

е-списание за психология

ПСИХИКА

ISSN 2603-4433



Брой 57
юли 2022



Съдържание:

Стр. 1 - Токсични взаимоотношения с приятелка

Стр. 3 - Връзката ми пропада

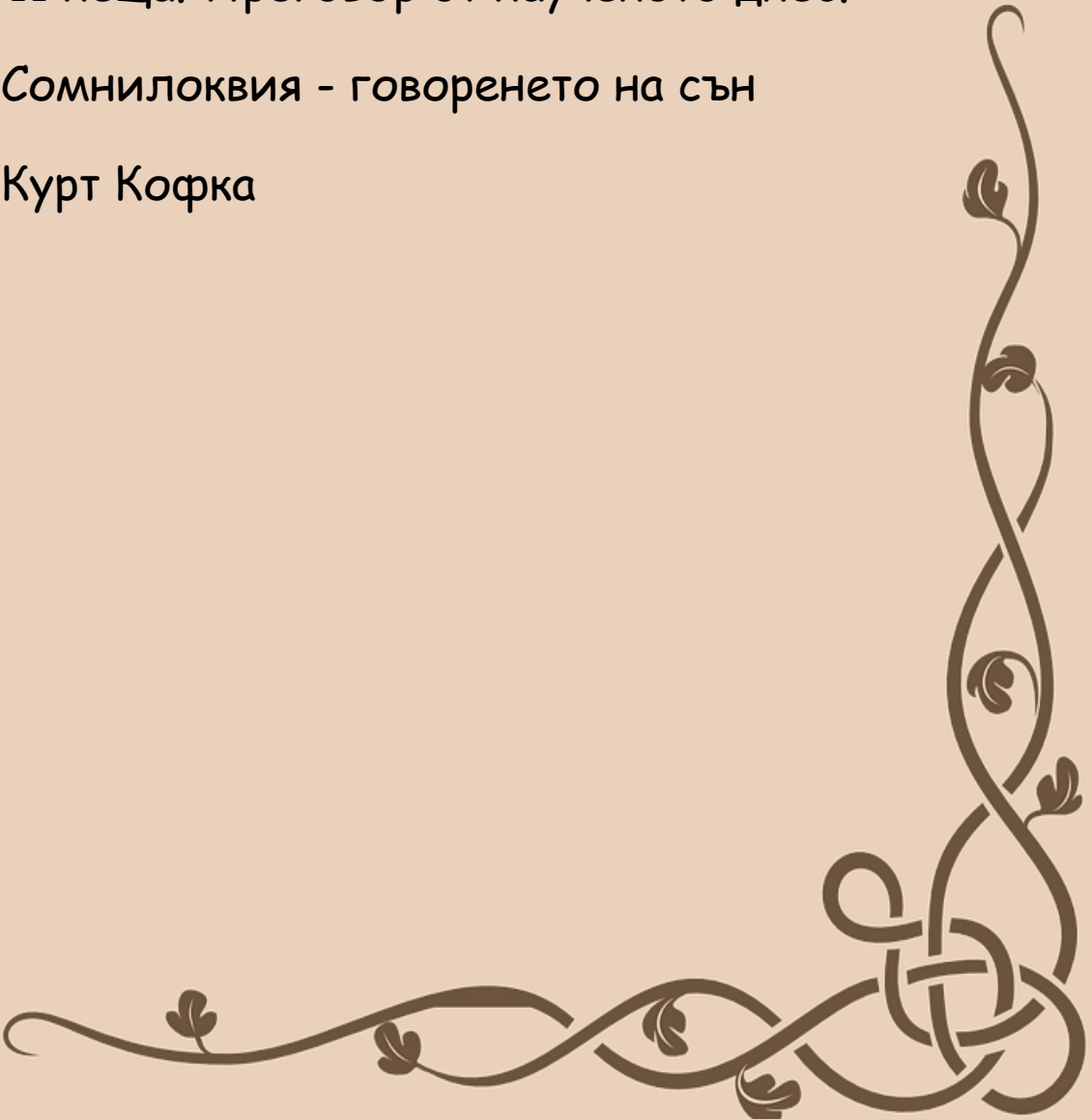
Стр. 6 - На кого е вината

Стр. 8 - Отражения

Стр. 9 - 11 неща. Преговор от наученото днес.

