

Е-СПИСАНИЕ ЗА ПСИХОЛОГИЯ

БРОЙ 39

ПОСОДА

ЯНУАРИ, 2014Г.



ВЪЗМОЖНО ЛИ Е ДА ЖИВЕЕМ ЗА МИГА?



Често в човешкото разбиране за ежедневието и живота битова възприятието, че щастието е опосредствано от съществуването „за мига“... Какво би значило да живеем „за мига“ и нужно ли е това да се отдели или „вмъкне“ в конкретен контекст за да добие валидност и какъв би бил той? Всъщност съществуването за мига, деня, момента е процес на отделяне на отделния такъв и отнасянето му към цялостното, качествено съществуване... Ако използваме метафора с „филм“, то всички знаем, че всяка негова секунда е съставена от 24 снимки, които сменяйки се и посредством сензорната памет се възприемат като цялост... Но това не изключва снимковият му

състав... Човешкият живот е съставен от много такива кадри, които обаче се отнасят към „различни филми“, т.е. в планирането и оформянето на човешкото ежедневието като структура от минало, бъдеще и настояще на практика е изключено независимото съществуване на миг от посоките, в които се развива личността... Но не случайно използваме множествено число – посоката винаги е повече от една, именно в това се състои умението да се отделя отделния миг, момент и отнася към конкретната посока... „Животът за мига“ на практика е избягването на сливане на отделни, нерелевантни един към друг моменти в цялост, която е осакатена откъм индивидуалния и цялостен личен смисъл. С други думи е ВЪЗМОЖНО цененето на мига като част от адекватна цялост, **НО ОСВЕН** това, отдиференцирането на мига дава възможност за сензитивност към нови събития, които тепърва да „облечем“ в смисъл и интегрираме в идеята за

„Себе си“. Колкото до живот, който е основан върху разбирането за съществуване „Ден за ден“, то е нужно да се отделят два варианта, като единият е изключването на възможността за бъдеще и неумение за планиране и целеполагане, а от друга е възможността на личността да осмисли и контролира деня си така, че да е обвързан със следващия по независим от себе си начин, т.е. да го отдели като стъпка. При всички положения е прекрасно умението за отделянето на миговете, дните и всички социално прието „разграничения на времето“, за да не се стига до „цикличност на съществуването“, но тези разграничения не биха могли да съществуват независимо от личностната история и развитие.

Автор: Манол Манолов

/психолог/

6 ОСНОВНИ ГРЕШКИ ПРИ ВЪЗПИТАНИЕ НА ДЕТЕТО



Хипопротекция

Родителите не контролират постъпките на своето дете. То има повишена свобода на действие. Майката и бащата не знаят къде и с кого е синът (дъщерята) им си изкарва свободното време, по какво се увлича. Родителите само формално изпълняват своите функции и не влагат смисъл във възпитанието на личността. В резултат детето е принудено да търси необходимите му ценности и норми вън от семейството. И понякога тези норми му нанасят вреди на здравето, психиката или водят до асоциално поведение.

Хиперпротекция

Усилен контрол над детето. Родителите следят за всяка стъпка на своето чедо и го заставят да копира тяхната собствена ценностно-нормативна система. Личността на детето се игнорира. В резултат на това една част

от тези деца се чувстват безпомощни, неспособни са да се справят с предизвикателствата на света, а при останалата част се развива стремеж да се постъпва на въпреки родителите и обществото и такива деца често протестират бурно.

„Идолът в семейството“

Родителите се стремят да удовлетворят всички потребности на детето, да го отдалечат от всякакви трудности. Това изгражда децата като егоцентрици и те винаги желаят да са в центъра на вниманието и да получават всичко, без да полагат никакъв труд. След това обаче, като се сблъскат с реалния живот, се оказват неспособни да се справят с елементарни неща. В най-добрия случай се зашиват за родителите си и очакват да бъдат отглеждани от мама и тати до края на живота си.

Емоционално отхвърляне

Това е възпитание от типа „Пепеляшка“. Майката или бащата третират детето като огромна тежест (важи особено, ако в семейството има и друго дете, което получава повече внимание). В резултат отхвърленият малък човек става много раним, чувствителен, обидчив и потаен.

Семейната тирания

Суровото отношение и

големите разправии за дребни постъпки и непослушание предизвикват у детето страх от родителите и ожесточение към околните му и то усилено се изолира от всички. Децата, възпитавани в условия на семейна тирания, израстват, често превръщайки се на свой ред в жестоки хора.

Възпитание като вундеркинд

Майката и бащата се стремят да дадат на детето си колкото е възможно по-добро образование, да развият неговите способности, които нерядко се оказват мними. Освен уроците от училище, детето се занимава още и с музика, чуждестранни езици, спорт, рисуване и т.н. При това то се лишава от възможността да играе и общува с връстниците си. И протестира срещу такъв режим! Стремейки се да се измъкне от прекомерното натоварване, то започва да ги изпълнява или формално, или развива перфекционизъм, за да си освободи някакво лично време. Накрая израства с развита тревожност, страхове, тайни и невъзможност да се разбира с околните.

