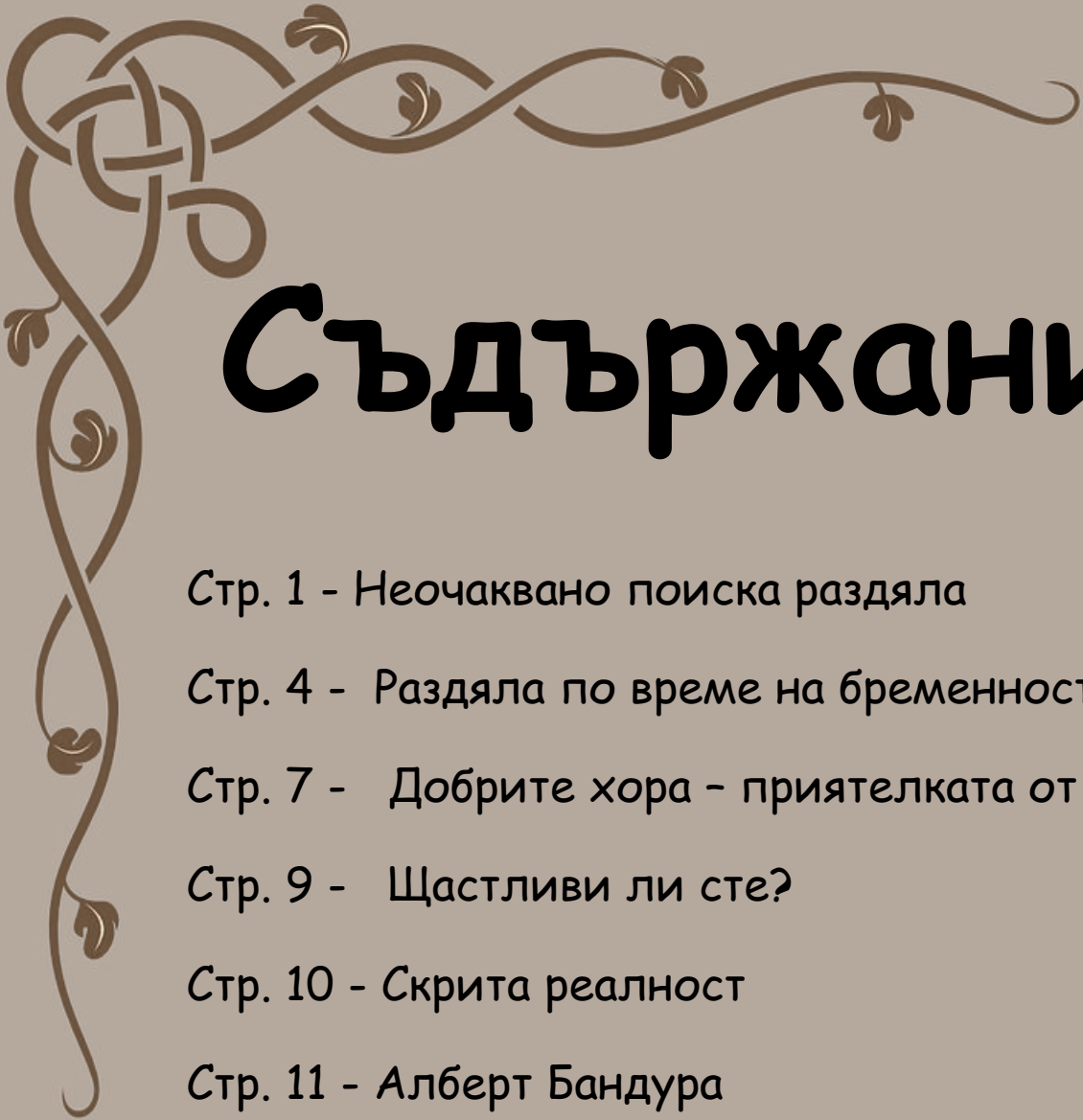


е-списание за психология

ПСИХИКА

ISSN 2603-4433

Брой 59
септември 2022



Съдържание:

Стр. 1 - Неочаквано поиска раздяла

Стр. 4 - Раздяла по време на бременност

Стр. 7 - Добрите хора - приятелката от Каварна

Стр. 9 - Щастливи ли сте?

Стр. 10 - Скрита реалност

Стр. 11 - Алберт Бандура



НЕОЧАКВАНО ПОИСКА РАЗДЯЛА



Писмото:

Здравейте, Мария!