Стр. 10 - Сомнилоквия - говоренето на сън

Стр. 12 - Курт Кофка



ТОКСИЧНИ ВЗАИМООТНОШЕНИЯ С ПРИЯТЕЛКА



Писмото:

Имам приятелка, която скоро претърпя сериозна операция. Възстанови се много бавно. Имаше инфекция след това, която забави процесът на оздравяване. През почти цялото време близките, част от колегите, нейният приятел и аз бяхме до нея в този труден период.

Сега, Слава на Бога, е добре. Излизаме, пием си кафетата, пазаруваме, смеем се.

Една вечер ми сподели, че завивда на мен и на една нейна колежка. Стана ми доста неприятно. Обясних, че няма нужда да завивда, на когото и да било, и да търси хубавите страни в себе си. Сподели, че няма хубави дрехи и не харесва фигурата си и не знае как да се облича. Когато правят комплименти на колежката, а на нея - не, я разстройва емоционално. Искаше да ходя с нея, за да помогна в избора на рокля и й казах, че няма проблем - когато каже, отиваме. Бях ентусиазирана. Късно вечерта ми изпрати снимки на новата си рокля, която вече си

беше купила. Харесах я. След това започна да се нервира и написа, че аз и Соня (колежката и приятелката от офиса) сме „пръскали“ сексапил, а тя е изтормозена с операция. Вече започнах да се чувствам зле и виновна заради това, че тя е нещастна. Когато е нужно, оказвам подкрепа на приятелите си, но не обичам да ми завиждат и да го демонстрират - косвено или пряко, както и да използват личната си болка като вечно оправдание за лошото си държание.

Сега иска да ходим заедно на почивка, обаче желанието ми се изпари. Чувствам се неудобно и напрегнато. Поръчала съм парфюм за рождения ден.

Бих искала да помогна, но казах, че тя трябва да си помогне първо сама и да се научи да се обича такава, каквата е. Никой от нас не е идеален. Изтъквам положителните страни, но някак си на моменти се изтощавам.

Когато е с нейния приятел, рядко ме търси по принцип. Научих се да приемам хората такива, каквито са. Притеснява ме, че ако отидем заедно на почивка, ще се започне отново с темата за завистта и нещастieto, а аз съм по цял ден на работа, имам куп допълнителни задачи и имам нужда да си почина истински, както и тя - без излишни токсични емоции.

Как да постъпя според Вас?
Благодаря! Malena

Продължение от стр. 1

Отговорът на психолог Коева:

Здравейте, Malena!

Най-вероятно операцията, която е претърпяла приятелката Ви, е „отключила“ у нея негативни емоции и преживявания, с които не успява да се справи и това рефлектира върху взаимоотношенията Ви. Адмиравам думите, които сте й казала – да се научи да се харесва, да открие положителните си страни и най-важното – да си помогне да се почувства по-добре. За съжаление, ако тя не предприеме действия в посока промяна на мисли и чувства, няма как не само Вие да й помогнете, ами когото и да било. Разбирам, че понякога всичко това

Ви натоварва. Но моят съвет е да направите един последен опит, в който да й обясните, че фактът, че е претърпяла операция, не е фатален, че животът продължава, че няма нужда да се ядосва за неща от рода на „коя е по-хубава“, защото всеки носи чара в себе си. Да го открие и тя. Че завистта ще я погуби, ще я „изяде“ отвътре. Ако прецените, можете да я посъветвате да се консултира и с психолог, с когото да отработи ситуацията с нейната операция.

Успех!

Автор: психолог Мария Коева





Писмото:

Здравейте, Мария!

През последните месеци и дори може би година, се чувствам ужасно объркана. На 21 г. съм и живея с мъж на 35 г. от 3 години. Разликата ни е огромна, но какво да се прави... обикнахме се от пръв поглед. Да, ама и в Рая има проблеми.

Той толкова много работи, че не му остава никакво време да ми каже дори "красива си днес". Сядам у него, а той продължава да работи през мен. Казва, че го прави за нас, но как ще има "нас" в тази среда? Аз не искам да съм нещастна домакиня. Искам да съм дива, красива, щастлива и влюбена. Липсва ми да съм влюбена, да имам тръпка към този човек.

