nocoka
65

ХРОНИЧНАТА УМОРА

Умората е механизъм за защита на физическото, умственото и духовно равновесие и нейната функция е жизнено важна за всеки един от нас. Много често обаче ние не и обръщаме особено внимание, до момент, в който тя не ни завладее изцяло и не ни позволява да вършим пълноценно ежедневните си задължения. И мъже, и жени могат да бъдат засегнати, но по-често страдащите от синдром на хроничната умора са жени. Във всяка възраст биха могли да се проявят симптомите, дори при деца и юноши, където обаче те са по-трудно разпознаваеми. По-често се отключват в работоспособна възраст – между 30 и 38г. или над 50г. (тогава е възможно да са свързани с особености на напредналата възраст).

Причините за това да бъдем постоянно уморени, биха могли да са различни. Най-често констатираните обаче са свързани с психичното ни състояние. Много са факторите, чрез които можем да разпознаем хроничната умора и основните от тях са: през много голяма част от ежедневието се

усещаме уморени; неща, които преди са ни доставяли удоволствие, вече не носят такова; трудно се концентрираме; неща, които преди са ни изисквали малко усилия, сега изискват много по-големи такива, сънливост денем и т.н. Често депресия или тревожно разстройство биха могли да са причина за хронична умора. Тя най-често се явява като симптом на друг по-дълбок проблем. Обикновено освен безсилие, усещаме и това, че нашето настроение се влошава, изнервеност, проблеми с храненето или съня. Често при хроничната умора имаме и психосоматични симптоми – болки в гърба, проблеми с щитовидната жлеза и кръвното налягане. Начинът на отреагиране на стресови ситуации играе много важна роля за здравословното ни състояние. Много често неправилно такова е причината за наличието на подобен тип проблеми. Ако не се вземат навременни мерки при хронична умора, свързани с преосмисляне и промяна начина на живот, доста вероятно е проблемите да се задълбочат. Би следвало да гледаме на нея като на сигнална лампа, че нещо в живота ни не е наред и се нуждае от промяна. Много често обаче ние не знаем как това да се случи. Психотерапията би могла да разкрие нови възможности и варианти за справянето с ежедневни стресови ситуации, начини за намиране на баланс между активност и почивка, нормализиране на съня.

АВТОР:
АНЕЛИЯ ДУДИНА
/ПСИХОТЕРАПЕВТ/

http://slance20.ovo.bg/

ЗАЩО НЕ СИ ТРЪГВАМЕ ОТ НАСИЛНИКА?

Едно от най-загадъчните явления в света на насилието е лоялността на жертвата към този, който я малтретира. Всеки от нас е чувал за Стокхолмски синдром, но дори явления, които не бихме нарекли с това име и които не стават обект на медиен интерес, съдържат нещо от токсичното жило на синдрома.

Ако не можете да си тръгнете от насилник и усещането ви е на непреодолимо привличане, вероятно сте въвлечени в травматична връзка.

Patric Carnes развива понятието травматична връзка или връзка на предателство, което може да обясни случващото се с жертвата както през теория на привързаността, така и през теория на научаването.

Основна характеристика в поведението на партньора -насилник е т.нар **редуващо се подкрепление на награда и наказание.** Тъй като насилникът е със сериозна патология на характера (нарцистично личностово разстройство, психопатия и др.), неговото поведение е напълно непредвидимо.

В началните стадии на взаимоотношението той бомбардира жертвата с „любов" като чертае една приказна картина на несравнимо бъдеще. Това е период на грабващ романтизъм и на усещане от страна на бъдещата жертва, че е срещнала „единствения".

Интензитетът на взаимоотношението е висок и поставя началото на спирала, от която жертвата по-късно трудно ще се измъкне. Всяко следващо движение на спиралата ще я вплита все повече и повече подобно на насекомо , попаднало в мрежата на паяк. Каква е тайната на това явление?

