

е-списание за психология

психика

ISSN 2603-4433

Брой 56
юни 2022



Съдържание:

Стр. 1 - Партньорът ми е нерешителен

Стр. 3 - Влюбен съм в най-добрия ми приятел

Стр. 5 - За завистта

Стр. 7 - Графикът

Стр. 8 - Училището на живота

Стр. 9 - Волфганг Кьолер



ПАРТНЬОРЪТ МИ Е НЕРЕШИТЕЛЕН



Писмото:

Здравейте, Мария!

Имам нужда от съвет относно проблем между мен и партньора ми. Ситуацията е следната - връзката ни е от 4 години, но се познаваме и сме близки приятели от 10 години. Всичко започна на шега - забранена любов, силна и изпепеляваща. И двамата бяхме семейни по онова време, с деца. След известно време започнахме да правим планове да се съберем, да бъдем щастливи. Преди 2 години аз напуснах съпруга си и оттук започна кошмарът. Моята бъдеща половинка направи същата крачка, но много трудно, едва преди месец.

2 години живеех в някакъв кошмар като любовница. Неговата половинка беше наясно със ситуацията, знаеше за мен, но не му позволи да продължи живота си. Започнаха обвинения какъв е егоист, че не му пука за децата му (а те са неговата най-голяма слабост), че е лош човек, безотговорен и все такива „красиви“ думи. На него това му повлия,

понесе целия товар на гърба си, пое цялата вина за нещастията на всички ни. Затвори се в себе си, спря да разговаря с мен, спря да споделя. А твърди, а и аз го знам, усещам го, че още ме обича, както преди.

Сега вече е сам, изнесе се, но открито ми заяви, че има нужда да си почине, да поживее сам, без да се съобразява с никого. Не искам от една примка да влиза в друга. А на мен ми е много трудно, чаках го толкова време, толкова страдах, че не е до мен и сега, когато трябва уж всичко да е наред, то не е.

Търпението ми е изчерпано, понякога го обвинявам, плача, изисквам, знам, че го притискам, но не мога да се сдържа. Много съм объркана, не знам какво да правя.

Не мисля, че го ограничавам, живеем отделно, той излиза с приятели редовно. При мен идва 2-3 пъти седмично. Не му държа сметка къде е, с кого е, какво прави.

Просто понякога искам да се съобразява с мен, да ме включва в плановете си, а той не го прави. Каза ми: „Не се съобразявай с мен, искам да си поживея малко“. И въпреки всичко ме обича, знам го.

Напоследък много често се случва в съня си да започне да ме прегръща и целува като луд. Имам чувството, че тогава съзнанието му се освобождава от всички глупости и е най-истински.

ПАРТНЬОРЪТ МИ Е НЕРЕШИТЕЛЕН

Продължение от стр. 1

Сигурно написаното звучи много объркано, но е такова и в главата ми. Благодаря предварително за труда, който ще си направите, за да го прочетете. Моля ви, посъветвайте ме как да му дам тази свобода и в същото време да го запазя до себе си? Само да добавя, че в предишната си връзка той е бил много ограничаван и потискан и аз съм свидетел на това. И той винаги е премълчавал само и само мир да има. Още веднъж благодаря!

lostinlove

Отговорът на психолог Коева:

Здравейте, lostinlove! Няма нужда да му давате свобода. Той я има. Живеете отделно, не му държите сметка къде е, с кого излиза и кога ще се прибере, не го притискате с каквото и да било. Явно той наистина е много объркан в момента и има нужда от повече лично време за себе си. Разбирам и Вашата позиция. Обичате го, искате да сте заедно, цялата ситуация Ви измъчва. Но имайте предвид, че ако започнете да го притискате, може да го загубите. Засега проявете търпение и разбиране. Понякога само си мислим, че знаем как ще ни се отрази конкретна ситуация, но когато тя се случи и я изживеем действително, виждаме, че тя ни се отразява по по-различен начин. Същото е и с този мъж. Успех!

Отговор от lostinlove:

Здравейте отново, Мария, и благодаря за бързия отговор! Снощи

си говорихме с господина. Оказва се, че той изпитва огромно чувство за вина спрямо децата си, че се опитва да гради своето щастие (връзката си с мен) върху тяхното нещастие (защото те били нещастни от факта, че той не живее вече с тях). Как да му помогна, как да му покажа, че това не е вярно? Ако той е щастлив, и те ще са щастливи.

