

е-списание за психология

ПСИХИКА

ISSN 2603-4433

Брой 65
март 2023





Съдържание:

Стр. 1 - Разделени по време на корона вирус

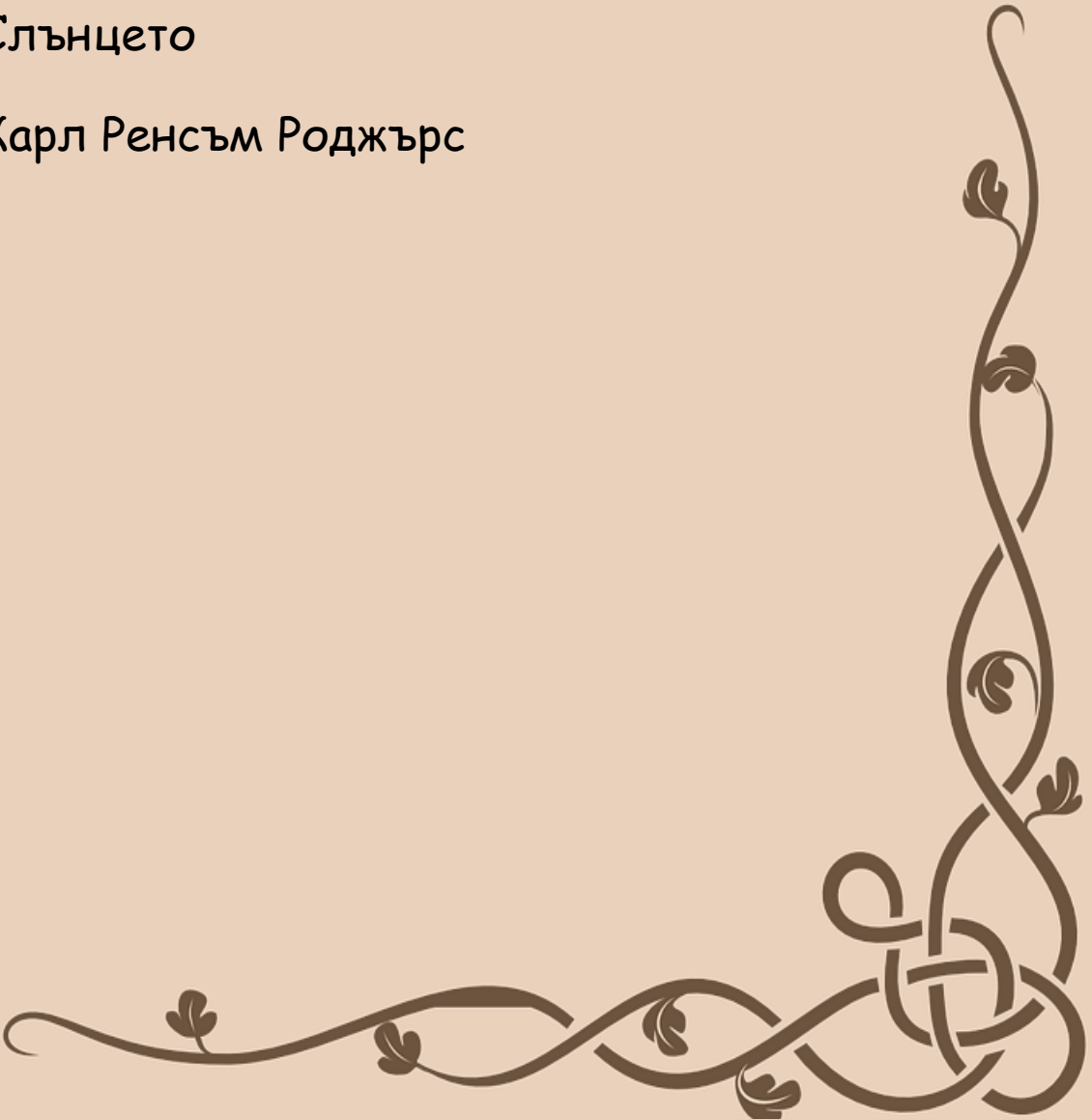
Стр. 3 - Затворена в къщи по време на корона вирус

Стр. 5 - Яма

Стр. 6 - Победи

Стр. 7 - Слънцето

Стр. 8 - Карл Ренсъм Роджърс





Писмото:

Здравейте, Мария!

