

АНГЕЛСКО СЪРЦЕ

МАГДАЛЕНА АНГЕЛОВА

ВАЖНО Е ДА ВИЖДАШ СЪС СЪРЦЕТО СИ

Маги, как ти хрумна да се занимаваш с психология и защо нарече центъра си точно "Емпатия"?

Психологията играе важна роля в моето живот, носи ми удовлетворение да се задълбочавам в нея, наслада да чета специализираните издания, както и невероятна радост да видя желаната промяна у хората, които са потърсили помощта ми. И аз като всеки малъг човек, когато завършва гимназия, си задаох въпроса: „А сега накъде?“ Един ден съвсем случайно, макар да знам, че в живота ми няма случайни неща, срещаха един мой познат, когото хората около мен определяха като „малко странен“. Той започна да ми разказва за различни философски идеи, силата на енергията. Това момче оставаше нерабовано от околните, определяха го като особняк. Усещах самотата му и много се впечатлих, почти нищо не казах тогава, само го слушах и осъзнавах, че съм добра в това да изслушвам. В този момент разбрах с какво искам да се занимавам.

Защо избра центърът да се казва „Емпатия“?

Емпатия означава вчусване, съпричастие, да можем да се поставим на мястото на другия и да усетим какво чувства той. Да не причиняваме на другия това, което не искаем да изпитаме ние – в това малко библейско звучене. Неслучайно в Свещената книга има толкова много истини, прости за изпълнение, но невидими за очите. Емпатията създава особено пространство, изпълнено с взаимно признаване, доверие и обич. Любовта присъства в емпатийния отговор като мотив за пресътворяване образа на другия. Живеем във време на егоцентризъм и нарцистична неудовлетвореност, битка за власт и материално напрурбане. Целта на центърът „Емпатия“ е да припомнити забравени ценности на съчувствие и взаимопомощ. Целта на работата ми е да връщам хората към същността им, техния „вътрешен Аз“, в който се съхранява истината им за щастие и удоволствено съществуване. Всеки сам е творец на живота си. Нелсън Мандела казва: „Ти си господар на собствената си съдба“.

Какво точно означава център за психологично консултиране и обучение и какви хора обикновено чакат на Вратата, за да търсят помощ или обяснение?

Психиката и тялото са свързани и тялото може да се превърне в „приемник“ на нашите мисли и чувства. Представяйте ли си с какво зареждате тялото си, когато в глъбата ви се загнездят негативни, тревожни мисли? По този начин задвиж-



баме команда – унищожение. Психосоматичните причини за много болести не са новост и мисля, че би било хубаво да се въвежда все по-интензивно комбиниран подход за лечение. Лекари и психологи, терапевти в съвместна подкрепа за възстановяване на иялостната система на човека – ум, дух, тяло. Център „Емпатия“ е място за всеки, който търси отговор на въпроса „зачо“. Когато „психичното чекмедже“ е претъркано от непеработени емоции, може за миг човек да бъде залят от това неузвржимо съдържание. В този момент неудовлетворенето и тревогата се разрастват още повече. Моят апел е хората да търсят професионална помощ още при първата на първите мисли „Май нещо не е наред“.

Що за човек трябва да си, за да отвориши широко душата и сърцето си за чуждите проблеми? Как балансираш собствената си животейска енергия и кои са нещата, които те поддържат в отлична форма на духа?

Миротворец! Когато човек е синхронизиран Аза с душата си, той е в хармония със света и психиката му е спокойна и балансирана. Такъв човек зарежда с върха и любов. Сътворил мира в себе си, той е намерил простата истината за щастливо съществуване. За да отвориши душата и сърцето си за чуждите проблеми, трябва да можеш да слушаш, да чуваш историята на другия. Активното слушане е нещо, което е част от емпатията, защото цели да улови споделената болка, а не само да мислим за собствените си нужди. Помощта е безкористен акт единствено с цел да е в подкрепа на нуждаещия се. Аз имам свои вървания и убеждения, които ми помогат. Опитвам се да живея за мига, защото, докато съжалявам за пропуснатото в миналото и правим планове

за бъдещето, забравяме да живеем в настоящето. Емоциите ни правят слаби само ако вярваме в това. Чувствата са част от всичко и ние им прибаваме сила и съдържание. Не казвам, че аз не страдам, но лесно и бързо излизам от това състояние, като се опитвам да пребърна дефекта в ефект.