Понякога дори ми се иска да се скараме. Да има някаква страст, а пък дори и в отрицателна насока. Всичко е скучно и еднообразно.

Правим секс по график (в неделя, преди вечеря)... за повече няма време.

Аз съм студент, работя от скоро, но дори и така пак имам прекалено много време да мисля за глупости.

Ужасно е за една жена да се чувства нежелана. През ноември миналата година, се регистрирах в един сайт и започнах да си търся белята от скука. Запознах се с един младеж и започнахме да излизаме.

Нищо не се случи - физически имам предвид, освен че зажадняла за любов и страст си позволих да се влюбя за кратко.

Реших, че не е в мой стил и прекратих тази история, но много скоро пак започна да ми става скучно. Свикнах да си пиша с някой постоянно и да не ми обръща внимание моят човек.

До такава степен свикнах, че сега той е до мен на дивана, гледа филм, а аз пиша тук. Не знам дали искам да оправя нещата помежду ни.

Аз го обичам (може би, не съм много наясно с чувствата си към този момент), но просто искам да съм щастлива.

Не знам дали ще се промени нещо. Знам, че влюбването е до време, но... ах, толкова искам да съм влюбена! Не искам да живея този скучен и еднообразен живот.

Страх ме е да остана сама от друга страна. Не искам и да градя нова връзка, страх ме е да не попадна на някой...

Продължение от стр. 3

Приятелят ми е добър човек, просто е обсебен от работата си. Може би сме прекалено различни, а противоположностите не се привличат все пак. Аз съм една безкрайна романтичка.

Не си спомням кога за последно ми е подарявал нещо, дори и малко цветенце. Живеем си сивият живот и това е. Искам да го променя. Понякога си мисля - трябва да оправя връзката си, не може след толкова години да махна с ръка.

Но от друга страна - веднъж вече си позволих да се влюбя. Е, да, успех да се спра, но следващият път може и да не успея. Тогава какво? Накъде?

Чувствам се и малко виновна, че му губя времето. Имам предвид, че му е време за семейство, деца. Не че аз не го искам, но сега не е моментът.

Само до преди година всяка вечер сънувах как раждам, как държа неговото дете, но аз като дете на разведени родители не искам да допускам това да се случи на моето дете.

Разбира се, че никой не е застрахован от това, но не искам да допускам това да се случи, а още повече да е по моя вина - защото просто ми е скучно и съм си намерила любовник например.

Искам едно прекрасно семейство, изпълнено с обич.

Съжалявам, ако написаното е страшно разпокъсано и недовършено, но просто пиша, каквото чувствам. Не знам какво търся. Може би някакъв съвет. Последно време не мога да спя, мисля, пия вино, пиша стихове. Ами... нищо не мога да измисля.
Anika

Отговорът на психолог Коева:

Здравейте, Anika!

Наистина звучите объркана, но е необходимо да погледнете нещата от различни ъгли, т.е. според мен проблемът не е централен, а обхваща различни аспекти.

Първо - 14 години разлика не е задължително да е проблем във връзката. Но може да стане, ако партньорите искат различни неща.

Сама намеквате, че за приятеля Ви е време да създаде семейство и деца. И с право се досещате, бих казала аз. Разбира се, за всяко младо 21-годишно момиче идеята "дом и деца" звучи изкушаващо, ако мога така да се изразя, имайки предвид от детските мечти как, като то стане голямо момиче, ще бъде в бяла рокля и ще прави прически на децата си.

Но не сте готова на този етап за това. Семейството е отговорност, а това да сте родител - още по-голяма отговорност. За да създаде човек тези две неща, трябва да е сигурен в чувствата си, да е отсякъл

всички съмнения за връзката си и да се чувства готов.

Сама казвате, че не сте сигурна какво изпитвате към приятеля си - обичате ли го, или не. А как да бъдеш с един човек на 100%, ако не знаеш дали го обичаш, нали така?

Сивотата - вярно е, че в един момент всекидневният секс и пърхането на пеперудите в стомаха се изместват от т.нар. битовизми, които стават проблем за много двойки. Някои преодоляват този период, други не успяват.