Поредна вечер, в която не спя. Но този път реших да си излея мъката тук. С приятеля ми сме разделени от седмица. Аз се прибрах в родния си град, но всичките ми неща са при него.

Пишем си и тази вечер му казах, че искам да се прибера при него, защото не искам да е сам в този момент. Не бил сам, имал си ракия и играел на играта. А и имало блокада по пътищата. Това е вярно, но с автобуса все ще стигна някакси.

За какво се скарахме ли? Ами и аз не знам точно какво го ядоса. Може би съм казала нещо, което не е искал да чуе. Бях изнервена, преди цикъл, а точно тогава говоря глупости само.

Искаше да се разходим, но обявиха извънредното положение и реших да си остана вкъщи. Казах му, че винаги когато е искал да излиза, не съм го спирала. После стана въпрос за бившия ми личен лекар

(смених го скоро) и му казах, че е добър. Той се ядоса и поиска да се върнем, за да скъса молбата, която подадох за него. Не му позволих, но недоумявам как може да побеснее за подобно нещо, наистина беше бесен.

Излезе, и когато се прибра, седнахме да говорим. Беше много ядосан и изнервен, но всички сме в това положение сега. И двамата не работим, но имаме спестявания за известно време.

Не спирам да си търся и работа – каквото намеря. Това се опитах да му обясня, но, уви.

В яда си ми каза, че вече не е сигурен дали иска да имаме дете, а това ме нарани страшно много. Борим се за дете, откакто живея с него – вече 6 месеца, а другият месец правим 1 година, откакто сме заедно.

Не разбирам поведението му сега. Пишем си, сякаш всичко е нормално, а реално не сме заедно. Казах му, че, ако е искал да ме нарани, е успял. Отговорът беше, че няма време да се нараняваме и че има по-важни неща.

Не го разбирам. Не зная как да постъпя и какво да правя. Когато тази вечер му казах, че искам да се прибера и че с автобуса се минава по-бързо, ме попита дали си давам сметка какви ги върша. И какво толкова ще свърша, по дяволите? Ще се прибера при него, вместо да седя тук и ще си бъдем заедно.

Продължение от стр. 1

Не знам какво да правя вече. Да чакам да ме повика при себе си, или да тръгна веднага? Не съм сигурна дали няма да ме отблъсне, когато ме види пред вратата. Обърква ме по този начин. Оставих на него да реши какво ще правим, но решение няма. Не казва нито „ела“, нито обратното. Какво прави всъщност? Опитва се да ме накаже ли или просто се прави на обиден? Имам нужда от логичен отговор, защото аз не мога да намеря такъв!

Александра

Отговорът на психолог Коева:

Здравейте, Александра!

В момента временно сме в една необичайна ситуация, в която е напълно ОК да се чувстваме тъжни, напрегнати, объркани.

Извънредните мерки са нещо, с което не сме свикнали, защото те водят със себе си ограничения, а никой не иска да му се ограничава правото на свобода.

Разбирам Ви. Разбирам и това, че приятелят Ви сега най-вероятно също е изнервен заради обстановката в страната, защото се чувства безсилен да промени, каквото и да било (това се отнася за всички ни).

Приемете сегашната ситуация като изпитание за Вашата връзка. Ако наистина се обичате,

извънредното положение няма да промени взаимоотношенията Ви. Напротив - това ще Ви сближи и ще усетите колко много се обичате и не можете един без друг. И запомнете - това положение е временно. Няма да е вечно.

Използвайте момента, за да се чувате с приятеля Ви по телефона, да се виждате онлайн... възползвайте се максимално от възможностите, които техниката предоставя в днешно време.

Когато с него започвате да се карате, кажете му със спокоен тон, че положението в момента и без това не е ОК, за да всявате напрежение и във Вас самите.