През юни 2021 г. приятелят ми, с когото сме заедно от 5 години, ми каза, че иска да се разделим. Така и стана. Той работи в чужбина и бяхме разделени, докато не се прибра в България. Когато се видяхме, той ми каза, че иска да опитаме отново и аз се съгласих.

Всичко беше наред освен това, че всяка вечер аз не можех да се свържа с него. Нито отговаряше на обещанията ми, нито на съобщенията ми.

Егото му беше толкова силно, че усещах неговото високомерие. Сякаш ми казваше: "Скъпа, няма нищо на този свят, с което да можеш да ме спреш да правя, каквото си искам".

Накрая ми каза: "Остави ме намира, искам да правя, каквото си искам". Накрая ми каза, че аз съм виновна за поведението му към мен.

Проблемът е, че оттогава до сега преминах през толкова много неща. Цяла година слушам скандалите на родителите си, а на всичкото отгоре ми извадиха два мъдреца оперативно. Накрая се оказа, че и челюстта ми е счупена.

Последвах 3 месеца хранене само с течности. Свалих много килограми и сега не мога да се храня, както преди, защото стомахът ме боли всеки път, в който се храня или пия нещо. За тези 3 месеца се отрових от хапчета и обезболяващи. И до ден днешен, въпреки силните болки, на които бях подложена, нищо не може да го избие от главата ми.

Толкова изненадващо станаха нещата. Вечерта ми казва колко много му липсвам и колко ме обича, а на другия ден ми казва: „Аз вече не искам да съм с теб“.

Изключително трудно ми е и в момента не знам какво да правя. Той щракна с пръст и сякаш изтри тези 5 години от живота си. Сякаш аз никога не съм била част от неговия живот. Аз всяка сутрин ставам и трябва да убеждавам себе си, че най-хубавото тепърва предстои. Че някой ден ще влезе някой в живота ми и ще го преобърне. И всеки ден нещо вътре в мен не вярва в това. Сякаш аз самата знам точно какво ще стане и това, в което се опитвам да убедя себе си, не е това, което ще ми се случи.

Продължение от стр. 1

Преди няколко дни ходих на интервю за мечтаната ми работа и - познайте. Не ме взеха. А по някаква причина бях убедена, че ще я получа. И си казах: "Ето, сега ти се дава шанс да се концентрираш върху други неща и така ще ти бъде по-лесно да се справиш с проблема и да забравиш за всичко случило се между вас двамата". Но не. Колкото повече се опитвам да се концентрирам върху себе си, да продължа напред и да забравя, толкова по-силно Вселената ми напомня за случилото се.

Борейки се с болката, която изпитвам от раздялата ни, храненето и качването на килограми, за да започна да приличам поне малко на човек, и най-вече да започна да се харесвам, защото в момента дори аз не се харесвам, приличам на анорексик, сякаш всичко на този свят се опитва да ме блъсне, да ме пречупи. Тъкмо потръгнаха нещата и се разболях.

Сега отново свалих онези 2 килограма, които вече може би 2 месеца се опитвам да кача. Седейки си по цял ден вкъщи, тъй като съм студентка, не мога да се разсея или поне да се концентрирам върху нещо друго.

Дори и лекциите ми се провеждат онлайн и ме задължават да си седя вкъщи. Дори аз нямам ангажименти, с които да се занимавам, за да мога да се почувствам поне малко пълноценна. Но не. Затворена

вкъщи, принудена да уча от вкъщи, слушайки всяка вечер скандалите на родителите си, без приятели, с които да прекарвам време или да се забавлявам с тях. Или поне да им споделя през какво минавам. Но не. От много време ми се иска да разговарям с някого и тъй като няма с кого, реших, че е добре да потърся помощ и съвет от компетентни хора. Но не мога да го направя, защото не работя и нямам пари, за да си плащам сеансите, а безплатен сеанс няма. Не знам какво да правя.

В главата ми са само мисли, свързани с това какво се случи между нас двамата. Дали ще се съберем или не. Дали някога ще обичам някого толкова силно, както него.

Забравих да спомена, че извинението му за раздялата ни беше, че аз не съм го обичала, че съм изгубила интерес към него и че той се е опитал да говори с мен, но не му се е получило.

Има дни, в които сякаш цялата ми същност ми казва, че един ден той ще се върне при мен и че само трябва да проявя търпение и да се концентрирам върху себе си.

