

Посока

В броя четете...

- *Криетката в психоанализата*
- *Културно обусловени психични разстройства*
- *10 стъпки към постигането на душевен комфорт*
- *Но какво се различават МКБ и ДСН*
- *Изборът на психотерапевтични методи и техники*
- *Позиции на щастието*
- *Неудобна любов*



Кушетката в психоанализата



Всеки е виждал или чувал за прословутата кушетка, която Фройд е държал в кабинета си и на която е карал своите пациенти да лягат, докато провежда сеанс с тях. Тръгвайки от него, тази техника се практикува и до днес от някои аналитици. Пациентът ляга на диванчето, аналитикът сяда на стола си зад него така, за да бъде извън ползрението му, светлината е приглушена и страничните

дразнителни намалени до минимум... Откъде идва всичко това, какъв е неговият смисъл? Не може ли пациентът просто да си говори очи в очи със своя терапевт? Въпросът за кушетката винаги е бил забулен в мистерия. За някои хора всичко това изглежда като част от спиритуалистичен ритуал или процес, в който изпадаш в странни състояния на ума.

Всъщност в кушетката няма нищо езотерично и мистично. Всичко тръгва от хипнозата. В края на XIX век хипнозата е била особено популярен метод. Неведнъж е доказано, че чрез нея могат да се упражняват внушения върху хората, които въздействат на

несъзнавано ниво и могат да направляват поведението им. Включително и по такъв начин, че да се лекуват психологичните страдания. Отначало Фройд, както останалите свои колеги, е използвал хипнозата именно с тази цел. Той буквално е забранявал на симптомите да се появяват. И е имало ефект..., но за съжаление само краткотраен. Тогава масовото разбиране за неврозите е било, че те са един вид внушени състояния. Човек се държи така сякаш е бил под хипноза и му е заповядано да изпитва симптоми. Съответно лечението логично би трябвало да се състои в отменяне на това внушение отново чрез

хипноза. Много скоро, обаче Фройд е разбрал, че има нещо повече в цялата картина. Веднъж, докато се опитвал да застави под хипноза своя пациентка да се откаже от своите симптоми, тя му отвърнала просто да млъкне и да я слуша какво говори. Може да се каже, че тя е тази, която е изобретила „лечението чрез говорене“.

След известно количество проведени наблюдения върху своите пациенти, Фройд открил, че зад всеки един симптом стои причина, която е несъзнавана и до която, ако бъде достигната настъпва излекуване. Така и започва вторият

Кушетката в психоанализата



период в работата на Фройд, в който той все така използвал хипнозата, но не за да внушава забрани, а за да накара пациента да му разкаже причината за своето страдание. Това, обаче отново се оказало недобър подход. Пациентите под хипноза лесно си спомняли и травматичните представи, но когато се събудели те не помнели нищо от това, което са разказали. Всъщност, когато те са били в това

състояние, техният Аз е бил отсъстващ. Всички съпротиви, които Аз-ът поражда против осъзнаването на несъзнаваното били елиминирани под хипноза, тъй като Аз-а го „няма“. Това позволявало на травматичния материал да излезе на повърхността, но не и да влезе „във връзка“ с Аз-а. Трябвало да се намери начин хем защитите на Аз-а да бъдат отслабени, хем той да е все така присъстващ.

И тук дошла в употреба кушетката... Когато пациентът легне, когато той притвори своите очи, намиращ се в тиха и тъмна стая, той се отпуска, получава се релаксация и спад на съпротивите, като в същото време Аз-ът остава все така

присъстващ. Ако пациентът говори лице в лице със своя аналитик, неговите съпротиви ще бъдат все така силни както и в неговото ежедневие. По този начин кушетката спомага за изплуването на несъзнаван материал. Цялата тази техника, в комбинация с правилото на свободните асоциации – тоест да казваш всичко, което ти минава през ума без логика, последователности и каквита съображения успява да замести хипнозата.

Кушетката има и друга логика. Когато пациентът е легнал там, аналитикът се намира зад него. Той не може да вижда лицето му, изразенията и

реакциите му. Това кара пациентът да започне да предполага и да си въобразява какво мисли и как се чувства аналитикът му – нещо, което способства развитието на трансфер към него. По-късно Фройд ще открие, че трансферът е всъщност много важен и ценен елемент от цялата анализа. Всичко, което е изтласкано като травматично и което е патологично, намиращо символично изражение в трансфера.

Франсоаз Долто със своята уникална психоаналитична теория, придава допълнителен смисъл на кушетката. Тя постулира, че

Кушетката в психоанализата



всеки от нас носи в себе си, в своето подсъзнание един „несъзнаван образ на тялото“. Това не е нашето реално тяло, което може да бъде високо, ниско, пълно или слабо. Това не е тялото, което виждаме в огледалото – него тя нарича „телесна схема“. За несъзнавания образ на тялото тя

дава следното определение: „Това е живият синтез на нашите емоционални преживявания, които биват междучовешки, преживявани многократно чрез избирателни архаични или актуални ерогенни усещания.“ Според нея ролята на дивана се състои именно в това, че той неутрализира „телесната схема“, което улеснява разгръщането на несъзнавания образ на тялото в психоаналитичната ситуация.

Съществуват и много митове за кушетката, някои от тях по-

хумористични от други. Например някои смятат, че Фройд я е въвел, понеже не е обичал хората, с които разговаря да го гледат в очите, а след това е изнамерил теоретично обяснение, което да я оправдае. Други, че психоаналитикът може преспокойно да отиде до машината за кафе докато пациентът си говори сам на себе си, легнал на дивана.

