

е-списание за психология

ПСИХИКА

ISSN 2603-4433

Брой 55
май 2022



Съдържание:

Стр. 1 - Приятелят ми посещава сайт за запознанства

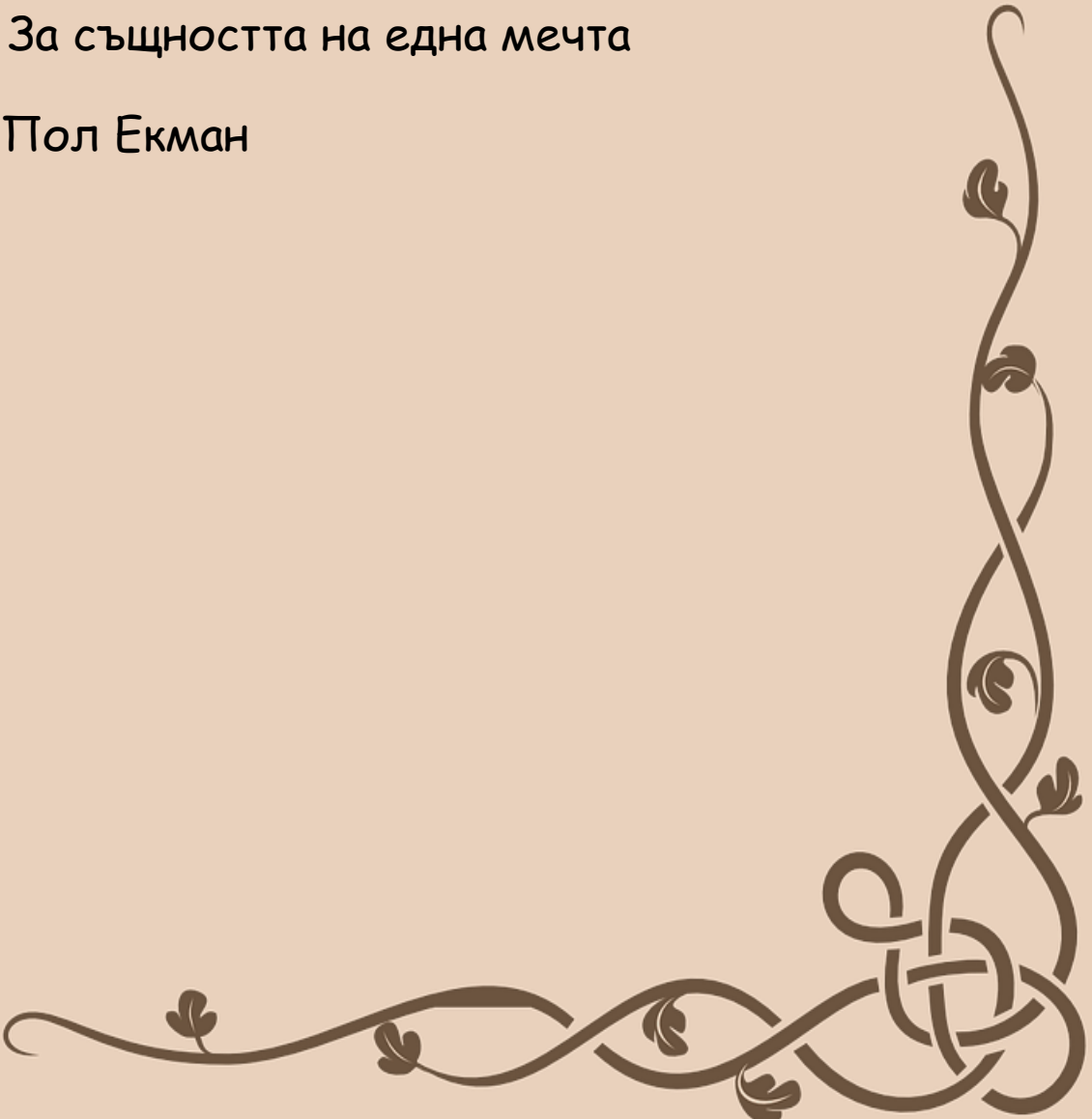
Стр. 4 - Животът ми е апатичен

Стр. 6 - Как да се развие самочувствие

Стр. 8 - Социална комуникация

Стр. 9 - За същността на една мечта

Стр. 10 - Пол Екман





Писмото:

Здравейте, Мария! Аз съм на 45 г., разведена, и имам син на 24 г. Приятелят ми е на 43 г., не се е женил досега. Намерих го в сайт за запознанства. Имаме връзка от 5 г., която все още крием от родители и приятели.

Темата за чувствата и плановите ни засега са табу. На коментара, че не се чувствам обичана, получих отговор, че не е така, но му е трудно да показва чувствата си. А за бъдещите планове каза, че все още не е готов. Ужасно много се притеснявам, че все още не е прекратил регистрацията си в сайт за запознанства. Имам всичките му пароли и зная, че не пише с никого там, но все още разглежда профили на доста по-млади жени.

Въпросът ми е дали имам право да му търся сметка за това. Не съм сигурна дали да продължавам тази връзка. Преди 4 г. той предложи да се разделим, а аз се съгласих, но отложих във времето. Това лято аз предложих да се разделим, но той

не се съгласи, дори се извини за поведението си.

Не зная да продължавам ли? Истина е, че много го ревнувам, а нямам сериозно основание освен сайта. Да се примиря ли? Много го обичам и изобщо не се вълнувам от други мъже. Нямам желание да се запознавам с никого.

Благодаря Ви предварително.

Svetlana

Отговорът на психолог Коева:

Здравейте, svetlana!

От писмото Ви не успях да разбера защо връзката Ви с този мъж е тайна и я криете от останалите? Тайната ще започне да ви тежи и ще усещате все по-голямо напрежение и тревожност. Затова по-добре дайте честен отговор на себе си и се запитайте дали тази връзка ви кара да се чувствате щастлива или притъпява положителните емоции.

Разбирам, че ви е неприятно, когато забелязвате, че мъжът до вас разглежда профили на други жени и влиза в сайтове за запознанства. По принцип има хора, които просто обичат да разглеждат снимки на потребители, без да осъществяват комуникация, или "срещата" от виртуалното пространство да премине в реалното.

Продължение от стр. 1

Но все пак е добре да поговорите с него и да му споделите всъщност какво чувствате и какви емоции у вас предизвиква поведението му. Вие сте сигурна, че той не си пише с други жени, но въпреки това може да проведете разговор по тази тема, за да чуете и неговата гледна точка.

Може би през повечето време сте нервна и неспокойна и съм склонна да вярвам, че често надниквате в електронната му поща или в телефона. Хубаво е да не ви става навик, защото по този начин доверието помежду ви просто ще се изпари. На въпроса ви дали да му търсите сметка за това, бих могла да кажа, че не е станало нищо толкова драматично, за да си създавате излишни главоболия.

Вярвам, че разговорът помежду ви ще даде отговори на още въпроси, които ви измъчват.

Отговор от svetlana:

Здравейте отново, Мария!

Много Ви благодаря за бързия отговор и бих искала да изясня - крием се, защото му е трудно да признае, че има връзка. Не го обвинявам, защото и аз не зная как бих го представила на близките си. Няма адреналин, а по-скоро стрес /когато позвъни майка му, аз изтръпвам/. Наистина усещам напрежение, дори и понякога яд.

Наистина не се чувствам нито щастлива, нито спокойна.

Но, когато си спомня за предишния си брак, си мисля, че това са женски глупости. Затова и съм тук - не съм сигурна дали това не са глезотии и липса на сериозни проблеми. Оплаквам се, но съм с един прекрасен човек, спокоен, мил, грижовен и не на последно място финансово стабилен, което води до много и отличен секс.