Но 90% от времето сякаш се разпадам. Постоянно сънувам него - разни ситуации или ситуации, за които ние двамата говорехме и мечтаехме. Една жена ме посъветва да следвам сърцето си, но само аз мога да реша дали да го направя. А

пък друг човек ми каза или да продължа напред и да го забравя, или да продължа живота си и да се въоръжа с търпение, да оставя вратата отворена за него, но и да не го чакам, а да продължа да живея и ако е писано, той ще дойде при мен, независимо дали ще бъда с друг. Така е, но в момента не мога да намеря сили да продължа напред. Ежедневието ми е едно и също. Сутрин си позволявам да спя до по-късно, защото, ако стана рано, просто нямам никаква работа, която да върша. Трябва ми само един час, за да изчистя и оправя вкъщи. И след това цял ден няма какво да правя. Тренирам по 1-2 часа на ден, но това са по 4-5 часа на ден най-много, в които съм заета, а през останалото време нищо не може да заглуши мислите ми. Сякаш милиони гласове са в главата ми и ми казват, че нещата ще се получат, а другите, че няма да се получат. Трети - че съм слаба и глупава да се надявам за неща, които никога няма да се случат. Или че не мога да се справя с абсолютно нищо. Не мога да разбера истинската причина да се разделим. Може би такава няма, защото аз го обичам, а пък той всъщност никога не ме е обичал. Понякога се мисля за луда. Защото не мога да продължа напред. Не мога да спра да го обичам. И това ме кара да се чувствам като луда. Винаги съм била категорична със старите си връзки, независимо от това дали аз съм ги прекратявала или другите. Но никога не съм се чувствала по

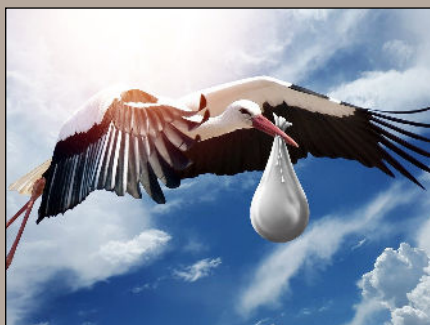
този начин. Бях ОК с това, че тези хора няма да бъдат част от моя живот. Защо сега ми е толкова трудно? Защо не е като с другите - лесно? Вместо това, сега аз плача и болката ми не спира от нашата раздяла. Накратко - откачам по човек, който за мен е всичко, а аз за него съм просто един пътен знак, който той подминава всеки ден! phoenix

Отговорът на психолог Коева:

Здравейте, phoenix! Спрете да търсите причината за раздялата. Колкото повече умувате и разигравате най-различни сценарии в съзнанието си, толкова повече се затормозявате и наранявате. Просто приемете факта, че вече не сте заедно. Зная, трудно е, но продължете напред. Една раздяла винаги бележи началото на нещо ново, по-хубаво и зареждащо. Дайте си този шанс. Похвално е, че намирате начини да преодолявате негативните емоции. Продължавайте да се опитвате да запълвате ежедневието си с нещо продуктивно. За съжаление сегашната обстановка не позволява кой знае какви дейности да се извършват през свободното време, но все можете да откриете старо хоби, на което не сте отделяли време преди, да се запишете на някакви онлайн курсове, където пък ще имате възможността да се запознаете с нови хора с общи интереси. Бъдете активна. И живеете в настоящето, а не в миналото.

Успех!

Автор: психолог Мария Коева



Писмото:

Здравейте, Мария!

Моля за мнението Ви относно поведението на партньора ми през последния месец и евентуален съвет как да продължа напред, защото ми предстои да родя детето ни след месец.

С мъжа ми (нямаме брак) сме заедно от 4 години. В миналото имахме проблеми, разделяли сме се два пъти, но се събирахме отново (основно по моя инициатива). Миналото лято забременях непланирано, но не сме и повдигали темата дали да запазя детето - той иска семейство и деца и се зарадва, че ще става баща.

Когато бях в 5-ти месец, баща му се самоуби. Това беше тежък период, но той го "преодоля" учудващо бързо. Или така изглежда - просто се е затворил на тази тема и наглед е съвсем нормален и щастлив.

Преди около месец влязох в третия триместър от бременността и за разлика от втория, сега сякаш хормоните оказват по-голямо

влияние на настроенията ми. След една седмица безсмислено сърдене за няма нищо, в гнева си се оплаках от мъжа си на приятелка. Той случайно прочете съобщенията ми и в последващия разговор ми каза, че ние не сме един за друг, не сме щастливи и няма смисъл да сме заедно.

Това ме шокира, защото не бях стигала до крайни изказвания в съобщенията си. Освен това, последните два месеца бяха трудни, но се подкрепяхме и смея да кажа, че имаше разбирателство и обич между нас.

