

# МАГДАЛЕНА АНГЕЛОВА

## Уча много уроци за семейния принцип

„Когато си тръгнал на лов за любов, използвай за примамка сърцето, а не ума си“, тези думи на Марк Твен сякаш оживяват днес чрез семинара на Маги, който тя е нарекла „Когато любовта следва сърцето“ и който провежда не само в България, но и в Европа. Усмивната, сияйна, неспираща да говори по телефона, откровена. Бихме ѝ сложили много етикети. Хората отдавна са ѝ сложили един – „Маги на Слави“. Тя обаче вече го е приела. Дотогава, че говори спокойно за Слави, за Елисавет, който е до нея вече 7 години, за дъщеря им Ангела, за страховете, за щастието, за забавата на контрол.

### Защо точно „Когато любовта следва сърцето“?

Защото често имаме разногласия между ума и сърцето и в много случаи ние следваме само посланията на ума, а те невинаги са в синхрон с пулса на сърцето. Постоянно сме под една вътрешна мисловна преса, която невинаги ни помага. Тя къса процеса с душата и това е нещо, което ни кара да се чувстваме незавършени. Искам точно с това послание да се върнем към автентичното си „Аз“, към това, да бъдем вътрешно свободни и да си позволим да следваме вътрешните си желания, пориви, биенето на сърцето. Страхът ни кара да слагаме защити, да се отказваме от посланията на душата, спазваме някакви норми, за да се съобразим с желанията на другите, защото така трябва, защото нямаме друг избор.

### Явно много хора имат тези задръжки, за да се стигне до правенето на подобен семинар?

За нас е много важен контролът, да предвидим и хубавото, и лошото. Това са неща, които стават все по-масови т.е. оценката на другите, как ще ни възприемат, какво ще кажат.

### Т.е. хубаво е да губим контрол понякога?

Хубаво е. Да излизаме неглиже, да си позволим да грешим. Невинаги да сме толкова в етикета на приемливото, на доброто, на чистото и непрекъснато да търсим одо-

бреннето на другите. Защото така губим от вътрешната си сила, така затваряме сърцето и късаме връзката. Посланието става: аз не искам да слушам себе си, аз не искам да съм лидер на ума, защото може да бъде неприемливо. Оставаме в калпа на една обусловеност, която няма как да накара човека да се чувства цялостен.

### А ти самата позволяваш ли си да забудиш контрол?

О, ако знаеш как чакам с нетърпение да направя своите си лични терапии, защото в семинарите давам много упражнения, т.нар. предизвикателства. Целя чрез тях да извадя хората от зоната им на комфорт и да ги вкарам там, откъдето винаги бягат. По-този начин провокирам и себе си. Мога да си позволя да изляза с някакъв дефект, да си позволя да бъда без грим, да се омажа с детето със сладолед, да ходя боса. Това е като игра с външните белези, но се свързва и с психичното. Да си позволя да имам моменти, в които да съм слаба, да съм се провалила. Това е част от живота. Проблемът генерално на хората е, че те се борят срещу това. Ние искаме да отречем едната част – да няма смърт, тъмно, тъга, не искаме да има провал. Искаме всичко да е перфектно. Това е така нареченият от мен безхаберен позитивизъм. Затова се опитвам да науча хората да бъдат слаби, да си позволят да си признаят гафове, да се освободят от тези страхове, защото колкото повече ги държат в себе си, те губят от личната сила. Това са окови на личността. Когато ги махнеш, ти си свободен.

### Ти също имаш своите лични кризи. В такива моменти на теб кой ти помага?

Моето знание ми помага, но и ми пречи. Защото вече ми е трудно да накарам ума ми да спре да бъде аналитичен, вече не мога спонтанно да водя разговори, без той да работи, да прави профили, да търси характеристики, което е обременяващо. Работя върху това. В един момент виждам неща, които другите не виждат, но нямам право да им ги казвам, защото така ги оголвам, а те не са пита-

ли. Затова запазвам неутралност. Пречи и в личен план, където виждам как моите близки правят грешки, и го приемам. Те не са ми клиенти, не са на терапия и трябва да оставя нещата да се случват в своя си процес.