Аз не бих Ви насърчила да отидете при него, защото има наложени мерки за пътуванията и е възможно да си навлечете проблеми на главата.

Много е важно за Вас самата да се наспивате, да се храните, да сте активна дори и по време на криза.

Травете физически упражнения вкъщи, отделете внимание на любимото Ви хоби, ангажирайте съзнанието си в положителна посока.

Автор:

психолог Мария Коева



Писмото:

Здравейте, Мария!

Заради стеклите се обстоятелства се налага всички да си стоим по къщите! Ами явно се оказа, че това е доста сложна задача (поне за мен), защото си стоя вкъщи вече месец, а времето е повече от страхотно в моя град. Повечето от приятелите ми излизат, но моите родители не ме пускат.

Зная, че има доста неща, с които да се разсейвам, но изпробвах всички варианти и като казвам „всички“, значи наистина всички – сготвих най-различни ястия, почистих целия апартамент, започнах да правя упражнения, правя си най-различни маски за лице и

нокти, гледам филми и сериали!

И въпреки че всяко от тези занимания наистина те заинтригува, аз отново не знам какво да правя (имайки предвид, че съм на 16 г. и уча, но и това не ми помага).

Честно казано, колкото и да ме е срам да го призная, от време на време си поплаквам малко, защото просто се ядосвам и съм станала много по-чувствителна от преди.

Остава още цял месец, докато приключи целият този цирк, но за жалост дори не е сигурно, че ще е само месец. След като ви разказах надълго и нашироко за моя проблем, от вас искам само да ми кажете – Как да направя така, че да не усетя кога е минало времето?

Христина

Отговорът на психолог Коева:

Здравейте, Христина!

В сегашната необичайна ситуация е напълно нормално да сте по-чувствителна, отколкото преди.

Извънредното положение в страната е предпоставка за най-различни емоции - тъга, страх, повишена чувствителност, апатия. Всеки реагира на ситуацията различно.

Разбирам напрежението, което Ви създава социалната изолация. Хората сме социални същества и сме свикнали да общуваме, да се виждаме с приятели, да разнообразяваме времето си и навън.

Ще Ви кажа нещо - Вие донякъде сте щастливка. Защо? Поне учите, "посещавате" училище, макар и дистанционно.

Това би трябвало да обзема по-голямата част от ежедневието Ви и времето и съзнанието Ви да са ангажирани с училищна дейност - домашни, контролни и т.н.

Представете си например един човек, който сега не ходи на работа и денят му минава в гледане на ТВ, пред телефона, на телефона... и нещо от този сорт.

За съжаление много хора в момента живеят така. Но нека

да не забравяме, че това положение е временно. Нормално е приятелите Ви да Ви липсват. Защо не си организирате онлайн срещи, пийейки кафе например така, както сте го правили преди?

Също така се грижете и за психичното си здраве - слушайте релаксираща музика, медитирайте, правете физически упражнения и ще видите как ще се чувствате ОК. Недейте да фатализирате настоящата ситуация.

Много скоро всичко ще е постарому. Това, което трябва да направите сега, е да поемете отговорност за Вашето здраве и това на близките Ви и да следвате инструкциите, които ни се подават, за да можем да излезем бързо от извънредното положение. А то, както казах, няма да е вечно!

Автор:

психолог Мария Коева



Заровени навеки в паметта лежат лица, събития и срещи. Над паметта вали сняг и покрива. Но не затрива. И понеже модерния сняг е тънка обвивка, зимите не са като едно време. Види човек очертания на случили се или не случили се неща. Видя яма. За човечетата тя е място за хвърляне на ненужни отпадъци. Човечетата мечтаят да заровят миналото под дебел пласт земя. Вероятно са гузни, защото в миналото им има герои, а в настоящето им има интереси. Ямата е самотна.