Превод: Людмила Боянова

/психолог/

ПАТОЛОГИЧНО ПАЗАРУВАНЕ



Имате нужда от пазаруване, както от алкохол или кокаин? Шопинголиците правят големи сметки за неща, от които нямат необходимост. Така излагат семействата си, приятелствата и собственото си съществуване на риск...

Човек може да каже, че музиката е другото име на Инге Фелдман (името е променено). На седмицата купува между 5 и 7 CD-та. В нейното жилище са струпани множество дискове на всеки ъгъл. За месец, тя дава няколко стотин евро само за тях. Между времето спестовната и сметка се изразходва за това. Но 58-годишната bankerка не купува всичките тези дискове, за да слуша музика. Нейният актуален проблем – Инге Фелдман е зависима от пазаруването, тя пазарува патологично.

За последните години все повече се увеличава броят на страдащите от подобна зависимост.

Действието е на преден план

Страдащите мислят

прекалено много за пазаруване, а след това се чувстват принудени да купуват многократно и да купуват много като количество и определено скъпи предмети. Наистина рядко има значение същността на пазаруваната стока, по-скоро важен е актът на самото пазаруване. „Мнозина губят интереса си към закупеното, веднага щом напуснат магазина“, казва психологът Астрид Мюлер, която прави изследвания в медицински университет в Хановер върху болестта и страдащите от нея. Тези хора купуват все повече и повече, все по-често и по-често... Някои от тях крият стоките в дома си или ги подаряват след закупуването. Дори, когато тяхното поведение води до конфликти с

партньора или семейството, когато пречи на работата им или застрашава техния бюджет, те продължават да пазаруват.

„Страданията обикновено се усещат първо от членовете на семейството на човек, страдащ от патологично пазаруване. Често се злоупотребява с техните пари и доверие. Рано или късно обаче започват да страдат и засегнатите от болестта. Това се случва, когато те усетят, че не могат да запълнят вътрешната празнота, която изпитват, както и когато започнат да имат финансови затруднения“, казва Мюлер. От около десет години тя се занимава с пациенти, които лекуват патологичното си поведение при

ПАТОЛОГИЧНО ПАЗАРУВАНЕ



пазаруване. Шест до осем от засегнатите, се включват в групова терапия, която практикува Мюлер. Нито един от тях няма повече от една кредитна или дебитна карта. Картите им отдавна са били отказани или блокирани от банките. Половината от пациентите и са имали вече условна присъда или дори са били лишени от свобода. Патологичното желание за пазаруване ги е подтикнало към престъпление.

Засегнати еднакво са и мъжете, и жените

По-голямата част в груповата терпия на Мюлер са жени. Независимо от това обаче, патологичното пазаруване не е типично женски проблем. Докато някои проучвания разкриват разлики, други намират само незначителни, минимални различия между половете по отношение на това

заболяване. Според едно проучване на повече от 2500 доброволци в САЩ, не се забелязват разлики в съотношението мъже-жени. Същото твърди и Мюлер. „Мъжете, които пазаруват, предпочитат спортни стоки и техника, а жените – предимно дрехи и козметика. Други различия не съществуват.”

Възрастта обаче играе важна роля: по-младите пазаруват повече. Също толкова важни са и личностовите особености и ценности. Хората, които страдат от патологично пазаруване, са особено силно ориентирани към материални ценности. Някои споделят помежду си цените и поставят акцент върху марковите продукти, а други – винаги знаят къде могат да намерят стоки на изгодни цени.

Повечето от тези хора имат и друго психично заболяване. Мюлер и колегите и са открили в едно проучване, че около 90% от пациентите им, преди или по време на изследването са имали страх или други психични разстройства, освен патологичното пазаруване.

Стратегии срещу пазаруването и стреса

В груповата терпия, Мюлер се фокусира предимно върху

прекомерното пазаруване. В продължение на дванадесет седмици участниците в групата се виждат по веднъж седмично за час и половина с психоложката. Сред тях е Инге Фелдман, която иска да се освободи от непреодолимото желание да купува CD-та. По време на тези срещи психоложката работи заедно с Инге и останалите от групата за това как трябва да се случва едно нормално пазаруване.

Групата също така обсъжда и средства, с които биха могли да се справят с чувството на неудовлетвореност, с фрустрацията и стреса. Често страдащите от патологично пазаруване изпитват напрежение, гняв или тревожност. Те се стремят да постигнат спокойствие и удовлетвореност. Тези чувства могат бързо да се появят, но това се случва за кратко, тъй като скоро биват изместени от срамът, появил се заради неконтролируемото пазаруване.

Мюлер се опитва заедно с пациентите си да открие кои ситуации и чувства задействат непреодолимото желание за пазаруване, да успяват страдащите

ПАТОЛОГИЧНО ПАЗАРУВАНЕ



научат да разполагат със собствените си доходи. „Много от тях имат детинско отношение към парите си. Те не правят разлика между това дали едно нещо струва десет, сто или хиляда евро“, казва Мюлер.