Това, че приятелят Ви не Ви казва често, че сте красива например, не значи, че не го мисли.

И ето оттук идва и следващият проблем - чувствате се нежелана. Затова и сте предприела да се регистрирате в сайт за запознанства.

Само едно ще Ви кажа - по-добре е да останете насаме със себе си, да дадете честен отговор на себе си какво изпитвате към

приятеля си и ако наистина е обич, да прекратите тези запознанства в интернет. Те, откъдето и да ги погледнем, са си чиста изневяра.

Поговорете с приятеля си и му кажете какво чувствате. Нека той също да даде гледната си точка за ситуацията и да работите заедно в посока "изкореняване на проблема", въпреки че, както казах - наистина 14 години разлика във вашия случай може да се окажат проблем, защото в един момент може да поискате съвсем различни неща от живота.

Предполагам, че на Вас Ви се "лудува" все още, а той вече е по-улегнал, концентрирал се в работата и може би към деца... Тези неща ще трябва да ги изясните помежду си.

Успех!

Автор:

психолог Мария Коева





НА КОГО Е ВИНАТА



Много си обичам приятелите! Толкова много, че понякога ми иде да ги опердаша. Особено, когато се опитват да ми обяснят, че вината за поведението на отделния индивид е на обществото.

Ами не! Не е на обществото, а на родителите. Защото няма как да очакваш обществото да ти възпита отрочето, когато, докато му направят забележка, скачаш, че ти обидили детето. А като стане беля, хукнеш да търсиш вината във всеки друг, но не и у себе си. Докато не се научим на отговорност и не възпитаваме и децата си на отговорност, все ще търсим вината в училището, обществото, политиците, бог, дявола и знам ли още кой.

Ама мен не ме бива във философиите и ще пробвам с пример.

Преди десетина години работя като продавачка в квартален магазин. Навън вали като из ведро и съм излязла под навеса на

магазина да пуша и да се порадвам на дъжда и гръмотевиците.

До мен има кръстовище, почти няма коли, пешеходци изобщо няма. Малко след кръстовището има стоянка на таксита. Изведнъж рев на двигател заглушава гръмотевиците и гледам как мощен мотор се носи по улицата. Минава на червено с висока скорост, подхлъзва се, завърта се и се врязва в такситата на отсрещната страна на улицата. Когато спря да се върти, мотористът беше останал без глава, а кръвта беше толкова много, че не е истина.

Няма да ви описвам как се парализирах от ужас, колко кошмари сънувах и как от тогава се ужасявам от високи скорости. Ще ви разкажа какво стана после.

Прибраха трупът, почна разследване и ми цъфват двама от криминална полиция, с които се знаем и сме си приятели, за да ме разпитват като очевидец. Разказвам аз подробно какво съм видяла и единият ми изцепва:

- Ама ти сигурна ли си, че някое такси не пресече пътя на моториста?

- Абсолютно съм сигурна. Вие защо търсите вината в друг? Мотористът сам си беше виновен и си плати вината с живота си.

НА КОГО Е ВИНАТА

Продължение от стр. 6

Продължаваме да си говорим и разбирам, че мотористът е едва на 15. Баща му е бил полицаи, починал преди няколко месеца и майка му, му купила голям мотор, че много страдал по баща си. И сега същата майка настоявала, че сигурно някой от таксиметровите шофьори е пресякъл пътя на нейния син, та за това е загинал.

Че като ми кипна... Че като зяпнах... Връчих едно огледалце на едно от ченгетата и му заръчах да го даде на опечалената майка, за да види в него виновникът за смъртта на детето. Защото кой нормален родител купува на дете мотор, за който няма ни книжка, ни години, ни килограми, за да го удържи?!? И това, че му липсвал баща му не е оправдание, за да му дадеш оръжие в ръцете, да се самоубие.

И аз загубих баща си, когато бях на 12 години, но мама не ми купи мотор и не ми позволяваше да правя глупости, под предлог да не страдам.

Искрено и съчувствам за загубата, но бих я осъдила без да се замислям, защото само тя е виновна за смъртта на момчето. А да търси

вината у други е крайно нагло и безочливо.

