



Магдалена Ангелова

Емпатия

ЦЕНТЪР ЗА ПСИХОЛОГИЧНО
КОНСУЛИТИРАНЕ И ОБУЧЕНИЕ

Здравей, Маги! Ти си клиничен психолог. Как и кога реши, че именно психологията е твоето призвание?

Магдалена Ангелова: Когато завършвах средното си образование не бях наясно какъв е моя път и какъв ще бъде моя избор за това как да продължа ученето си, но случайно се срещнах със стар семеен познат, който започна да ми разказва за неща, които са го завладели от литература, която е чел. Тя беше свързана с източната практика, източната философия и с психологията. От неговите разкази на мен ми стана доста любопитно това, което говори понеже не беше познаваемо. В този момент аз просто усетих близостта на темата и го помолих да ми даде няколко книги. След като ги прочетох аз активно започнах да търся къде в моя град мога да започна да изучавам психология. Първоначалните ми планове бяха да запиша някоя икономическа специалност, понеже това беше и желанието на моите родители, но за онези времена това беше твърде комерсиално и актуално между всички студенти, а и аз самата не го усещах като свое призвание. Аз съм по-хуманитарна личност, обичам да пиша текстове и още в самото начало, когато се записах да уча психология усетих, че това е моята мисия в този живот.

Знаем, че психологията е една от най-желаните специалности за следване. Смяташ ли, че малка държава, като България има достатъчно потенциал да осигури развитие на всички, които ще тръгнат по този път?

Магдалена Ангелова: Да, последните 3 години има страшно покачване на търсенето на нашата специалност и вече са по-голям брой хора, ориентирани към нея. Това според мене не е случайно, защото преди години не беше така, беше много по-различно и интереса не беше толкова висок. Смятам, че тогава когато пада комунизма и тръгваме към демократията се отваря повече пространство, дава се по-голямо право на личен избор, имаше малко повече възможности за реализацията на хората, а сега не е така. Сега хората се страхуват дали изобщо утешния ден ще настъпи, дали ще успеят да си платят високите кредити, които се налага да теглят постоянно, дали ще останат на работа и това с времето създаде една огромна тревожност и се покачи нивото на стрес и невротичност. Според мен обществото определя търсенето на специалността. И според мен цялата тази съвкупност от негативизъм кара младите да търсят реализация точно в тази специалност, защото хората се нуждаят от все повече помощ. Ние сме малък пазар и донякъде смятам, че заливането му с тази услуга ще наложи едно отсяване и ще остават все по-малко кадри. Но това е така за всяка една професия, не само при нашата.

Не смяташ ли, че психологията е специалност, която би трябвало да се записва на една малко по-осъзната възраст, когато хората са много по-наясно със себе си, например след бакалавърската степен на образование?

Магдалена Ангелова: Бакалавърската специалност на психологията е по-широкоспектърна и се учат много различни теми, които не са в чисто психологичен аспект. Тя ти дава много поширок кръг на познания. Хората не трябва да се заблуждават, че със завършването на бакалавърска степен на психология те вече са готови да специализират в тази област. Това е само една заблуда. От там нататък магистратурата и следдипломните квалификации са тези, които разгръщат потенциала и знанията, дават ти насоки и едва тогава ти започваш да навлизаш в истинската работа и осъзнаването й. Няма перфектни хора, всеки човек си има своите слабости, но аз силно се надявам, че обучението в България е на високо ниво и кадрите ще бъдат наистина добре обучени и квалифицирани в своята практика.

Основател си на Център „Емпатия“ за психологично консултиране и обучение. Разкажи ни нещо повече за това как се роди идеята, как започна всичко?

Магдалена Ангелова: Това ми беше мечта. И като човек, който има мечти имах и смелостта да ги последвам. Дълго време имах несигурност и ги отлагах, но в един момент си казах, че ако не ги следвам сега, аз винаги ще ги отлагам. В един момент казах: Стартирам! И това беше огромно сваляне на едно напрежение от мен и от момента, в който го започнах до ден днешен, аз си вървя по този път и го следвам.

Кои са най-често срещаните проблеми при хората, които търсят твоята помощ и каква е тяхната възрастова група – по-млади или по-зрели хора?

Магдалена Ангелова: Спектърът при мен е много широк. Идват и тийнейджъри, деца и бебета, хора на средна възраст, идват и двойки, идват и хора за индивидуална консултация как да намерят своята половинка, как да се реализират в своята работа, да разберат някои неща, които им се случват, така че кръга от хора е изключително широк. А относно най-често срещаните проблеми, може би това е, когато хората са самотни, когато не могат да си намерят половинките, хора, които имат проблем в партньорството, в брака. Търсят ме за деца, които страдат от безсъние, които са по асоциални, имат проблеми с плача, хиперактивни деца. Идват много хора, които са в дълбока депресия, хора загубили близък човек, жени загубили женската си същност, женското си щастие. Изключително широк и разнообразен спектър.

Съпреживяваш ли историите на своите пациенти? Натоварват ли те в определен момент или един психолог винаги трябва да бъде положително настроен?

