

е-списание за психология

ПСИХИКА

ISSN 2603-4433



Брой 52
февруари 2022



Съдържание:

Стр. 1 - Приятелката ми ме обърква

Стр. 6 - Като „другите“ ли са би- и хомосексуалните?

Стр. 7 - Бизнесмен

Стр. 8 - Сметища

Стр. 9 - Улрих Найсер



ПРИЯТЕЛКАТА МИ МЕ ОБЪРКВА



Писмото:

„Здравейте, Мария!

Историята ми е доста объркана и дълга, но ще се опитам да я представя във възможно най-разбираем и съкратен вид.

На 17 г. съм и не мога да определя какво чувствам към една моя много близка приятелка - любов или емоционална зависимост. Дори за момента не знам дали съм влюбена в нея изобщо, но всичко това трае вече твърде дълго и имам чувството, че ме разрушава. Затова просто трябва да реша какво да направя. Отношенията ни с въпросното момиче датират от 3 години насам, откакто учим в един клас. Много бързо се сближихме в началото на запознанството ни, станахме почти неразделни. Непрекъснато си звъняхме, непрекъснато си писахме, излизахме, споделяхме си всичко. Това беше период, в който и двете осъзнахме, че изпитваме влечение не само към момчета, но и към момичета. Между нас тогава не е имало нищо

по-сериозно освен невинни целувки и докосвания, които обаче бяха доста често явление, понеже прекарвахме голяма част от следобедите си в нас. Тогава не смятам, че съм била влюбена в нея, просто бях обсебена от взаимоотношенията ни. Тя също едва ли е изпитвала някакви по-сериозни емоции, въпреки че съм убедена, че точно тогава като че ли си падаше по мен. Както и да е, запазихме приятелските си отношения.

През тогавашната лятна ваканция се отдалечихме за известно време, но в началото на 9-ти клас пак се сближихме и точно тогава започнах да усещам как се влюбвам в нея. Проблемът беше, че тя беше влюбена в едно момче, което не искаше да бъде с нея, а отгоре на всичко беше и пълнен смотаняк. Тя непрекъснато ми говореше за това и аз се побърквах, но бях до нея все пак. Един ден двете бяхме в нас, напихме се много и не знам как се случи, но правихме секс. След това вече тотално не можех да я избия от мислите си. Най-накрая й признах чувствата си, но тя ме отблъсна, защото била влюбена в друг. След това отношенията ни доста се влошиха. Първоначално тя спря да ми обръща толкова внимание така, както преди. Аз пък започнах да се държа по-грубо с нея, което я нараняваше. Случвало ни се е на купони да се забиваме, но всичко е било в нетрезво състояние. Излизах

ПРИЯТЕЛКАТА МИ МЕ ОБЪРКВА

Продължение от стр. 1

с много момчета, но не можех да я преодоляя.

В мен даже беше влюбен най-добрият ми приятел тогава, братът на въпросното момче, което тя обичаше, но аз не му давах шанс заради нея.

Един ден просто реших, че съм я преодоляла. И скоро след това тръгнах с най-добрия ми приятел. Постепенно се влюбих в него или поне така си мислех. Той обаче се оказа незрял и доста ме разочарова. След раздялата ни аз пак започнах да си мисля за нея. Всички стари чувства нахлуха отново. Този път обаче не ѝ казах нищо.

През последната година взаимоотношенията ни бяха леко странни. Един ден, докато я изпращах, по пътя тя спря и просто ме целуна. След този случай доста често правихме секс или просто невинно се криехме по уличките или в училище и се целувахме. Понякога ми казваше как всичко е толкова прекрасно, че ѝ идвало да се разплаче, говорихме си какво би било, ако живеехме заедно. Ако изключим цялата несигурност, която изпитвах, нещата бяха прекрасни, докато един ден съвсем случайно не разбрах, че си пада по едно момче, което отново беше пълен смотаняк и изобщо не я заслужаваше, но този път поне имаше изглед да се съберат. Аз спрях да я търся за известно време. Веднъж след това тя от нищото ми каза, че иска да е влюбена в мен, но не може. Така и не го обсъдихме.

Аз просто ѝ казах, че съм го разбрала и не искам това да разваля приятелството ни. Скоро след това бяхме на купон, всички се напиха и двете останахме сами в една стая и цяла вечер си говорихме. Забихме се и тя ми каза, че всеки път, когато съм я докосвал, треперела, как винаги можела да познае коя съм само по това, как едва ли не най-хубавите ѝ моменти са с мен.