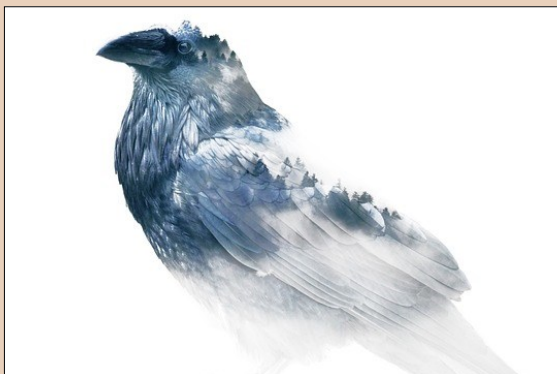
Някога от нея един майстор е вадил червена жена. Защото яма в средата на глинената планина не се копае, за да се сади боб. Прегръщал е приятелят ми тази жена, обичал я е и е живял с нея. И тя му е дала своята сила, дала му е вечност. И когато той самия е станал червена пръст, останало е.

Под снега са заровени грънци. В старите домове стоят по лавиците и чакат да се върне живота. И той се завръща. И грънците стават отново чисти, отново обичани. И ръцете, дето са ги направили, отново правят. Мене правят.

И човечетата се дразнят. Той няма колело, няма пещ, няма инструмент, а прави. Ние имаме всичко, дето той няма. Но нямаме яма, от която е излязла червена жена. И за туй ще чакаме той да се изложи. Много да се изложи, да му се присмеем. И чакат.

А грънците, дето съм взел на заем от старите къщи, ме водят. Във времена на направия и дебел сняг. Времена, в които можеш да слезеш, само ако видиш. Ямата ми разказва, огънът ми говори, водата ме милва, грънците ми преподават. И какво от туй да искам да заровя под модерния сняг? И какво да намеря над тънката бяла покривка, дето защитава светът на дедите от нас.

Автор: Иван Луджов



Някога сънувах своите победи. Постоянно ми се повтаряше, че ако ще правя гарга, то трябва да е рошава, ама най-рошавата. И ми се вменяваше една вина. И аз все гледах да ми е рошава гаргата, а те все сресани се получаваха. Защото едни човечета минаваха през мене и тайно даваха на гаргите гребенчета. И аз сънувах победи, а все сресани работи правех. И ми повтаряха, да опитам пак, може да се получи.

Като пораснах малко, рекоха да се обръсна, защото небръснат, няма начин да ме приеме обществото, да ме харесат жените и да ми се даде добра работа. А ако не ме приемат, то няма да направя от живота си нищо смислено. И пак сънувах как съм обръснат, възпитан и приличен, как ми носят едни ястия и плюскам. И как другите ми завиждат.

Убеждавах ме, че трябва да побеждавам и да налагам. И се бръсних до кожа, даже и след кожата, гледах да е гладко в дълбочина. И си намятах нормалният плащ и ходех да пия в

кръчмата. Бива ли мъж и добър член на обществото, да не се напива и да не псува различните. И ги псувах, даже на бой налитах, защото се бръсних и покривах с плаща невидимка.

В Тайно рисувах, моделирах, живеях, но в тайно. И един ден забравих да се обръсна. Забравих и за една среща. И една история започна. Една недопечена риба и една тайна вечеря се състояха. И присъствалите знаят. Но то е друга история.

Та, като престанах да си намятам плаща невидимка видях, че сънищата са за професионалисти. А аз бях само чирак, даже и това не бях. И слязох в мазето на къщата ми. В една делва нещо се мъчеше да живее. Помамена от житото мишка беше паднала на дъното и сега се бореше за живота си. И ми стана жал. От глад беше паднала в капан. Често и на мен ми се е случвало.

И бутнах делвата. Мишката ми се усмихна, следвай ме, рече и побягна. И аз я последвах. През тайните проходи, през пещерите със скрити съкровища, през каналите на света. И до ден днешен ме води моя черен плъх. И жалостта ми стана стълба, а милостта- стена да се прислоня. И слизах с него в места и времена. И се качвах на коне и на комети. И гаргите ми станаха не само рошави, знаят и да плуват. И работя на щат демон за връзки с обществеността.