По неговите думи, той не е мислил за раздяла преди това, но е "прозрял", че не сме щастливи, след като прочел как описвам чувствата си на приятелката си. Осъзнал бил, че животът е кратък. Следвах и други разговори, в които аз се възпротивих на евентуална раздяла в такъв момент (в края на 7-ми месец от бременността).

Той беше категоричен, че не желае да се ангажира с интимните ни взаимоотношения, но иска да се фокусираме върху раждането на детето и отглеждането му в периода непосредствено след това. Искаше да решим как ще продължи връзката ни, след като детето се роди.

Аз бях против това, защото очаквам да сме прекалено

изтощени и стресирани, за да можем да решаваме такива неща след раждането на детето. В крайна сметка се съгласих на този вариант - да живеем едва ли не като съквартиранти, докато родя, но с условието да не намесваме трети лица между нас, докато не решим окончателно.

Скоро след това разбрах, че един уикенд след началото на "уговорката" ни, когато съм била при родителите си, той е бил два дни на хотел с бившата си. Попитах го и той призна, че това е истина. Не ми даде никакво обяснение защо го е направил под претекст, че не иска да ме наранява повече от това.

Напълно и категорично съм сигурна, че не е имал връзка с нея преди проблемите във взаимоотношенията ни. Каза ми, че много съжaliaва, че ме е наранил. Виждам, че се чувства виновен. Аз поисках да си тръгна и да отида в дома на родителите ми (в друг град), да родя и да си гледам бебето там. Той иска да остана в общия ни дом, да се грижим заедно за детето, като се кълне, че няма да контактува с бившата си.

Но въпреки това продължава да казва, че ние няма да сме щастливи заедно, защото сме много различни. Не може да каже категорично какви взаимоотношения иска да имаме, не е сигурен нито в раздялата, нито в оставането заедно - затова иска да изчака да види как ще се разбираме,

след като детето се появи в живота ни. Мисля, че просто иска да е отговорен баща и да е близо до детето си, но според мен в момента не чувства любов към мен.

Чувствам се предадена и претенциите му ми се виждат егоистични и безсърдечни. Не знам защо смята, че в 8-ми месец трябва да изживявам такива драматични ситуации, защо реши тъкмо сега да слага край на отношенията ни? И не точно край, защото не иска да казваме на близките си, не иска да се изнасям.

Казах му, че се чувствам много наранена и дори не мога да спя в общото ни легло... А той се държи много мило и грижовно и толкова ме обърква! Не искам да се самозалъгвам, че нещата между нас са наред и ще се оправят, след като детето се роди.

Не искам и да се разделяме, защото го обичам. Не искам и да се унижавам и още не съм готова да приема постъпката му. Не зная какво да направя - да се изнеса и да отида при родителите си сега или да остана и да изпълня желанието му да опитаме да сме родители заедно? Заедно, но не точно.

Таня

Продължение от стр. 5

Отговорът на психолог Коева:

Здравейте, Таня!

В настоящата ситуация решение трябва да вземете Вие. Не бих могла да Ви дам черно-бял отговор как да процедурите оттук нататък. Но бих могла да Ви посъветвам да прецените всичко, което се е случило и се случва, и да си направите равносметка готова ли сте да простите, усещате ли сигурност и стабилност в мъжа Ви, доколко можете да разчитате на него, той готов ли е да бъде не само отговорен родител, но и партньор.