И все пак аз мисля, че в XXI век кушетката има своето място – като начин за намаляването на съпротивите и

достигане до инсайт. Със сигурност обаче тя не е за всеки. Този начин на комуникация носи на някои хора много силна тревожност, дискомфорт и те провеждат своята терапия очи в очи. Но това не би било психоанализа в пълния смисъл на тази дума.

Автор:

Иван Алексиев

/студент по психология/

Още статии от автора можете да намерите онлайн на адрес:

www.psychoplex.wordpress.com

"Посока"

Културно обусловени психични разстройства



Културно обусловени се наричат психичните разстройства, които се срещат само сред членовете на определена етнокултурна среда и традиции. Както терминът, така и понятието са противоречиви и са предмет на значителни дебати, защото повдигат фундаментални въпроси за универсалността на психичните разстройства. За някоя

изследователи културно обусловените разстройства са просто варианти на разстройства, срещани сред хората на запад. За други обаче те са специфични незападните народи и не могат да се класифицират сред западните разстройства.

Голяма част от дебатите са по въпроса за културните влияния върху психопатологията. Повечето изследователи психиатри смятат, че културните променливи не са важни. Ако обаче съществуват културно обусловени разстройства, на културата трябва да се припише важна роля. Това поставя проблеми пред биологичните концепции за психичните

разстройства.

За описание на културно обусловените разстройства се използват доста термини:

- Екзотични психози
- Атипични психози
- Езотерични разстройства
- Хистерични психози
- Етнически психози
- Културно обусловени реактивни синдроми
- Културно специфични разстройства

Всички тези термини отразяват объркването по отношение природата на тези разстройства. При културно обусловените разстройства, наблюденията на случаи са били ограничени по брой и качество. Често изследователският материал съдържа

повече мнения и по-малко факти. Тъй като много изследователи дори не са имали достъп до случаите, често разчитат на вторична информация от слабо подготвени лица.

В скорошен обзор на психозата у индиго / състояние на лудост, свързано с канибализъм, за което се смята, че съществува сред американските индиаци в Северен Алгонкуин / на пример антропологът Луис Марано прави заключението, че преобладаващия брой докладвани случаи се основават на слухове. Той отбелязва, че при нито един от известните случаи не се появява канибализъм, нито

Културно обусловени психични разстройства



пък има данни за психотично поведение. Въпреки това обаче буквално всички учебници по културна антропология и транскултурна психиатрия съдържат дискусии на психозата у индиго. Независимо, че примерът с тази психоза не е представителен за познанията ни за всички културно обусловени разстройства, той напомня за необходимостта от предпазливост по отношение както

на понятието, така и на термина.

Видове културно обусловени разстройства

В клиничната и изследователската литература се съобщава за повече от 30 културно обусловени разстройства. Само някои от тях обаче са получили значително внимание и тук ще се ограничим до: лата, амок, сусто.

Лата

Лата се открива предимно сред популациите, населяващи Малайзия и Индонезия. То се наблюдава както при мъжете, така и при жените, сред които все пак е по-често. Двата му основни компонента са реакция на стряскане и последващо подражателно поведение, включително

ехолалия / повтаряне на казаното от друг/, ехопраксия / повтаряне на нечи действия, автоматично подчинение, копролалия / неволно произнасяне на неприлични думи/, променено съзнание и страх. Тези поведения могат да се появяват многократно. В повечето случаи разстройството се ускорява от внезапен стрес.

Антропологът и транскултуралният психиатър Х.Б.М. Мърфи предлага няколко теории за произхода на лата и връзките му с факторите на културата. Той твърди, че някои малайски и индонезийски практики в отглеждането на деца та предразполагат

хората към свръх внушаемост, която след това се свързва с половото функциониране.

Изследователите са издигнали хипотезата, че лата е сходно на хистеричните разстройства, откривани в Югоизточна Азия, Сибир и различни части на Япония. Поу Менг Ян – транскултурален психиатър, който е писал много върху културно обусловените разстройства, отбелязва, че лата наподобява следните разстройства: мирайкит, аморак, олонизъм, иму, имубако, янг-дахте, бъхчи, юан, мали-мали, подскачане и арктическа хистерия. От всички културно обусловени синдроми лата е бил най-

Културно обусловени психични разстройства



популярният предмет на изследване. Има обширна литература върху клиничните му аспекти, а някои теории са били издигнати за обясняване на проявите му в конкретен културен контекст.

Амок

Според Мърфи терминът амок започва да обозначава хора, които излизат от периоди на затваряне в себе си и апатия с внезапен изблик на мания, възбуда и атаки на

физическо насилие върху хората наоколо. Често атаката се прекратява, когато обхванатият от амок е прострелян или убит от околните при самозащита.

Предлагат теории за амока, приписващи го на фебрилни заболявания /на пример малария/, нефебрилни болести /сифилис/, пристрастяване към опиум, хронични разстройства /мозъчно увреждане/ и социопсихологически стрес. Нито една от тези теории не е трайно възприета и някои изследователи стигат до извода, че амокът не е самостоятелен болестен синдром.