Автор: Иван Луджов



Слънцето се търкулна по керемидите, задържа се за секунда на улуците, но те изскърцаха и то падна. Улуците са стари, скърцат и не могат едно нищо и никакво слънце да задържат. Ще помоля някоя от олулиците да се качи да ги почисти.

Слънцето се разплака, вероятно се беше понатътрило от падането. Но като видя, че никой не се притичва да го превърже, се смири, даже се засмя леко. И отиде да си мие ръцете за вечеря. Изгряваше луната и светът беше зает да се наяде. Човечетата се прибираха по къщите си. Хората влизаха в домовете си.

Слънцето си изми ръцете, погали котката и се сети, че сега пак ще го накарам да си измие ръцете, защото котката беше черна. В същност тя е бяла, но от минаването през комина не си личи. Доброто често минава през комина, та да не го различат. Защото никой не ще да има в къщата си ангел. Не е удобно, седне човек да пие една ракия и да рече

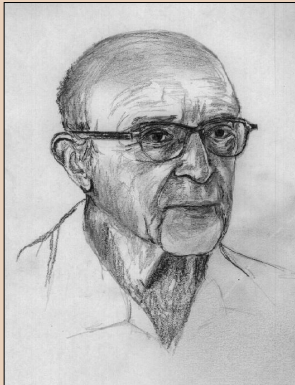
наздраве на ангела. Та за туй те влизат през комина, омазват се и стават черни, като нас.

И когато слънцето преди вечеря погали някой ангел, трябва пак да си мие ръцете. Известно време ангелите се оплакваха, че много от съвременните комини завършват в мазни абсорбатори. И като вземат да се спускат към някой, си омажат крилете с мазнотия. И помолиха да направим нещо.

И се събрахме, все наши момчета от катрана и саждите. И взеха да пламват едни огньове в комините. А се оказа, че то не било от нас. По света, когато изгрее луната, една дама обикаля. Мята по едно парцалче в комините и те пламват от страст. И когато сутрин се събуди слънцето, изпие си млякото, измие си зъбките, светът става населен с бели котки. Неудобно е, ангелите трябва да си останат под прикритие. Дамата се нарича Пролет. Когато изгорим всичките сажди и останат само чисти комини, тя ще дойде.

Автор:

Иван Луджов



Карл Ренсъм Роджърс (08.01.1902 - 04.02.1987) е влиятелен американски психолог, който заедно с Е. Маслоу е основател на хуманистичния подход в психологията.

Роден е в Чикаго през 1902 г. Получил образование в Университета на Уисконсин, Теологическата семинария и Колумбийския университет. Заема постът Президент на Националния изследователски съвет на Американската психотерапевтична академия.

Сферата на интереси на Карл Роджърс, освен психотерапия, са педагогика, межкултурна комуникация и решение на международни конфликти. Той разработва психотерапевтична система, която е втората по популярност, отстъпвайки място единствено на Фройд.

Теорията за личността на Карл Роджърс се нарича феноменологична. Основните идеи, залегнали в нея са, че поведението