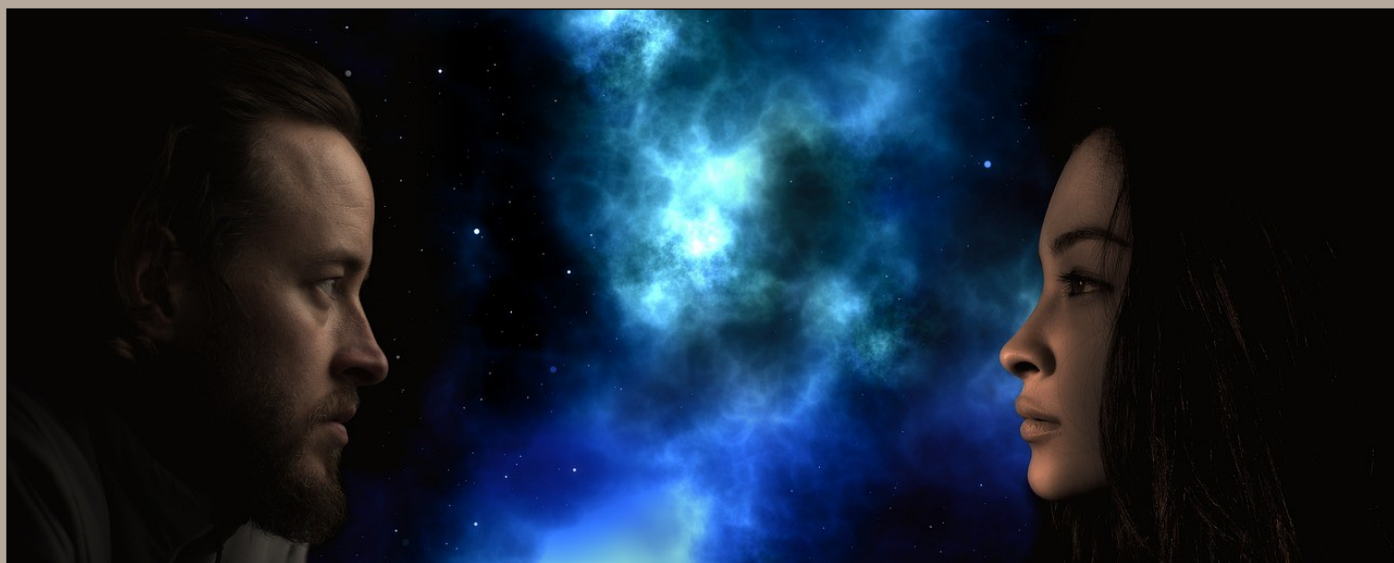
Хубаво ще е двамата да поговорите за това. Разбира се, най-лесно е да се разделите, но Вие чакате дете и трябва да решите как

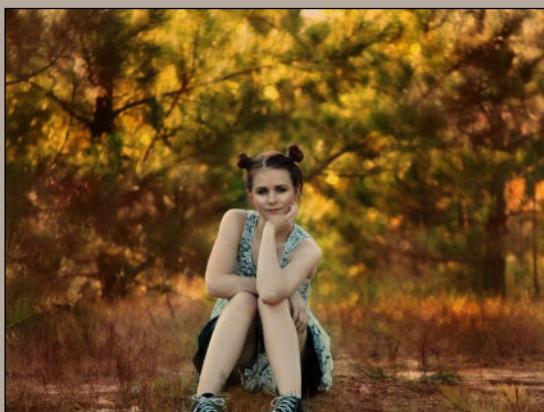
да поработите върху взаимоотношенията си (ако и двамата желаете промяна, защото ако само единият от Вас я иска, той ще бие в една стена).

Един от вариантите е със семеен психотерапевт. Отново повтарям, важно е и Вие, и мъжът Ви да желаете да преминете през тази криза на връзката Ви - Вие, от своя страна, да преосмислите нещата, и той, от негова, да прояви малко повече разбиране към емоционалните Ви състояния по време на бременността и да преосмисли поведението си.

Успех!

Автор: психолог Мария Коева





Преди време бях почнала една поредица за добрите хора в моя живот, а те не са малко. Май е време да я продължа.

Бях на 12 когато татко почина. Няколко месеца след това приятелка ме запозна със своя съученичка от Каварна. Паснахме си, сприятелихме се и ваканциите си гостувахме една на друга по два-три дена. Още сме приятелки и я обичам безобразно много. А дъщеря и и внучката просто обожавам.

Едно лято брат ми, докато беше на лагер около Шумен, прави перитонит. Прибират го по спешност в болница, оперират го и започва страшното. Усложнения, борба на лекарите за живота му, мама снове между Шумен и Добрич. Аз съм на 14, още дете и не осъзнавам напълно, че може и да го загубя. А може и тя да не е искала да ми каже точно колко сериозно е положението, за да не страдам. Но точно тогава мама ми каза, че ме пуска в Каварна, тя пък отива в Шумен и ще ми се обади като се

приберат с брат ми, да се прибера и аз.

Отидох щастлива, че този път не е само за няколко дена. Всъщност изкарах цялата ваканция там. Приятелката ми ме запозна с всичките си приятели, които се оказаха страхотни. А у тях се чувствах у дома си. Майка и и баща и ни даваха всеки ден джобни за плажа, вечер ни пускаха на дискотека. Това беше най-прекрасното лято в живота ми. Лятото свърши, брат ми оздравя и се прибрах в Добрич.

