

е-списание за психология

ПСИХИКА

ISSN 2603-4433



Брой 69
юли 2023



Съдържание:

Стр. 1 - Има ли все още шанс

Стр. 2 - Искам да си го върна

Стр. 3 - Съзнателната и несъзнателната ни сила

Стр. 5 - Влиянието на музиката върху психиката

Стр. 7 - Жена

Стр. 8 - Топче





Писмото:

Здравейте, Мария!

Влюбена съм в едно момче от една година - бяхме гаджета, имаше моменти, в които бяхме скарани, но после се сдобрявахме. Този път се разделихме след дълго спорене по една и съща тема - срещите, защото аз исках да се видим, а той все беше зает и си намираше оправдания. Имах чувството, че малко ме отбягва, но той ми показваше доста често, че ме обича (аз продължавах да имам същото чувство за отбягването), защото, когато заговорехме за срещи, започваше да се оправдава. Дори и да ме болеше много и да продължава да ме боли, ние се разделихме. Сега болката е ужасна и нараства - обичам го адски много и искам да си го върна. Една приятелка ми каза, че често говори за мен и че все още ме обича. Миналата вечер аз и той си писахме и си казахме, че се обичаме. Той също ми каза, че ме иска в живота си, и се случи. Но след това не успяхме да продължим с писането. Аз щях да му кажа толкова много -

че го обичам, че ми липсва все повече и че не мога да живея без него. Моля Ви, помогнете ми да си го върна. Има ли все още шанс?

Наталия, 13 г.

Отговорът на психолог Коева:

Здравейте, Наталия!

Не можах да разбера кой е поискал да се разделите - Вие или той? Защото, ако е той, е възможно и да не желае да се съберете, въпреки че е казвал, че Ви обича все още. Това, че не е възнамерявал да сте пак двамата, не значи, че е изтрил спомена за Вас. Или че и сега не таи чувства към Вас. Тези емоции не си отиват просто ей така, но пък и не са гаранция за едно ново начало. Ако Вие сте скъсала с него, може и да имате шанс. Но зависи и от намеренията на момчето. Трябва да се срещнете. И да говорите. А ако ли пък той не се съгласи - недейте да таите празни надежди. Започнете на чисто. Огледайте се без него. И недейте да се питате постоянно дали Ви е отбягвал или не, а си дайте сметка има ли смисъл да се борите за нещо, което не се получава.

Автор:

психолог Мария Коева



Писмото:

Здравейте, Мария!

Имах си приятел, когото обичах страшно много и продължавам да обичам. Той беше някакси с много странен вкус и потайственост. Една вечер, когато си писахме, той започна да намеква, че иска да скъсаме. Да намеква, че неговите приятели не ме харесват и тем подобни неща. Тогава аз много се ядосах и му казах: „Ето ти свободата, твоя е – късаме, щом искаш, не ми пука!“. Той се ядоса и каза: „Нека. И без това ще ми е по-добре“ и изпрати ядосани емотикони. Каза, че досега много момичета са го наранявали, но аз съм го направила по убийствен начин, защото съм скъсала така гадно с него, и започна да псува. Бях много ядосана и наранена, не се сдържах и заплаках. Не исках да се разделям с него, но просто забелязах, че той започна да се държи странно и по-различно отпреди и започна да ми намеква неща от типа да се разделим. Накрая ми каза, че е зарязал училището и приятелите си заради мен, защото са говорили най-различни глупости по мой адрес, но се е оказало, че е бил глупак. Опитах се да поговоря с него, но нямах сили, болеше ме и продължава да ме боли, а любовта ми към него става все по-силна. Искам да си го върна. Моля Ви, помогнете ми! Какво да правя?

Ирина, 15 г.

Отговорът на психолог Коева:

Здравейте, Ирина!

Можете ли да ми кажете защо това момче се съобразява с мнението на приятелите си, които явно не Ви „одобряват“? ОК, и така да е – Вие също може да не „одобрявате“ някои от тях. Но това ли е целта на една връзка – постоянен опит за вслушване в чуждото мнение там, където не бива? Щом той е бил с Вас, значи, че е бил заради това, което сте като личност. Бих могла да кажа, че с право Ви е станало неприятно от това, което Ви е споделил. Но редно е било да поговорите с него, на четири очи, защото афектираността няма да Ви помогне особено много, да не кажа – никак. Разбирам, че сте се ядосала, но сте действала малко първосигнално.