Пфайфър отбелязва, че амокът може да се причинява от

различни фактори, включително хронично заболяване, инфекции, лишаване от сън, полова възбуда, стрес от средата или горещина. Той твърди, че разстройството протича в три фази. В първата човекът е затворен в себе си, пасивен и неврастеничен. Във втората /почти всички засегнати самъже/ той преживява персонализация, дереализация, параноя, ярост и соматични симптоми. В третата, или фазата на амока, внезапно се проявява насилие, амнезия, кръсъци, ярост и въоръжено нападение. Ако изпадналият в амок не бъде убит, тази фаза се следва от изтощение и връщане към нормално

съзнание. Киев права и наблюдението, че амокът наподобява разстройства, срещани в други части на света, включително злокачествената тревожност в Африка, катард в Полинезия, псудонит в пустинята Сахара и неги-неги в планините на Нова Гвинея.

Сусто

Сусто, известно и като еспанто, се открива при испаноезичните популации на Централна и Южна Америка, а също и сред испаноезичните емигранти в Северна Америка. Макар че сусто се появява и при двата пола във всички възрастови групи, то е най-често срещано при децата и младите жени. Терминът

Културно обусловени психични разстройства



сусто се използва за голям брой явления. Ари Киев свързва сусто с емброхада /болест на вещицата/ и ендидия /завист или ревност с омраза/, а Овия Гобей отбелязва

връзките му с mal de espanto / болест на душата /, паца / лудост / и кайка / страхова болест/.

Най-общо сусто означава „загуба на душата“. То започва със силно чувство на страх, следвано от загуба на тегло и апетит, изблезняване на кожата, умора, латаргия, размъкнатост и прекалена жажда.

Предложени са няколко теории за сусто. Според Киев то е тревожно разстройство,

причинено от неприемливи импулси, които водят до разчитане на проекция, изолация и изместване. Той твърди, че разстройството осигурява „болна“ роля, която позволява доста вторични печалби, привличайки внимание и привързаност. Според Гобей появата му при деца може да се дължи на

несигурност и страхове, вследствие на изоставяне от родителите и особено в условията на честа мобилност и миграция.

*Следва
продължение...*

Славомир Славов
/психолог/

Използвана литература :
“Енциклопедия по психология и поведенческа наука”

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!

10 стъпки към постигането на душевен комфорт



Как да направим така, че да постигаме душевен комфорт в себе си дори в моментите, когато периодът ни е натоварен и/или важни, но неприятни събития се случват и те обзема т съзнанието ни изцяло, като не ни позволяват дори за миг да се насладим на живота си? Повечето хора смятат, че „тайната“, за да се случи това, е известна само за „просветените“ хора. Истината е, че понякога бихме могли да изпитаме

душевен мир и с помощта на съвсем простички и обикновени действия от наша страна.

А ето и няколко техники, които можете да изпробвате:

- Припомнете си кога беше последният път, в който се чувствахте удовлетворени, щастливи и спокойни.

- Опитайте да визуализирате своите спомените от тези моменти. Припомнете си кога е било това, какво беше времето навън, вие с какво бяхте облечен/а, какво се случи (спомнете си стъпка по стъпка), какво беше усещането, което имахте тогава...

- Мислете за това – наистина ли случващото се в момента е толкова лошо, страшно и пагубно за вас?

Какво е най-лошото последствие, което може да бъде резултат от случващото се?

- Направете нещо, което не сте правили от много време насам (или никога досега), а сте искал/а да направите и би ви донесло удоволствие.

- Отделяйте време поне по веднъж на ден, в продължение на две седмици и си припомняйте по едно ваше качество или постижение, което оценявате високо. Не е задължително да си мислите само за гениални неща, които сте сторили – дори дребен жест към някого, пак би могъл да бъде достоен за уважение.

- Обадете се на стар ваш познат или приятел, с когото

винаги сте прекарвали времето си забавно, но не сте се чувал/а с него от дълго време. Поговорете с него/нея, можете да си спомните и какви случки сте имали заедно преди.

- Пригответе си (или си поръчвайте в заведения) веднъж седмично, в продължение на месец, вашето любимо ястие. Докато си похапвате, опитайте да се наслаждавате на всяка една хапка.

- Ако определени неща от вашето минало не ви позволяват да се отпуснете и да се наслаждавате на настоящето си, дефинирайте ясно кое точно от това, което се е случило преди, нарушава

10 стъпки към постигането на душевен комфорт



вашия вътрешен комфорт. След това помислете и върху това как можете да „освободите“ съзнанието си от негативните мисли, свързани със ситуацията. Обикновено пътят за това е свързан с приемане на случилото се и промяна на нагласите ни. Това би могъл да бъде труден процес – не се отчайвайте ако не успеете да се справите сами.

•Ако в някакъв момент ви е много тежко, помислете си за това кое е нещото, което би

могло да промени (или смекчи) тези ваши негативни усещания. Ако „лекарството“ е невъзможно да бъде набавено, помислете си за това с какво друго бихте могли да го замените (макар и ефектът от него, да бъде по-слаб).

•Познавате ли човек от обкръжението си, който според вас е в душевен мир със себе си? Как смятате, че той е постигнал това? Има вероятност, когато тръгнете да си отговаряте на този въпрос, да започнете да посочвате външни обстоятелства от неговия живот. Опитайте да се концентрирате обаче върху неговия мироглед, върху мисленето и поведението му. Смятате ли, че вие бихте могъл/а да постигнете

същото? Ако отговорът е не – кое би ви попречило, за да се случи това?