Отговорът на психолог Коева:

Здравейте отново, lostinlove! По принцип е така - ако той е щастлив с Вас, би трябвало и близките му да са щастливи (в случая - децата му). Вие само може да му кажете какво мислите, но думите и действията трябва да произлизат от него. Той, като баща, да поговори с децата си. В този случай трябва да се вземат някои определени фактори като например възрастта на децата. На едно малко дете трудно би могло да се обясни въпросният казус. Нетърпелива сте, желаете нещата да се случват тук и сега (да, зная колко много сте чакала този момент), но се опитайте да проявите повече търпение. Иначе наистина рискувате да загубите този мъж. В момента той е напрегнат, периодът, в който се намира, не е лесен, но вярвам, че това е просто временно.

Още веднъж успех!

Автор: психолог Мария Коева

ВЛЮБЕН СЪМ В НАЙ-ДОБРИЯ МИ ПРИЯТЕЛ



Писмото:

Здравейте. Мария!

Това е първото място, на което ще споделя тези неща. На 27 г. съм. Хомосексуален съм. Не съм говорил с никого досега на тази тема. Семейството, приятелите, никой нищо не знае.

Имам приятелка, с която си мислех, че мога да променя нещата, но не се получава. Става още по-сложно. Няма как да призная пред никого за това, няма да ме приемат, прикривам го вече 15 години. Не мога вече.

Най-тежко ми е от това, че съм влюбен в най-добрия ми приятел. Постоянно мисля за него, а когато сме заедно, искам само да го прегърна, но няма как да стане. Искам да говоря с него постоянно, да ми разказва всичко за себе си. Той е нормално момче, има си приятелка, а мен ме възприема като брат. Той е всичко за мен.

Давам си сметка, че не можем да сме вечно заедно и това ме плаши още повече. Започваме да се отдалечаваме, не споделя вече почти нищо, а аз не мога да

престана да мисля за него. Приятелката ми започва да усеща, че има нещо, което ме тормози, но няма как да й споделя. В същото време близките и тя очакват да се женим.

Не знам вече какво да правя, не виждам смисъл в нищо. Все по-често ми минава мисълта да сложа край на всичко и да приключи жалкото ми съществуване, защото аз не живея, аз преживявам. Живея, за да го видя и чуя. Неговата усмивка, неговият глас, неговото присъствие е всичко за мен на този свят, всичко, което има смисъл. Напоследък това се случва все по-рядко. Наистина не знам какво да сторя. Ако го търся - това ме прави щастлив и в същото време ме боли, когато е до мен. Ако приключа отношенията си с него - това означава да умра.

Тежи ми ужасно много, щом стигнах дотук. Отчаян съм. Ако можете да ми помогнете с нещо, ще съм ви безкрайно благодарен. Ако ли не - здраве да е. Благодаря! Виктор

Отговорът на психолог Коева:

Здравейте, Виктор!

Да признаеш, че си хомосексуален, е много трудно и е изпълнено с много страх, много несигурност, много въпроси, повечето от които нямат отговори, много смелост. Смелостта е най-важната от всичко друго изброено,

защото без нея не можем да се изправим срещу родителите си, срещу приятелите си и срещу обществото, да свалим така дълго носената маска за пред света и да признаем нашата истинска сексуалност. Хубавото във Вашия случай е, че сте вече пълнолетен и зрял човек, който се е отделил по естествен начин от родителите си, за да изгражда самостоятелен живот. Неприятно щеше да бъде, ако бяхте тийнейджър например и трябваше да споделите на родителите си. Тогава сте напълно зависим от тях. Трудно е за родител да приеме фактът, че детето му е с хомосексуални наклонности, защото той си изгражда очаквания и представя какво ще се случи в живота на детето му напред - да има семейство, да дари родителите си с внуци, да бъде щастливо. Според Вашите родители няма да сте щастлив, ще бъдете част от "малцинство", ще бъдете недобре приет от доста хора. И най-вече няма да имате "нормалното" семейство според техните представи. А и хомосексуалната ориентация все още се счита за нещо "неестествено", следвайки от това, че е психична или сексуална болест. А то не е, както Вие самият знаете. Родителите търсят вината у себе си, искат да "поправят" ситуацията, не искат да бъдат поставени в ситуация, в която да се срамуват от детето си и да не могат да споделят пред приятели какво се случва с него - има ли си гадже и т.н. Съвсем нормално е да им е

трудно и ще се наложи да минат през етап на своеобразен "траур" по загубата на детето, което са си мислили, че имат, докато стигнат до етапа на приемане на реалността такава, каквата е. Това е тежък процес, през който ще трябва да минете заедно.