Не мога да се ангажирам с оценка „кой крив, кой прав“, защото, от една страна, имате право да му се разсърдите, но – от друга, е трябвало, както казах, да поговорите с него. Разбирам, че след тази ситуация сте разговаряли. Не зная какво сте си казали, но явно е нямало резултат, щом все още сте разделени, а Вие продължавате да желаете да сте с него. Като че ли действате малко егоистично. Искате да си го върнете и да е само Ваш, а той дали желае това? Отстрани изглежда, че не. От това, което казвате, личи, че той е взел решението за себе си и не възнамерява да сте заедно.

Съветът ми е да не притискате това момче и да му обясните, че ще разговаряте само тогава, когато той наистина е готов да Ви изслуша. Вие също трябва да приемете неговата гледна точка и да понесете истината, каквато и да е тя. Но с едно намигване Ви казвам, че това момче има да работи върху себе си. Нека най-напред започне да слуша собствените си преценки и интуиция, без да обръща внимание непрекъснато на това какво мислят другите.

Автор:

психолог Мария Коева

СЪЗНАТЕЛНАТА И НЕСЪЗНАТЕЛНАТА НИ СИЛА



Човешкият ум е динамичен и сложен. Той е разделен на две основни области - съзнателната и несъзнателната, които работят заедно, за да създадат нашето преживяване и виждане за света около нас. Разбирането на взаимодействието между двете и умението да използваме техните сили по-ефективно може да има значително влияние върху личния и професионален ни живот.

Съзнателната област

Съзнателната област е тази част от мозъка, която контролира нашите текущи мисли и действия. Тя включва всичко, което съзнателно мислим или над което осъзнато се съсредоточаваме, както и всички действия, които осъзнаваме и контролираме.

За да използваме по-ефективно съзнателната област, трябва да научим как да управляваме своите мисли и да се фокусираме върху поставените цели. Това може да се постигне чрез техники като медитация, самоанализ и различни методи за управление на времето и настроението.

Несъзнателната област

Несъзнателната област, от друга страна, работи под радара на

съзнанието ни. Тя улавя всички информации, които не сме в състояние да обработим съзнателно и играе ключова роля във формирането на нашите убеждения, навици и емоции.

Използването на несъзнателната област ефективно изисква разбиране на това как тя работи. Тя често се управлява от установени модели и рутини, които може да са полезни, но също така и да ограничават нашия потенциал. Техники като позитивно мислене, визуализация, афирмации и хипноза може да бъдат използвани за промяна на тези модели и за повишаване на ефективността на несъзнателната ни област.

Съзнателно и несъзнателно: Взаимодействието

Взаимодействието между съзнателната и несъзнателната област е критично за нашата способност да реагираме на света около нас. Съзнателната ни област може да се фокусира върху целите и да направи планове, докато несъзнателната област може да обработва големи количества информация и да извършва действия автоматично.

За да работят тези две области на ума ни ефективно заедно, трябва да научим как да общуваме и да ги контролираме. Това може да се постигне чрез практики като самосъзнание, саморефлексия и техники за управление на мислите.

Продължение от стр. 3

Взаимодействието между съзнателната и несъзнателната област е съществено за нашата способност да функционираме ефективно в света. Тези две области на ума не работят в изолация; те са възможно най-близко свързани и си влияят взаимно.

Взаимодействие чрез информация

Съзнателната област се фокусира върху текущите, осъзнавани мисли и действия. Това обикновено са неща, които можем да артикулираме и да обясним. В същото време, несъзнателната област обработва голяма част от информацията, която приемаме, без да сме напълно наясно с това. Това включва сетивни данни, мисли, впечатления и спомени, които съзнанието ни не може да обработи в момента. Съзнателната и несъзнателната област обменят информация, така че можем да реагираме ефективно на околния свят.

Взаимодействие чрез емоции и убеждения

Несъзнателната област играе ключова роля в формирането на нашите емоции и убеждения. Много от това, което вярваме за себе си и за света, идва от несъзнателните сили на нашия ум. Съзнателната област може да се опитва да контролира или променя тези убеждения, но за да бъде ефективна, трябва да работи в сътрудничество с несъзнателната област.

Съзнателно управление на несъзнателната област

Едно от най-големите предизвикателства е да се научим как да управляваме несъзнателната област по съзнателен начин. Това може да се постигне чрез практики като хипноза и автохипноза, саморerefлексия и други, които ни помагат да вникнем в несъзнателните процеси и да въведем желани промени. Също така, техниките за управление на мислите са в основата на управлението на несъзнателната област.

В крайна сметка, ключът към ефективното взаимодействие между съзнателната и несъзнателната област е да ги възприемаме като сътрудници, а не като конкуренти. Те имат различни функции, но работят заедно за общата цел - да ни помогнат да се справим ефективно с предизвикателствата на живота и да постигаме нашите цели.