В България

При нас изключително рядко се говори за този вид зависимост – патологичното пазаруване. Много хора прибегват често до т.нар. „шопинг терапия“, но колко често си задаваме

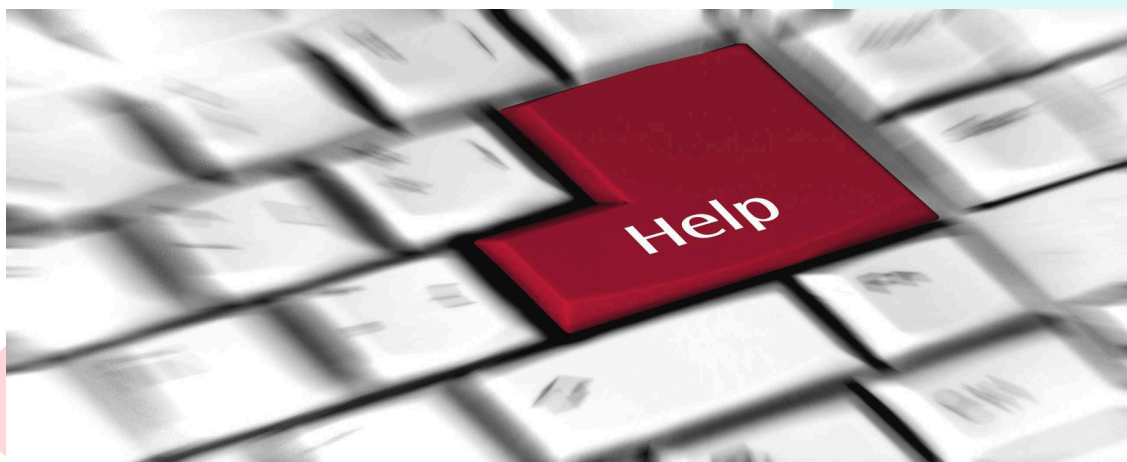
въпроса – дали искам да си създам само моментно чувство на удоволствие с покупката или проявявам патологично неконтролируемо желание да пазарувам?...

Анелия Дудина

/психолог/

(Използвани материали от чуждестранния печат)

от него, да ги разпознават напред във времето и да знаят какви мерки да предприемат, за да им противодействат. В същото време психоложката обучава пациентите си и как да се



РУБРИКА - ВЪПРОС КЪМ СПЕЦИАЛИСТА

Можете да се възползвате от инициативата ни и безплатно да получите отговор от психолог на свой въпрос, който ще бъде публикуван на страниците на списание "Посока". Не е нужно да ни казвате кой сте, откъде сте и с какво се занимавате, достатъчно е да ни напишете какво Ви притеснява. Съответно ще получите насоки от специалист, относно вариантите за действие от Ваша страна. Психологът не предлага готови решения, той Ви помага сами да намерите най-доброто решение на проблемите си!

НЕСПЕЦИФИЧНА ПОМОЩ ПРИ ЛЕЧЕНИЕ: “ПОМАГАЩАТА” СИТУАЦИЯ



Да се обърнем към друг човек за помощ е неминуемата последица на пониженото ни усещане за контрол. Обикновено, когато това се случи, нямаме сили и ресурс, за да се справим сами. Контактът с доверено лице може да спомогне за едно бързо облекчаване от стрес и дори да възстанови емоционалното равновесие. Лекарите, свещеници, адвокати, учители, психиатри, психолози, социални работници и дори близки приятели могат да бъдат ресурс за човек, преживяващ психично страдание. Има няколко специфични компонента от психотерапевтичния процес, които засилват неговата ефективност:

Плацебо-ефект

Ако клиентът и терапевтът са напълно убедени, че яденето на овесена каша ще излекува симптомите, силно вероятно е да настъпи

някакво облекчение, стига яденето на овесената каша да е съпроводено от съответните ритуали, а клиентът да остане сигурен в ефикасността ѝ. Ако в резултат на убедеността си, че му се помага, клиентът демонстрира понижаване на напрежението и тревожността достатъчно, че да се върне към някакво състояние на контрол над самия себе си, той или тя най-вероятно ще се върне и към обичайните си навици и рано или късно ще достигне едно оптимално ниво на функциониране. Освен това, ако проблемите не са прекалено сериозни и лицето живее в конструктивна среда, особено ако е част от продуктивни взаимоотношения с другите, то може дори да премине през позитивни личностни промени.

Клиентът проектира върху взаимоотношенията си с терапевта очаквания за помощ, което го кара да реагира положително на техниките на специалиста и на самия него, надарявайки ги със сили, които те може реално да не притежават. Редица изследвания доказват, че колкото по-положителни са очакванията за ефекта от

психотерапията, толкова по-голям е той реално.

Следвайки същия принцип, негативен плацебо-ефект може да бъде постигнат, ако пациентът няма вяра или пък се страхува да не бъде наранен от специфичен вид терапия. Най-вероятно в такъв случай поведението му ще се отрази на ефективността на лечението.