Години след това, говорих с мама и разбрах, че в онзи момент тя се е обадила на майката на приятелката ми. Не се бяха виждали, но бяха говорили по телефона, понеже ваканциите си гостувахме с дружката ми. Казаха и е, че брат ми бере душа в Шумен и тя иска да е до него. Аз обаче съм в Добрич и никоя от двете ми баби не иска да ме гледа, а тя не смее да ме остави на 14, сама и безпризорна. И тогава майката на приятелката ми е предложила те да поемат грижата за мен, а мама спокойно да се погрижи за брат ми. Още помня думите на мама: "Майка ми и свекърва ми отказаха да те гледат, а непознатите ми протегнаха ръка и се грижиха за теб като за своя. Цял живот ще съм им длъжница."

И те наистина ме гледаха като своя. Все едно имаха две дъщери. А след онова лято продължих да

Продължение от стр. 7

гостувам на приятелката си и се чувствах у дома си у тях. И когато пораснахме, а тя замина за Франция, пак им гостувах и се чувствах у дома си.

Родителите на приятелката ми вече ги няма, но често си мисля за тях. За добрината им, за това колко ме обичаха и колко се радваха като им гостувам.

А приятелите, които завъдих през това далечно лято, още са ми приятели. Най – прекрасните приятели!

Преди години, между многото ми операции, звъни една от тях и казва:

- Дай си адреса, ще ти пращам картичка за Коледа.

- Шматко, ти откачи ли? Прати ми картичка по месинджър, както правят нормалните хора.

- Никакъв месинджър. Аз искам да ти пратя класическа картичка.

Викам си "тя изпраща", но и давам адреса и забравям.

И точно преди Коледа получавам пратка с картичка и кутия бонбони. Картичката беше подписана от всичките ни приятели, а в кутията освен бонбони, те сложили една доста сериозна сума пари и бележка да ги дам за лечението си.

Плаках и се смях, благодарих на всички богове, че имам такива приятели. После звъннах да им благодаря и да им кажа колко ги обичам.

А сега пиша всичко това и си мисля. Аз с какво ги заслужих тези прекрасни хора в живота си? И не само тях, а всички прекрасни хора които съм срещала и още са ми близки?

Аз съм устата, проклета и конфликтна, а приятелите ми до един са... Ами прекрасни са!

Обичам ви, приятели! Благодаря, че ви имам

Автор: Цветана Вълчанова



Един успешен бизнесмен спира пред Ателието:

- Търся разказвач на приказки. Аз съм успешен.

- Аз съм щастлив. Вие щастлив ли сте?

- Не, аз съм зает да бъда успешен, нямам време и искам да си купя от вас мъничко, съвсем мъничко.

- Няма нужда да си купувате, то е просто, бъдете щастлив.

- Но моя свят е покупко-продажба. Аз познавам само този начин. А вие сега казвате, че моя свят е ненужен. Толкова ли е просто?

- Да, аз ви разказах току що една приказка, елате след мен...

И сядаме под ореха. Таласъми носят бистра вода, пеперуда танцува и вали дъжд, изригва мини вулкан със сладолед. И спирам времето. Защото, когато се мине

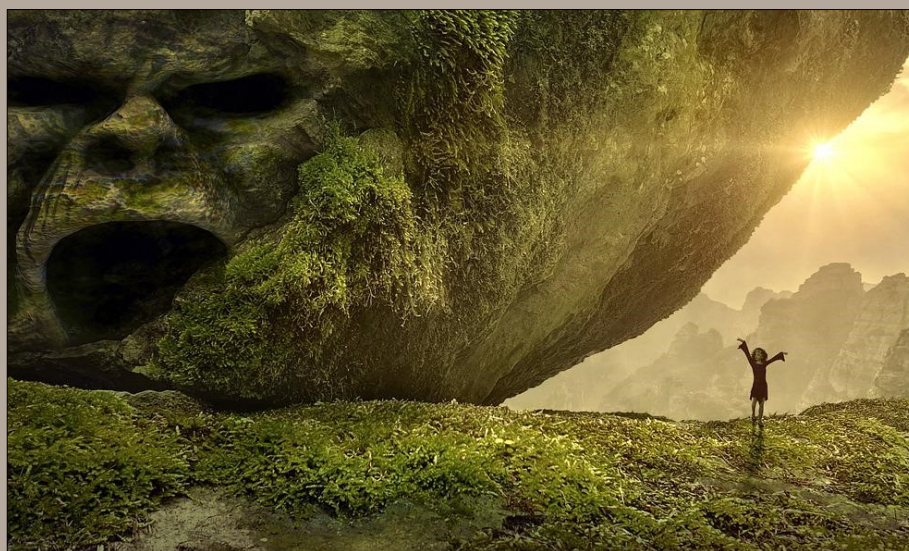
през вратата на детството, всичко е възможно.