Може да се обобщи, че силата на нашия ум е невероятна и позволява да постигнем големи неща. Чрез усъвършенстване на уменията си да използваме съзнателната и несъзнателната сила можем да усъвършенстваме своите възможности, да постигаме целите си.

За Вас подготви:

психолог Людмила Боянова



Музиката е неразделна част от човешкия живот, начинът ни на изразяване и възприемане на света. От древни времена човекът използва музиката като средство за комуникация, лечение и терапия. Според последните изследвания, музиката може да има съществено влияние върху психиката и емоционалното състояние на човека.

Музиката и мозъкът

Музиката е една от най-универсалните форми на изкуство, която стимулира различни части на мозъка. Изследванията показват, че когато слушаме музика, мозъкът ни активно се ангажира в комплексни процеси на анализиране и интерпретация на звуковите структури. Това включва разпознаването на ритъм, мелодия и хармония, както и емоционалната интерпретация на музикалните патерни.

Музиката и емоции

Музиката е в сърцето на човешкото преживяване и има способността да предизвика широка гама от емоционални реакции. Тя може да ни кара да се чувстваме щастливи, тъжни, развълнувани, успокоени или дори да ни кара да размишляваме. Музиката има уникалната способност да се свърже с нашите емоции и да ни даде възможност да изразим чувствата, които езикът понякога не може да опише.

Една от причините за това е, че музиката е свързана с различни части на мозъка, които са отговорни за емоционалния ни отговор. Така, когато слушаме музика, тя стимулира тези области и може да предизвика силен емоционален отговор.

Според научните изследвания, музиката може да влияе върху производството на различни хормони и невротрансмитери, които са важни за нашето емоционално състояние. Един от тях е допаминът, който е важен за усещането за удоволствие и щастие.

Допълнително, музиката може да ни помогне да се справим със сложни емоции или трудни ситуации. Например, много хора използват тъжна музика, за да

Продължение от стр. 5

помогнат на себе си да обработят загуба или стрес, докато други използват вдъхновяваща музика, за да поддържат позитивно настроение и мотивация.

Музиката в Психологията: Практики и Въздействие

Музиката заема специално място в психологията и се използва като ключов инструмент в много психологически практики. Музикотерапията е област, която се занимава с използването на музикални елементи като тон, ритъм и мелодия, за да подпомогне психологическия и емоционален растеж на личността. Тя се използва за облекчаване на симптоми на депресия, тревожност, посттравматичен стрес и други.

Освен това, музиката е уникален канал за изразяване на чувства и емоции, което е от ключово значение в психологията. Тя може да помогне на хората да преразгледат и преработят свои емоционални проблеми, като предлага среда, в която могат да изразят своите чувства свободно. Това е особено важно при работата с деца и младежи, които често имат

трудности да артикулират своите емоции и преживявания.

Също така, научните изследвания показват, че музиката може да влияе върху неврологичните функции и да помогне в някои области като повишаване на концентрацията, подобряване на паметта и стимулиране на креативността. Това се използва в различни психологически и образователни контексти, за да подпомогне обучението и психическото здраве.

Може да се обобщи, че музиката е неразделна част от човешкия живот и един от най-универсалните начини за изразяване на емоции и чувства. Нейното влияние върху психиката и емоционалното ни състояние е безспорно, и продължаваме да откриваме нови начини, по които тя може да се използва за подпомагане на нашето психическо здраве.

За Вас подготви:

психолог Людмила Боянова





Вали. И площада е празен и тих. И света е празен и тих. Една млада жена стои в дъжда и прегръща. Но всички селски ергени, герои и бабаити са се изпокрили на сушина. И жената прегръща дъжда. Инак всеки иска да бъде неин мъж. Или по скоро тя да бъде негова жена и да лежи в обятията му. Но завалява дъжд от тежки капки. И ергените побягват, за да не настинат или да не се минат.

И когато после жената се стапя в пелената от ядове, те, ергените, я хулят. Защото това, дете не си защитил, то не съществува. Светът се появява от нежността и жертвата. А жената се стапя в пелената от дъжд и от силуета и остава само спомен. И тя пак прегръща, но само дъжда отвърща на прегръдката и. И в жегата след дъжда, на площада спира една писана каруца, яки коне поглеждат приятелски. И слиза от каруцата същата жена.