След тази вечер отношенията ни доста се подобриха, но в приятелски аспект. Започнахме да си споделяме за момчета, за живота и т.н. След това пак започнахме да се виждаме извън училище и имаше моменти на интимна близост. Аз обаче не очаквах вече нищо, просто ми беше приятно да съм с нея. Всичко отново поутихна, защото тя започна да се занимава по-сериозно с момчето, което споменах, но после го отрязва. Оттогава сме се забили един път.

Излязохме във ваканция и тъкмо бях спряла да мисля за нея, когато наскоро тя започна да ме търси. Казваше ми, че ѝ липсвам и че ме обича. И се видяхме. Тя много ми се зарадва. Отново спяхме заедно. Беше най-хубавият път досега. Тя отново започна с милите си думи. Беше кратка среща, понеже трябваше да замина на село, но пак започнах да се обсебвам от мисълта за нея. Вечерта се сетих за нея и ѝ писах дали иска да ме посети за няколко дни. Тя дори не

ПРИЯТЕЛКАТА МИ МЕ ОБЪРКВА

Продължение от стр. 2

ми отговори. Не й звъннах, защото просто съм такава, че не обичам да се чувствам досадна. Оттогава мина около седмица.

Сега продължавам да се чувствам супер объркана, но нямам идея какво да направя. От една страна мисля, че е крайно време да преодолеея чувствата си. От друга пък смятам, че може би тя изпитва нещо към мен или че поне мога да я накарам да се влюби. Не искам да разговарям с нея за това, защото просто не искам да загубя това, което имаме.

Тя е единственият човек, към когото съм се чувствала така. По принцип гледам да си живея живота, да се усъвършенствам, да творя. Не съм много и по сериозните връзки, въпреки че доста момчета са били влюбени в мен. Всъщност тя е единственият човек, който не е отвърщал на чувствата ми или поне не го показва. И това ме побърква, тя ме побърква.

Моля Ви, дайте ми съвет как да постъпя спрямо нея. Извинявам се и за обема на историята, но това е нещо, което държа в себе си от 3 г. и нямаше как да бъде по-кратка. Благодаря предварително за отделеното време!

Sizif

Отговорът на психолог Коева:

Здравейте, sizif

Хомосексуалността и бисексуалността са сексуални ориентации, с които човек се ражда. Те НЕ са избор, а са част от личността. Много тийнейджъри експериментират и изследват сексуалността си. Това е нормална и здравословна част от психосексуалното развитие. Понякога само мислите и/или сексуалните фантазии с хора от собствения пол пораждаят чувство на страх, несигурност и притеснение относно сексуалната ориентация. Обаче - тези чувства (поведения) не идентифицират определен човек, че е с би- или хомосексуална ориентация. Сексуалната идентичност е акцент, до който все повече тийнейджъри слагат въпросителен знак, и от разказаното от Вас личи, че Вие също се колебаете към кой пол са истинските Ви емоционални и сексуални усещания. Както много пъти съм писала, сексуалната ориентация е много повече от сексуалния импулс и поведение. Затова тя не се определя единствено от тези две неща.

Няма нищо лошо да харесвате момичета. Няма нищо лошо и в това, че сте правила секс с момиче. Мисля, че минавате през фаза на несъзнателен експеримент със себе си, резултатите от който не са ясни.

ПРИЯТЕЛКАТА МИ МЕ ОБЪРКВА

Продължение от стр. 3

По принцип, по време на пубертета, човек осъзнава най-добре дали усеща привличане към хора от собствения си пол. Вие сама казвате, че изпитвате интимни чувства и към момчета. Може би наистина сте бисексуална. А може би просто експериментирате със сексуалните си усещания. Развивате се във време, в което изживяването на сексуалните фантазии и експериментирането със собствените сексуални граници не е срамно, отвращаващо или недопустимо.

Но... дотук с "теоретическата" част. Това, което ми прави впечатление, е, че отношенията Ви с въпросното момиче са прекалено "разклатени", т.е. варират от едната крайност в другата. Разбирам, че понякога сте имали недоразумения помежду си, но за да е едно приятелство/партньорство успешно, е нужно да се правят компромиси.

Знаете, че е най-лесно разговорът да приключи и хората да се откажат от опитите си да подобрят комуникацията си с отсрещния човек. Между Вас и това момиче тази тенденция е трайна, а по този начин няма как едно приятелство да се развива.