За да си позволите да сте щастлив, ще се наложи да споделите истината и на приятелката си. Сигурна съм, че знаете, че няма смисъл двама души да са заедно, ако не са щастливи и удовлетворени от съвместния си живот. Зная, трудно е. Но трябва да намерите смелостта в себе си и да започнете да живеете живот, който съответства на Вашите желания, мечти и цели. Няма причина да приключвате съществуването си. Целият живот е пред Вас и Ви очакват прекрасни моменти!

Опитайте да запазите Вашия приятел наистина като приятел. Нормално е понякога да се чувате по-рядко. Не е възможно да сте заедно 24/7, нали така? Не Ви съветвам да му признавате за чувствата си към него, щом знаете, че е хетеросексуален и си има приятелка. Когато срещнете правилния мъж, ще успеете да се справите с изгарящите чувства, които в момента изпитвате към него (колкото и сега да Ви се струва невъзможно).

Успех!

Автор: психолог Мария Коева



характеристиките на завистта, когато завистта е извън норма.

Често пъти причината да се изпитва завист, се корени в ранното детство, заради неправилно възпитание от страна на родителите. В резултат на това у личността се развиват характеристики като преувеличаване на собствената значимост, включително чрез омаловажаване на личните провали, чувство за непреодолима правота, водещо до арогантно поведение и незачитане на другите, нереалистични очаквания за лични възможности и постижения и в крайна сметка егоцентризъм, изграждан често пъти за сметка експлоатиране на другите, който разяжда личността.

Завиждащият човек е неспособен да се развива. По-лесно е да унижи другите, за да блести, отколкото да положи усилия за развитие, за да се постигне свой собствен реален блясък. А пътят към завистта протича по следния начин.

Първоначално човекът изпитва чувство на загуба, удрящо по егоцентризма, когато види как някой се справя в нещо по-добре. Проблемът е, че друг е на първото място и е в центъра на вниманието на околните, а завистникът остава на заден план незабелязан.

На всеки човек се е случвало в един или в друг момент от живота си, да се сблъсква с хора, които открито или не, изразяват завист. Завистта по своята същност, когато е в норма, е добро чувство, което подтиква личността към развитие и покоряване на нови хоризонти. Вижда човекът какво могат другите, завижда, стяга се и със собствени усилия го постига, че понякога и по-добре се справя от другите. При това без да разрушава нито себе си, нито околните. Тогава говорим за завист в норма, която, както вече се спомена, е положително и полезно чувство.

Но е важно да се отбележи, че завистта е отрицателно чувство, когато не е в норма. Именно като е извън норма, тя често пъти води до разрушаване не само на отношенията с околните, но и вреди на самия човек, който я изпитва.

Настоящият материал е посветен на очертаване на

Продължение от стр. 5

Това провокира появата на чувство за собствена незначимост, което почти веднага се изтласква в несъзнаваното, а на неговото място идва чувството за онеправданост.

То пък отприщва вълна на самосъжаление и обида от случващото се хубаво на друг, бързо прерастващи в злост и в действия, при които завистникът губи себе си и моралните си устои.

В стремежа си да застане на мястото на обекта на своята завист, за да спечели общественото внимание и да получи своята "справедливост", от такъв човек се извършват цяла поредица от неадекватни действия.

Но въпросните действия винаги водят до неуспешна компенсация на чувствата, които са ги предизвикали.

И така до следващия път, когато всичко се повтаря отново и отново. Кръгът е затворен.

Тук има и един нюанс.

Съществува особена "порода" хора, които обожават да парадират, специално, за да видят у другите наличие на завист.

Често пъти те умишлено се обграждат с типажа на завиждащите.

По същество това също не е правилно поведение, до колкото подобно на завиждащите, то и тези,

които търсят компанията им специално, за да ги карат да завиждат, са аналогично с проблеми със самооценката си и не само.

Попадането в такава въртележка, при която хората от описаните два типажа взаимно си подклаждат проблемите, е изключително лошо за тях.

Често пъти и самата околна среда може да се окаже причина за обострянето на проблема със завиждащите и с онези, които се стремят другите да им завиждат. Защото обществото, в което живеем, е консуматорско.

От медиите постоянно се излъчват реклами, подтикващи да се придобие още и още. Излъчват се предавания, в които се акцентира на умишлено предизвикване на завист и на конформизъм.

Самото ни общество е станало прекалено толератно към завистта извън норма, издигайки в култ т. нар. Бай Ганьовщина.

И за мнозина става все по-трудно да намерят правилния път за себе си и да бъдат наистина щастливи.

Автор:

психолог Людмила Боянова

ГРАФИКЪТ



Едно кафе ме чака да го прегърна. Едно слънце да му се усмихна и една котка да я погала. Все тежки трудови задължения за отпочване на работната седмица. Сядам и правя графикът. Защото без ясен план няма да имам измеримост.

