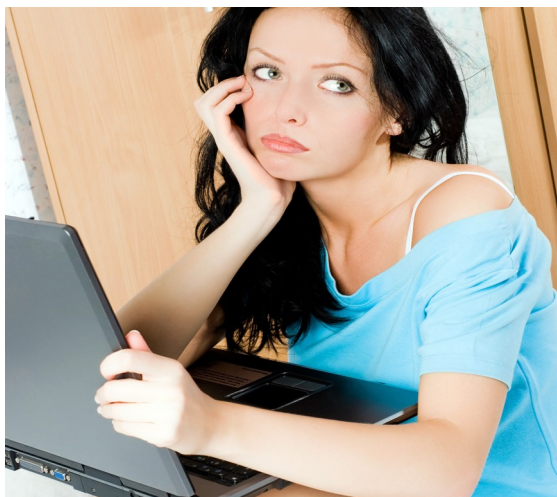


Плоскока

Брой
Брой

50

От какво се страхуват необвързаните жени?



Ето няколко от основните страхове на необвързаните жени:

Никой не ме харесва, има нещо в мен, което не е наред

Много жени, които нямат партньор, се фиксират върху това и започват да генерализират – „Мен никой не ме харесва! Не са наред нещата при мен! Само аз нямам партньор сред моите познати!“... Започва едно перманентно усещане за това, че всички „нормални“ хора имат връзка, а щом като аз нямам, значи нещо не е наред при мен. Възможно е в подобни ситуации да започнем да си търсим дори несъзнавано „доказателства“ за това, че мъжете не ни харесват. Думички като „никой“, „никога“, „абсолютно“, „завинаги“ и т.н. започват да присъстват все по-осезаемо в мислите ни.

Разочаровам роднините и близките си с това, че все още не съм семейна

Понякога роднините се намесват със съвети, наставления, настояват да създадем семейство... Друг път ние самите може да имаме усещането, че не сме оправдали никакви техни очаквания, че сме ги разочаровали и/или дори че те се срамуват от нас заради това, че сме сами. Това ни кара да изпитваме вина и да мислим за това, че ние сме отговорни за тяхното

щастие или нещастие.

Ще остана сама за цял живот

Често, когато нямаме партньор до себе си, се вълчим в мисли за това, че ще останем сами завинаги. Че никога няма да срещнем човек, с когото да бъдем щастливи. Самотата е страх за голяма част от хората, а за необвързаните – двойно по-силен. Възможно е да станем изключително тревожни заради постоянни мисли, свързани с бъдещето.

Никога няма да имам деца

За голяма част от жените това, да бъдат майки, е изключително значимо събитие в живота им. Много жени копнеят за дете/деца. Когато нямат партньор, един от най-значимите страхове е свързан именно с невъзможността да родят дете и да създадат семейство. В определен период от живота на жената е възможно да се случи т.нар. „фиксиране върху идеята за това да имам дете“. Тогава съществува вероятността жената да търси мъж, от когото да има дете. А не мъж, с когото заедно да създадат дете. За голяма част от жените е много плашещо това, че животът им ще приключи без те да са създали нов живот и без да изпълнят своята жизненозначима „мисия“ - това да бъдат майки.

Не съм достатъчно привлекателна за мъжете

Жени, които имат ниска самооценка и подценяват себе си, все по-склонни са да спрат да виждат свои хубави качества, когато са сами, без партньор. Някои от тях се фиксират върху външния си вид и започват да мислят, че единствената причина за самотата им се дължи на

От какво се страхуват необвързаните жени?



тяхната визия. Понякога това би могло да бъде фактор действително, но в повечето случаи не е основна причина. Би могло да е и симптом, който е резултат от действителната причина. Например: „Аз съм склонна да подценявам себе си и у мен съществува убеждението, че не заслужавам вниманието на околните“. Тогава аз несъзнавано бойкотирам сама себе си, като не поддържам външния си вид, не се грижа достатъчно за себе си... Но основният проблем е в моята ниска самооценка, а не в начина, по който изглеждам. Той е само резултат. В голяма част от случаите тези мисли, че не сме достатъчно красиви и привлекателни за мъжете, могат да бъдат и плод единствено на нашето самовнушение.

Няма да има кой да се грижи за мен и ще умра сама

Нека да погледнем на самотата отново, но от един по-друг ъгъл. Страхът от самота отново се поддържа от нашите мисли, свързани с бъдещето. Все по-често започваме да мислим за това, че цял живот сме се раздавали за нашите близки, приятели, роднини... А накрая ще бъдем чисто сами. Дори нямаме партньор до себе си, който да се погрижи за нас, когато остареем. Темите за старостта и смъртта са тежки сами по себе си, а когато в мислите ни присъстват заедно със страха от самота,

биха могли да ни докарат до тревожност, депресивни състояния и отчаяние.