От друга страна - струва ми се, че в повечето случаи, в които сте имала интимна близост с момичето, сте била съблазнена от нея. Не знам дали в действителност сте пасивна, но смятам, че е време,

в което да се опитате да отговорите на въпроса изпитвате ли любов към това момиче; дали не я търсите, защото не Ви обръща подобаващото внимание, което желаете; дали пък нямате потребност да изпитате неизживяна страст до този момент, да се "докоснете" до "забранения плод", правейки секс с нея (няма какво да се лъжем, в днешно време би- и хомосексуалността са сякаш модерно явление, въпреки че това е друга тема). Представяте ли си да бъдете в сериозна интимна връзка с нея (или с друго момиче)? Да имате заедно деца? Бих могла да кажа, че последните два въпроса са последната част от стъпалото, през което преминава човек, изследвайки истинската си сексуална ориентация.

Тогава, ако той си отговори на тях с убедително "Да", застанал с лице към реалността и готов да приеме истината такава, каквата е, значи нещата са ясни.

Едно е да се целувате с момиче в двора на училището, съвсем друго е да я хванете за ръка наред улицата, пред погледите на всички, и да се борите със стереотипите (живеем в малко по-консервативно общество, в което хомосексуалните отношения не се толерират все още кой знае колко).

Съветвам Ви да потърсите това момиче отново, но двете да си направите равностойна за отношенията си оттук нататък.

ПРИЯТЕЛКАТА МИ МЕ ОБЪРКВА

Продължение от стр. 4

Моето мнение е, че тя е хетеросексуална, но просто е човек, който обича експериментите, "търсач на силни усещания". Бих могла да кажа, че усещането ми към Вас е същото, но може и да греша. Вие сама ще трябва да извървите дългия и труден път към себеопознаването си. Но имайте едно наум, че това момиче може би Ви е провокативно с оглед на това, че, както сама казахте, не отвърща на чувствата Ви по начина, по който бихте искала. Попитайте я какво

желае от Вас, какво желае от всичко това, което се случва между Вас двете. Със сигурност ще Ви се изяснят доста неща. Но с условието, че е искрена. Вие също се опитайте да сте искрена.

Успех!

Автор: психолог Мария Коева





В крак с другата ми тема в този брой „ПРИЯТЕЛКАТА МИ МЕ ОБЪРКВА, НЕ ЗНАЯ КАКВО ИЗПИТВА КЪМ МЕН“ реших да обединя още една статия, в която говоря за би- и хомосексуалните хора. Чувала съм въпроси от рода на „Те като „нас“ ли са?“, „Те същите емоции ли изпитват като „нас“?“, „Могат ли да обичат като „нас“?“ и т.н. Аз съм писала много по темата за сексуалната ориентация и за това, че поощрявам всеки, който иска да излезе „на светло“, да го направи и че той трябва да е такъв, какъвто е. Разбира се, това не е лесно и понякога се иска доста време, за да може човек да се открие, да сподели с останалите и да приеме себе си (ако има трудности със себеприемането, защото има хора, които са напълно ОК с различната си сексуална ориентация).

Имам близка, която е хомосексуална, и „отблизо“ съм съпричастна с любовта, която тя изпитва към приятелката си и изобщо с всички огнени, страстни и бушуващи чувства между тях двете. Използвам тези 3 думи, защото те (чувствата им) са наистина

изпепеляващи. Изключително рядко може да се наблюдава такава непоклатима, истинска и неповторима любов като тяхната (в подробности няма да навлизам, тъй като спазвам конфиденциалност).

Да, те са като „другите“. Зная какво е любов, гняв, ревност, обърканост, разочарование, нетърпение, вълнение, тъга, плач. Живеят като „другите“ с една разлика - разликата е там, в леглото.

Получих разрешение да публикувам едно от стихотворенията, които моята близка е писала за приятелката си, за да мога да покажа на тази част от обществото, която дискриминира би- и хомосексуалните хора, че те могат да са пълноправни членове на нашата държава, не „пречат“ и че те също имат душа. Усетете я.

В сърцето си ми незаменима
и си ми много любима.
Твоите хубави очи
сияят като слънчеви лъчи.

Толкова си красива,
че душата ми за теб убива.
Обичам те до полуда
и по теб съм напълно луда.

Когато винаги те видя,
радостта си не мога да крия.
Ти си моят живот
и с теб ще съм до гроб.