### Но търсиш ли помощ?

Дълго време не си позволявах да бъда в лошо настроение, да бъда в моята си лична драма. Как да си го позволя, хората какво ще си помислят за мен, нали трябва непрекъснато да им вдъхвам сила. И аз трябва да бъда какво? Някаква жена с мускули, която няма слабости. Абсурд. И съм играла тази роля, която е смазваща. Вече си казвам: „Трябва да дадеш време на своята тъга“. Един ден ще бъда в ролята на депресивната Маги, няма да си свалям пижамата, няма да си измия очите, ще ми е тъжно. Да, днес ми е денят на тъгата. Посрещам я, преживявам я, днес. На втория ден ставам и излизам. Оставам си време да я преживея, а не да я потискам, да не се зневя на себе си, да не изпитвам срам. На първо място аз съм човек, на второ – психотерапевт. Аз преживявам всички човешки слабости, но знанието ми помага да излизам по-бързо от кризите. На това искам да науча хората, които идват при мен. Те идват с очакването, че ще ги науча да не ги боли. Аз не мога да махна от тях някаква проблемна част, не, тя съществува, трябва да я приемат за себе си. Давам техники и механизми, с които да излизат бързо. Иначе мен ме зареждат моите мечти. Ресурс ми е следващото пътешествие. Подкрепящо и съхраняващо ми е семейството. Разговорът с дъщеря ми, свеците на вечеря с моя мъж. Това е.

### Позволяваш ли си в любовта изцяло да следваш сърцето?

Много съм работила в това отношение и повече си го позволявам, но имам и своите моменти на умофиксационно завъртане, при което избиват все още някои неотработени неща.

### Проектът ни е свързан с това, дали сме способни да бъдем щастливи без брак и сватба. Възможно ли е?

За мен е възможно. Поне аз съм в това преживяване. За мен фиксацията „на всяка цена“ я няма. По-скоро е вид свобода. Знаеш ли, тази щампа тръгва и създава обусловеност в главите на малките

ОТ СЛАВИ  
НАУЧИХ, ЧЕ  
ЧОВЕК МОЖЕ  
ДА БЪДЕ  
ВСЕОТДАЕН  
ДО КРАЙНОСТ



Рокля ВСВГМАХАЗРИА,  
686 лв., обувки  
ARMANI от  
COLLECTIVE, 935 лв.

момиченца от ранна детска възраст. От една страна това си има своите плюсове, от друга – своите минуси. От малки, гледайки сега дъщеря ми, те това виждат – по филмите, по приказките. И чакат този миг – да станат принцеси. Тази потребност преследва вътрешно жената.

#### **А ти имала ли тази потребност?**

Според мен всяка жена поне веднъж я е имала. Това ни е заложено – да искаме да станем принцесата на някого, да имаме своя принц и това да е представено пред всички близки. Веднъж си бяхме говорили с мъжа ми да си направим сватба заради купона или да отидем на някое екзотично място. За мен е важен ритуалът, който да си създадем един на друг – може да е вечерята на свещи, може да е музиката, която слушаме. Обичам да ходя на сватби, защото ми е пицно, творческо, забавно, по-скоро събирането и купонът за мен са по-важни. Но ритуалът, връчването, не ми опонират. Ако има брак и сме се подписали, какво? Дава ни вечната гаранция, че няма да се разделим, че няма да страдаме? На жените бракът им дава усещане за сигурност, смятат, че мъжа се става по-отговорен.

#### **Елисавет ли те научи на семейство?**

Аз по принцип съм дива и волна птица и обвързванията хем съм ги търсила, хем съм бягала от тях. Да, сега с него сме в създаване на приказката на семейство. Именно от връзката ми с него и детето, което имаме, уча много уроци за семейния принцип. Учи се да ме приема такава, каквата съм. И двамата си казваме, че ние ще си създадем наша история, наш шаблон за наш тип семейство, защото всички така трябва да правят, за да си намерят тяхното свързване.

#### **Той има дете от предишна връзка. Как съжителствате всички?**

Добре. Дори от време на време се шегувате, че понякога Тодор, неговият син, сякаш прилича повече на мен, отколкото на него. Не визуално, а по емоционално-поведенчески характеристики. Той е във възраст, в която има своите кризи и отстоявания, но това е характерно за този етап. Взаимно си правим провокации и се учим един от друг, защото той е различен, от това новото поколение, което показва по друг начин света на нас.