Магдалена Ангелова: Дългият опит вече ме е научил на това да мога да бъда по-неутрална, да стоя на една ръка разстояние, за да мога да бъда по-полезна на другия. Аз трябва да бъда един бял еcran, изчистен дори от собствените си емоции в такъв момент, за да мога да отразя, да прожектирам като филм това, което клиента нахвърля върху мен. Имам си механизми, с които след това да си помагам и да се изчиствам, но въпреки всичко с годините вече има едно натрупване и в мен самата от влизането в личните истории на всеки човек.



Всеки ме докосва по някакъв начин, защото историите са свързани и с мен. Всички ние имаме сходни преживявания, но и от клиентите си се уча. Те разширяват знанията ми за човешките страдания, търсения, ресурси. И това ми помага и аз да достигам до по-дълбочинни слоеве, които все още не съм достигнала до пълната си осъзнатост към тях.

Работиш съвместно с Наталия Кобилкина по курсовете за самоутвърждаване „Щастлива жена“. Къде се открихте с нея и как стигнахте до идеята за съвместни проекти?

Магдалена Ангелова: С нея се запознахме на едно от обучениета, които и аз и тя преживяхме заедно. Още от самото начало усетихме, че ни е доста приятно заедно, че имаме общи интереси и много се допълваме. Но ние имаме колкото еднакви неща, толкова и различни. Например във външността, в излъчването, в подхода, в поднасянето на информация и в един момент ни дадоха обратна връзка хората, с които се срещаме, че даваме един по-завършен процес, като работа когато сме двете заедно. Първоначално си бяхме само приятелки с нея, но след това решихме да превърнем това приятелско споделяне в един общ проект.

И така стартирахме, след което още първите една-две групи жени казаха, че този вариант на двама треньори между мен и нея страшно им допада, и така до ден днешен се развива и възприема от хората. Имаме бъдещи планове с нея за нови проекти, в които да вкараме нови теми, нови техники, защото вече и двете дълго време сме в тази работа и виждаме, че има интерес към нашите услуги.

Бързо ли се сработихте и какъв човек е тя в твоите очи?

Магдалена Ангелова: Аз ще го погледна от този ъгъл: Тя идва от друга страна, не познава нашият език и въпреки това за толкова кратко време успя да пробие, да се реализира и популяризира, и въпреки все още нечистите, но симпатични неправилни езикови форми, които издават, че не е от тук има хиляди хора, които я харесват и следват нейните житетски съвети. Човек, който успява да пожъне огромен успех в чужда страна за толкова кратко време. Тя притежава голям магнетизъм. Ще дам пример и с Бойко Борисов, който по същия начин успя да спечели симпатиите на хората, като казваше точни, ясни и кратки неща, с които хората успяваха да идентифицират себе си. Тя е много въздействаща и с лекота успява да извади от хората онова, което имат най-голяма нужда да извадят, а именно страховете си. Тя е супер амбициозна и отговорна, и не знае какво е почивка. За мен тя е феномен!

Ти си много заета личност, имаш и дъщеря. Остава ли ти достатъчно свободно време за нея и изобщо за личен живот?

Магдалена Ангелова: Старая се да ми остава, но ако усетя, че леко съм загубила баланс и по-вече съм влязла в работната си форма, гледам да се огранича, да се стопирам и да намеря малко повече от това лично време. Опитвам се да намирам най-правилния баланс между това да съм както сред хората, така и в семейството си, защото детето ми си иска това внимание – да не говоря по телефона, да не мисля за нещо друго, да не пиша на компютъра, иска просто изцяло да съм обърната към нея. И мъжа си има също нужда от това, но за сега съм намерила начин да правя един добър планов режим на дните ми, за да може всеки да усети от мен и аз да се свържа с всеки един от тях.

Чувстваш ли се удовлетворена от успехите си до тук и какво още искаш да постигнеш в бъдеще?

Магдалена Ангелова: Удовлетворена съм, да. Аз израствам в моята работа и до този момент, до който съм стигнала най-силно въздействие има моята реклама от хора на хора. Страшно много от моите клиенти идват точно при мен, защото някой, който е преминал през терапия с мен след това ме е препоръчал. Изпитвам една известна носталгия по работата с групи. Затова и навлязох в проектите с Наталия, но сега имам планове да отделя малко повече време на работата с групи. Другото, за което аз мечтая и съм си го задала, като цел това е да съм пътуващ международен психолог. Да пътувам по света, да работя с българи, да мога да ги консултирам и след време вече да мога да работя и с чуждия пазар. Също така да напиша книга и да присъствам във все по-големи групи от хора, да им придавам своите знания, защото да помагам и да бъда полезна на някого е най-голямото удовлетворение за мен.

И като за финал да попитаме: Щастлива жена ли е Магдалена Ангелова?

Магдалена Ангелова: Щастлива жена съм, да!

Интервю: Ива Пешева

Емпатия

ЦЕНТЪР ЗА ПСИХОЛОГИЧНО
КОНСУЛТИРАНЕ И ОБУЧЕНИЕ

www.empatia-bg.org