Плацебо-ефектът е често, но не винаги, временен. Като цяло, полученото усещане за сигурност води и до по-добро умение лицето да се справя с трудните взаимоотношения с хората. По този начин, плацебото може да служи за база за реорганизация на нагласите, които на по-късен етап могат да бъдат подсилени, ако се индивидът се намира в благоприятна среда. Плацебо-ефектът помага да се обясни защо може да бъде помогнато на пациенти дори и с психотерапии, които изглеждат научно необосновани, стига да има достатъчно вяра в тяхната валидност и сила.

Измерението на отношенията

НЕСПЕЦИФИЧНА ПОМОЩ ПРИ ЛЕЧЕНИЕ: “ПОМАГАЩАТА” СИТУАЦИЯ



Всяка помагаша ситуация може да бъде характеризирана чрез специфична връзка, която се формира между авторитета и субекта. В тази връзка, нуждаещият се от помощ натоваарва авторитета с някакви доброжелателни сили и го свързва с доверие. Подразбира се, че специалистът има знанията, уменията, както и желанието да помогне на лицето да превъзмогне своя проблем, за решаването на който са били потърсени професионалните услуги. Колкото по-объркан и безпомощен е индивидът, толкова по-голяма важност приписва той на експерта. Това е и един от най-важните елементи в психотерапевтичната ситуация, особено в началото.

Един от начините, по който действа връзката, е, че докато пациентът може да иска да се придържа към невротичните си

навици, той може да се опита и да ги промени, за да се хареса на терапевта. Ако пациентът получи награда за своите действия под формата на одобряващи жестове или думи, промените в нагласите му могат да се затвърдят. Важна тук е промяната на възприятието на собствения образ, която допринася за постоянността на постигнатата промяна. Връзката с терапевта помага на пациента да толерира, изследва и да приеме личностните си аспекти, които са били отхвърлени или потиснати. Приема се ново авторитетно лице, въплътено в толерантния терапевт, който не съди, а помага да не се самообвиняваме и самонаказваме. Като резултат от една връзка, изградена върху доверие, пациентът може да бъде отворен към предложения за обяснение на

съществуващия проблем и това да доведе до намаляване на напрежението.

През връзката, други важни процеси биват активирани и е възможно да окажат лечителен ефект върху пациента. Като за начало, един ужасен от излезлите си извън контрол емоции клиент може временно да сложи съдбата си в ръцете на помагаш, разбиращ, защитаващ го авторитет. Съществува тенденцията на него да бъде гледано като на идеализиран родителски образ, който няма как да предаде пациента. Като резултат на този съюз, пациентът може да се възстанови. Голяма част от специалистите смятат, че именно така функционира голяма част от психотерапиите.

Важно е да се отбележи, че съдържанието на интервюта и

НЕСПЕЦИФИЧНА ПОМОЩ ПРИ ЛЕЧЕНИЕ: “ПОМАГАЩАТА” СИТУАЦИЯ



действията, свързани с изпълнението на плана на лечението, може да са по-маловажни от невербалната емоционална комуникация, която може да даде на пациента едно наистина корективно изживяване. Нужно е да се осъзнае, че без значение от названието, дълбочината и реалната ценност на методите, подобрението може да се дължи в някои отношения и за неопределен период единствено заради самата връзка пациент-терапевт. Не е ясно колко трайни са промените, базирани на такива връзки – в някои случаи те са за някакъв период от време, но е възможно и да са постоянни.

Има ситуации обаче, в които, ако лицето е имало неприятни преживявания с авторитет, то може още от началото на терапията да има негативно

отношение към терапевта, което да доведе до прекъсвания и „замърсявания“ на терапевтичния процес. В такива случаи е важно да се има предвид един от главните елементи на терапията – възстановяването на базисното доверие. Това най-добре се постига от терапевт, който няма проблеми с комуникирането, които да пренесе в терапевтичната ситуация.

Процесите, случващи се във всяко едно човешко взаимоотношение, могат да бъдат полезни, независимо от какъв характер са. Необходимо условие за това, обаче е, единият от участниците да е трениран психотерапевт, който знае как да се справя с клопките на преноса и на контрапреноса. От там идват обичайните спънки при непрофесионалните връзки, както и при връзката пациент-необучен терапевт.

Емоционалният катарзис

Самият акт на говорене може да осигури на индивида значително емоционално стабилизиране. То спомага за освобождаване на напрежението, както и освобождава конфликти,

които са били задържани; излага потиснати нагласи и идеи и подтиква индивида към това да ги подложи на критика; изважда на повърхността зловещи импулси, придружени от чувството за срам. По този начин изговарянето в психотерапевтично пространство води до спокойствие в останалите области на живот на пациента, които са били използвани, за да се разтоварва натрупаната невротична енергия (споделяне с близки, начин на хранене, асоциално поведение и т.н.).