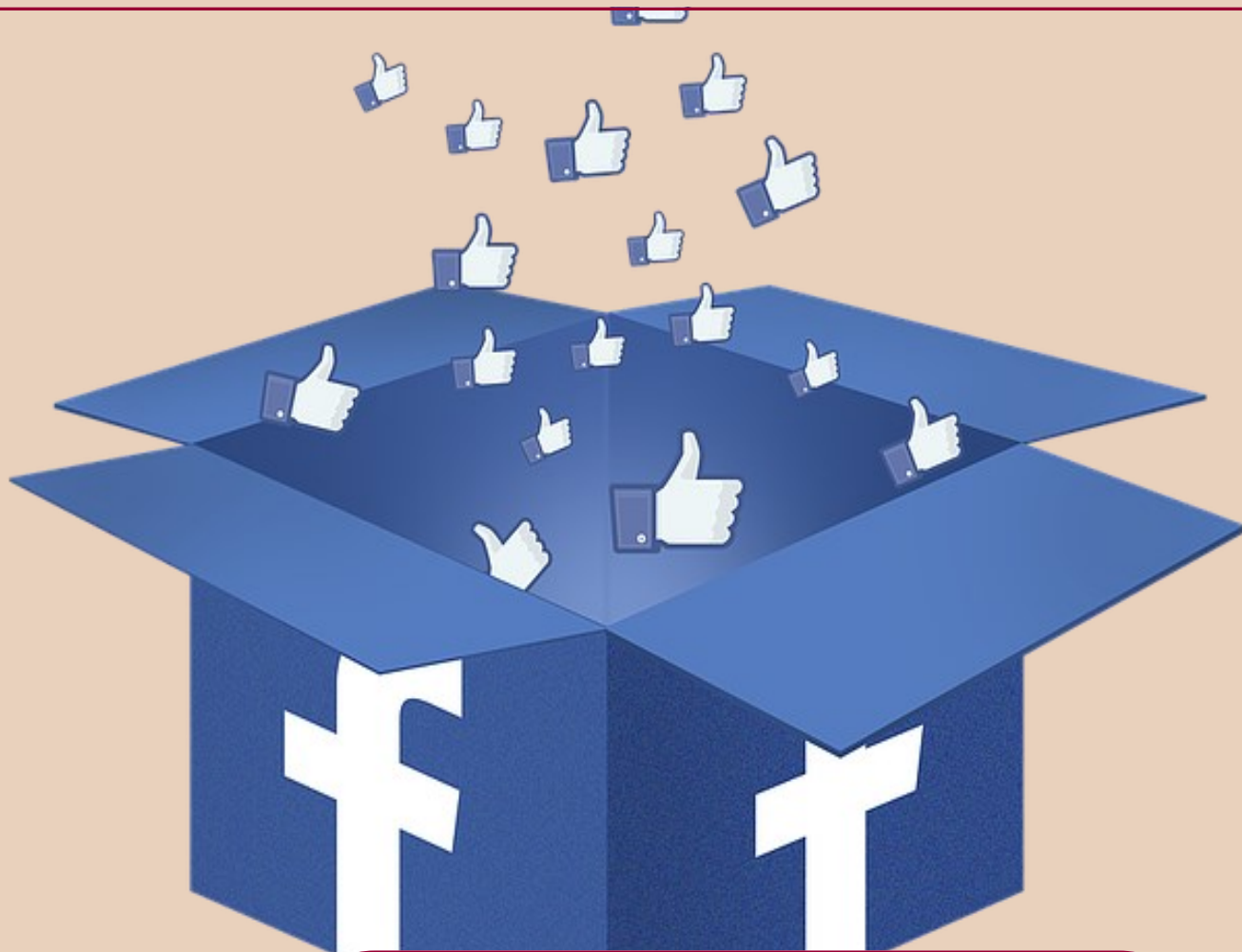
на човек може да се разбере само от неговото познание за света. Интересува се от поведението на човека, като важни са неговите становища, разбирания. Най-дълбоката същност на човешката природа е движението напред, развитието, себеосъществяването, ставането. Причина за непрекъснатото "ставане" и развитие са непрестанноменящите се външни обстоятелства, които изискват от личността да взема нови решения, да развива у себе си нови качества и способности. Личността променя своето светоотношение, общо разбиране за живота. Тя обогатява своя опит, променя и развива самия код за тълкуване на опита.

Интересна идея на Роджърс представлява и това, че у човека има от всичко - и от доброто, и от лошото. Когато не се потискат емоции, желания, потребности, те взаимно се балансират и хармонизират. Вярвал, че хората са добри и че човек се ражда добър и ако стане лош, то той не е виновен за това. Убеден е, че човешката природа е позитивна, разумна, хармонична и че водещ принцип в човешкия живот е тенденцията към актуализация, който е централен енергетичен източник за човешкото поведение и целеполагане. Това е, което го превръща в един от най-изтъкнатите хуманисти.

За Вас подготви:

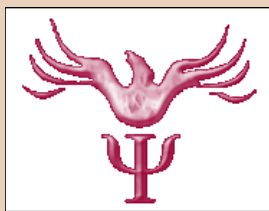
психолог Л. Боянова

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 CC0 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/](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>