Превръщам се в работохоличка, защото нямам семейство

„Все повече работя напоследък и работата е единственото нещо, което носи радост в живота ми. Нищо друго не ми носи удовлетворение. По-добре е да работя много, извънредно и колкото се може повече, за да нямам времето, в което да мисля за личния си живот. Страхувам се, че единственото ми „спасение“ е моята професия, но може би е по-добре да отида в офиса, за да си довърша започнатото и да не продължавам да размишлявам по темата...“ Понякога изтощаваме организма си до крайност от професионални ангажименти, за да не оставаме насаме с мислите си. Предпочитаме да останем в офиса до късно, а не да се приберем за поредна вечер в празния си апартамент. Страхуваме се, че можем да изгубим своята работа и тогава няма да имаме за какво да живеем.

Никога няма да облека булченската рокля, за която мечтая от дете

Почти всяка жена още от малка се е възхищавала на булки с красиви сватбени рокли. Представяла си е как тя самата ще облече такава, когато срещне своя принц... Страхът от това, че е възможно никога да не се сбъдне нашата детска мечта, би могъл да ни донесе усещане за несигурност, тъга и голямо разочарование.

Ще остана „стара мома“

Често се страхуваме от това какво ще бъде мнението и отношението на околните към нас. Те също виждат, че

От какво се страхуват необвързаните жени?



нямаме партньор до себе си. Какво ли мислят за това? „Може би отправят коментари по мой адрес, че съм неуспяла, че съм „стара мома“, нещастен човек и ме съжаляват или пък ми се подиграват.“ За всеки от нас мнението и оценката на околните са значими. Склонността на част от хората да лепят етикети и да определят квалификации за хора, които са сами, могат да бъдат много обидни и дори съсипващи за жените, които нямат партньор. Това понякога може да се възприема и усеща дори като болезнено дразнение на отворена кървяща рана.

Няма да мога да се справям с нещата от живота, ако нямам човек до себе си

Има жени, които са крайно несигурни в себе си, в своите способности и възможности. Те вярват в това, че няма да успеят в живота, без партньор до тях. Нуждаят се постоянно от подкрепата, одобрението и съдействието на друг човек. Много често това е така единствено в техните представи, но понякога е възможно и самото вярване в тези мисли, да засили плахостта и неувереността на тези жени, в следствие на което те наистина да не успяват да се справят добре в живота си.

Мили дами, имайте предвид, че до голяма степен тези страхове може би не са основателни, но във вашите очи в настоящия момент изглеждат такива. По-притеснителното всъщност е, че дори биха могли да бъдат пречка за това да осъществите бъдещи здрави взаимоотношения с партньор. Опитайте сега да се върнете в началото на статията и да ги прочетете така, сякаш ваша близка приятелка ви ги споделя за себе си. Още ли ви звучат все така притеснителни? Ако отговорът е положителен, то вероятно някои или всички тези страхове са заели голяма част от мислите ви и е възможно да бъде трудно да продължите с тях напред. Ако не успеете да се справите сами с тях, може би е добре да потърсите съдействие от специалист, който ще ви подкрепи в това да продължите живота си по-спокойно и ефективно, защото спокойните, уверени и удовлетворени хора градят здрави взаимоотношения.

Автор:
Анелиа Дудина
/психолог/

Майка - Мащеха - Фея



С благодарност на моята скъпа и обичана Майка!

Реших да посветя тези редове на проследяването на една любопитна от психологическа гледна точка линия в много от вълшебните приказки – били те народни или авторски.

Говоря за линията: Майка-Мащеха-Фея.

В приказките, както е известно, това са три различни жени.

Първата – **Майката**.

Какво ни идва наум с думата „мамо“?

"Мамо, мила майчице, златна моя сенчице...", "Майчице мила, майчице свята!...", "Мила моя мамо, сладка и добричка!...", "Благодаря ти, Мамо, за твоя топъл скют, за майчиното рамо, за майчиния труд!..."

С какво най-напред свързваме майчиния образ?

Грижовност и добрина, нежност и всеотдайност, преизпълненост с топлина и най-важното – безусловната обич – "Обичам те и те приемам, защото съществуваш, защото си!"

Обичаното безусловно дете преживява усещането – "Обичан съм, защото съществувам, защото съм си Аз!"

"Няма нужда да правя каквото и да е, за да бъда обичан. Няма нужда от дела и заслуги. Достатъчно е просто да ме има."

Майчината обич служи за формирането на Способността за обич и у детето. Тази способност с нейните производни – първични способности (както ги определя основателят на позитивната психотерапия Н.Песешкиан – нежност, добрина, доверие, търпение, контакт, смисъл и др.) ще видим, че ще служи на детето и в бъдеще, когато на дневен ред ще застане формирането на другата важна способност – тази на Познанието.

Както споменава Ерих Фром в книгата си "Изкуството да обичаш", майчината обич не само не се нуждае от това да бъде заслужена, тя и НЕ МОЖЕ да бъде заслужена. Тоест или я има, или я няма. Не можеш да я предизвикаш, да я спечелиш, да я вземеш под контрол... "Когато я има, това е равно на блаженство, но когато я няма, това е сякаш всичко прекрасно е изчезнало от живота – и аз не мога да направя нищо, за да създам тази обич."

Точно тук е подходящо да преминем към следващия образ – **Мащехата**.