В процеса на разтоварване често има облекчение на чувството на вина, свързана с предишни преживявания, особено такива на сексуални дейности, враждебни и агресивни изблици или конкуриращи се стремежи. Дискутирането на всичко това с емпатична личност дава сигурността, че индивидът не е безпомощна жертва на неконтролируеми стремежи и че не е непоправимо „развален“ от миналото си. Обсъждането на ситуации, в които

НЕСПЕЦИФИЧНА ПОМОЩ ПРИ ЛЕЧЕНИЕ: “ПОМАГАЩАТА” СИТУАЦИЯ

индивидът е бил наранен, унижен или експлоатиран също има тенденцията да спомага за преживяването им; споделянето на личните страхове за катастрофа или болест олекотява усещането за тяхната сериозност. **Н а к р а т к о** , вербализирането на дифузни и тероризиращи личността емоции, както и приемането им от страна на слушателя без очакваните осъждане и отхвърляне, дава възможност на личността да получи по-голям контрол над емоциите си, да осмисли нови защити и да подсили един ефективен план на действие. В случая не е нужно да присъства строг

авторитет – тези процеси се задействат без значимия ранга на слушателя и отношенията между него и говорещия. При психотерапията, емоционалният катарзис е особено изразен, когато творчески концепции и несъзнавани мисли и чувства пробият навън.

Обучението да се води интервю, както и знанието за това как да се насърчи вербализацията, насочването ѝ в правилните канали, даването на премерени потвърждения и оспорването на резултата по умишлено провокативен начин, са важни елементи на ефекта от психотерапията. Докато

пациентът осъзнава отсъствието на отмъстителност и осъждане от слушателя, концепцията за наказанието се омекотява и може да доведе до промяна на един суров и жесток СвръхАз.

**Превод и редакция:
Евелина Е. Димова**

*/студентка по
психология/*



ИНТЕРВЮ С ИРИНА КИРЯКОВА ЗА ПСИХОСОМАТИКАТА



“Почти всяка физическа или душевна болка в живота ни е резултат от път, който сме извървели или по който продължаваме да вървим”

Здравейте, госпожо Кирякова! Представете се с няколко думи на нашите читатели.

Здравейте! Позитивен психотерапевт съм, от две години и треньор по Позитивна психотерапия. Позитивната психотерапия е една от най-големите терапевтични школи у нас и в Европа. Тя съчетава източното, и западното мислене, както и достиженията в съвременната наука. Обучавах се и в Неорайхианска психотелесна психотерапия, Фамилна психотерапия, Игрова терапия за деца. В момента специализирам в

първата за България школа по Гещалт терапия. За мен развитието и обучението е неспирен процес. Работя от 12 години в частен кабинет и като външен консултант към отделни фирми и организации. Водя обучения и тренинги. Пиша в областта на човекознанието и психотерапията, в частност.

Омъжена съм от 17 години и имам син на 16-годишна възраст. Обожавам семейството си. Имам множество интереси и хобита – най-вече в сферата на изкуството. Вярвам най-вече в любовта – тя е основният ми двигател и терапевтичен инструмент.

Тъй като Вие сте психотерапевт с дългогодишна практика, бих искала да поговорим в този брой за психосоматиката, която е един проблемен фактор сред хората днес. Как се дефинира тя и какви са най-често

причините, поради които много хора вече имат психосоматични симптоми?

Ако буквално преведем този термин, ще се получи „психо-телесно“ или „душевно-телесно“. „Психе“ е душа, а „сомато“ – тяло. В контекста, за който говорим в момента, този термин означава душевен или психичен проблем, който има физическо, телесно изражение и проявление. Още по-просто казано – всички ваши емоции, чувства и преживявания предизвикват реакции, промени в тялото ви. Това е съвсем естествено, защото душата и тялото са неразривно свързани и постоянно си взаимодействат.

Доскоро науките силно се диференцираха едни от други и всяка се занимаваше с някаква част от цялото – медицината с тялото,

ИНТЕРВЮ С ИРИНА КИРЯКОВА ЗА ПСИХОСОМАТИКАТА

психологията и психотерапията с душата, социологията с процесите на обществото и средата, екологията с проблемите на природата и т.н. Днес се върви към холистичния подход („холизъм“ – „цялостност“), който събира всички части и се опитва да подреди голямата картина, от частното към общото.

Колкото по-цялостно гледаме на лечението на човека, толкова по-специфично и уникално е то за всеки от нас – онова, което за един е лекарство, за друг може да е отрова, а за трети - безполезно.

Психосоматиката ни помага да видим специфичните връзки между психиката и физиологията във всеки от нас. Малко хора не си дават сметка, че всяка една емоция е не само душевно преживяване, но и огромен диапазон от биохимични реакции в тялото. Ако например често сме гневни (гневът е емоция, психично

състояние), това поддържа висока киселинност, повишено кръвно налягане и системно изливане на кортизол в организма, което може да доведе до проблеми в устната кухина, развалени зъби, язва, гастрит, инсулт, срыв в имунната система и т.н. От друга страна, радостта, смехът, водят до отделяне на ендорфини, които стимулират и засилват имунната ни система, правейки ни по-устойчиви на всякакви вируси и атаки от външната среда. Всяка ваша емоция има както душевен аспект (поведенческа реакция), така и физичен (биохимична реакция в тялото). А какво е емоцията? Емоциите са моето отношение към реалността тук и сега, начинът, по който преживяваме фактите и събитията около и вътре в нас. Чувстваме ги в тялото – например „свива ми се стомахът“, „секва ми дъхът“, „стоплят ми се бузите“ и ги проявяваме с

поведението си – плачем, смеем се, бягаме от страх, избухваме в гняв.