Зная, че му е трудно да свикне с човек до себе си. Дори не можеше да спи до мен /сега вече е по-спокоен/. Не ми повишава тон, досега сме влизали в пререкания 2 или 3 пъти. Но аз все съм недоволна. Гони ме страхът, че ще ме остави и ще си намери друга приятелка. Не искам да го изнудвам, да го карам да прави неща, които не са му приятни, а в същото време сякаш ми се иска да съм в сапунен сериал. Вероятно имам нужда от приятелка, но обикновено приятелките са пристрастни и биха ме подтикнали към раздяла.

Затова предпочитам тук да напиша и да получа мнение. Колкото до сайта за запознанства - повдигнах въпроса няколко пъти, в резултат на което той влиза там вече по 1 път на месец, но явно не съм подхождала правилно. Крие се, затваря се и това не е полезно за връзката ни.

Продължение от стр. 2

Мария, много бих искала да продължим кореспонденцията. Забелязах, че когато човек напише и прочете за проблема си, той наистина започва да изглежда смешен и незначителен.

Отговорът на психолог Коева:

Здравейте отново, svetlana!

Вие не се чувствате щастлива и спокойна, защото трябва да криете връзката си. Страхувате се как биха я приели близките. В крайна сметка сте вече големи хора и е напълно нормално да създавате и да развивате интимни отношения. Има ли нещо толкова фрапиращо и притеснително в този мъж, за да ви е страх да го покажете? Той, от своя страна, пък не показва достатъчно зрялост, излизайки с извинението, че му е трудно да признае, че има връзка.

Относно сайтовете за запознанства - не мисля, че има нещо притеснително. Просто, както казах, има хора, които обичат да разглеждат снимки на потребители, без да се осъществява комуникация. Не му го забранявайте, защото често ответната реакция е "желание към забранения плод". Всичко, което ни е забранено, изкушаващо и мистериозно, е желание да го имаме, така че се опитайте да запазите самообладание и подходете с разбиране. В момента се чувствате несигурна от тази ситуация и това е нормално, защото

искате да задържите този мъж до себе си. Бих искала да ви насърча да напишете на лист хартия кои са вашите положителни качества, с какво може да се гордеете, кои са малките неща около вас, които ви правят щастлива. Правете си комплименти по 3 пъти на ден. Развивайте се в сфера, в която сте добра и в която може да покажете способностите си. Когато се почувствате уверена и привлекателна в собствената си кожа, страховете ви ще отминат и ще видите, че не е имало причина за притеснение. Истината е, че ние, хората, не можем да задържим някого, който не иска да бъде с нас, насила, така че радвайте се на топлите отношения, които имате с този мъж, и не мислете за евентуалния край на връзката ви, защото всъщност може никога да не се стигне до такъв. Не скъсявайте излишно щастието си с негативни мисли.

Може да се запишете в доброволни акции и кампании например. Така ще се запознаете с нови хора и ще имате шанс да създадете приятелски отношения. Също така има казуси от живота, за които решенията трябва да се вземат от нас самите, слушайки вътрешния си глас и интуиция, без намесата на странични лица.

Успех!

Автор: психолог Мария Коева

ЖИВОТЪТ МИ Е АПАТИЧЕН



Писмото:

Здравейте, Мария! Казвам се Вяра и съм на 24 г. Не знам от къде да започна, но мисля, че се нуждая да поговоря с някого. Мисля си, че проблемът ми винаги се е коренял в това, че съм хомосексуална, не получих абсолютно никакво разбиране от родителите ми. Осъзнах го около 14-годишна. Тогава изобщо не излизах, няхах приятели, нямаше с кого да споделя.

Постепенно започнах да се движа в такива среди и до момента общувам най-вече с такива хора. Чувствам се некомфортно в друго обкръжение, било то в университета, на работа или другаде. Почти нямам приятели.