Обикновено в приказките нещо се случва с Майката – тя умира, загива или пък детето бива отнето от нея. Заедно с изгубването на (образа на) Майката си отива и безусловната ѝ обич. На мястото

Майка - Мачеха - Фея



на Майката застава Мачехата. Сега, както е според приказките, детето е изправено пред множество условия и изисквания, изпълняването на които, от една страна, предполага, но и често поставя под въпрос оцеляването на "сирачето". За да оцелее, то се труди, преодолява, постига, вади от себе си невъзможното...

Каква е ролята на изискващата и неумолимата Мачеха? Да се опитаме да се дистанцираме от "злата" ѝ същност. Какво друго виждаме? Обучение, създаване на полезни и практични навици – да можеш да управляваш домакинството, да се грижиш за къщата и за обитателите ѝ, да чистиш, да готвиш, да шиеш, да тъчеш и т.н., "веднага", "за една нощ", в точно установен срок, без глезотии, без "не мога, не искам, ще го направя после". Много ценни навици, не мислите ли?

И тук не мога отново да не се обърна към Н.Песешкиан... По всичко личи, че Мачехата е тази, която формира у детето вторичните способности, определени като такива от споменатите: ред, точност, чистота, пестеливост и т.н. Това е периодът,

през който се формира способността за Познание.

Интересното е, как и тук, в "мачехинския период" на трудове, изпитания и несгоди, в приказките се промъква и Майчиният образ. Той идва в лицето на всякакви "помагащи" вълшебни животинчета, птици, насекоми или пък в образите на неодошевената природа, която изведнъж оживява и обгръща героинята с грижите и закрилата си.

Какъв ли е смисълът на тези "помагащи" образи?

- Първо, детето, закърмено с безусловната Майчина обич, умее да обича и другите. В някои приказки виждаме два детски образа: условно "лошият", онзи, който не умее да обича, равнодушно или надменно подминава страдащите животинки, дървета и тем подобни; и "добрият", който не подминава никого, влиза в контакт с бъдещите "помощници", без да знае, че ще бъдат такива, дарява ги с добрина, топлина и другите "отблясъци" на добре оформената способност за Обич. Последната е и дар, и връзка с Майката, която тук бива представяна във вид на нуждаеща се от помощ река, например, или ябълково дърво, животно, птица и др.

- Второ (което по естествен начин произлиза от първото), скритият смисъл на вълшебните "помощници" е да покажат и това, че формирането на способността за Познание (вече споменатите вторични способности) не се осъществява толкова успешно без здравето стъпване върху способността за

Майка - Мачеха - Фея



Обич. Тоест, има ли я онази база – Майчината обич, която се изразява в сърдечността и добронамереността на героинята, тогава се намират и сили (помощници) за най-непосилните задачи на злата Мачеха, заела се, пряко или не, с *обучението* на детето.

Иска ми се да хвърля поглед и към още една роля на злата Мачеха – сепариращата.

Приказните сюжети често сблъскват "сирачето" с изгонването от къщи. Мачехата или праща надалеч (за "птиче мляко"), или пък съвсем изгонва детето...

- "Една от основните задачи на майката е да подготви детето към *отделянето от семейството*." Ървин Ялом

Важно е майката на някакъв етап на развитието да позволи истинското отделяне на детето от себе си. Говоря не толкова за физическата страна на нещата, въпреки че и тя е от значение, колкото за емоционалната. Отделянето е едно изпитание, без което няма как пълноценно

да се осъществи психическото узряване на индивида.

Майка? Не говорим ли за Мачехата в момента?

Но само малко търпение и всичко ще си дойде по местата!

Последният образ - **Феята**.

Даряваща, спасяваща, благославяща съюза с достоен мъж – Принц, Силен човек, Кралски син... Основната ѝ роля е инициращата. Феята посвещава момичето в нежните и трепетни тайни на женствеността, предавайки ѝ послание: "Ти си жена!" – привлекателна, съблазнителна, обичаща, обичана, съпруга, бъдеща майка.

Да вземем, например, Пепеляшка. Феята ѝ помага да стане най-красивата и най-магнетичната, като я облича в най-прекрасните дрехи, към които прилага най-удивителните аксесоари. И наред с това ѝ слага определени граници и строго ѝ заповядва: "Не забравяй да си тръгнеш от бала преди установения час, иначе ..." И следват заплахи-предупреждения: „роклята ти ще се превърне отново в парцали, на краката ти ще се върнат дървените пантофи..."

За какво ни напомня последното? Нима не за злата **Мачеха** с нейните твърди изисквания и размахвания с пръст? А първото? Нима не обичащата **Майка**, готова да направи всичко най-добро за дъщеря си?

Какво се случва? Какво ни обясняват приказките с тези три (уж) женски образа?

Майка - Мащеха - Фея



Според мен, теорията на Мелани Клайн най-успешно се припокрива с това приказно явление.

Введените от нея понятия – *добрата* и *лошата* гърда – идеално кореспондират с образите на Майката и Мащехата в приказките. Два отделни образа. Точно онези два, на които бебето разцепва същността на майката в своите незрели представи: единият е идеалната, обичащата, осигуряваща всичко необходимо и когато е необходимо, носеща удоволствие; другият – лишаващата, ограничаващата, липсващата, фрустриращата, носеща неудоволствие.