Какви болести може да отключи психосоматиката?

Когато се лекуваме, ние най-често се заемаме да атакуваме нарушените функции и органи – прием хапчета, които да ни успокоят и да нормализират ускорения пулс, кръвно налягане, променяме хранителния си режим, за да предпазим язвата от нарастване и т.н. В този смисъл ние се борим **срещу** болестта, а не **за** здравето, защото се фокусираме върху следствието, а не върху причината. Ако трябва да илюстрирам това, използвайки примера с повишената киселинност в тялото, който дадох по-горе, киселинността представлява резултатът, а гневът е причината. Няма как да възстановим здравето, атакувайки само резултата. В най-добрия случай ще имаме отсъствие на болест (неизвестно за какъв период), но не и здраве.

ИНТЕРВЮ С ИРИНА КИРЯКОВА ЗА ПСИХОСОМАТИКАТА

Всъщност, понякога лечението, насочено само към резултатите, не само, че не ни прави по-здрави, но изпраща проблемите ни на по-дълбоко и често по-опасно за организма ни ниво. Да кажем, премахването на една алергия, без да е атакувана причината, която я поражда, може да доведе до поява на астма, впоследствие. Това се случва, защото причината търси път за изява – ако сложим стена на пътя, тя ще потърси нов, както водата заобикаля преградите по пътя си.

Ще дам друг пример – ако сте склонни да посягате към храната, по-често от необходимото, но в един момент решите, че искате да отслабнете и ограничите храненето си, е възможно да прибегнете към алкохол, цигари или да развиете болест. Важно е да откриете какво ви е подтиквало да прекалявате с храната, а не просто да я намалите.

От практиката си на терапевт съм се убедила,

че организъмът ни е изключително мъдър и никога не предприема безсмислени действия – може някои действия да ни се струват неприятни или болезнени, но винаги имат смисъл. Често онова, което определяме като патология или отклонение, всъщност е защитен механизъм, който тялото или душата ни използват, за да се предпазят от нещо по-страшно. Затова, преди да решим, че нещо ни пречи и искаме да го премахнем, трябва първо добре да проучим какво го е създавало, как и кога е възникнало и каква функция изпълнява в момента в живота ни. След това е нужно да изградим алтернатива и чак тогава можем да премахнем онова, което определяме като болест или проблем. В противен случай е все едно да хвърлите патериците си, понеже ви дразнят, без да сте се погрижили за здравето и стабилността на краката си.

Какъв е начинът за справяне с психосоматиката?

Болестите и проблемите са шанс за развитие и израстване, а не пречка в живота ни. Здравето не е константа, а постоянен процес на обогатяване и развитие. Движението е в основата на виталността, промяната, развитието, адаптацията. Липсата му поражда проблеми, тоталната липса – смърт. Учените доказаха, че организъмът ни се намира основно в две състояния – развитие или стареене. Болестта е сигнал, че развитието е спряло или нещо му пречи да продължи. Лечението следва да се насочи към възстановяване на развитието, а не към заглушаване на сигнала – когато пресичате улицата и чуete клаксон, спирате, връщате се назад или ускорявате крачка напред (предприемате действие), а не си запушвате ушите, защото звукът е силен и

ИНТЕРВЮ С ИРИНА КИРЯКОВА ЗА ПСИХОСОМАТИКАТА

неприятен. Сигналите, които душата и тялото ни подават под формата на болка, неприятно усещане или дразнения, са „клаксони“, които е важно да чуем, защото целят да ни предпазят, да ни помогнат. Вслушвайте се и не ги заглушавайте! Здравето и болестта не са противоположности, а различни страни на живота.

У нас все още доминира идеята, че проблемите, болките и симптомите биха се решили с помощта на магия или рецепта – бързо, с пасивно участие от страна на потърпевшия, рязко и завинаги.

Почти всяка физическа или душевна болка в живота ни е резултат от път, който сме извървели или по който продължаваме да вървим. За да настъпи промяна и развитие, е необходимо да осъзнаем какво ни е тласнало по този път и как можем да сменим посоката.

Пътят е процес – не

еднократно действие, затова и оздравяването е процес и няма как да се случи изневиделица. Виждали ли сте рана, която се затваря за няколко секунди и не оставя белег?

В практиката ми постоянно се срещам с хора, които се озовават при мен или при мой колега след множество опити да открият панацея – леят се курсуми, правят се магии, бъркат се отвари, редят се пасианси, приемат се какви ли не вещества, посещават се специални места... А времето тече. Понякога описаните по-горе методи може да имат ефект, но за кратко и после нещата се връщат. Както казах, има и изключения, не искам да съм крайна, но в тези случаи, обикновено хората са успели да извършат дълбинна трансформация, да променят посоката си, и „магиите“ се явяват парче от пъзела, но не и цялата картина. Познавам прекрасно тежестта на

болката и парещата нужда да се освободим, час по-скоро, от нея – изпитвала съм я лично и съм я съпреживявала множество пъти в работата си. Точно върху тази нужда стъпват „продавачите на илюзии“, както ги нарича Хорхе Букай в една от книгите си.