Имах няколко по-сериозни връзки, които бяха разочароващи, едната ме лъжеше, другата ме биеше (дори ми счупи носа и получих сътресение, а това беше доста критичен момент за мен, защото това беше бившата ми приятелка,) третата ме докара до 6-месечна депресия, през която не излизах от вкъщи и почти не се хранех.

В момента съм в болницата с диагноза „туберкулозен плеврит“, може би 3 месеца ще стоя тук. И сякаш започвам да се депресирам.

Малко преди да вляза в болницата, подадох молба за напускане и излезе така, че трябва да ми прекратят договора, а това значи, че и без пари ще остана, квартира ще трябва да си търся също.

Баща ми преди 2 месеца направи опит за самоубийство. Неговият баща се е самоубил, когато баща ми е на моята възраст, и вече започвам да си мисля, че непрекъснатите ми депресии са свързани с това. Като цяло и този опит ме уплаши.

Много ми се насъбра, постоянно се самосъжалявам. Един човек ми предложи работа, говори големи приказки, на нищо не му вярвам, казва, че едва ли не има много пари, коли, връзки и т.н., но нищо от това не съм видяла. Все се измъква и не знам дали да се притеснявам, каква пък ще е целта му, всички казват, че е съмнителен, но все пак само той ми е надеждата, че ще започна да работя нещо, след като изляза от тук. С настоящата ми приятелка нещата в момента са спокойни. От година и половина сме заедно. Тя ми се струва доста затворена, изглежда общителен човек, но сякаш само на пръв поглед.

Не общува с кого да е, не говори за миналите си връзки, не говори за секс, има страх от птици, не се храни пред хора, обича да е най-вече в своя град, даже в своя квартал ѝ е най-добре, не обича да ходи на кино, театър, дискотеки и т.н. Най-странното е, че дори не правим секс, а на мен ми се иска. Искам да разбера какво харесва тя, няколко пъти съм се опитвала да говоря с нея за секс, но не се получава, даже не знам преди мен дали е спала с жена, нищо не знам. Всичко това много ме обърква.

В началото даже почти не се виждахме. Аз изобщо не възприемах това. Постоянно си говорехме и пишехме, а в последно време вижданията ни зачестиха до 2 пъти в седмицата. Откакто съм в болницата идва всеки ден, грижи се за мен, прави жестове и т.н, но усещам, че започва да ми омръзва, обичам я, но чувството, че съм влюбена се губи от време на време. Искам да я опозная повече. Чувствам се апатична в момента, а това чувство най-много го мразя. Дайте някакъв съвет.

Отговорът на психолог Коева:

Здравейте, Вяра!

Явно наистина Ви се е насъбрало много напоследък. В момента най-важно е здравето Ви, така че грижете се за себе си. След като излезете от болницата може би ще трябва да си търсите нова работа и

квартира. Преглеждайте обявите, питайте тук-там. Относно този, който Ви е предложил работа и Ви обещава "големи" неща - бъдете много внимателна. Имайте винаги едно на ум, още повече, като сте чувала, че този човек е съмнителен. Виждате какво се случва в света - отвлечения, изнасилвания, убийства, заплахи. Почти всичко това е с някаква цел, така че отново повтарям - бъдете внимателна. Не се хващайте като удавник за сламка за най-малкото нещо.

Относно приятелката Ви - предполагам, че наистина не я познавате. В една връзка общуването е едно от най-значимите неща. А във Вашата сякаш то липсва. Разбира се, може да се поправи, но трябва да има желание и от двете страни. Защо не ѝ предложите да се виждате по-често? Да отидете някъде заедно (на пикник например)? Виждам, че сексът също е проблем. Насила няма как да я накарате да го направите, затова ще е хубаво в момент, в който сте само двете, да ѝ кажете (не настоятелно и грубо) как Ви се иска взаимоотношенията Ви да преминат на по-следващ етап, а именно - да имате вече и сексуални контакти, които също са важна част от една връзка. Година и половина е много време. Досега е трябвало да има развитие. Ако нещо я притеснява, нека да Ви сподели.