С напредването на времето (и на приказката) детето постепенно започва да събира двата противоположни образа в един, като на определен етап на развитието вече успява с психиката си да обгърне идеята, че майката е и "добра", и "лоша". Тя е и любяща, и ограничаваща, и даваща, и лишаваща, и грижеща се, и фрустрираща... Точно като приказната **Фея**, която се обръща към героинята и с майчината, и с мащехинската си страна.

За да възприеме майка си в светлината на образа на **Фея**, като благославяща връзката с мъж, подготвяща, иницираща, посвещаваща, за героинята са важни две страни на нещата. Едната – самата дъщеря да е достигнала тази степен на емоционална зрялост, в която да може да възприема майка си цялостно. Другата – емоционалната зрялост на самата майка. Тъй като нейната собствена незрялост би могла да придърпа (да забави) съзряването и на дъщерята. И отношенията им така никога и да не достигнат "феиния" етап.

- Както се казва – **"Не възпитавайте децата си, защото те така или иначе ще приличат на вас. Възпитавайте себе си."**

Аз самата не бих застанала категорично зад първата част на твърдението "*не възпитавайте децата*", но с две ръце бих подкрепила втората – "*възпитавайте себе си!*".

И, в продължение, както и за подсилване на мисълта си, ще цитирам Вирджиния Сатир: "Ако признаете, че не сте идеален, и след това продължете да се учите заедно с вашите деца, тяхното доверие към вас няма да намалее, а напротив, ще се увеличи."

Малко сме родителите, достигнали оптималната емоционална зрялост. Но това в никакъв случай не бива да ни обезкуражава, а напротив, си струва да можем да признаем слабостите си и да си позволим да продължим личностното си израстване заедно с децата си, както съветва Вирджиния Сатир. Последните няма да ни се разсъдят за това. Вместо това, по този начин те честно и открито

Майка - Мащеха - Фея

ще се свържат с човешкото в нас, съответно и с човешкото в самите себе си. Една изключително важна връзка за напредването в личностното развитие.

Какви практически идеи ни дава приказната линия **Майка-Мащеха-Фея**?

Всеки родител би могъл да се опита да погледне към себе си от двете страни на своята родителска роля, като на осигуряващ Обич и като на осигуряващ Познание. Съответно, двете страни на ролята: тази на Майката – тоест безусловно обичащата, и тази на Мащехата - изискващата, даваща знания.

Кога, в какви ситуации, към кого, както и – съзнателно или не, ние се обръщаме с едната или с другата си страна? Какво ни носи едното или другото обръщане, доколко то е балансирано, какъв отглас има във външния свят? Ако усетите прекалено зацикляне в едната от ролите, не бягайте от това усещане... Опитайте се да се вгледате в него, да го разберете и да му намерите определено място и пространствен обем във вътрешния ви свят.

Опитайте едно **упражнение вкъщи**. Вземете 2 стола. Единият ще бъде този на Майката, другият – на Мащехата. Разположете ги, както сметнете за подходящо. Седнете на единия, да кажем, този на Майката, затворете очи, опитайте се да се вчувствате в ролята на първичен родител. Опитайте да вербализирате почувстваното, усещаното. Спомнете си за някакви реплики от тази си роля. Преместете се на другия стол. Направете същото, без да бързате. Давайте си време да се потопите във всеки от двата образа.

Станете от стола. Сега седнете някъде встрани и от двата.

Помислете:

Как се чувствате сега?

На кой от столовете ви беше по-естествено, по-комфортно да седите?

Как сте с това статукво? Усещате ли нужда нещата да бъдат по-различни?

Какво, евентуално, бихте променили? По какъв начин?

Как мислите, какви са възможните последици от тази промяна?

Още едно упражнение. "В търсене на Феята".

Вземете за пример някаква затруднителна ситуация във вашия живот. Опитайте да я разгледате от Мащехинската(-) и от Майчината(+) ѝ страна. Тоест вижте ѝ минусите и опитайте да отчетете и плюсовете. Потърсете ползите от вредите, смисъла на симптома, смисъла на ситуацията като цяло. Обичам да цитирам изказването на В.Франкъл: "Страданието престава да бъде страдание в мига, в който си намери смисъл."

Помнете, Феята (позитумът) не е само изпълнителка на желанията. Тя е и изправяща пред изпитания...

Вероятно няма да ви е лесно.

Смело можете да потърсите позитивен психотерапевт или консултант във вашия град. Ще ви помогнат с радост!

От мен - успех!

Автор: Ирина Янчева-Карагяур

*/консултант по позитивна
психодинамична терапия/
редакция: Таисия Ота*

Припомняне - повторение



„Повторението“ или така нареченият на английски “acting out” е термин, произлизащ от психоанализата и изкован най-напред от Фройд. Впоследствие друго голямо име в психоанализата от ХХ век – френският психиатър и психоаналитик Жак Лакан дообогатява смисъла на този феномен, така както и много други от фройдовите идеи.