Ние сме в училището на живота и ще преминаваме по-лесно в по-горен клас само ако съхраним духовността и човешките ценности

Не е тайна, че финансовата криза, която принуди целия свят да падне на колене, се отрази и на духовността. В какви параметри и дали смяташ, че въпреки изчезването на основни човешки ценности все още има надежда? Къде е тя?

Надеждата и вярата са вътре в нас, ако ги активираме, ще „прогледнем“ и ще открием други важни и ценни за нас неща освен финансова криза. Когато се фокусираме върху нещо, ние му придаваме стойност, неговата сила и въздействие растат. Знам, че без пари не се живее, защото всичко около нас е материјал. И аз ценя парите и искам да ги имам, за да случват радости за себе си и другите. Ще ги имаме толкова, колкото ни е дадено и когато се потрудим за тях. От всичко можем да изкараем пари, но важно е да го вярваме. Правете си полезни за вас психични програми, които да са градивни. В момент на криза можем да си помогнем с насочване и задържане на мисълта върху нещо хубаво и полезно в живота ни. Няма само лошо, нали? Има и хубави неща, които ви се случват.



Оказва се, че гори и високите и неруси мъже са много раними емоционално. Как би коментирали вечната борба между половете и в съвременния свят не промени ли тя плътността и посоката си?

Борбата между половете все присъства под някаква форма в пространството. Явно механизъмът за разрушение, дълбоко скрит в





посъзнанието, непрестанно има нужда от удовлетворяване на силата си. Архаичните страсти имат нужда да излизат на повърхността. Всичко да става като на колизеймите, хората се хранят от агресивното зрелище, зареждат се от пошлото. Този растящ нарцисизъм ще ни унищожи. И мъжете, и жените си имат силни и слаби страни, важно е да се напаснем тaka с другия, че да има синхрон. В последните години се наблюдава смяна на родите. Мъжете станаха по-пасивни, а жените – съръхактивни. И какво стана, мъжете стоят пасивни и наблюдават, а жените ги търсят и завладяват. Историята за ухажващия самец и чакашата самка се разми във времето и вече е на изчезване. И мъжът стана мързелив, хареса му да си стои, защото знае, че му се „падат“ много женски, които стоят „свободни на пазара“ и без да се бори, все някоя ще получи. Разменната монета за това стана много ниска – за едно пущие, за една дрешка, за една почивка. Любовта и отношенията се измерват в пари.

Кой е мъжът до теб сега и с какво те спечели той?

Не обичам да говоря за интимни неща. Не обичам „секса“ на площада, там всеки дава акъл и търси материал, с който от нищо прави нещо. Сега, когато си мисля за това, се сещам за един интересен филм – „Да разлаем кучетата“. Надявам се да ме разберете правдилно. Разчитам на вашата лоялност и вярвам, че ще уважите това мое желание за запазване на личното. Имам малко останали приятели и близки, които са около мен и ми помогат. Качествените отношения са важни.

На какво би определила човешкия живот и кога според теб са най-важните акценти в него?

На дете. Когато се ражда дете, се ражда един неповторим човешки живот. Децата са най-ценниото. Те са невинни, чисти, обичащи и вярващи. Нека си пожелаем да бъдем по-често като децата, за да вярваме в чудеса. Аз самата имам този дар да имам детенце. Казва се Ангела и е на 5 месеца. За мен тя е огромна радост и е мой учител.

Любовта е...?

Любовта е божествен дар. Тя е нещо възвишено, разтваря Его то, свързва ни с другия, ражда живота и гради хармонията. Любовта е в нас и около нас. Само да имаме очи да я видим и сърца, за да я раздадем. В център „Емпатия“ имаме програма „Силата на любовта“, в която се грижим човек да навлезе по-дълбоко в себепознанието, да разбере коя е подходящата половина за него, каква е психологията на двата пола и как да приемаме различията им.

Повече за „Емпатия“ на адрес:
www.empatia-bg.org

OK!

Текст: Краси Генова
Фотография: Студио МЕМ