Успех!

Автор: психолог Мария Коева



Хората с ниско самочувствие често пъти си задават въпроса как да го повишат. За да се намери отговорът на този въпрос обаче, е необходимо да се открият какви са причините, които са довели до състоянието на ниско самочувствие.

Най-често те се коренят още в самото детство и водят към начина, по който се е случвала социализацията. Децата нямат развити тези психични защити при попадане на неподходящи хора, които се притежават от възрастните. Ето защо негативната оценка на околните е в състояние да срина неукрепналата детска психика. А от там, та до ниското самочувствие, влачено цял живот, крачката е малка.

Човекът с ниско самочувствие развива едно трайно себеподценяване, редовно подкрепяно с давана лично ниско самооценка. Тя пък затвърждава негативната нагласа към себе си, след което следва нова ниска самооценка. И така кръгът се затваря.

Още по-зле става, когато несъзнателно започва да се следва мнението на другите хора, които дават лоша оценка за личността и именно този тип чуждо мнение започне да взема превес над мнението на хората, които дават хубава оценка за личността. Работата е там, че човекът с ниско самочувствие несъзнателно започва да търси всичко, което би подкрепило идеята, че не заслужава да получи похвала и висока оценка.

С идентифицирането на това започва работата по повишаването на ниската самооценка. За целта се започва с изграждането на психичната защита, чиято роля е да бъде преграда срещу себеподценяване. Това става чрез редуциране на негативните нагласи, за да се даде възможност на личността да намери изход от затворения кръг, в който се е озовала.

Следващата стъпка по пътя на развитие на увереност, се състои в това да се постигне баланс между вътрешното светоусещане и външната среда. Това, което се чувства вътре в психиката като емоции, трябва да отговаря на това, което е ставащо във външния свят. Примерно няма как да се говори за подобряване на самочувствието, ако човекът продължава да се насвива и да очаква критика от външния свят.

КАК ДА СЕ РАЗВИЕ САМОЧУВСТВИЕ

Продължение от стр. 6

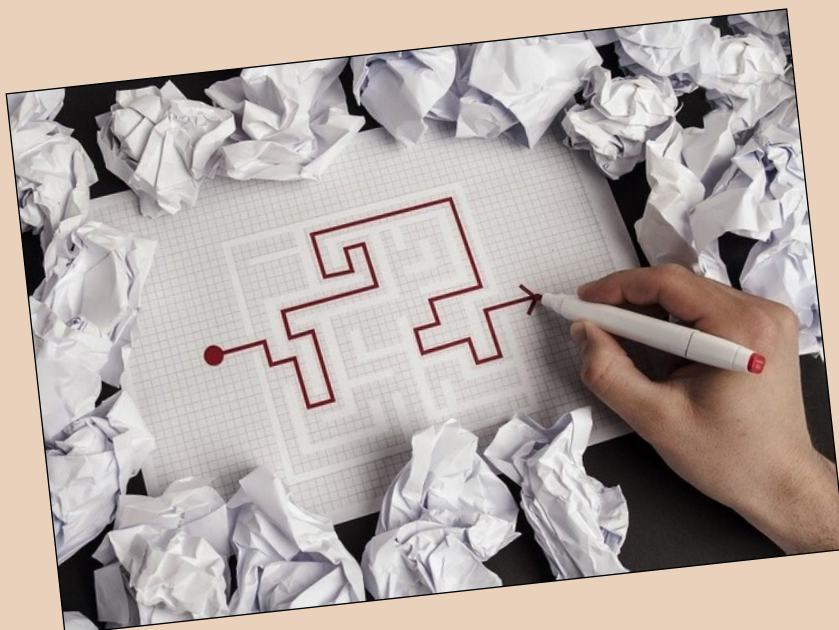
Трябва да го има умението да се действа премерено, с поставени ясни личностни граници и тяхната защита, съпроводено с различаване на градивна от неградивна критика.