•Когато изпитвате вътрешен дискомфорт – попитайте себе си – „Ако продължавам да мисля негативно и се притеснявам за нещата, променя ли реално нещо в ситуацията?“ Често отговорът на този въпрос е отрицателен – тогава, запитайте се защо продължавате да мислите по този деструктивен начин? Много често ние можем да въздействаме на своите емоции рационално – посредством своя разум.

Ако продължавате да не се чувствате добре, след като сте опитал/а някои или всички от изброените

техники, добре е да се консултирате със специалист. При повечето хора, които нямат клиничен проблем, нещата по-горе променят негативното им настроение в положителна насока. Но това не могат да бъдат „рецепти за преодоляване на проблемите“ за хора, които имат сериозни такива, свързани с вътрешен дискомфорт и перманентно изпадат в негативни, депресивни състояния.

Автор:
Анелия Дудина
/психолог/

По какво се различават МКБ и ДСН



Международната класификация на болестите (МКБ) е основна функция на Световната здравна организация, заложена е в конституцията на СЗО и е ратифицирана от всички нейни 193 страни-членки. МКБ съществува повече от век и е отговорност на Световната здравна организация още от нейното основаване през 1948 г. като агенция на Организацията на обединените нации. Преди 1980

психиатрични системи за диагностика отразяват доминиращите психоаналитични идеи на времето, като се акцентира върху на опита, а се омалява ролята на биологията.

„С публикуването на Диагностичния и статистически наръчник (ДСН-III), Американската психиатрична асоциация постига истинска революция в психиатричната класификация на болестите, като въвежда описателна нозологична система, основана на едновременно срещани симптоми“, каза психологът на Световната здравна организация проф. Джефри Рийд.

„В ДСН-III имаше много малко международно

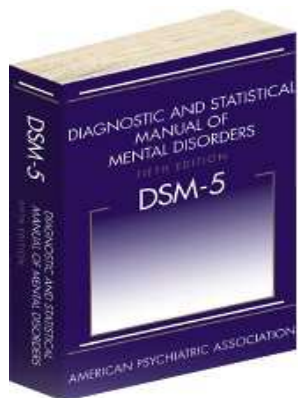
участие, но по онова време беше невъзможно да се направи такава голяма промяна на международно ниво“, обясни той. В резултат на това ДСН-III и МКБ-8 (версията, в сила по това време) са доста различни, но след като описателният феноменологичен подход за диагностициране на психични разстройства става доминиращ, ДСМ и МКБ стават много подобни, отчасти заради споразуменията за съвместна работа между двете организации.

„Общото мнение обаче е, че за бранша не е полезно да има две отделни системи за класификация на психичните разстройства. Между двете системи все още

има много съществени различия“, казва Рийд:

- МКБ е съставена от една глобална здравна агенция конституционна обществена здравна мисия, докато ДСН е съставен от една национална професионална асоциация.
- Основният фокус на СЗО за класификацията на психичните и поведенческите разстройства е да се помогне на страните да намалят тежестта на заболяването на психичните разстройства. Развитието на МКБ е глобално, интердисциплинарно и многоезично; ДСН се ползва предимно от

По какво се различават МКБ и ДСН



американски психиатри.

- МКБ е одобрена от Световната здравна асамблея, съставена от здравните министри на всички 193 страни-членки на Световната здравна организация; ДСН е одобрен от общото събрание на Американската психиатрична асоциация, група, която много прилича на Съвета на представителите на Американската психиатрична асоциация.

- МКБ се разпространява възможно най-широко на много ниска цена, със значителни отстъпки за страните с ниски доходи, като е достъпна безплатно в интернет; ДСН генерира много значителна част от приходите на Американската психиатрична асоциация, не само от продажби на самата книга, но също така и от свързани продукти и разрешения за авторски права за книги и научни статии.

В дългосрочен план няма основателна причина ДСН да се поддържа като система за диагностика отделно от МКБ, особено като се има предвид сериозното сътрудничество на САЩ със Световната здравна

организация в областта на системите за класификация. Но както каза Рийд, „ДСН ще продължава да има роля, тъй като той съдържа много допълнителна информация, която никога няма да бъде част от Международната класификация на болестите. В бъдеще тя може да се разглежда като важен учебник на психиатричните диагнози, а не като диагностична „библия“.

Диагностичният и статистически наръчник на психичните разстройства (ДСН), публикуван от Американската психиатрична асоциация, предлага общ език и стандартни критерии за

класификация на психичните разстройства. Той се използва от клиницисти, изследователи, здравноосигурителни дружества, фармацевтични фирми, правната система и политиките заедно с алтернативи като Международната статистическа класификация на болестите и проблемите, свързани със здравето (МКБ), изготвен от Световната здравна организация. Към февруари 2014 г., текущата версия на ДСН е петото издание, ДСН-5, публикувана на 18 май 2013 година. ДСН еволюира от системи за събиране на статистически данни за преброяване на населението и психиатрични

По какво се различават МКБ и ДСН



болници, както и от командването на армията на САЩ. С направените ревизии от първото издание през 1952 г. насам, общият брой на психичните разстройства постепенно бива допълван, като

същевременно се отстраняват тези, които вече не се смятат за психични разстройства. Международната статистическа класификация на болестите и проблемите, свързани със здравето (МКБ), изготвена от Световната здравна организация, е друго често използван ръчник за психични разстройства. Той се отличава от ДСН

с това, че обхваща здравето като цяло. Това всъщност е официалната диагностична система за психични разстройства и в САЩ, но се използва по-широко в Европа и други части на света. Системата за кодирание, използвана в ДСН, е направена да съответства на кодовете, използвани в МКБ, макар че кодовете

не могат да си съответстват изцяло по всяко време, защото двете издания не са ревизират синхронно.