В своята статия „Припомняне, повторение и преработка“ Фройд описва два основни начина, по които ние хората „завръщаме миналото в настоящето“. Единият е познатото на всички нас припомняне. Ние пазим в дългосрочната си памет информацията за миналите събития и можем да се връщаме към тях спомняйки си за тях. Част от миналото ни, обаче бива подложена на изтласкване. Това е защитен механизъм, който ни пречи да си спомняме неприятни травмиращи ситуации, отрязвайки достъпа ни до тях. Тогава ние много често се завръщаме към тях, без да си даваме сметка, повтаряйки ги, изигравайки ги сякаш като на театър. Фройд дава следния пример: „Пациентът не си спомня, че се е съпротивлявал на авторитета на баща си, но се съпротивлява на аналитика и проявява враждебност.“ Или „не си спомня, че се е срамувал от своите тайни сексуални действия, но се срамува от анализа и я държи в тайна от останалите“.

Това обяснява защо много от нас попадат отново и отново в сходни проблемни

ситуации, като например неподходящ партньор или да се превърнеш в жертва на някаква измама. Това винаги означава, че човек, напълно неосъзнато разбира се, сам се е вкарал в тази ситуация поради принудата към повторение. Той изигрва онова, което е травматично в неговата собствена история и което не може да си спомни. Съответно една от основните цели на психоанализата е да помогне на човека да си спомни, да придобие достъп до несъзнаваните съдържания, като по този начин прекъсне порочния кръг на повторението.

Лакан подлага на преразглеждане тази концепция. За него тя е вярна, но непълна, защото пропуска интерсубективното измерение на припомнянето. Според Лакан „припомнянето“ не се състои просто в извличането от паметта на съдържания, но също и препредаването на тези съдържания към Другия посредством речта. Съответно до преминаване към действие се стига тогава, когато това препредаване е невъзможно поради „глухотата“ на Другия и нежеланието му да слуша. Когато нещо не може да бъде изразено посредством думи, то бива изразено чрез действия. Така Лакан гледа на този феномен като на „закодирано съобщение“ адресирано към Другия, въпреки че нито субекта е наясно с това, нито Другият, който се предполага, че трябва да го разгадае.

Лакан дава пример за подобно повторение с млада хомосексуална пациентка на Фройд. Неспособна да сподели на баща си за своята сексуална ориентация, тя урежда своите срещи с

Припомняне - повторение

друга жена, с която има любовни отношения, на най-оживените улици на Виена. За Лакан това всъщност е несъзнавано послание към нейния баща, който отказва да слуша и разбере дъщеря си, но би могъл да я види на тези места. Принудата към повторение и действащото са в основата на психоаналитичната ситуация, тъй като те са базата, на която се изгражда трансферът към аналитика. Така ситуацията в кабинета се превръща в поле на най-различни отигравания, които отново се явяват закодирани съобщения към Другия – в случая към аналитика. Тук идва и неговата най-важна роля, и това е ролята, на която Лакан набляга най-много, а именно – да слуша. Да даде пространството, от което има нужда неговия пациент за да се себеизрази чрез думи – да символизира и по този начин да излезе от порочния кръг на преиграването.

За Лакан човекът е преди всичко говорещо същество и се стреми вечно да се себеизразява и да предава информация за себе си на Другия. Първите значими други в живота ни са нашите родители. Съответно основополагащо за психичната стабилност и здраве е това ние да бъдем слушани и разбирали от нашите родители през първите години от живота ни. Това е най-значимият аспект от възпитанието на едно дете.

Автор:

Иван Алексиев

/студент по психология/

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!

Личността като глобална психодинамична система



Проблемът за личността е централен в съвременната психология. На въпросите за структурата на личността, нейното формиране и характеристики са посветени множество изследвания и разработки. Понятието „личност“ е претърпяло дълга и сложна еволюция. То е свързано с различни теории, а неговите граници в генетичен план се простират от древното разбиране за личността като „актьор, наложил маска“, до схващането на личността като съвкупност от обществени отношения.

Според една от наложилите се дефиниции, личността е сложна, саморегулираща, самосъзнаваща и саморазвиваща се система. Едно такова определение предполага многомерност на понятието и факторите, които го детерминират, както и времевата им динамика и интензитет.

Факторите, които предпоставят параметрите на личността, могат да бъдат обобщени в три категории – биологични, социални и волеви:

Биологичните фактори са представени основно от генетичните влияния. В голяма степен те определят развитието на личността и жизнения път до дълбока старост. Унаследяват се конституционални показатели като ръст, тегло, походка, маниери (жестове, лицева експресия, вокализация при смях), характеристика на гласа и здравни параметри.