„Пациент“ означава „търпелив“ и това не е случайно. За да извървим пътя към здравето, е необходимо търпение и осъзнатост! Понякога може да тичаме в определени отсечки, друг път да пристъпваме бавно и внимателно, случва се да се върнем назад, за да се засилим или да спрем и да съзерцаваме известно време пътя, за да се ориентираме; понякога се губим, друг път прелитаме с лекота огромни разстояния. Всичко това е част от процеса.

Психотерапията е насочена към процеса, тя вярва в търпението, в

ИНТЕРВЮ С ИРИНА КИРЯКОВА ЗА ПСИХОСОМАТИКАТА

пътя и акушира при раждането на чудесата отвътре. Чудеса, които превръщат гъсениците в пеперуди, а не камъните в злато.

Благодаря Ви за полезната информация! Нашите гости по традиция пожелават по

нещо на читателите ни. Какво ще пожелаете на всички, които с интерес четат нашето списание?

Пожелавам на вашите читатели много вяра и любов, защото това е основата на здравето! Нека имат топли, медно-

канелено ухаещи празници и поне едно Коледно чудо!

* Забележка: интервюто е взето в края на 2013г.

Мария Коева

/студентка по психология/

ПСИХОЛОГИЯ НА ПОЛИТИЧЕСКАТА КОМУНИКАЦИЯ

Политическата комуникация е специфична дейност, която се реализира от политиците, и е насочена към приобщаване на хората към политическите идеи и тяхното практическо реализиране. И в далечното минало и днес лидерите и актива на политическите партии и политическите движения използват активно и целенасочено възможностите на политическата комуникация за лансиране на политически идеи, за тяхното популяризиране и за разширяване на

политическото влияние сред гражданството. Освен актива на партиите и политическите движения в тази дейност могат да се включат и лица, ангажирани непосредствено в управлението на държавата, журналисти, научни работници и др.

Самото развитие на социалните процеси и на обществените отношения зависи твърде много от политическата активност на гражданите. Главно това, а не политическите демонстрации стимулират политическите партии да отделят особено внимание на политическата

комуникация. Позитивните резултати от политическата комуникация са твърде показателни за това дали дадена политическа сила не само може да спечели привърженици, но и успешно да управлява. И това е така, тъй като колкото е по-широка социалната подкрепа на дадена партия, толкова по-успешно могат да се реализират практически нейните задачи при спечелване на властта и нейното упражняване. Самата политическа комуникация като специфична дейност е вързана със словесно

ПСИХОЛОГИЯ НА ПОЛИТИЧЕСКАТА КОМУНИКАЦИЯ



общуване, с извършване на съпътстващи действия, с използване на различни символи и др. Всичко, което се използва в тази дейност предварително се обмисля и се използва целенасочено, т.е. съобразно конкретната ситуация.

В политическата комуникация, като специфичен вид дейност се очертават три съществени компонента:

- Критична оценка на реалната действителност и на дейността на политическата сила, която държи властта;

- Възможностите за преодоляване на съществуващите трудности и рязко подобряване на условията

на живот при практическото реализиране на дадена политическа идея или идеология;

- Какво предварително трябва да направят хората, за да се реализира практически лансираната идея или идеология.

От древността до ден днешен словото играе много важна роля при политическата комуникация. Техническите средства само облекчават и улесняват този процес, но не могат да заменят познавателното и емоционалното влияние на словото. Тази изключителна роля на словото при политическата комуникация е изиграло съществена роля да възникне и да се популяризира специална наука за словесното представяне и популяризиране на определени идеи, за защита и отстояване на политически позиции – реторика. Тази наука е възникнала в Древна Гърция, но е много популярна и днес. Като

наука за словесното общуване с повече лица, реториката обръща внимание на средствата и методите, чрез които се улеснява осъзнаването и приемането на определени политически идеи. Развитието на киното и на електронните масмедии разшири неимоверно възможностите за политическа комуникация с населението. Тази техника даде възможност да се използва и богат видеоматериал както за критична оценка, така и за разясняването на определени политически идеи. Разбира се независимо от използването на технически средства за комуникация, участието на политическите лидери в този процес продължава да има изключително актуално значение. Словото на популярните политически лидери стимулира и възпламенява. Те са силни и с това, че могат да използват различни символи (думи, знаци,

ПСИХОЛОГИЯ НА ПОЛИТИЧЕСКАТА КОМУНИКАЦИЯ

предмети), които имат както смислово съдържание, така и силно емоционално въздействие. Известно е, че отделни думи-символи (свобода, братство и равенство), включени в съответни политически лозунги, политиците са успявали да възпламеняват масите и да ги ангажират в революционни конфликти. Символно значение може да има и конкретно действие на един обичан от масите политик. В социалната психология има цяло научно направление, което е ангажирано с разработване на проблемите на символния интеракционизъм. В него се анализират символните аспекти на социалните взаимодействия. Резултатите от тези изследвания имат приложение и в политическата комуникация.