А е неморално да летиш и да се смееш и да плачеш, не е измеримо. Виж, когато има план, график и отговорност, то е морално. И хората тръгват спокойни на работа. И знаят, ще се справят с нищо. Че ще вземат за това едни пари. И ще бъдат измерими. Ще се състезават кой е по- по- най и ще завиждат на другите.

А извън тая джунгла има една поляна. Смях, път и врати. Врати еднотипни и без табелки. Отварям, то морско дъно. Отварям, пустиня. Отварям, лисица чака да и се усмихна.

И в последните дни на Май ми задават въпрос:

- Ти май нямаш график за работа?

- Май май. А през юни ще е май.

Не ме разбират. Защото не се замислят. Ако сутрин не се целуваш със слънцето. Ако голо кафе не те чака да го прегърнеш. И ако мацка не чака да я погалиш, то защо са ти всички други неща?

И като кажа на хората, че по графика за деня отивам да прегърна едно голо кафе... Възмутени бягат. И разказват какъв подъл тип съм. Едно говоря, друго те разбират. И са сигурни, че е подло, неморално и безграфикно.

Защото с какъвто аршин мери човек, с такъв и ще му се отмери графика.

Автор: Иван Луджов



Хора вървят по улица. Живот, път, смисъл. На края на улицата има училище. Моята улица. Хора вървят по свои улици. Урок. Вселенския квестор във вид на дете ми преподава урок. Геометрия за влюбени инженери. Ъгли за навигация. Всеки прави своята улица. И направията зависи от ъглите на тялото. Равнина през очите и ушите. И ъгъл между равнината и гръбначния стълб. Хоризонт на развитие.

Хора гледат локви. Гледат да не се изцапат. Защото дрешките им са скъпи. Защото обувките им са маркови, защото...

Хора гледат земята. И тя им е хоризонт. Ъгълът надхвърля равновесната точка. И главата се свежда. И тази улица завършва с върха на обувките и земята.

Други, гранични люде. Гледат напред. Вървят към изгрева. Вървят без криле. И миражи ги лъжат, че са ученици в детска градина. Следват свои заблуди, докато трупат на хоризонта си тъга. И тя натежава. И отново ъгълът става голям, и отново земята е хоризонт.

И малцина вдигат очи, тъй, та шапката не е устойчива на главата им. И хоризонтът става вселена. Защото когато падне шапката, и светът е небе, и локвите са морета, и калта е глина за правене, няма земя в края на улицата. Има училище! И вселенският квестор, дете, приема документи за записване в първи клас на общочовешкото училище. И чете лекции по геометрия на живеене. Успокоение!

Автор: Иван Луджов



Волфганг Кьолер (Wolfgang Kohler, 1887-1967) е немски психолог, сред основателите на гешалтпсихологията. Той е роден в Естония през 1887 г. През 1922 г. е назначен за директор на Берлинския университет, а през 1935 г. си подава оставка от там в знак на протест срещу вмешателствата на нацистите в университетските дела и заминава за САЩ.

През 1955 г. Кьолер става сътрудник в Института за перспективни изследвания към Пристънския университет, а през 1958 г. - професор по психология в Дартмутския колеж.

Кьолер умира в Енфилд през 1967 г.

В. Кьолер поставя началото на зоопсихологията, еволюционната психология, която изследва еволюционното съзряване на психичната структура.

Интересите на Кьолер са насочени към експерименти с човекоподобни маймуни. Вълнува го как те разрешават зададен проблем или задача. За целта на тавана на клетката има разпръсната храна, а около маймуната са разпръснати или кубове с ралични размери, или специални пръчки, които чрез съединяване образуват една пръчка.

Кьолер наблюдава дали животното ще се сети да ги употреби, за да достигне до храната. В началото маймуната не ги използва. В определен момент обаче активността и намалява. Тя започва да проучва средата. В резултат на това накрая подрежда кубовете по начин, позволяващ и да се качи на тях, за да достигне до храната или пък си сглобява пръчката и пак достига до желаната от нея крайна цел.

Кьолер акцентира върху момента, когато активността се ограничава. Обозначава го с понятието "инсайт". Това е моментът, когато се проучва средата и се избира решението, водещо до постигането на крайната цел, т.е. наличното като елементи в средата и възможностите на индивида се обединяват в гещалтна структура, наричана от Кьолер - "познавателен гещалт".

Интелектът, според Кьолер, може да бъде дефиниран като способност за решаване на проблеми от разнообразен характер. Своята теория в тази насока той разгръща в своята книга: "Интелектът на животните".