Автор: психолог Мария Коева



Влиза един бизнесмен.

- Нямам време, избери ми нещо за подарък на жената.

- Ако ти нямаш време, ще ти дам от моето. Но времето в моя Свят има вкус, който няма да ти хареса. И друго, ако нямаш любов, нищо нямаш. А цената на такава душа е нищожна. Махай се, когато се научиш да обичаш всеки миг, всяка глътка въздух, всяка болка. Ела пак, тогава ще те запозная с диларите на време и света ще ти бъде удобен. Вземи този медальон безплатно. И го подари на любовта. Ако тя е съпругата, добре. Ако не, пак добре. И когато се върнеш да пазаруваш време, ще разбера. Щото в моя свят предмета е свързан със своя създател.

Той взема подаръка и бърза да напусне Ателието. Когато модерния бизнесмен се срещне с дилър на идеи обикновено цената на съчките за клада рязко скача. Но той се връща.

Първия път вина ги е за да профанизира идеята. Втори, трети, после сее лук, а змеюве никнат.

И той няма време да прибере реколтата. И го запознавам с диларите. Цветни синигери летят в синьото небе.

Той забравя за света, погълнат от тишината.

Цената на времето е висока-пакет просо, семки, жито, любов и свобода.

И световите се докосват през един медальон, запазил връзката със своя създател. Малко бяло камъче от реката виси на връвчица на шията на любимата на човека.

Автор: Иван Луджов



Ходят по улицата едни сметища. А на пръв поглед са възпитани, финансово красиви, добре поддържани. Тяхното мото е: "Нищо не зависи от мен".

И аз съм горд, много горд. Защото в другите страни си събират отпадъците. Преработват ги, бедни са. А при нас се хвърлят едни пари в реката, богати сме.

И като влезе едно сметище и вземе да се оплаква как нищо не зависи от него, как всички са виновни и само той е праведен, горд съм. Живея в най - богатата страна.

И го водя до реката. А там е истинско сметище. И вземам пред него изхвърлена метла, подавам му я, да хвърка. Вземам саксия, да насадим едно добро бъдеше. Вземам чайник за чая при лудия шапкар.

Но човека си знае неговото. Нищо не зависи от него.

И ако го помоля да изчисти своето сметище, ще е учуден. Той е чиста река, венецът на творението. Как така аз, дете съм презрян занаятчия, ще го моля да почисти себе си. Той е богат, възпитан и умен. И нищо не зависи от него.

И тръгва отново по улицата едно сметище. И заразява с безжизненост всичко, до което се допре. Защото хигиената на духа е за бедните, а ние живеем в най - богатата държава и можем да изхвърляме идеи, вещи, животни и даже хора. И то не зависи от нас, така се е стекъл живота.

Поглеждам си кофата. От мен зависи всичко, отговарям за всичко и съм виновен. И моля за милост за греха, че не винаги се справям с рециклирането на сметища. Защото светът се създава от боклуци, дете са минали през рендето на Майстора.

Автор: Иван Луджов



Улрих Найсер е роден на 8 декември 1928 г. в Германия, в град Кил. Неговите родители го довеждат в САЩ, когато той е на 3 годишна възраст.

Първоначално Найсер изучава физика в Харвардския университет, но силно впечатлен от лекциите на Джорж Милър, той се прехвърля да следва психология.

Независимо от растящата популярност по онова време на привържениците на когнитивния подход, Найсер се ориентира към бихевиоризма, а в последствие се превръща в основоположник на когнитивната психология.

Приносът му е в сферата на изучаването на познанието. Определя го като процес, с помощта на който „входящите сензорни данни са подложени на трансформация, редукия, обработка, натрупване, възпроизвеждане и по-нататъшно използване... Познанието присъства във всички актове на човешка дейност.” (Neisser. 1967. Р. 4). По този начин определя като обекти на изучаване от когнитивната