Вече не вали, вече всеки е герой с пищови на пояса. И е готов да прегърне и открадне жената. Но заедно с нея слизат дечица, мъжът ѝ и даже куче. Огромно и зло куче с усмивка. Слиза дракус във вид на стомна и мята на една паралия една шарена покривка. И жената принася вечеря. И ергените, дете се бяха изпокрили в дъжда, се сбират, за да утрепят мъжа на жената и

да ядат на паралията. Но който е бягал от лих дъждец, мокър му е сияхия и барута му е мокър и кремъка му е вече тъп.

А жената присяда и вечерят с нейния мъж. И се качват в писаната каруца и се щастливи. А бабаитите завиждат и проклинат. И се хвалят, защото, ако те бяха на мястото на мъжа, то каква история щеше да е, целия свят да разказва, пак недоразказана щеше да е. А в каруцата тихо свети една газена лампа и никой нищо не разбира.

И отново завалява едни пролетен дъжд. И в пелената му се скрива и паралията и стадата и само звука на чанове тича и чуква по нослетата децата от селото на страхливите герои. После и той се стапя в пелената на небесната вода.

И в крѝчмата ергените разказват какъв боклук е тази жена и как те не биха и сопол хвърлили по фустана и. И колко добре е станало, че са я прогонили, защото те са герои и бабаити и няма да се хабят за една самодива. Свободата е самодива. И който иска да седне в обятията и трябва да знае, че това дете не си защитава, то е дял не твой. И светът се създава от милост и нежност, но се защитава, за да бъде нечий. А свободата иска да бъде нечия, да прегръща и да постели шарена кърпа на паралия в средата на света и после да лежи в обятията на своя мъж. Ако се намери такъв.

Автор: Иван Луджов



Някога имаше едно топче. Метално и лъскаво, топче с висока маса. И го беше страх, много го беше страх от течения. Защото му бяха казали, че теченията са лошо нещо и ако се яви течение ще го бутне и то ще се търкаля по едно нанадолнище. И топчето още от мъничко се пазеше от всички и всичко. Забеляза, че когато е тежко, теченията го обикалят. И започна да трупa маса, стана тежко и светът взе да му се вижда огромен и плашещ. Махна с ръка и заяви, че на него светът не му е нужен. Светът е за тези, дето не тежат на мястото си и са болни. А то е здраво и тежко топче и ще си тежи.

Забеляза и че студените течения са ниско, и ледено му ставаше, от страх чак се покриваше с хлад. И взе да се издига във високото. Защото и там имаше течения, но бяха топли. Така и не разбра, че въздухът е един за всички при вдишване и различен при издишване. Топлите хора издишват въздух за усмихване, а студените за смразяване.

А топчето се издигаше и все по-трудно се задържаше, цялата му енергия отиваше да балансира. Защото се издигаше на върха на една игла. Но се издигаше и го беше още повече страх, защото хвърляше всичките си усилия, за да балансира и контролира. И металът в него се сгъстяваше и уплътняваше.

В същото време и същото място, една гъсеница, дето беше обиколила много светове и беше уморена и щастлива, забрави да си изпие кафето. Беше се забавлявала цяла нощ и на утринта, уморена забрави, че ако гъсениците забравят кафето, ще се

случат големи забавни неща. И те се случиха. Гъсеницата заспа и се събуди като пеперуда. Красива и нежна, в първия миг тя не разбра, че е пеперуда.

Имаше още една посока за изследване и вероятно там някъде някой беше оставил нещо смешно за ядене. И когато полетя, видя нещо голямо и лъскаво. На повърхността му имаше красиво цветно петно. Толкова красиво, та пеперудата се влюби от първия миг. А топчето се изплаши, защото течението от крилете на пеперудата се яви внезапно и неочаквано. И побягна, топчето се хвърли от върха и побягна с цялата маса и тежест. И когато си достигнал своето ниво на доволство, то можеш да побегнеш само надолу. И бягаше с голяма скорост, защото масата на топче със стракове е голяма.