Кьолер е автор на множество научни работи и един от основателите и редакторите на списанието *Psychologische Forschung*, а неговата книга *Gestalt Psychology*, публикувана през 1929 г., се счита за най-значимото изложение на позицията на гещалт психологията.

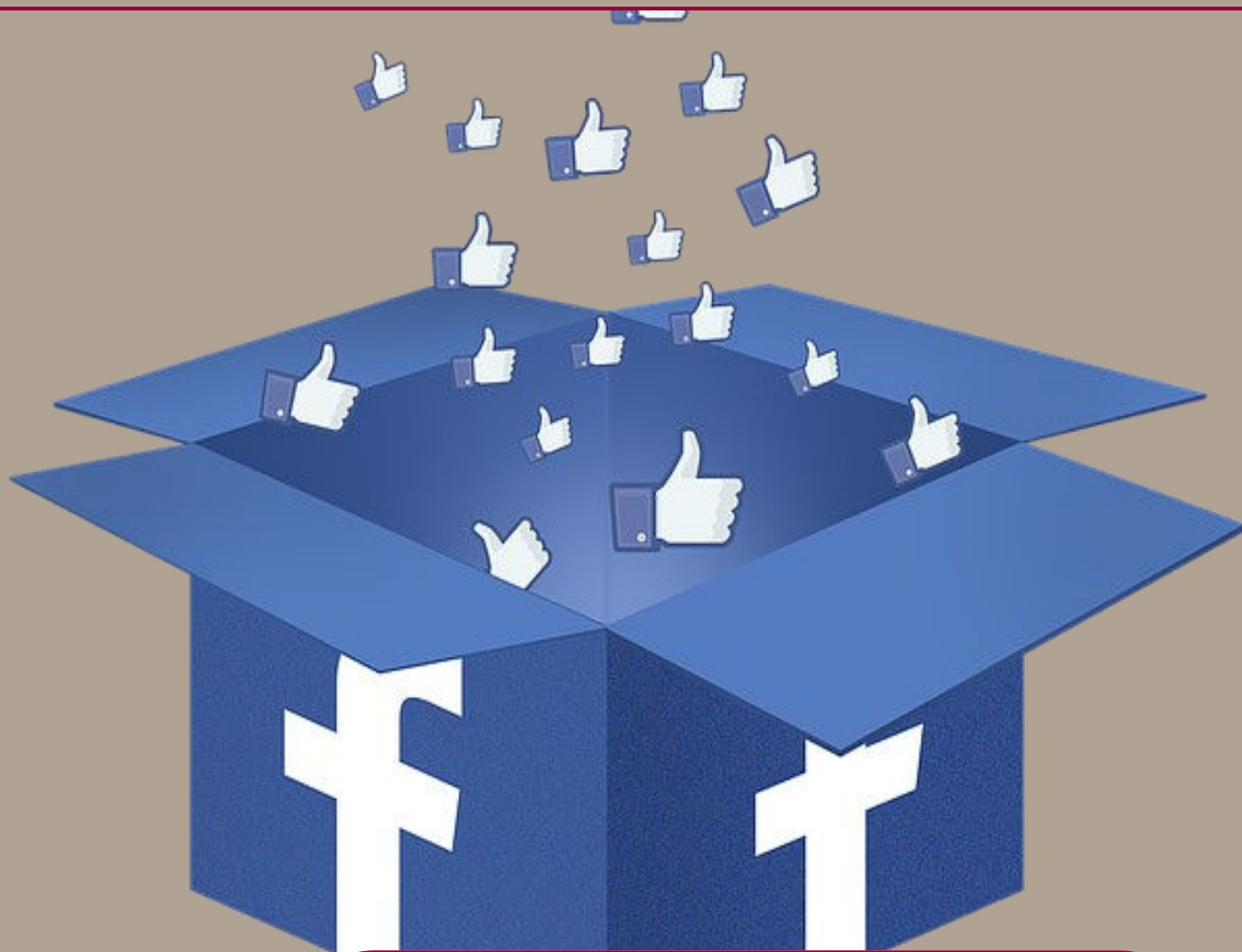
Теориите на Кьолер имат огромно влияние в средите на учените.

За вас подготви:

психолог Л. Боянова

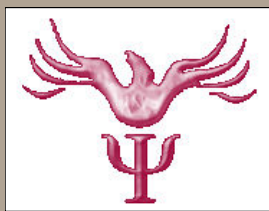


ПРИСЪЕДИНЕТЕ СЕ



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

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

Twitter

<https://twitter.com/tAHZwDvrBNik7Ix>