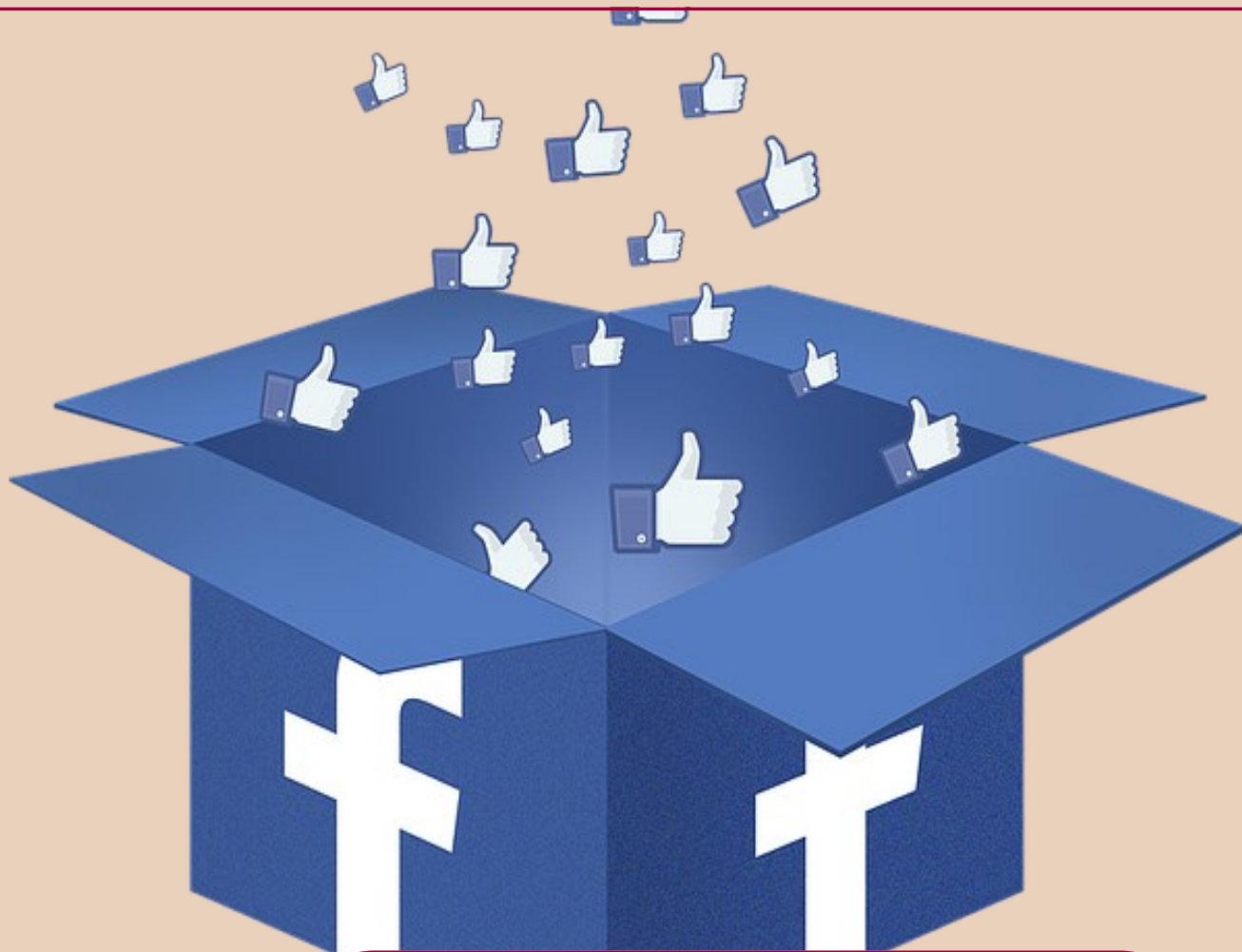
психология усещанията, възприятията, въображението, паметта, мисленето и всяка друга психическа активност.

В процеса на своята работа Найсер изразява неудовлетвореността си от изследванията в областта на когнитивната психология, провеждани чрез създаване на изкуствени лабораторни условия в ущърб на изучаването на реалните житейски ситуации. Въпреки че е основоположник на когнитивната психология, Найсер е и най-големият и критик.

Чрез своята работа във връзка с когнитивната психология Улрих Найсер способства за преодоляването на множество шаблонни представи и открива нови пътища за постиженията на човешката природа.

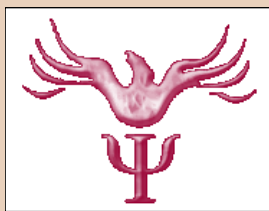
Автор: психолог Л. Боянова

ПРИСЪЕДИНЕТЕ СЕ



Към нашата Facebook група:

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



Пишете ни на e-mail:
office@psihika.eu

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

cec.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/>

[psihika.spisanie/](#)

Linkedin

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

[психика-3914b016b/](#)

Twitter

<https://twitter.com/tAHZwDvrBNik7Ix>