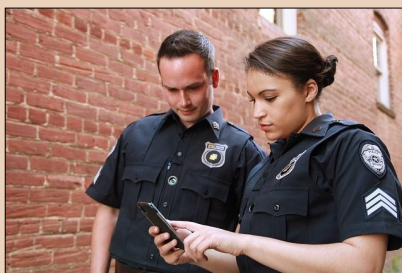
Горките ченгета в чудо се видяха. И понеже ме познават и знаят, че не мога да мълча, се отказаха да ме привикват и да ми снемат писмени показания, защото съм щяла да побъркам опечалената майка с обвиненията си.

Та, мисълта ми е... Ако това дете не беше убило себе си, а беше убило някой друг, майка му щеше ли да успее да го измъкне от отговорност, защото е жена на ченге? И кой по дяволите е виновен, че майката е тотално безотговорна и вместо да обърне внимание на детето и да му помогне да преодолее загубата и болката, тя избира по-лека пътека, като му купува мощен мотор и го оставя да се самоубие?

И... Искан да кажа още неща, ама ми идва в повече и ще оставя размислите на вас.

Автор:

Зла Вещица





Отражения. Нося голямо огледало в малкия си джоб на ризата. И го поставям пред човечетата. И те си мислят, че са велики.

Един разказва за правителства. Разказва страстно, ядосва се, кара се със себе си.

Друг е материално красив, любува се и си строи монумент.

Трети се жалва, всемирната скръб, проси внимание.

И всеки получава своя образ. А зад огледалото е светът на играта. На тъласъмните, дракусът и самодивските песни. Светът, от който вадя и турям една неразцъфнала латинка с роса. Защитен свят. Диви черешки слагам на масата, билков чай, рилски. Облаци за пухенка и яки корени за темел.

И си играя с материята. Зад огледалото живее свят. А пред огледалото шества театрална постановка. Многоактова, многоходова, многотонна.

Така е редно. И за това нося голямото огледало в малкия джоб на ризата си. За защита на крехкия свят на хората. Защото таласъмните са древни и силни. Те се смеят, плачат, закачат се. И ако влязат в света на хората, то ще е откровение. А кой иска откровенно таласъм да го попита:

- Какво направи с детето, което беше? Изяде ли го? Продаде ли го? Или го затвори в мазето на общественото лицемерие?

Защото децата в нас нямат нужда от огледало. Отражението е врата или стена. Кой както го вижда.

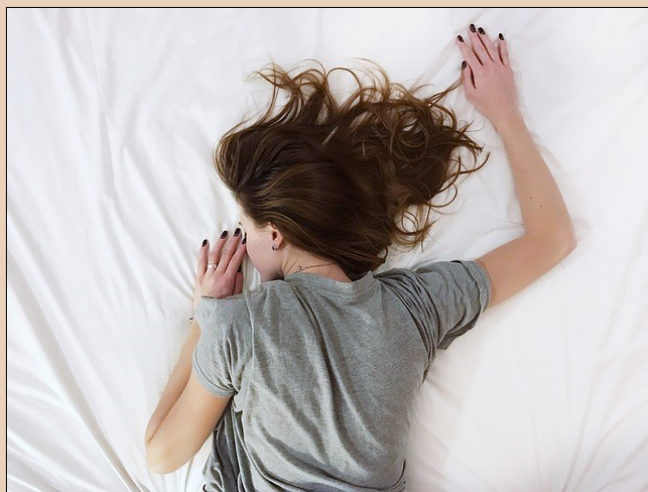
Автор: Иван Луджов

11 НЕЩА. ПРЕГОВОР ОТ НАУЧЕНОТО ДНЕС.



1. Всяка тревица заема толкова място, колкото и е нужно, за да бъде щастлива.
2. Ракитата служи за направа на кошници. Но не това е смисълът на нейния живот.
3. Светът на живота се развива във вертикал.
4. Пчелите и пеперудите пият един и същ нектар.
5. Няма идеални растения. Има свой.
6. Сама трева почва не държи.
7. Цветя се берат на колене. Така не се берат плевели.
8. И огън да мине, коренът си остава.
9. Тревата превръща камъка в пясък. Бавно.
10. Семенцето се подава от листо на листо, докато стигне земята.
11. Светът не е създаден днес.