Превод от
английски език:
Мария Косва
/психолог/

"Посока"

Изборът на психотерапевтични методи и техники



Темата за това, коя е най-добрата психотерапия е спорна и въпросът за избора на психотерапевтична школа, методи и способности стои пред всеки психотерапевт. Практиката през годините на развитие на психотерапията е показала многократно, че няма универсален метод и начин за постигане на умствено здраве. Въпреки това, за да се постигнат добри резултати от психотерапевтичната работа трябва да се отговори първо

на следния въпрос: Що е психотерапия и какви са нейните цели?

Психотерапията е методично прилагане на определени психологически техники за възстановяване на афективното равновесие на личността. Полето на психотерапията е много обширно, като се започне от характерологичните разстройства и неврозите и се стигне до психосоматичните заболявания и дори до психозите. Всички психотерапевтични методи, основаващи се на общуването, установено между терапевта и болния, преследват идентични цели — личностно разгръщане и подобро интегриране на субекта в обществото.

Според начина на действие се различават три големи категории психотерапии: психотерапии, основани на външение (убеждаване, морално напътствие); психотерапии почиващи на катарзис (извикване в съзнанието на изтласкани чувства под въздействие на хипноза или субнаркоза); психотерапии, позволяващи на пациента да промени личността си като анализира дълбоките си конфликти като интегрира в съзнанието си несъзнавани афекти и като променя своите защитни механизми. Типичният представител на дълбинните психотерапии е

психоанализата, запазена за някои специфични случаи. Психотерапията почива на доверието на болния към лечението и към личността на терапевта, на връзката на взаимно разбиране, която се установява между тях и благодарение на която пациентът може да изразява проблемите си свободно, без да се бои от осъждане, да освобождава (във вербален план) нагоните си и да поставя под съмнение образа, който си е изградил за себе си. В така създаденото междуличностно отношение субектът се научава да променя нагласите по отношение на

Изборът на психотерапевтични методи и техники



себе си и на външния свят, да се приспособява по-добре към действителността. Методите, които се използват в психотерапията, трябва да бъдат адаптирани към всеки индивидуален случай: някои хора се нуждаят от насърчение, други - от рехабилитация или психоанализа. Следователно, преди да се предприеме лечение от този род, е необходимо точно познаване на всеки болен. Най-добри резултати се получават с

пациенти, които желаят да оздравеят, сътрудничат на лечението, достатъчно интелигентни са, за да разберат анализирания психологически механизми и не извличат от болестта твърде значителни печалби. При децата психотерапията почива главно върху експресивните техники като рисуване, моделиране, марионетки.

Психотерапията е метод за работа с пациенти, които цели да им помогне да модифицират, променят или отслабят действието на фактори, пречещи на житейската им ефективност. За осъществяването на тази цел се използва

взаимодействието между психотерапевта и пациентите. Койки конкретни методи ще се приложат зависи от представяните симптоми и трудности, както и от следваната от психотерапевта теория. Една от целите на психотерапията може да бъде да се помогне на хора, които изживяват тревожност вследствие на фрустрация, да погледнат реалистично на възможностите и отговорностите си. Следващата стъпка може да бъде научаването им да се справят с фрустрацията и депривацията по неразрушителен начин. Друга цел на психотерапията може да бъде да окаже помощ на хора да се самоактуализират

или да живеят максимално разгръщайки потенциала си.

Трудностите, които хората изпитват в нашето общество, са резултат от различни фактори. Някои от тях са вследствие от неадекватно отглеждане в детството, други пък от фактори в настоящето, от лоши взаимоотношения в междуличностни ситуации или от изкривени възгледи за света.

Друга цел може да бъде да се помогне на хората да намалят или отстранят тревожността, да се справят със стреса и да намалят въздействието му. Стресът и тревожността могат да са дълготрайни или да произтичат от

Изборът на психотерапевтични методи и техники



сегашния живот.

Като допълнение към психотерапията често пъти се включват различни психотропни медикаменти, като лекарства намаляващи тревожността и антипсихотични

препарати. Те помагат за намаляване на тревожността, която пречи на пациента да вербализира, да се концентрира и да участва в обсъждането. Антипсихотичните медикаменти могат да отслабят сериозните разстройства до равнище, на което пациентът е в състояние да сътрудничи за провеждането на психотерапията. Тогава той е способен да изследва

проблемите и трудностите, довели до тежкото емоционално разстройство.

Трудността от избиране на психотерапевтична школа или, за да звучи по-съвременно и необременено от предразсъдъци, методи за работа с пациенти произлиза от факта, че човешката психика е сложна и много често противоречива. Освен, че човек живее с миналото си, в настоящето и гледа към

бъдещето, той е заобиколен от себеподобни и живее в общества. Вътрешните и външни фактори се борят за надмощие, за да предопределят как ние ще реагираме в различни ситуации и на различни стимули.

Автор:
Славомир Славов
/психолог/

Странна среща между щастието и човешкото



...Продължение от предишния брой

- Ти, Щастие, казваш нещо, което звучи много благоприятно за развитието на човечеството, но до колко е възможно и как

може да се случи всичко това?