По-нататък следва акцент върху собствените силни и слаби страни. При всички хора се наблюдава, че те са добри в едни неща и не са добри в други неща. Няма хора, които да са изцяло добри в абсолютно всичко. Но при хората с ниско самочувствие често пъти се наблюдава преувеличаване на слабите страни и negliжиране на силните страни. Това трябва да се промени, за да се изгради правилната самооценка, която пък от своя страна ще даде опора на едно по-добро самочувствие и за напред във времето. Особено ако това е подкрепяно с положително мислене спрямо реални лични постижения.

Често пъти, за да се получат личните постижения, е необходимо и да се положат усилия. Практиките по личностно самоусъвършенстване и развитие са добре дошли в случая. Те ще дадат възможност за още по-пълно разгръщане на личния потенциал и ще открият нови измерения за развитие пред личността.

Пътят към развиване на самочувствие понякога е дълъг, но определено си заслужава да бъде извървян. В случай на затруднения със самостоятелното справяне с този проблем, то също така винаги може да се потърси и професионална помощ от психолог.

Автор: психолог Л. Боянова





Дете тича през локвите. Сврѣх - мама крещи и тича след него с пакет кърпички, шапка и грейка, чадър, топла супа и другите сврѣх - товари на сврѣх - мама. Настига го и го дърпа. И детето, което без намесата на сврѣх - мама, щеше да прескочи локвата, плясва в нея. И светът на възрастните се сгърчва под един детски смях. И смехът тича по улицата и пръска вода.

Майският дъжд, пук, тряс, пляс и докато затвориш хайваните, те е прегърнал, целунал, обичал. И тича надолу по улицата със смеха на дете. Той е учител по социална комуникация.

И гледам как човечета с големи чадъри си подбират думички. Как стискат емоция, броят какво има в кесията с чувства. И спестяват за бъдещи полети. И се пазят, важни са.

А детето тича след една котка, да я прегърне, нахрани и приласкае. Спира, смее се, плаче, спасява. Но е дете, позволено му е, наивно е,

щастливо е. Все категории от света на чадърите. Рамки наложени от нас за нас.

И когато някой от моите вземе да се мисли голям, смея се. И напявам за дъжд, за самодива и воден. И когато ми отговорят, го залоствам под водостока. Да измие от себе си всичките мазила и помади.

Защото майският дъжд е учител строг. Чук, пук, пляс и докато отвориш чадъра, те е целунал, прегърнал, обичал и тича надолу по калната улица с вид на беля. Защото има и други дете се готвят да отворят чадър.

А мократа сврѣх - мама стои в една локва с чувство, че е пропуснала нещо. Да, пропуснала е. Себе си е забравила под един пролетен дъжд.

Автор: Иван Луджов

ЗА СЪЩНОСТТА НА ЕДНА МЕЧТА



Балон се издига в синьо небе. Дете плаче, изпуснало е първата си мечта. Успокояват го. Ще му купят друг, по-хубав. И детето разбира, че мечти се купуват, следователно се продават. И това дете няма да стане мечтател.

Друго дете, пръчка, тича и размахва дървена сабя. То е достоен рицар. Брани и помага. И изяжда шамарите, защото в къщи има розови пластмасови коне, а пръчката е мръсна. И престава да бъде рицар, да брани и помага. Рицар на розов кон видели ли сте?