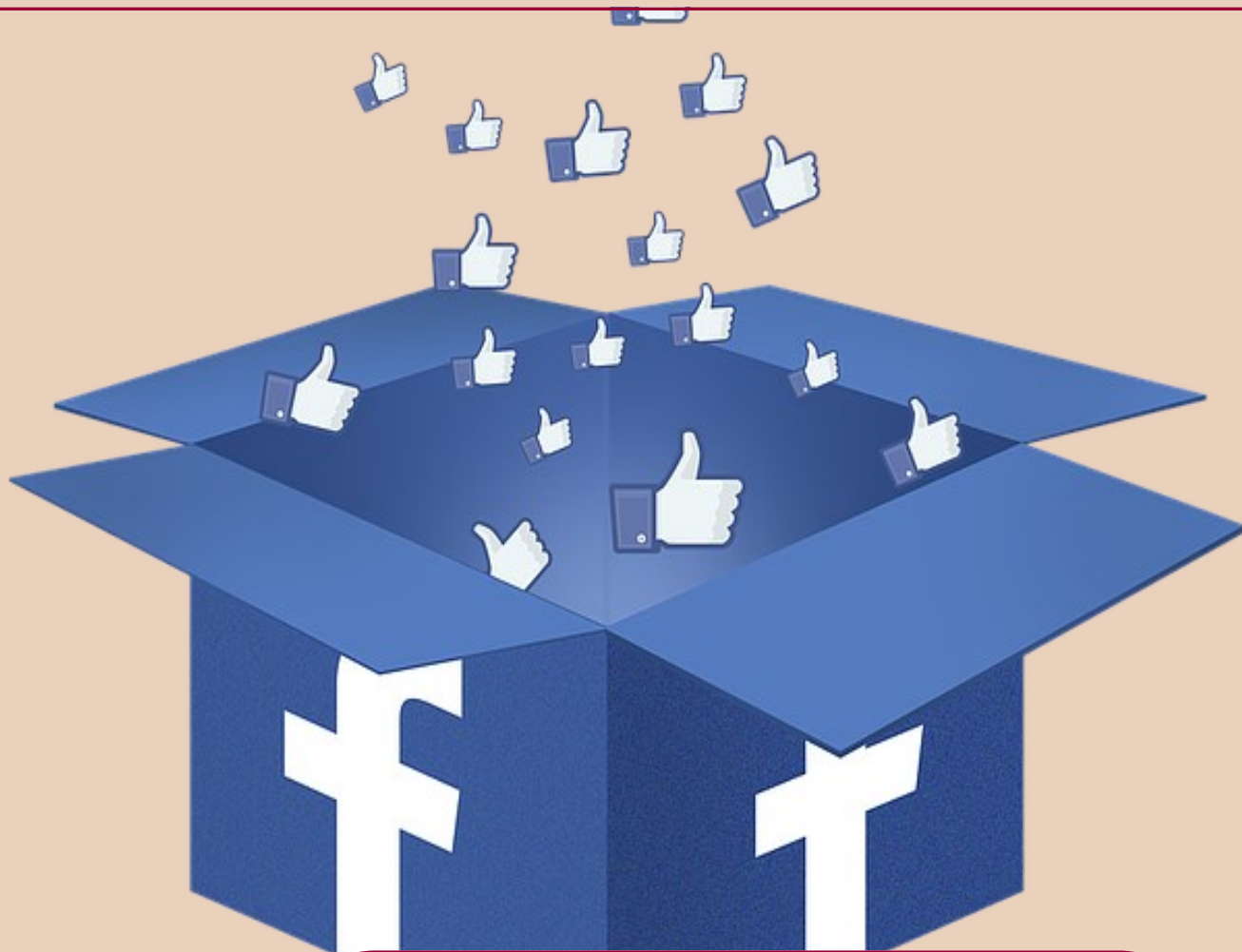
И те се гониха по това нанадолнище много време. От ударите и сълзите топчето стана нащърбено, после матово, после ръждяса. И когато го намерих в един канал, то стоеше в самота и плачеше, че тогава, когато беше на върха, не намери време да прегърне пеперудата. А тя стоеше до него и го утешаваше, но то пак нямаше време да я прегърне, защото се страхуваше да не я окаля с ръжда.

Пеперудата беше разбрала, че топчето в своята същност не е метално, вълнено е. Но когато някога са му казали, че теченията са нещо страшно, то се вледенило. И този лед го е превърнал в лъскава повърхност. Понякога, в смисъл на винаги, думите създават. И пеперуди, и топчета лед, и дребни проблеми или големи неприятности. Несъществуващото променя битието. И няма да се сърдим, че когато издишваме злоба и страх, то ще ни кълват по главите пеперуди.

Автор:

Иван Луджов

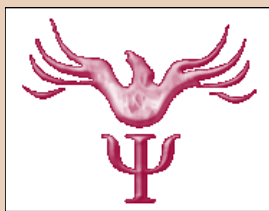
ПРИСЪЕДИНЕТЕ СЕ



Към нашата Facebook група:

Психолог онлайн - психология и
самоусъвършенстване:

<https://www.facebook.com/groups/psychology.bg>



Пишете ни на e-mail:
office@e-psihiolog.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-psihiolog.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-psihiolog.eu>

boyanova@e-psihiolog.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/psihiika.spisanie/>

Linkedin

<https://www.linkedin.com/in/cnucanie-психика-3914b016b/>

Twitter

<https://twitter.com/tAHZwDvrBNik7Ix>