Тя е в травматичната връзка, която представлява силна емоционална привързаност между насилваната личност и нейния насилник, която възниква като резултат от цикъла на насилие.

Здравата връзка между хора и развитието на привързаност е нормален процес, който се задвижва от съвместното правене на неща, участие във важни събития от живота, преживяване на добри и трудни моменти един до друг.

Джон Боулби, авторът на теория на привързаността, описва начина по който детето формира привързаност към своя родител като начин да получи закрила, сигурност и

разбиране на своето емоционално състояние. Сигурната привързаност, при която малкият човек получава консистентни и разбиращи отговори от своя родител по отношение на тревогата си, дава добър старт на детето да се отделя, развива и да изследва света.

Боулби описва и разстройства на привързаността, които са резултат от провала на родителя да подсигури стабилни и осмислени реакции към разтревоженото дете.

Травматичната връзка може да бъде разбрана като специфично разстройство на привързаността, което може да се случи както на човек, който е имал в детството си подобна връзка със свой родител, така и на друг, който е имал сигурна привързаност, корозирала в резултат от преживяното насилие.

Patric Carnes развива понятието травматична връзка, за да опише злоупотребата със страх, емоционална възбуда, сексуални чувства и сексуална физиология, за да бъде впримчена друга личност.

Функцията на привързаността в нейния здрав вариант е да дава сигурна база, от която личността може да се оттласква и да се движи свободно през живота. Травматичната връзка е диаметрално противоположно явление, защото привързва, за да зароби. Жертвата не знае кога и защо ще получи благоволение и кога ще попадне под жесток удар. Днес тя е „най-прекрасната”, а утре - може да осъмне с предателство или скандал.

Защо жертвата парадоксално търси утеха при този, който е опасен за нея? Има множество обяснения. Едно от тях е, че при опасност нашата система за привързаност се активира и ние търсим облекчение. Капацитетът ни обаче да го търсим при други хора, различни от насилника, е силно подкопан. Оцелелият е в нещо като „прегаряне” на ресурса си за свързване с близки, приятели и познати. Тези връзки му изглеждат безцветни.

Да влезем във връзка с хаотична личност е лесно, но да я напуснем се оказва трудно. За да разберем защо е така, трябва да се обърнем към дълбинната психология, която обяснява как едно бебе се научава да се отделя от майка си. Малкото дете трябва да формира постоянство на образа на майката във вътрешния си свят (постоянство на обектната репрезентация). Когато постигне това в един момент от развитието си, то може да се отдалечава от майка си без да губи образа ѝ в психичното си пространство. Именно това явление от нашия вътрешен психичен свят ни позволява да се отделяме от важен за нас човек и да умеем да понасяме раздялата си с него.

Когато сме попаднали в травматична връзка, формирането на такава консистентна репрезентация за партньора е невъзможна. Нашата емоционална памет е силно разклатена от противоречивата информация и ние не можем да изградим единен образ на другия.

Ако трябва да си представим как жертвата преживява това, то е постоянно недоумение и колебание относно личността на партньора. В ума резонират въпроси „Кой е той” или „Какъв е той”, които не могат да

намерят отговор поради невъзможността другият да бъде опознат и да бъде усетен като предвидим. Жертвата никога не е сигурна дали днес ще срещне д-р Джекил или м-р Хайд и няма никакъв психологически механизъм, който да позволи тези две лица да бъдат събрани в една личност.

Токсичната тайна на нарцистичния насилник е тази – той сменя наградата и наказанието, както и лицата си и впримчва потърпевшия в напразни опити да улучи правилния отговор или доброто поведение, което да угоди на отсрещния.

Ако сме попаднали във връзка на предателство е важно да осъзнаем, че става дума за **ПРОМИВАНЕ НА МОЗЪКА**, чиято цел е тотален контрол върху нас.