#### **А появата на Ангела как те промени?**

Бременността, раждането, връзката с детето – това е важен процес в психологически и емоционален план, не само физически. Защото за да разпознаеш посланията на бебето, психически трябва да регресираш на ниво дете. Тогава се вдетиняваш. Това не е случайно и когато се случва, се отключват нашите вътрешни ранно-детски травми, защото когато регресираме, отключваме вътрешното ни дете и ако там имаме бъргове, останали или седящи като голяма тежест, те се отключват. Затова се получават следродилните депресии. Как се научаваш да бъдеш майка? Ние го носим, от знанието, което сме запечатали през поведението и отношението на нашите майки към нас. И ако имаме неотработени или конфликтни връзки с тях, всичко така мощно се отключва. Но и в този момент ти вече разбираш твоята майка. Ангела ме учи на търпение. Този велик урок. Освен това ме връща към това, да си позволявам да бъда по детски забавляващата се, защото влизайки толкова много в работата, загубих спонтанността си, започнах да бъда по-сериозна. И тя ми казва: „Мамо, много си сериозна“. Децата са огледало на истини за нас. Така че нека да ги слушаме, те са наши терапевти, наши духовни учители. Също така ме научи да се свързвам повече със семейството и да бъда по-женствена. Това беше много интересен урок – в един момент чрез нея установих, че аз съм забравила да слагам поли, рокли, да се гримирам, да се пудря по женски пред огледалото.

#### **Вече не се притесняваш от етикета**

##### **„Маги на Слави“?**

Когато стартирах с център „Емпатия“, не излязах с лицето, с името си, но разбрах, че хората имат нужда да се припознаят в личност. Но го направих с цел да се скрия, защото фокуса се насочваше само към личното и връзката със Слави. А исках да покажа себе си през друга призма, през друга роля, друг опит, който имам. С времето, опита, съзряването разбрах, че е част от моята история и говоря повече за това.

#### **Какво ти даде тази връзка?**

От него научих, че човек може да бъде всеотдаен до такава крайност, чак да

боли повече, когато в един момент загубиш този, към когото да бъдеш солидарен. Тогава не го разбрах, но сега го разбирам. От него разбрах какво означава да работиш много, да се сработиш с екип, да делегираш лоялност, доверие. От него научих, че близостта и приятелството са много важни и той винаги е бил много открит и лоялен към близките си, към приятелите си. Той пък си имаше неговите си уроци, които е учил през мен.

#### **И сега сте в добри отношения?**

Да.

#### **Трудна ли беше раздялата?**

В началото всяка раздяла е трудна, когато има по-наситена емоционалност, но аз съм доволна и щастлива от това, че с всичките ми сериозни бивши връзки аз съм в добри отношения. Това е важно в психологичен и енергиен план. Ако една жена не е разрешила по един добър хармоничен начин предишните си връзки т.е. те са прекъснати поради някаква травма, обида, това предизвиква някаква реакция. Много голяма част от женската енергия тече към неотработената любовна част с предишният мъж и тя губи от своята сила и губи от енергията, с която да продължи напред. Жената продължава въпреки всичко, защото това е на подсъзнателно ниво, но когато срещне следващия мъж несъзнателно прехвърля неща от неотработените си връзки. Това важи и за мъжа, но при жената е по-голям отпечатъкът, защото е по-чувствителна, романтична и емоционална. Затова е важно жените, преди да продължат в следващата си връзка, да изчистят нещата от преди, да ги изкажат, да опитат да простят, да успеят да съхранят някакво добро общуване.

#### **Ти успяла ли си?**

Да, с моите бивши мъже съм запазила тази връзка и е много важно следващият мъж, който дойде в живота ни, да признае и приеме предишните. Ако той не ги признае или ние не си позволим да ги изкажем и ги преглътнем, това отново ще е проблем в двойката. Благодарение на това, че аз сега стигам до Елисавет и съм с него, това е благодарение на всички предишни връзки в живота ми.

#### **И той ги приема?**

Да, приема ги. ■