норма и се иска бързина. А работата е пипкава и докато я докараш хем да бързаш, хем да работиш качествено, си докарваш и не малко страхове от типа: „Аз толкова ли съм некадърна?“, „Ще се справя ли?“ и т.н. В крайна сметка всеки се справя, но докато свикнеш си е стрес.

Другата трудност е, че си в чужда държава, приемат те с малко недоверие и трябва тепърва да се доказваш.

Следваща трудност са другите българи... Все се чудех защо приятели, живеещи извън страната от години, ме предупреждаваха да се пазя от българи в чужбина?! Нали сме сънародници - ще си помагаме... Е да, ама не! Сънародниците гледат да ти подлеят вода и да те zlepоставят пред другите. Има и такива, които помагат, но са единици. В интерес на истината, най-много ми помагат самите чехи. Като видяха, че се старая да науча езика им, да се вменя в начина им на работа и живот и взеха да ми показват къде греша, как да поправа грешката и т.н.

Има си и още трудности в живота в чужбина (поне в

Рубрика: "Нещата от живота"

Продължение от стр. 21

Пътеводител за живота в Чехия

началото), но тези ми идват на първо четене.

И въпреки трудностите има куп хубави неща, които ме правят щастлива. Ама нека ви разкажа как минава един ден при мен.

Ставам рано по изгрев, за да мога да си изпия кафето на спокойствие преди работа. Всъщност ме събужда петела на комшиите, за разлика от родината, където ме събужда форсиране на нечия кола.

Кафето си пия на двора под акомпанимента на куп пойни птички, дето ако им сваля и филийка хляб, идват на масата да си клъвнат.

На работа е ясно: работиш - почивка - пак работиш и 8-те часа минали. С тази разлика от БГ, че тук не може да се откажеш от почивката - тя просто е задължителна.

След работа се прибирам през парка и става едно много дълго прибиране. Ама в парка- река, в реката - патици, из парка- пеещи птички, зайци, катерички и лалугери. И то просто не можеш да устоиш на изкушението да седнеш и да разтовариш. Аз съответно се изтягам на някоя пейка и медитирам. Ако в България по пейките лежат предимно бездомници, то тук в парка е нормално да срещнеш някой легнал на пейка или направо в тревата. Други

пък са в поза лотус и медитират, трети тренират на фитнес уредите, които са из целият парк.

По някое време решавам, че все пак трябва да се прибера и да си приготвя вечеря и минавам през някой от верижните магазини да си напазаря. Съответно много от храните, които са характерни за Чехия, за мен са странни и непознати. Затова питам служителите на разваления си чешки какво е това и как се приготвя. А те очаровани, че като чужденка искам да опитам националните им ястия, на дълго и широко ми обясняват как се приготвят и не ме оставят докато не се убедят, че съм разбрала рецептата правилно.

После се прибирам, пробвам новата рецепта, обикновено ми харесва и слизам отново в градината за среща с някой таралеж. Тук таралежите са много и по тъмно излизат да си търсят храна. В градината на нашата квартира има един, който вече не се "таралежи" като ме види да стоя на пейката, а идва да ме подуши и да си вземе почерпката, която съм му приготвила. За днес съм му предвидила резен ябълка...

Рубрика: “Нещата от живота”

Продължение от стр. 22

Пътеводител за живота в Чехия

И на всичката красота и спокойствие тук, на мен пак ми липсва България. Много ми липсва! Още повече, че до преди два месеца не бях излизала от страната, но... Но днес близки ми пратиха снимки на улиците покрай дома ми. Разкопани още от преди да тръгна в началото на април, уж за ремонт. Та тези улици все още са разкопачени, мръсотия до шия и градът изглежда като след бомбардировка. Много бързо ми мина носталгията след тези снимки. В Чехия също ремонтират улици и тротоари. Но участък от километър по пътя за работа го разфасоваха и

ремонтираха за няма и седмица. След това почистиха така, че не личеше да е правен ремонт.

И за финал. Ако ви се четат статии на злободневни теми от мен, моля пращайте идеи, защото аз потъвам в блаженство тук покрай толкова природа и животинки (обожавам животни) и някак не ми идват теми за статии.

Автор:

водеща семинари Цветана Вълчанова





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 (преводачески, 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 CC0 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.

ЕКИП:

Издател, Гл. Редактор,

Уеб дизайн, Колумнист:

Психолог Людмила Боянова

<https://e-psiholog.eu>

boyanova@e-psiholog.eu

Редактор, Колумнист:

Психолог Мария Коева

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

mariyakoeva7@gmail.com

Редактор, Колумнист:

Водеща семинари Цветана Вълчанова

cecivalchanova@abv.bg

Място на издаване:

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

Последвайте
е-списание "Психика" в:

Facebook

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

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

LinkedIn

[https://www.linkedin.com/in/cnucanie-](https://www.linkedin.com/in/cnucanie-psihika-3914b016b/)

[psihika-3914b016b/](https://www.linkedin.com/in/cnucanie-psihika-3914b016b/)

Twitter

<https://twitter.com/tAHZwDvrBNik7lx>