Общите характеристики на ситуации, които ни поставят в риск от травматична връзка са :

- Повтарящи се цикли на насилие
- Съблазняване и предателство
- Насилие над духа
- Опасност
- Висока интензивност без зряла интимност

Важно е жертвата да намери обяснение за своето пристрастяване, различно от думата „Любов"!

- Неравновесие във властта
- Нарастващ страх
- Провал на жертвата да се предпази
- Чувството, че няма изход

Често насилваните хора споделят, че не могат да си тръгнат, защото изпитват силна любов. Има едно по-прозаично обяснение за това какво се случва с тях, което е добре да знаят и което може да им помогне да се освободят. Те се чувстват като вързани с въже, защото най-силната човешка връзка е тази, в която насилие и нежност (която позволява фантазията да процъфти) се менят.

Зад това стои и чисто биологично явление – пристрастяване към невропептиди. Когато жертвата изпитва безсилие, тревога и страх за живота си, голямо количество невропептиди се изработвят в хипоталамуса, който е химическата лаборатория на нашия мозък. Те нахлуват в кръвотока и стигат до клетките на тялото. Нашите клетки постепенно свикват със сериозни дози от тези пептиди и ние се пристрастяваме да получаваме повече от тях чрез непредсказуемото поведение на нарцистичния насилник.

Жертвата преживява това като: „имам нужда от неговото одобрение", „имам нужда от неговата любов", „имам нужда да ми даде облекчение" и т.н.

Това, което не осъзнаваме е именно натрапчивия си порив към получаване на облекчение от този, който ни наранява. Приличаме на опитна мишка, която получава храна през бутон, поставен в клетката ѝ. Който обаче действа на случаен принцип. Тъй като мишката не знае кога бутонът ще задейства доставка на храна, тя се пристрастява да го натиска постоянно.

Какво трябва да знаем?

КАКВО Е ВАЖНО ЗА ИЗЛИЗАНЕ НА ЧОВЕК ОТ ПРИСТРАСТЯВАЩАТА ВРЪЗКА НА ПРЕДАТЕЛСТВО?

1. Важно е да знаем , че излизане от подобна връзка е трудно поради силната привързаност и други посочени по-горе фактори. Възможно е да имаме нужда от психотерапевтична помощ, за да се справим с това предизвикателство.
2. Ще успеем да се отделим от насилника, ако успеем да изградим единен образ за него във вътрешния си свят. За тази цел е нужно да осъзнаем, че той има две лица, два образа, но една личност, която е патологична и носи зло в живота ни.
3. Ако осъзнаем, че едното лице, което носи нежност, възхищение, „любов" е манипулативен образ, пътят към нашата психична свобода ще бъде отворен. Това са личности, които не умеят да обичат никого.
4. Ще се наложи да минем през сериозен процес на траур, в който ще се сблъскаме с нашите илюзии лице в лице. Ще трябва да се разделим с надеждите, свързани с този човек, както и със самия него. Ще трябва да тъгуваме за годините, които сме попилели в това взаимоотношение. Най-трудно ще ни е да пуснем добрия мистър Хайд, защото ще разберем, че никога не е съществувал.
5. Най-важното правило, което ще ни помогне да се отделим от насилника е да прекратим всякакви контакти с него, които биха стимулирали нови вълни на травматично свързване.
6. За да бъдем свободни, е важно да осъзнаем, че насилникът никога няма да се промени, независимо от това какво правим. Този, който може да се промени сме ние и макар излизането от ада на връзката на предателство да не е никак лесно, то е наша отговорност и задача.

В заключение бих искала да споделя с читателите на този текст, че той е написан от помагащ професионалист, който познава явлението не само от литературата, а и от собствен преживян опит.
Излизането е възможно, нужни са подкрепа, кураж и трезвост на ума.