Освен разяснения и символи в политическата комуникация често се

използват и политически митове. Чрез тях се обясняват по опростен и достъпен начин причините за социални и политически събития (бедност, ограничени политически права, икономическа безизходица, ангажиране във военни конфликти др.). Например: "Има бедни, защото не искат да работят", "Ангажираме се във война, за да спасим демокрацията", "Не ни трябва тежко въоръжение, защото се приобщаваме към НАТО", "Само Русия и никой друг не може да ни спаси от безизходицата, в която се намираме" и т.н. Митовете, както и символите имат стимулираща и мобилизираща роля. Те се използват много активно от политиците през кризисни периоди от развитието на дадена страна. Митовете са неточни и неprecizни от гледна точка на възможностите за изясняване на причините за настъпване на

определени събития. Те се използват главно за обединяване на хората при шествия, протести, митинги с искания за промени в системата за управление, или за предизборни прояви и т.н. Митовете са удобна форма за приемане и отстояване на общо отношение (негативно или позитивно) към определена политика. В политическата комуникация твърде често се използва и митът за мъдрия и всемогъщ политик, или ръководител на дадена страна. Това явление се среща през всички периоди от развитието на човешката цивилизация. Митологизирането на лидерите съвсем не означава, че всичко което им се приписва те реално извършват. Така например те демонстрират активност и решителност, които не винаги можем да открием в техните реални действия.

ПСИХОЛОГИЯ НА ПОЛИТИЧЕСКАТА КОМУНИКАЦИЯ

Изследванията върху политическата митология показват, че митичните образи на лидерите се създават целенасочено, за да се постигне по-голям ефект от определена политическа дейност или за да се наложи по-лесно определена политическа идеология. Много често при митологизирането взема участие и самия лидер, чрез симулиране на активност, отзивчивост, непреклонност, решителност и др.

Ето и някои подходи, улесняващи митологизирането на политическите лидери:

- решителност и находчивост при вземането и отстояването на политически решения. Народът обича неговите ръководители да проявяват решителност;
- създаване на напрегнати ситуации чрез “словесни кампании” и предприемане на “решителни действия”. За същата цел може да служи и “конструирането”

на врагове, с които лидерът се бори, приемайки решителни мерки;

- предприемане и участие в граждански планове и проекти;
- даване на смели обещания на народа;

Установено е от проведените изследвания, че лидерите, които проявяват решителност, които обещават на народа добра перспектива са популярни и обичани. По принцип лидерите са митологизирани, когато действията им се оценяват положително. Лидерът не може да греши. Причините за неизпълнението на обещанията се свързват с непримиримостта на враговете. Най-добрата стратегия за поддържане на мита е отрицанието и отхвърлянето на обвиненията и контранападението. За всеки пропуск, за всяка грешка трябва да се намерят виновни и те да бъдат санкционирани.

Лидерът трябва да бъде мъдър, отзивчив и високо етичен човек. Това е крайно необходимо за да бъде обичан и по-лесно да се постигне неговото митологизиране. Митологизирането се използва най-вече в случаите, когато политическите ръководители нямат необходимите качества, за да се утвърдят като лидери на определена партия или държава. Като вид дейност политическата комуникация е особено необходима когато трябва да се стимулират масите за извършване на конкретни политически действия.

За вас подготви:
Славомир Славов

/студент по психология/

**Е-СПИСАНИЕ ЗА
ПСИХОЛОГИЯ "ПОСОКА"**

**Лични сайтове за връзка с
членовете на екипа**

Людмила Боянова:

<http://e-psihiolog.eu/>

Анелия Дудина:

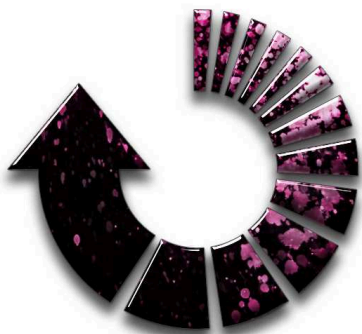
<http://slance20.ovo.bg>

Мария Коева:

<http://mariyakoeva.weebly.com/>

Свилен Иванов:

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



Пишете ни на e-mail:

spisanie.posoka@gmail.com

Ψ
"Посока"

**О Т К Р И Й Т Е Н И В
И Н Т Е Р Н Е Т**

Официална страница на списанието

<http://www.spisanie-posoka.tk/>

Намерете ни във Facebook

<http://facebookgroup-spisanieposoka.tk>
- група на списанието

<http://facebookpage-spisanieposoka.tk>
- страница на списанието

Намерете ни в Google+

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



PSIHOLOZI.COM

WWW.PSIHOLOZI.COM

**ДОСТОВЕРЕН ИЗТОЧНИК НА
ИНФОРМАЦИЯ ПРИ НАМИРАНЕ
НА ПСИХОЛОГ ИЛИ ПСИХОТЕРАПЕВТ**