Автор: Иван Луджов



Сомнилоквия - това е терминът, с който се обозначава говоренето на глас по време на сън. Говоренето на сън може да е от силно, та до неразбираемо мрънкане.

Обикновено се случва през REM фазата на съня. Това е времето, когато се сънува нещо. Именно тогава се случва т. нар. моторен пробив и думите, изречени в съня, се произнасят на глас.

Но изследванията с полисомнография (запис на съня) водят до откритието, че може да се стигне до говорене на сън по време на всяка една от фазите на съня.

Дали състоянието е патологично или не, се определя единствено от лекар

в зависимост от честотата, с която се случва, както и от други фактори, част от които може да са свързани с нарушения в съня (примерно кошмари), с депресия, със стресови състояния, алкохолизъм и други. Много рядко може да бъде свързано с психични заболявания.

В повечето случаи състоянието да се говори по време на сън е напълно безопасно. Единствено може да предизвика уплах и притеснение, когато една такава реч бъде взета по-сериозно, отколкото тя е.

Трудно е да се определи при каква част от хората се появява това състояние, тъй като не е нещо, което се запомня. Затова и в литературата има противоречиви данни по този въпрос.

Едно от интересните разновидности на говоренето по време на сън е, когато то се извършва на чужд език. Такова нещо се случва изключително рядко и то главно, когато езикът е бил придобит в

детските години и после не е ползван дълго време, а човекът забравя, че е имал сблъсък с този чужд език и го е знаел.

При откриване, че човек говори на сън, не е правилно да бъде прекъсван и буден, а на речите, които казва, не трябва да се обръща внимание, тъй като те не са продукт на съзнателна мисъл. Може да се поговори с човека по този въпрос, но чак след като се събуди.

За да се избегне говоренето на сън, когато то не е патологично състояние, не пречи да се пробват някои от следните препоръки:

- да се отдели достатъчно време за почивка;

- да се сведат до минимум източниците на стрес, тревоги и притеснения;

- да се ляга да се спи и да се събужда от сън по едно и също време;

- да не се употребяват тежка храна и алкохол преди сън;

При съмнения за проблеми със сомнилоквия, правилният подход е да се потърси консултация с лекар.

Автор:

психолог Людмила Боянова





Курт Кофка (Kurt Koffka, 1886-1941) е немски психолог. Той е роден на 18.03.1886 г. в Берлин, където израства и завършва университет. Кофка проявява още тогава доста голям интерес към естествените науки и към философията. В резултат на това той изучава психология при Карл Шумпф, като през 1909 г. и получава докторска степен.

През 1910 г. Кофка започва да си сътрудничи с Вертхаймер и с Кьолер по линията на Франкфуртския университет, а на следващата година получава място в университета в Гисен, който е на около 40 мили от Франкфурт, където работи до 1924 г.

По време на Първата Световна война той работи в психиатрична клиника, помагайки на ранените с черепно-мозъчни травми, а също така и на страдащите от афазия.

Курт Кофка, заедно с Макс Вертхаймер и Волфганг Кьолер, е почитан като основател на движението на гещалт-психологията. През 1927 г. Кофка е професор в колежа в Нортхемптън в САЩ. Заедно с М. Вертхаймер и В. Кьолер той издава списанието «Psychologische Forschungen».

Кофка и неговата работа изиграват огромна роля за разпространението на гещалт-психологията в международен план. Той чете лекции в САЩ и във Великобритания в началото на 20-те години на 20 век, което спомага за популяризацията и.

А основното му съчинение "Принципи на гещалт-психологията" (1935г.) е фундаментално за гещалт-психологията.

Той е и първият от средата на гешалт-психологията, който се обръща към изследване на психическото развитие на детето-1921 година. Възгледите му са, че ученето е идентично на перцептивната организация и е насочено към това да се възстанови равновесието на перцепциите.

Доразвива идеята, че психичното развитие е резултат от взаимодействие между вътрешни (наследствени) фактори и външни (заучени от средата) условия.

През последните години от живота му, изследванията на Кофка са насочени към изучаване на цветното зрение и перцептивната организация.