АННА КАБАКОВА

СИНДРОМЪТ НА ВЕЧНАТА МЛАДОСТ

“Хайде, хайде, дай да направим тази формичка!” - сладко девическо гласче се носи от една навела се над детето в пясъчника женска фигура. Късата ефирна рокличка, с която е облечена, хваща окото, но разкрива леко шокираща картина - големи подути крака, отпуснати мускули, увиснала кожа, разширени вени и неприкрити със сутиен гърди, прозиращи през материята на дрехата.

Дамата кокетно отмята сребърната си коса и върху възрастното й лице грейва, но някак плашещо, сладникава усмивка “със всички зъби”.

"Хайде да скачаме сега! Хоп! Хоп!"*, понася се отново от сбръчканата й уста.*

Дамата подава ръка на детето и в същия момент цялото ѝ далеч не изящно тяло “се чупи” като в меренге или салса: раменете и ханша играят, главата се клати, очите “стрелят” натам насам.

"Господи! Това е баба в момичешка рокля! Тялото на старица с идентичност на девица ...", *би си помислил всеки, обзет от логичното чувство на нелепост и неадекватност.*

Ако сте чели великолепното произведение на Оскар Уайлд "Портретът на Дориан Грей", в който главният герой изпитва панически страх от старостта, е по-вероятно да разпознаете сравнително популярния, но често неосъзнат "Синдром на вечната младост". В психиката на хората с този синдром младостта придобива статут на абсолютна ценност, при което се обезценява всичко, което би белязало зрелостта. Човекът с този синдром толкова се плаши от увеличаващата се възраст, че започва да се защитава срещу въпросната с всякакъв тип младежка атрибутика – стил, дрехи, поведение, интереси. За този синдром често е характерна и дисморфомания – неприемане на собственото тяло, водещо към безспирно правене на пластични операции и корекции.

Разходете се по улицата и се загледайте в жените около вас от петнадесет- до шестдесетгодишни: всички сякаш се напъват да изглеждат на двадесет и пет – тридесет. Какво се случи с обществото ни, защо е толкова важно всички, независимо от възрастта и статута, да сме млади, жизнени и

красиви?

Кога е патология и кога – норма?

Ако в периода на комунизма жената трябваше да работи наравно с мъжа и докато жъне с комбайна, да кърми невръстното си бебе, сега това не стига. Жената трябва да работи повече, да е по-успешна, като същевременно трябва да е винаги младолика, свежа и влекуща.

Дали "Синдромът на вечната младост" не е нещо повече от страдание на личността? Дали не сме пленници на модела ***"Какво ще си кажат хората?"****, който е виновен и за предразсъдъка в нашето общество -* ***"Трябва да съм вечно млад, за да бъда приет"****?*

Все повече се увеличава броят на съвременните хора, за които "да останеш млад" се превръща в най-съществената цел в живота, а в резултат те започват да търсят начини, които да помогнат за спирането или поне забавянето на естествения процес на стареене, загърбвайки и изпускайки други по-важни аспекти на човешкото битие.

Жените, неприемащи остаряването като валиден и за тях факт, напомнят мащехите от известните приказки "Рапунцел", "Снежанка и седемте джуджета", "Пепеляшка"...

В "Рапунцел" жената-вещица краде носещото младост бебе и после полага максимум усилия да задържи до себе си младото девойче, лишавайки го от възможността да си живее живота, защото знае, че последното би означавало настъпването на старостта на вещицата-мащеха.

В "Снежанка и седемте джуджета" мащехата е вкопчена в огледалото, отразяващо красотата ѝ и най-вече женската ѝ идентичност, която вероятно сама по себе си е доста хлабава и затова се нуждае в непрекъснато потвърждаване чрез отразяване в някой друг (огледалото). Когато огледалото, обаче, не ѝ връща най-бляскава светлина, тя яростно му се нахвърля и го обвинява в лъжа. И тук, в тази приказка имаме пострадало от мащехината съпротива да остарява девойче, разцъфтяващата красота на което се явява неволен и естествен белег за напредването на годините и увяхването на мащехата.