Щастието се замисли, след което смело изрече нещо, казано преди векове от Сенека:

- „Imperare sibi maximum imperium

est.“ - Да управляваш себе си е най-голямата власт. - и продължи да осмисля казаното. - А дали е така... Кой ще ни каже? И как могат да управляват себе

Странна среща между щастието и човешкото



си? Ако сега се поразмислим за построяването на пирамидите и логичния път, по който може да се стигне от камък до структура, то все ще изведем нещо – абстрактно или не, ще изведем...

- Обаче как се управлява „Аз“? Не може да се даде отговор. Ами, мислим си, какво е нужно на човек, за да се управлява. Ама себе си, а не яхта, не автомобил, не банкова сметка – СЕБЕ СИ. – намесиха се Греховете.

- Воля, разбира се!

заяви Щастието и заедно с греховете се пренесоха около бюрото на човек, който твърдеше, че благодарение на волята си е отказал цигарите. Той нервно търсеше нещо, с което да запълни пръстите си, а в интернет четеше б е з б р о й статистики за „вредата от цигарите“, с цел да успокои съвестта си, че прави точно това, което трябва. Искаше да знае с какво точно е спасил себе си благодарение на волята.

- Волята е центриране около желанието да сбъднеш нещо, което обикновено дори не знаеш за какво го искаш, и не само, че не знаеш, ами и не усещаш... Те казват: „Усещам, че това трябва да е така!“, ама за какво го усещат. Да

вземем пример за волята да се откажеш от нещо, което в своята същност ти доставя удоволствие, както човека, който виждаме. Това обикновено се прави, защото някой казал на друг, пък той другият емоционален и го поукрасил и информацията си преминава от човек на човек, докато стигне в своя съвършен, фолклорен вид с орнаментите дадени от всяка уста, опитала се да обясни логически следствията от навика или действията... И себеотрицателят, получил тази красота, вместо да напише сказка, вземе, че се откаже от действието (навика, порока, каквото и да е)...

- Какво искате да кажете? Че

волята не е нищо по-различно от статистика, украсена с преживяването на „лишението“ от тези, които вече са сторили конкретното действие ли?

- Да, и започва превес да взима чувството за лишение от нещо. Какво следва? Благославяне на волята и усилията, на това, че се чувстваш много по-добре, когато нещо отсъства от тебе. Страхотно, невероятно... Същност на подобни неща започват да се приписват и свръхестествени способности като дълъг живот, безсмъртие, 200 девственици в рай и всякакви извращения.

- А не е ли важен фактът, че са се лишили от нещо, което вреди? Или

Странна среща между щастието и човешкото



искате да кажете, че всъщност просто е общо прието „нещото“ да вреди и за това другите се отказват (респективно прие м а т) същото? Ако е така, то какво следва след като „волята“ е послушана и човекът е ограничил нещо, за което е прието, че не е нужно?

- Следващата стъпка е да кажат, че сами са взели решението и да сложат лавровия венец на решителността на

главата си. Обаче, възможно ли е тук да допуснем, че волята често е следствие на социален предразсъдък... Да, знаем, попитайте 10 човека, поне 8 от тях ще заявят: „Не робувам на предразсъдъци!“... Как е възможно да нямам а т предразсъдъци, като мнението, позицията и действията са продиктувани почти в 100% от случаите от нещо заучено, научено, чуто, видяно... То какво е? Не е ли водещото? Самата дедукция, като начин на мислене предполага предразсъдъчно мислене...

- А, възможно ли е хората да погледнат нещо, което им се случва, като изцяло нова информация. Говорим за ситуация изпълнена

с „х“ – ове...?

- Ако не познават човека в частност, то ще допускат, че поведението им ще е подобно на друг, с който е имало сходна ситуация... Ако не познават ситуацията, то ще се закачат за подобна, в която имат опит, ама изходът ВИНАГИ трябва да е предвидим за тях, защото в противен случай стават подвластни на хаоса и там е некомфортно... Всичко, което изскача в главите, като начини за справяне с „проблемна“ ситуация са своево р о д а предразсъдъци. Още нещо в потвърждение: „На мен не ми трябват повече от 5 минути, за да разбера един човек какъв е!“...

- С какво е невъзможно това, та нали хората са

си измислили науки като психологията, медицината и социалните науки, за да си обяснят човешкото поведение? Не мислите ли, че е възможно да бъде опознат другия от кратка среща с него, не мисля, че е невъзможно?

- За да сторят това, то би следвало хората да са правени на десетина матрици и... Опознавайки 10 души, те познават целия свят. Първо, ако е така, то защо да живеят, за да се срещат с еднакви и предсказуеми хора... Второ, кое е това, което превръща една структура от чувства, емоции, компетенции, некомпетенции, преживявания и прочие и прочие в нещо, което може

Странна среща между щастието и човешкото



да ти стане ясно за около 5 минути? Единственото, което може да се опознае, това са нещата, които им се иска да видят в другия, както и нещата, които не искат да видят, разбира се. Това, което искат да видят, определено се хиперболизира и превръща в качество, и то не „страхотно“, защото отсрещният няма да бъде харесван, а ненавидян, имайки в по-голяма степен това, което ние си мислим, че е застъпено много

силно при нас... Просто качество. И дотам спира опознаването на човека..

- Искате да кажете, че с извличането на полезните за хората неща, както и с не полезните такива, приключва опознаването на човека? И човек просто търси конкретни неща в другия, които, ако „види“, е склонен да допусне човека до себе си, а ако не види, е готов да го низвергне? –

смаяно попита Щастието.