Заложбите у човека са генетично

програмирани и понякога могат да се проявят едва в последните етапи от онтогенезиса. В тези случаи се говори за хора с късен връх в развитието си. Известни са фамилии, чиито представители в голямата си част реализират способности в една и съща сфера, например фамилиите, Щраус, Бах и др. Типът висша нервна дейност, стоящ в основата на темпераментовите различия също е биологически детерминиран. Вариациите в IQ ясно показват значителен генетичен компонент и едновременно с това определеност и от факторите на средата. Лонгитюдни изследвания изучаващи стабилността на личностните черти от юношеството до зряла възраст налагат извода, че макар да има значителен компонент на наследяемост при оформянето на личността съществуват и значими промени в чертите с възрастта. Едно от наложилите се обяснения на този факт е, че личността е продукт на био-социални механизми като за формирането и функционирането ѝ значение имат, както генетични, така и средови фактори.

Генетичната програма не е „непристъпна крепост“, изградена окончателно и веднъж завинаги. Нещо повече – тя може да се промени под въздействието на промените в жизнената среда. Изводът е, че потенциалните дадености за индивидуалните различия са вложени още при раждането или са налице скоро след това под формата на генетични заложби.

Полът също е базисна биологична детерминанта на личностни различия между хората. Обикновено полът се схваща като различие, като биполярност. Мъжката природа се асоциира с качества като инструменталност, индивидуалност, активност, независимост, а женската – с техните противоположности. Широко прието е, че жените превъзхождат

Личността като глобална психодинамична система



мъжете по емоционална възбудимост. Те по-свободно изразяват своите настроения, емоции и чувства. Тревогата и страховете са по-често срещани и по-силно изразени в сравнение с мъжете. Същото може да се каже и за емпатията и емоционалната памет. Всичко това е в пряка релация със социалните роли на двата пола.

Човекът е единство от две взаимодействащи, но качествено различни подструктури, биологична – предпоставка за неговото социално съществуване и надбиологична, която осигурява неговата социална същност. Погледнато в най-широк план, това са социалната принадлежност, образованието, културата, професията, религията, етническата принадлежност, материалния статус и др. Елементът социална среда обаче, е строго зависим от обхвата на елемента човек. Или с други думи казано, всяко влияние се пречупва през вътрешните схеми на личността моделирани от нейния опит.

Културният детерминизъм се отнася до убеждението, че културата контролира съдбата на индивида. На културата може да се гледа, като на една рамка, в която личността се вписва и се движи, и от която трудно може да излезе. Ако личността се „опълчи“ срещу културата, тя влиза в конфликт, който е източник на негативни емоции, чувства и преживявания. Тогава личността е изправена пред необходимостта да изгради по нов начин вътрешното си психично пространство, което не е никак лесно. Друг е въпросът, че

една личност, живяла и възприела дадена култура, е трудно да се „отърси“ от нея. Културата винаги ще я съпътства.

Високата култура и образователен ценз се разглеждат като предпоставка за по-хармонични личности. Дългогодишни наблюдения в тази насока недвусмислено показват, че хората с по-високо образование съхраняват по-дълго паметовите и интелектуалните си способности, имат по-висока самооценка, мотивация и психично благополучие. Също така, по-лесно се адаптират към новите реалности.

На равнището на личността се осъществява връзката на различни отношения, едно от които е отношението към самата себе си. Това отношение е в основата на волевия фактор, относно личностното развитие. Наличието или отсъствието на силна воля е ключова детерминанта на личностни различия. При някои хора липсва всякакво желание за промяна и усъвършенстване, тъй като често пъти усъвършенстването е свързано с възникване на напрежение. Това противоречи на принципа на удоволствието и човек с готовност отхвърля собствени или чужди идеи за промяна. При други се случва точно обратното. Те успяват благодарение на силната си воля да генерират нови цели и планове за бъдещето. Целите и целеобразуването обуславят основния принцип на действие на системата личност, като осъществяват на всеки възрастов етап единството на вътрешните и външни детерминанти на развитието. Те се явяват и основните параметри, обуславящи активността на личността както в индивидуален, така и в социален план. Жизнените цели се приемат като индикатор за адаптивността и развитието на личността.

Автор:
д-р Теодор Гергов
/психолог/

Щастието и любовта



- Много въпроси и само един отговор – пътешествието... Моментът, мигът... Беше последната сесия на един негов тренинг. Той имаше за задача да помисли за момента от лятото, който искаше да запази завинаги и осъзна, че неговият момент беше в продължение на повече от три – четири месеца (ако включим всички преживявания)....

Щастието отново беше прекъснато от Греховете, които този път искаха да попитат нещо друго“

- Как е възможно нареченият миг да бъде в продължение на месеци, какво се случва с човек, когато намира времето за един по-разширен миг?

- Миговете не са това, което се случва във всеки СЛЕДВАЩ момент, миговете са това, което ОСТАВА в човек завинаги, а ние искаме да го разширяваме, разширяваме... Мигът е като вселената – един взрив и безкрайно добавяне... Той осъзна, че това е неговият миг – опита се да го опише с една строфа от всичкото незабравение – събуждането на плажа, преживяването на безкрайното щастие – ако щастието може да има физически образ, то това е Тя... Точно след това поредно преживяване на пълното щастие настъпи моментът на заминаването. Ще цитирам Вапцаров:

„...Но ето, да кажем,
вий вземете, колко? –

пшеничено зърно
от моята вера,
бих ревнол тогава,
бих ревнол от болка
като ранена
в сърцето пантера.