Ако трябва да направим препратка към народопсихологията ни, това е нуждата на българската жена да отговори на очакванията за „Все" – всемогъща, всесправяща се, като следствие и … Все-виновна. Тези жени обикновено идват в кабинета на психотерапевта, когато са отхвърлени. Изглеждат страхотно, успешни са в бизнеса си, перфектни домакини… но мъжът им е в кръчмата до зори. Тоест, какво излиза? Това да бъдеш "Все-..." хем "трябва", хем не върши работа и не носи истинско щастие.

Ето, че и в "Пепеляшка" мащехата се кокони и кокетничи като млада кандидат-булка наред с дъщерите си. В един от вариантите на приказката тя се втурва да мери и кристалната пантофка, сякаш отказвайки да отчете, че времето ѝ за тези неща вече е минало и е дошъл моментът за нещо друго.

Интересното е, че и в трите приказки, докато остаряващата жена не отстъпва позициите си, младата не

може да заеме пълноправно своите. Сякаш има спиране на естествения жизнен поток.

В много от вълшебните приказки по символичен начин се описва минаването на човека през основните етапи на психо-емоционалното развитие и възходът му към целостността. Като говорим за женските приказки, там може да проследим историята на трите женски превъплъщения: от момиче в девойка, от девойка в зряла жена, от зряла жена в старица.

Преминаването от един към друг етап обикновено бива белязано с това, което ние наричаме възрастова криза. Важно е да не бягаме от кризите, а да ги изживяваме с осмисленост и дълбочина. При позитивното преминаване на прехода човекът получава вид *инициация*, което означава приемането на новата идентичност и новата социална роля.

Но как се случва естественото преминаване от стара идентичност към нова, след като в концепциите на българската жена няма ясно обосноваване за това? На петнадесет трябва бързо да порасне. На двадесет и пет - тридесет трябва да е отговорила на социалните очаквания – работа, съпруг и деца, а след това трябва да се „замрази" и да е "ВСЕ ТАКА!", защото никой не иска „стари" продавачки, сервитьорки, секретарки, съпруги и т.н. Тук да вметна… Колко коварно всъщност е това пожелание "Да си все така!". Ние не можем да сме "все така", ако се развиваме и се движим напред. Развитието винаги предполага и промяна. Лицето на жената, минаваща през личностно израстване и през житейските бури, няма как да остава "все така", то бива белязано с отпечатъци на опит, емоции, преживявания, дълбочина. К.Юнг казва, че до средата на живота развитието е насочено навън, докато във втората половина – навътре. Но изобилието на млади, отворени, сексапилни лица на първите страници на вестници, списания, по телевизията вменява страха и срама да изглеждаме прекалено "стари" пред колегите и близките. Това сякаш ни побутва да сме все "навън", във все по-голямо несъответствие с естествената ни вътрешна потребност, променяща се с годините, което на свой ред поражда силен вътрешен конфликт и външна нелепост.

Така, когато преминаването в нов стадий не се случва успешно, възниква конфликт между старата идентичност и новите изисквания на социума и реалността. Цяла редица от така наречените "женски проблеми" (със сексуалността, създаването на партньорства, брака, репродуктивността, справянето с родителската роля, кризата на менопаузата и т.н.) може да дължат появата си точно на липсата на своевременна *инициация*. Някога в различните общества са се извършвали специални ритуали, функцията на които е била структурирането на човешкия живот по време на възрастовите кризи.Тези ритуали са се провеждали от старейшини, шамани, баячки, индивидуално или с помощта на групови обреди. В съвременното общество подобни обреди почти липсват и ако нямаме естественото им случване, все по-често се сблъскваме с явленията, подобни на описаното в началото на статията.