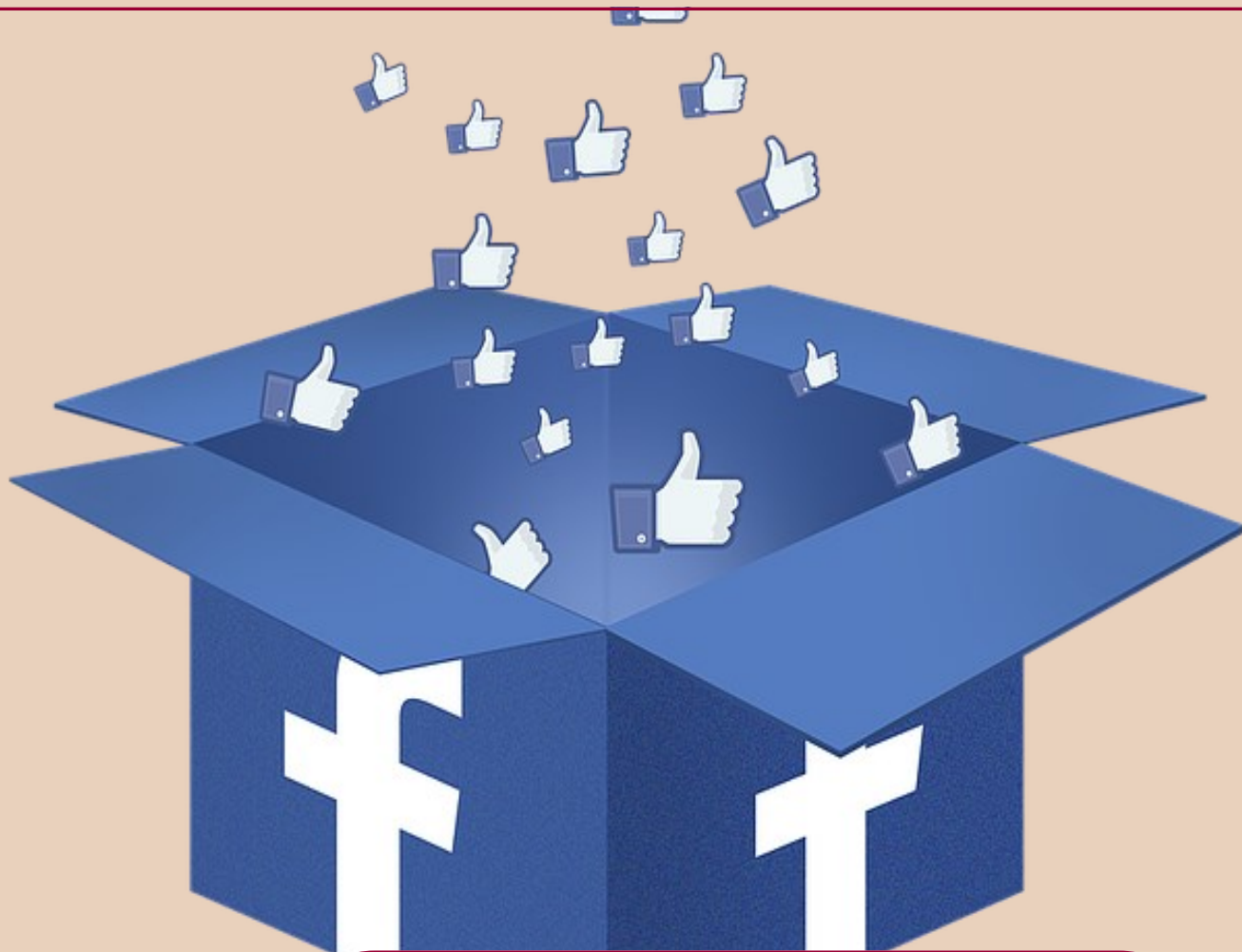
Курт Кофка умира на 22.11.1941 г. в Нортхемптън, САЩ.

За Вас подготви:

психолог Л. Боянова

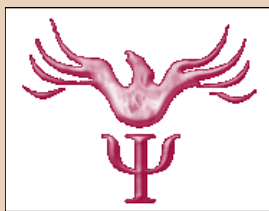


ПРИСЪЕДИНЕТЕ СЕ



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

Linkedin

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

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

Twitter

<https://twitter.com/tAHZwDvrBNik7Ix>