И успешният мъж си тръгва. Отново става възрастен, но не същият, връщам го в света през вратата за възкресени:

- Гледай ти, не усетих как мина времето. Пропуснал съм обаждания, пак ще звъннат. А бях планирал толкова задачи. Знаете ли, аз станах дете, откровенно. И сега виждам нещата по друг начин. И съм щастлив. Но трябва да се отблагодаря, как мога да бъда полезен с нещо?

- Просто е приятелю, бъдете щастлив. Друго не е нужно за никого, а е достатъчно за всички ни. И когато един ден някой спре и попита за разказвача на приказки, усмихнете се. И попитайте, както направих аз. Света се крепи на това дете няма начин да е, но е. Щастлив ли сте?

Автор: Иван Луджов



Скрита реалност. Ходя в едно поле. А под полето е скрита една планина, не иска да си признае, че е планина. Има такъв свят, скрита реалност. И гледаш бурени, тук там някоя нивичка, някой си чопли направията. Скрито я чопли. Защото полето е затрупано отгоре с пластмаси. Защото е нахвърлян един пласт от ялова почва от строителни отпадъци, защото унили хора щъкат и кършат ръце.

Тези дето си чоплят нивиците са усмихнати, по това ще ги познаете. Те са пастирите на стадото на белите камъни. Вадят от земята своя дял и го сеят. Но малцина са и чоплят в тайно. Да не разбере яловата почва, че под нея спи една планина. Скрита реалност.

И вода в това поле много таласъми, пускам ги да се забавляват. Защото таласъмите не питат, не им пука и като им

поставиш задача, действат.

Буденето на спяща планина е трудно. Но веднъж забутана, тя расте.

И като пуснах миналата година таласъмите, те се прибраха вир вода мокри. И обезкуражени се прибраха. Но заваля дъжд. И гледаме, водата не се задържа на някои места, изтича се към ниските пуцинаци и дави буряните.

И таласъмите разбраха, че са събудили една планина. И тази година носят съчки и цели стволове, та да поддържат огъня. Потни и весели таласъми мъкнат едни светове за притуряне на пшеничени зърна.

Невидима реалност. Една планина е събудена.

Автор: Иван Луджов

АЛБЕРТ БАНДУРА



Алберт Бандура (Albert Bandura) е роден на 04.12.1925г. в Мундаре (Канада), но е с украински произход. Малко са сведенията за неговото детство. През 1949 г. получава бакалавърска степен по хуманитарни науки, а по-късно става доктор по философия.

През 1973 г. е избран за президент на Американската психологична асоциация. През 1980 е награден за водещи научни достижения и за "новаторски експерименти в различни направления, включая нравственото развитие, научаване чрез наблюдение, овладяване на страха, самоконтрол и други".

Бандура публикува множество книги и научни статии за изучаване на личността. Той има огромни

заслуги за развитието на психологията.

Известен е със своята работа по теорията за социалното научаване (или социалния когнитивизъм), а също и с експеримента си с куклата Бобо, чрез който доказва, че децата копират видяните от тях на телевизионния екран агресивни действия, следвайки не команди, а просто действия.

Теорията му за социалното научаване дава представа за ученето чрез наблюдение по принцип, за това как хората усвояват разнообразни поведения от социалната среда, как усвояват социалните си роли, как се социализират и развиват, а също така и конкретно за социалното учене чрез рекламата. Според него вероятността да се усвои поведението на даден модел се увеличава, ако:

- 1) моделът е авторитетен;
- 2) моделът притежава власт над другите;
- 3) моделът е подобен, сходен на наблюдаващия;
- 4) моделът и реципиентът са в близки емоционални отношения;
- 5) действията на модела са награждавани;

Въпросният експеримент с куклата Бобо е проведен през 1965 г. Бандура изследва малки деца, като им показва филми с поощрение на агресия. Така достига до извода, че гневът, като проявление, общоприето да предхожда агресията, се проявява само тогава, когато в дадения случай ситуационните условия представят образци на гневни реакции.

В рамките на традицията за изучаването на личността, приносът на Бандура се заключава в това, че той прави експериментални изследвания с обобщените черти на характера на ситуационно-специфичните форми на поведение („Principles of Behavior Modification“, N.Y., 1969).

Бандура отделя внимание на наличието на реципрочна връзка (от лат. Reciprocus -

взаимно) между поведението, субектите и промените в средата. Според него хората не се ръководят в действията си изцяло от вътрешни сили, а също така и не са изцяло зависими от външната среда чрез диктуваните от нея сложен набор от обстоятелства. Хората се влияят от околната среда, но също така и оказват влияние върху своето обкръжение.