Какво ще остане
от мене тогава? –
Миг след грабежа
ще бъде разнищен.
И още по-ясно,
и още по-право –
миг след грабежа
ще бъде аз нищо...“

Точно така се чувстваше тогава, сякаш някой бе откъснал частица, сякаш някой с корен изтръгна тази частица – Тя. И мина се ден, два, три... Повече... Отговорът беше, че Тя, макар и изтръгната, съществува по-силно и по-силно с всяка една измерима частица време (минута, час, ден, месец)... Чувството на тази първа прегръдка, чувството на всяка следваща прегръдка, усещането за цялост, за съвършенство – те постоянно го изпълваха...

- *Спомняш ли си, Щастие за легендата, че Господ създал човек с четири крака, четири ръце, две глави... Но по-късно ги разделил, за да може всеки да намери своята половинка? Може ли да разбираме, че той е направил така, че да имаме нужда и физически и духовно от другата половина? Какво е сторил? Как? – с любопитство попитаха Греховете.*

- Никой не знае, но господинът знаеше, че тази прегръдка е единственото убежище на душата, единственото пространство на безкрая... Единственото...

- *А, това ли прави „пътешествието“ в „изпитание“... Или просто превръща всичко в опит върху духовната връзка...*

Щастието и любовта

Изгражда ли това духовното...?

- Да, това пътешествие успя да отключи всичко, що може да се нарече духовно... През цялото негово продължение все повече и повече се увеличаваха усещанията за всичко – любовта в нейното дълбоко изражение – присъствието ѝ, съвършенството във всеки и всичко благодарение на изпълненото със смисъл сърце... А какво ли друго доказва? Че смисълът не е в обстоятелствата, предметите, заобикалящата ни действителност – не, смисълът е чувство, нищо друго – смисълът се намира там, където е сърцето ти... То дава украсата, детайлите, нюансите на всичко друго... Може ли да отъждествим смисъла с душата – да... А ако душата, която както по-горе описахме, се намира в сърцето и е независима от рационалното... То може ли да наречем, че смисълът е в любовта... Смело мога да заявя – Да... Всичко това превръща любовта във вечност... Пътешествието и неговият генезис... Да се понесеш в пространството на мислите и чувствата си и да бъдеш до човека, да танцуваш и докосваш дори когато го няма, да си говориш с него гласно и негласно през цялото време, да изпращаш посланията си по всичко, което те заобикаля – ето това е вълшебство, това е приказка... Тук обаче извеждаме, че във всяка приказка, преди да се стигне до момента „три дена яли пили и се веселили“ винаги има някаква фабула, която нанява главните герои и натъжава читателите...

- Защо тогава хората се наняват, след като всичко може да бъде толкова съвършено, толкова красиво... Причината във фабулата ли е, грешки ли стават... Как би го обяснило, Щастие. – запитаха се греховете, омаяни от красивата история.

- Грешката... Нека определим грешката като действие, продиктувано от лоша симбиоза между емоции и рационално... Защо,

когато обичаме някой, трябва да го наняваме...?

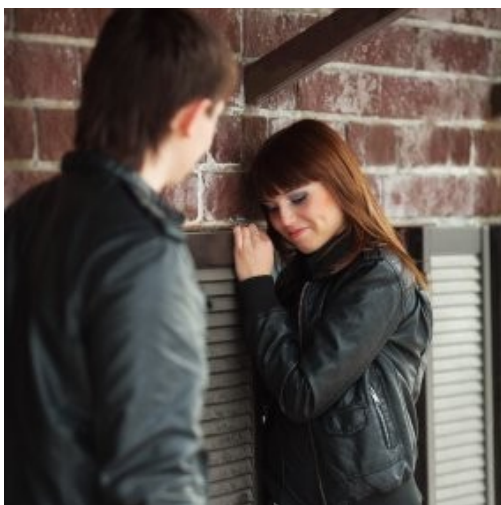
„Понякога, когато ни завладеят анархистични настроения, ние сме склонни да се съгласим с Робърт Луиз Стивънсън, че да бъдеш дружелюбен и весел е най-добрата религия за всекидневния живот. Ние сме така погълнати от грижата да не убием, да не откраднем, да не пожелаем жената на ближния си, че не ни остава време да бъдем просто справедливи един към друг за краткото време, през което живеем заедно на този свят. Толкова ли сме сигурни, че съществуващият списък на добродетелите и пороците е пълен и единствено правилен? Защо трябва да считаме добрия и безкористен човек за злодей само затова, че не винаги успявал да потисне природните си инстинкти? А човека с кораво сърце и дребна душа, лишен от великодушни мисли и неспособен за великодушни дела, да обявяваме за светец, защото у него тези инстинкти липсвали? Не си ли служим ние, жалките еснафи, с фалшиви мерки за оценка на нашите слабохарактерни братя и сестри? Ние ги съдим така, както критиците съдят книгите – не по техните достойнства, а по недостатъците им.“ – с този цитат от Дж. Джером Щастието приключи със своето обяснение за наняването и реши да запознае Греховете с описанието на любовта, което господинът бе дал...