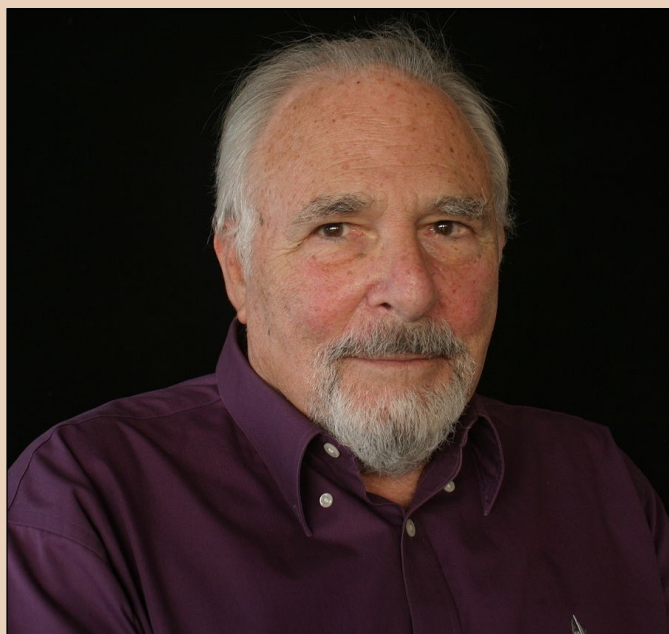
И така малко и леко детето е вкарано в състезание. Кой ще си купи по-скъпа мечта, по-розов кон и по-дебела книга. И състезанието

моделира детството, младостта и света. Кой е по - по - най.

Тишина. В ливадите едно дете спи в сеното. Истински кон бди над съня му. Детето изучава света от първо лице. И не пуска балона, не може да си го купи. И не пуска юздата. И препуска през усойни гори, пасбища с мащерка и звездни кошари.

То е бедно, презряно и жалено. То е дете, от което в края ще стане човек. Защото, когато мечтаеш, защитаваш и помагаш, има само една стъпка до човека.

Автор: Иван Луджов



Пол Екман (англ. Paul Ekman) се е родил на 15 февруари 1934 год. Той е американски психолог, професор е в Калифорнийския университет, специалист е в областта на психологията на емоциите, междуличностното общуване, психологията и разпознаването на лъжата.

Може да се каже, че Екман е в основата на изучаването на връзката на емоциите с неволните изражения на лицето. Тази негова идея е подложена на научна критика, но въпреки това той добива огромна популярност и се превръща в доста търсен

специалист в тази насока и го прави известен по целия свят.

Също така той е и вдъхновител и консултант на популярния тв-сериал "Излъжи ме" ("Lie to me"), като е прототип на неговия главен герой, доктор Лайтмън.

Благодарение на многобройните си приноси в сферата на изследването на разпознаването на лъжата и не само, през 2009 г. списание "Time" включва Пол Екман в списъка си със 100 най-влиятелни хора в света.

Пол Екман е посветил повече от 30 години в изучаване на теорията на лъжата и се явява един от най-добрите специалисти в тази област. От неговите услуги се ползват не само водещи политици, предприемачи, ръководители, но и разни министерства и агенции от САЩ.

Към 2011г. Пол Екман оглавява "Paul Ekman Group" — неголяма компания, която се занимава с разработването на методики и учебни устройства в сферата на изучаването на емоциите и микроизразяването.

Сред основните акценти в критиката на работата на Екман, е че няма универсални на изразенията на лицето, а и тяхното възприемане зависи до

голяма степен от културата, към която принадлежи човек. Също така са проведени научни изследвания, които доказват, че хората могат да използват напълно различни изразения на лицето при еднакви емоции. В крайна сметка се доказва, че има по-голям шанс да се излови лъжа, ако се анализира речта, отколкото ако се следят емоциите.