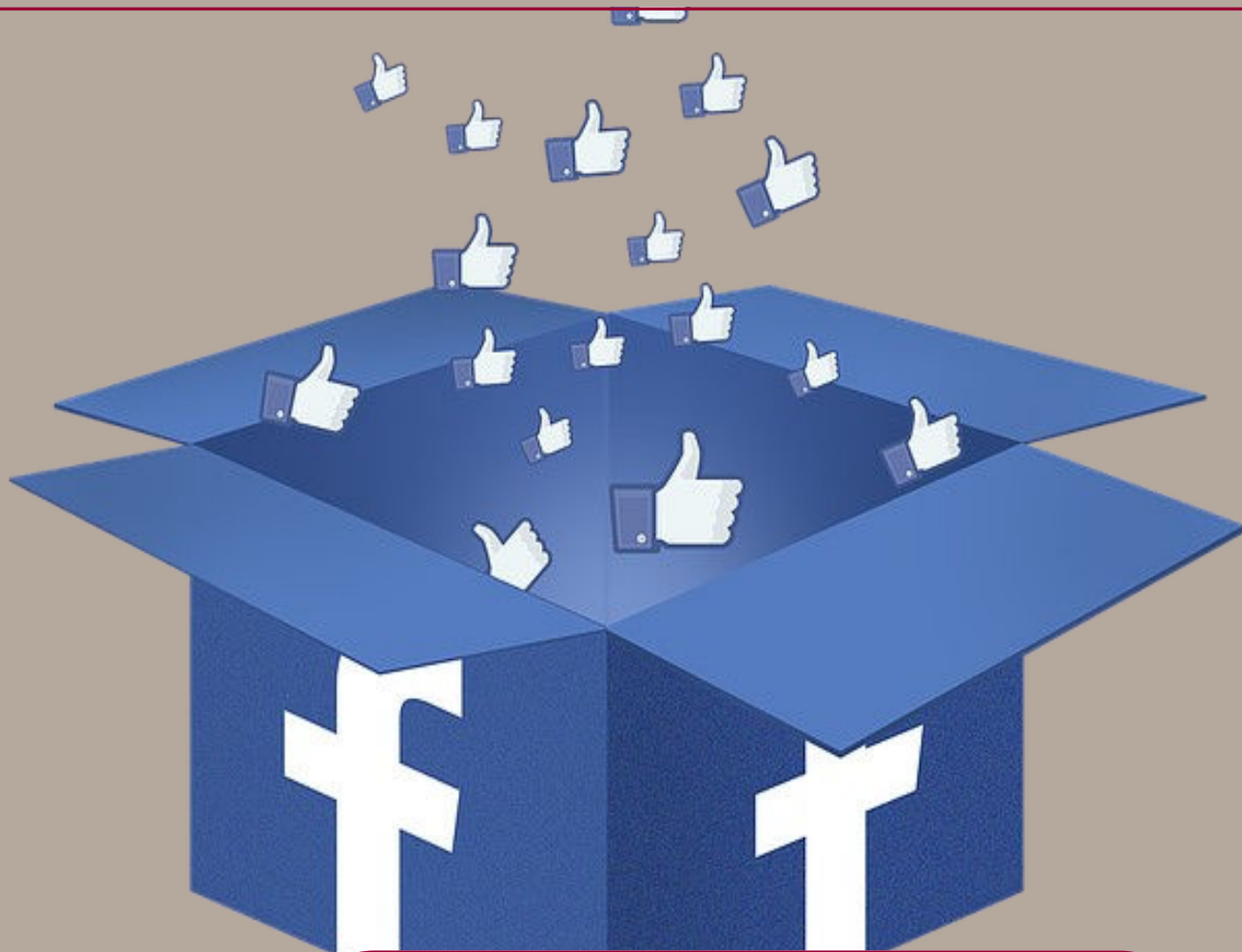
Трудовете на Бандура изиграват много важна роля в разработването на нови подходи за терапевтично вмешателство. Най-значимо се явява прилагането на процедурите за моделиране на целите за формиране на нови когнитивни и поведенчески компетентности.

За Вас подготви:

психолог Л. Боянова

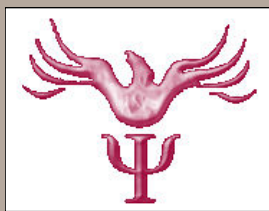


ПРИСЪЕДИНЕТЕ СЕ



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 договарености, 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:

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/](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>