Както и да ви прозвучи…

Психотерапевтът нерядко поема ролята на въпросния извършител на ритуала на инициацията или, ако

отново се обърнем към приказките, ролята на инициираща фея (кръстницата, старицата, старецът, баба -Яга), подпомагаща осъществяването на неизпълнения преход към следващото стъпало. Като тук не говорим за магии и баене, а за превеждане чрез несъзнаваното, извършващо се в строго определена рамка, с ясно очертани условия и граници. Инициациите винаги предполагат изпитания, смисълът на които е героят да престане да разчита на външните ресурси и да се обърне към собствените вътрешни, неведоми до този миг. С осветляването на тъмата, а също така възможните посоки и инструментариума (силата на героя), както и най-напред с неговата истинска готовност и воля, се случва трансформацията (приказното вълшебство).

За да не зацикляме в определен етап на развитието, най-напред трябва да разбираме смисъла и задачите му. От това разбиране идва и приемането и пълноценното изживяване на конкретен дял от живота.

Женското развитие може да бъде разделено на четири основни етапа със специфични за всеки един характеристики:

Момиче – инфантилност и невинност;

Девойка – инфантилност и сексуалност;

Зряла жена – сексуалност, продуктивност, креативност;

Старица – асексуалност, мъдрост.

Колкото и да ни налагат някакви стандарти за красота и сексапил, все пак няма нищо по-красиво от това една жена да бъде адекватна на възрастта си, в хармония с годините. Като се завърнем отново към приказките, ще видим, че там има и други (освен образите на мащехите) впечатляващи илюстрации на несъответствието на етапа, на който се намира героят. Да вземем нежизненоспособните "Житената питка" или руската "Снегурочка" (Снежанка) – това са деца от жито или сняг, създадени от скучаещи и несвъртащи (чети, неприемащи възрастта си) баба и дядо. Докато жизнеспособните творения в случая би били: жизненият опит, улегналост, мъдрост, подкрепа и напътствие на младите.
Да се радваме и да бъдем благодарни на етапа, който естествено ни поднася животът, да извличаме най-ценното и най-смисленото от него, за да живеем в цялостност и хармония със себе си.
Ключът към нашата жизнеспособност е да усетим естественото послание и задачите на възрастта, дали това ще е детското любопитство и невинността на етапа "момиче", сексуалността на "девойката", увереността в женствеността и продуктивността си на етапа "зрялата жена" или мъдростта на "елегантния" стадий. Като знаем цената си, обичаме се и се радваме на естествения ход на живота, трудно бихме се повлияли от натиска на капризите на пореден преходен моден повей.

АВТОРИ:

Ирина ЯНЧЕВА-КАРАГЯУР
/консултант позитивна психотерапия/

Надежда МИЛЕВА
/позитивен психотерапевт/

Използвани идеи на авторите: Г.Малейчук, Р.Ефимкина, В.Пропп, К.Юнг. Е.Ериксън и други

Ψ

"Посока"

Открийте ни в интернет

УВАЖАЕМИ ЧИТАТЕЛИ ПОРАДИ НАРОДОПСИХОЛОГИЧЕСКИ ОСОБЕНОСТИ АКТУАЛНАТА ДОСКОРО ГРУПА Е НЕАКТИВНА/НЕСЪЩЕСТВУВАЩА. БИХМЕ СЕ РАДВАЛИ ДА СЕ ПРИСЪЕДИНИТЕ КЪМ АЛТЕРНАТИВНАТА И НОВА ТАКАВА:

https://www.facebook.com/groups/565535660272079/

Страница на списанието:

https://www.facebook.com/SpisanieePosoka/

Намерете ни в Google+

https://plus.google.com/u/0/b/117903894211434500761/

ЗА ВРЪЗКА С ЕКИПА НА СПИСАНИЕТО:

Людмила Боянова:

http://e-psiholog.eu/

Анелиа Дудина:

http://slance20.ovo.bg/

Мария Коева:

http://mariyakoeva.weebly.com/

Свилен Иванов:

http://www.si-programming.com/

PSIHOLOZI.COM

www.psiholozi.com

Достоверен източник на информация при намиране на психолог или психотерапевт