- Всъщност, гениално е как работи скритият психолог във всеки – опознавайки едно качество или недостатък, той го прилага във всяка ситуация и... „Е, ти си толкова позитивен, ще се справиш в тази ситуация...“, ама

това, че другият си преживява, че може да се чувства зле – не е от значение. Какво се случва, от своя страна, в твърдящия, че „качеството“ ще спаси другия? Той не осъзнава изобщо ситуацията, мисли си: „Аз съм позитивен, ако попадна в подобни обстоятелства ще си кажа: „Еби му майката!“ и ще продължа без да ми пука.“ Всъщност, емпирично доказано е точно обратното, че човек извън ситуацията дава съвсем различни твърдения от действията му при попадане в същата. И какво се случва? Те са опознали една позитивност в човека и започват да я проектират във всяка ситуация... Ама изобщо забравят, че освен това, то другият

има и други, и други, и други качества... Това обикновено става причина и за онова битуващо чувство на неразбраност и „нещастливост“ с най-близките. Защото „опознаването“ настъпва на петата минута, приключва на шестата и после „Докато смъртта ни раздели“...

- Значи ли това, че до смъртта хората не допускат да опознаят човека в цялата му същност... От думите ви разбирам, че в общи линии, опознавайки няколко черти от срещния опознаването приключва и то си битува като погоре описания предразсъдък?

- Глупости, смело е да казвам „цялата

Странна среща между щастието и човешкото



същност“, защото хората никога нямат цяла същност, те се променят във всяка минута, в която преживяват нещо... Във всеки миг, в който се надграждат и вписват нещо в регистъра на личния им опит... Но, да, право си, че опознаването на хората също е част от предразсъдъчното мислене – опознаваш 5 черти и си мислиш, че познаваш целия човек, а не допускаш, че от всяка ситуация следва промяна,

промяна от опита, от преживяването...

- И в този ред на мисли, ако човек постоянно се променя, то възможно ли е той да бъде опознат?

- Не, разбира се... Да се замислят, те този човек ли са, който са били преди година... По същия начин ли биха постъпили, ако попаднат в проблемната ситуация от вчера? Същото ли биха казали, ако ги репликират по онзи начин, от предния път? Ние сме сигурни, че отговорът е „НЕ“.

- Аз мога да дам и още едно основание в противоречие на опознаването (още повече бързото) а именно, че от хилядолетия са опитите да се опознае човекът... Философите дават началото на това нещо... Има

толкова школи, които говорят за съвсем различни неща от една страна и абсолютни еднакви хора от друга... Това се случва, защото един и същ човек, погледнат през различните очи бива видян и търсен с негови коренно противоположни черти... А може би и цели схеми и връзки от черти... Както и да е, мисълта ми е, че освен философията има още сума науки, които разглеждат човека – биология, химия, физика, антропология, философия, социология, медицина и прочие, и прочие... Вярно е, че не е кибернетичен погледът, но го има, до ден днешен, дори емпирично не е опознат човека... И

така де, всъщност започнахме да говорим за волята....

С тези думи Греховете и Щастието завършиха своя разговор за човека и неговите ценности и разбирания... Те се върнаха на мястото, на което господинът подаряваше цветен на дамата, а тя свенливо бе свела глава показвайки колко е омаяна от малкия жест. Родил се желание в антиподите да обсъдят и въпроса за любовта... Какво всъщност човек намира в нея и защо накрая често излиза по свой начин нещастен от същата.

Автор:
Манол Манолов
/психолог/

Неудобна любов



*„Любовта е толкова голяма сила, че може да бъде надмината само от летенето.“
Мигел де Сервантес*

Някои казват, че любовта е нож с две остриета - колкото прекрасна е тя, толкова мъчителна може да бъде. И в някои случаи е така. Лесно е да се обичаме с любимия човек, когато всичко е безоблачно, няма страдания, притеснения и неща, които могат да провалят връзката. Но какво се случва, когато се влюбим в най-добрия си приятел,

в мъжа, който е женен и има дете, в нашия брат? Не си мислете, че на вас никога няма да се случи. Животът е низ от промени и пълен кръговрат, от който не знаеш на следващия ден къде ще се озовеш. В такива ситуации сякаш съвестта ни казва, че трябва да престанем да обичаме този човек, да прехвърлим емоциите си към някой друг обект на желание, с когото можем да имаме реалистична връзка и изобщо да забравим за съществуването му. А толкова ли е лесно всъщност? Лесно е, докато го пишем, но можем ли да го направим?

Неудобната любов, както я наричам аз, често става такава и заради намеса от родители, които не са "съгласни" с

такъв тип връзка и правят всичко възможно, за да разделят двойката. Най-често това се случва, когато брат и сестра се влюбят помежду си или поне един от двамата се влюби в другия, или когато дъщерята се влюби в по-възрастен мъж.

Ще ви представя различни случаи на "неудобна" любов, а вие сами преценете как да действате...