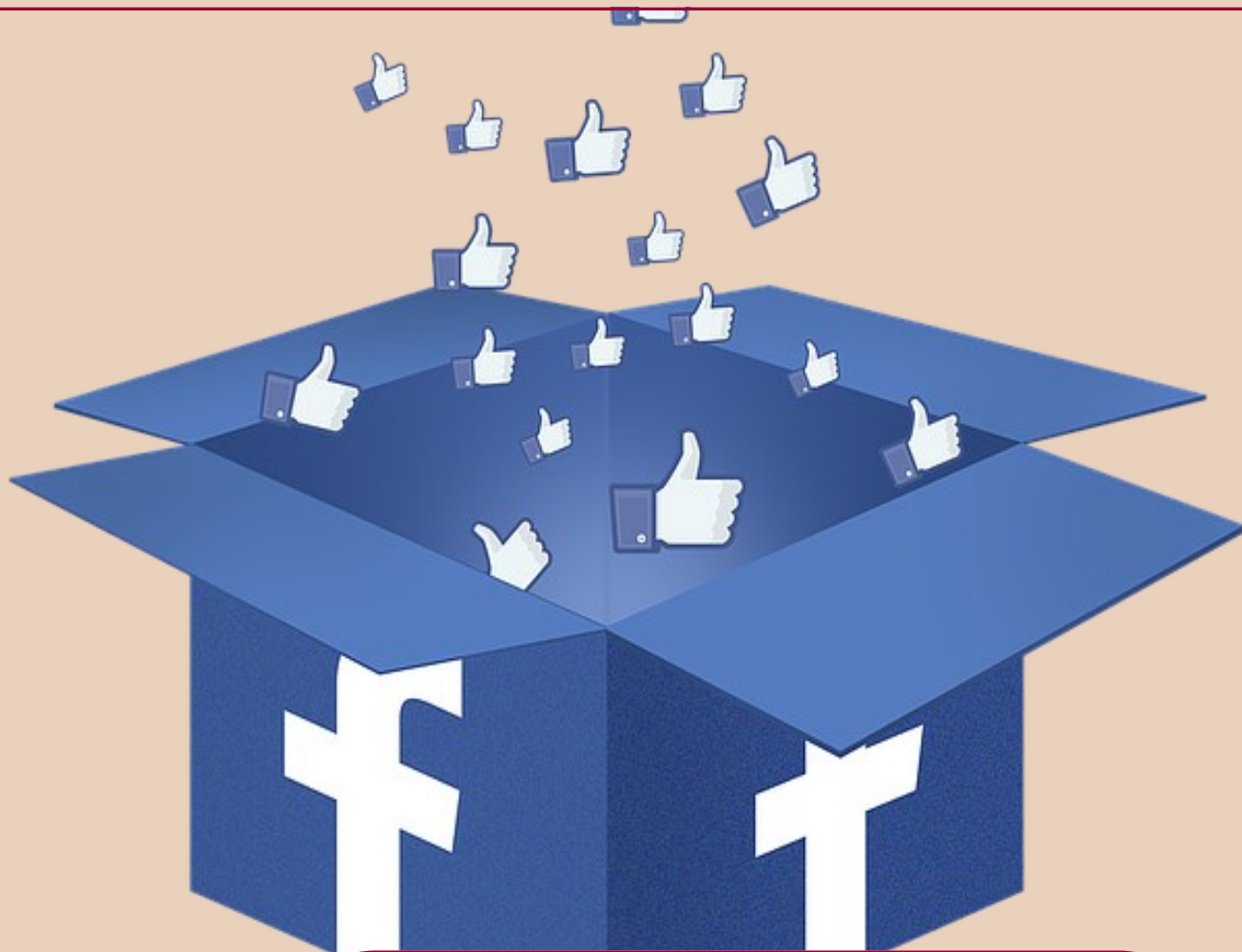
Въпреки че до голяма степен е оборен, Екман остава в света на психологията като пионер в изследванията на лъжата и на невербалната комуникация.

За вас подготви:

психолог Л. Боянова

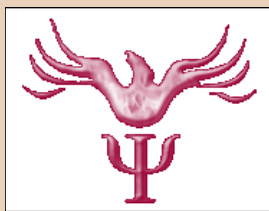


ПРИСЪЕДИНЕТЕ СЕ



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>