Автор:

Манол Манолов

/психолог/

Как да заговориш момчето, което харесваш?



Teenager World

От известно време изпитваш симпатии към едно определено момче. Би искала да се получи нещо между вас, но как да направиш така, че да се опознаете по-добре и той да разбере повече за теб? На пръв поглед изглежда лесно – ще го заговориш, ще му вземеш номера, ще си уредите среща... Но когато дойде моментът да действаш, се стъписваш и осъзнаваш, че нещата не били толкова прости, колкото изглеждат. Не се плаши!

Създай ситуация, в която да започнеш разговор

Задължително е да изглеждаш добре. Разбира се, не изхажявай целия си фон дьо тен и недей да си слагаш 15 см токчета. Бъди просто елегантна и чаровна. Направи си прическа, която да ти отива. Сложи си лек свеж грим. Бъди естествена и усмихната. Усмивката е едно от най-важните "оръжия" в ръцете ти. **Никой не иска да разговоря с нацупена дама, нали така?** Съветвам те да бъдеш такава, каквато си. Не изгубвай себе си само за да се харесаш на този, към когото изпитваш

симпатии. Имай самочувствие на хубаво и интелигентно момиче, което се чувства щастливо и в хармония със себе си, даже и ако в момента е необвързано. Не давай вид на дама, която неизбежно търси своя принц в живота. Излъчвай самоувереност и удовлетвореност от живота!

1/3 от първоначалните впечатления идват от това как говориш

Тонът и начинът на изказ са много важни. Не говори на висок тон. Говори спокойно и умерено. Не използвай жаргони. **Опитай се да не прекъсваш събеседника си.** Понякога може да ти се иска да го обориш в противното на секундата, но бъди дипломатична и изчакай той да приключи речта си. Така или иначе мнението ти ще бъде чуто. Трябва да имаш едно наум също така, че ако обектът на твоето желание също е привлечен от теб, вероятно няма да проявява желание да разговаряте само по зловодневни теми, а ще иска да разбере и по-интимни неща от твоя живот (например дали си обвързана). Това не е повод обаче да се стреснеш. Ти също би искала да знаеш дали той е обвързан, за да си направиш сметка дали въобще си заслужава да правиш каквото и да било точно с него, нали?

Задавай въпроси и показвай искрен интерес относно това, което чуваш

Нека важното за момчето, към когото изпитваш симпатии, да бъде не по-малко важно и за теб. Ако той например ти сподели, че напоследък му е труден материалът по някой учебен предмет,

Как да заговориш момчето, което харесваш?



Teenager World

бъди съпричастна с неговите емоции. Прояви разбиране и даже може да му предложиш помощта си и да учите заедно.

Помни, че по-малко е повече

Не прекалявай с излишни приказки. Прекалено дългите разговори отнемат от тръпката и желанието. **Ако усетиш, че разговорът горе-долу е вече изчерпан или се появяват скучни паузи, по-добре си пожелайте лека вечер с уговорката, че утре или някой друг ден ще си поприказвате отново.**

Ако вече имаш номера му, хубаво е да му изпратиш SMS

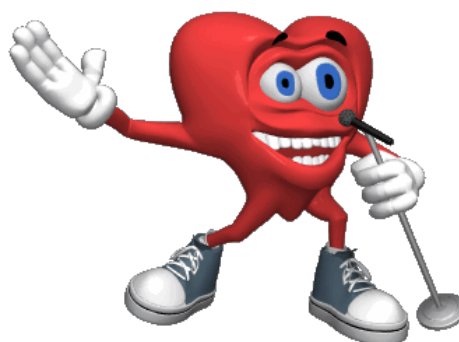
Съобщенията снемат доста от стреса при комуникацията между хората, особено ако двама души не се познават все още достатъчно добре. Не пиши дълъг и недостатъчно разбран SMS. Можеш да напишеш: "Здравей! Реших да те питам как си и дали всичко около теб е ОК. Ще се

радвам да ми пишеш обратно и чакам с нетърпение твоя отговор!". Ако не ти пише веднага, изчакай. Възможно е да е зает в момента или да погледне SMS-а ти малко по-късно.

Използвай предимствата на Facebook

Добавянето във 'Friends' ти дава възможност да харесваш статуси, да коментираш снимки и най-важното – да го "следиш" по всяко време. **Когато го видиш на линия, напиши му 2-3 изречения, без да ставаш досадна.** Ако той проявява интерес и има възможност в този момент, ще ти пише обратно. Можеш да започнеш разговора със: "Здравей, как си?" или "Здравей! Какво правиш? Днес времето е дъждовно (например) и не е особено подходящо за излизане, така че използвам случая да сърфирам в интернет и реших да ти пиша...".

Автор:
Мария Коева
/психолог/



Безплатно издание на е-списание за психология

Ψ
“Посока”

За връзка с екипа на
списанието:

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/>

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/>

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



PSIHOLOZI.COM

www.psiholozi.com

*Достоверен източник на информация при
намиране на психолог или психотерапевт*