ВЛЮБЕНА СЪМ В НАЙ-ДОБРИЯ СИ ПРИЯТЕЛ

Преди известно време бях писала статия, в която подробно разгледах тази ситуация. Общо взето картинката е следната - прекарваш си страхотно времето с най-добрия си приятел, знаеш, че това е човекът, на когото можеш да споделиш всичко (и

той на теб), през 2 часа си звъните по телефона, не минава и ден, в който да не се видите, изобщо... чувстваш се благословена и истинска късметлийка, че имаш до себе си такъв верен приятел. И в един прекрасен ден усещаш, че на него гледаш не просто като приятел, а като момче, с което искаш да бъдеш. Тук-там се прокрадват и някои мисли за това как ще се ожениш за него, ще имате сладки дечица, ще си живеете спокойно в къща на брега на морето и никой няма да ви раздели... Ех, всичко това наистина е прекрасно! Но, както в почти всяка приказка, все ще се намери едно "НО", което

Неудобна любов



да спъне леко нещата. Най-напред трябва да си зададеш много важния въпрос какво ще спечелиш, ако му признаеш чувствата си? Вариантите са два - или признанието ти ще завърши с harry end и той ще ти отвърне, или рискуваш да провалиш приятелството ви. Кое ти е по-важно - истинската опора, която ти дава сили в трудните моменти и която не си сигурна дали ще намериш лесно втори път, или любовната връзка,

от която ще спечелиш "предимствата", които няма приятелската - да го целуваш, когато пожелаеш, да го прегръщаш до задушаване (нека това обаче си остане само шега, не го включвай в действие :)), да правиш секс с него хиляди нещица, които влизат в графата "любов"? Ако си избрала първото, поздравления! Ако си избрала второто, отново поздравления! И двата избора крият в себе си както риск, така и достатъчно самоувереност, че можеш да се справиш, независимо от избора си. Риск, защото все в някой момент може да ти писне да играеш ролята на най-добра приятелка и

той да те запознава с гаджетата си и в един момент да предпочетеш да пощадиш себе си и да не го виждаш повече, прекратявайки приятелството ви (в първия вариант). Самоувереност, защото с нея показваш, че си достатъчно смела, за да рискуваш приятелството ви в името на това да бъдеш с човека, в когото си влюбена, независимо че нещата може и да не провървят по план (във втория вариант). Разбира се, няма нищо похубаво от това той също да е влюбен в теб и тогава всички въпросителни изчезват. Но те съветвам да не прибързваш и да обмислиш ситуацията много добре, за да не стане така, че накрая да загубиш най-добрия си

приятел. Както са казали мъдрите хора - любовта изчезва, но приятелството остава завинаги. Направи си равносметка ще можете ли отново да се върнете в графата "най-добри приятели", а ако междувременно нещата не потръгнат и решите да се върнете в начална позиция. Знаеш, че много приятелства са рухнали, след като двамата са усетили, че като любовна двойка не си подходат. Ти познаваш себе си най-добре, така че съм сигурна, че ще намериш най-доброто решение! Но има и нещо друго - защо приятелството ви да се съсипва, ако признаеш чувствата си към него, а той не ти отвърне?

Неудобна любов

Момчетата, които са най-добри приятели на нежния пол, по принцип би трябвало да се „грижат“ за тях във всяка ситуация, включително и в ситуации, които засягат и двамата. Това, че си се влюбила в най-добрия си приятел, не е престъпление и защо всъщност е необходимо да се срамуваш от чувствата си? Най-добрият приятел на момичето е хубаво да продължи приятелските си взаимоотношения с нея даже и ако чувствата се окажат несподелени. Имам такъв случай около себе си, така че не говоря само „на теория“. И със сигурност мога да кажа, че признанието на момичето към най-добрия си приятел

даже направи взаимоотношенията им още по-хубави и истински, защото тя спазва обещанието си – да няма тайни от него и да му споделя за всяка своя тревога, радост или разочарование. Момчето, от своя страна, не е бил изненадан, защото е усещал чувствата й от много време, преди да му ги признае. В деня, когато се е почувствала готова да му сподели за любовта си, той й е казал, че това не е причина за него да си прекратят взаимоотношенията и всеки да поеме по собствения си път, тъй като всеки има право да обича и да се влюби в някого. Даже и в най-добрия си приятел. Днес тя се познава с приятелката му, излизат тримата понякога, и за своя най-голяма изненада двете

често си приказват по телефона. Не, това не е мазохизъм! Нарича се наистина ЛЮБОВ. Женското сърце може да поеме много, но и да даде много. В случая тя избра да не се лиши от приятелската опора, въпреки безсънните нощи от мъка, които е имала. Избра да изстрада за известно време любовта си, като момчето също пое отговорност за ситуацията – беше до нея през цялото време; изслушваше я, когато му казваше, че друг като него няма да намери, но в същото време деликатно я насочваше към мисълта, че един ден тя ще изпита споделената любов; обаждаше й се да се разхождат веднага след срещата с

приятелката си (не по задължение) и по този начин я остави сякаш по естествен път да продължи да бъде в живота му. Сега тя е щастлива. Да, болката може би няма да изчезне напълно, поне докато не намери своя истински принц в живота. И да, болката няма да изчезне напълно, когато се случи да види тяхна обща снимка. Но днес тя се чувства двойно по-силна като личност. Изисква се много търпение, воля, сълзи и позитивно отношение към ситуацията. За да се разбере обаче всичко това, просто трябва да се изпита.

*Следва
продължение...*

Автор:
Мария Коева
/психолог/

Ψ
“Посока”

Пишете ни на e-mail:
spisanie.posoka@gmail.com

Лични сайтове за
връзка с членовете
на екипа

Людмила Боянова:
<http://e-psihsolog.eu/>

Анелиа Дудина:
<http://slance20.ovo.bg/>

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

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

ОТКРИЙТЕ НИ В ИНТЕРНЕТ

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