

Посока



*Брой 1
Септември 2010 г.*

е-списание за психология



Екип:

*А. Боянова - организация,
дизайн, материали*

*А. Дудина - материали,
организация*

*М. Манолов - материали,
организация*

И. Михайлов - организация

Съдържание :

- 3 стр.- Посещението при психолог не те прави луд*
- 4 стр.- Интервю с г-н Атанасов по повод нападнато бездомно куче*
- 8 стр.- Агресията и правилното и насочване*
- 12 стр.- Комплексите за непълноценност и за превъзходство*
- 13 стр.- Алфред Адлер*
- 14 стр.- Доближи се до мечтите си*
- 16 стр.- Занимавки—Зрителни илюзии*
- 19 стр.- Пийнейджъри - Как да преодолеем теснотелността?*
- 20 стр. - Нашият конкурс– условия за участие*
- 21 стр.- Победителят в конкурса “Изрази себе си” за брой 1*
- 22 стр. - Въпроси към специалиста*

Подробности на e-mail : spisanie.posoka@gmail.com

И на адрес: <http://psychology-bg.ucoz.com/forum/>

С подкрепата и на: <http://www.e-terapevt.com>

ПОСЕЩЕНИЕТО ПРИ ПСИХОЛОГ НЕ ТЕ ПРАВИ ЛУД

От дълбока древност, та до ден днешен, думата „проблем“ има своя смисъл, който е различен, но в следващия момент леснодостъпен за всеки. Леснодостъпен, защото всеки има своята представа за проблем, както и своето тълкуване... Обаче нужно ли е да смятаме себе си за душевно неуравновесени, когато проблем имаме пред нас?

Не мисля, както не трябва да мислите и вие... Положително е, когато имате проблем. Ще попитаме защо? Ще се постарая да

дам отговора. Кога казваме, че имаме проблем?

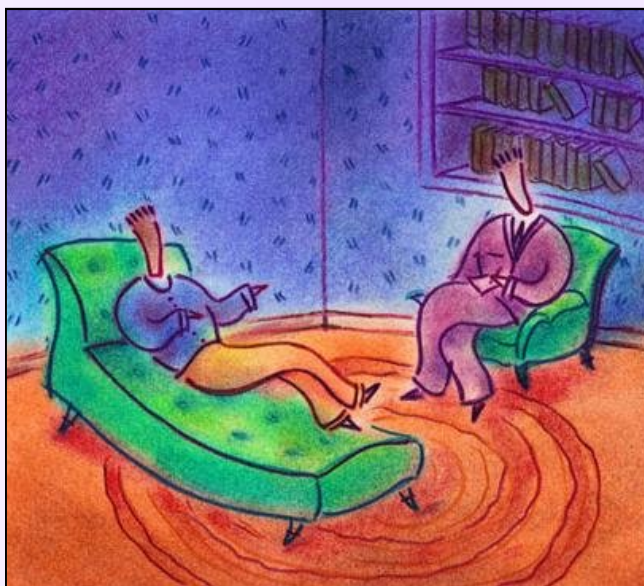
1. Нещата не се случват по начина, по който бихме желали. Очакванията ни не биват оправдани.

2. Плановете ни тръгват по път, по който не сме предполагали, че могат да поемат.

3. Атаката срещу нас е по-голяма от тази, която можем да поемем в действителност.

Най-сериозен за нас винаги е проблемът, когато очакванията не могат да бъдат оправдани. Често, когато това нещо не се случи веднъж, нашето очакване и

желание се насочва към други обекти (субекти), но очакването не се променя. Когато това се случи, обикновено човек се чувства на кръстопът, който вместо да му дава няколко посоки,



по-скоро го дезориентира. Най-големият процент от разочарования се получават именно по този път... Или нека го нарека кръстопът. Намирайки се на него, хората трудно намират своя път, защото вътре в себе си очакванията не се менят, а само вариантите за приближаване.

В един такъв момент, намирайки се на кръстопътя, макар всичко изглеждащо толкова еднакво и водещо на едно и също място, макар чувствайки се на ръба на еднаквостта и депресията, на помощ може да дойде вашият психолог. Това не ви

прави луди, не ви прави и по-различни от другите, напротив... Психологът е вашият непознат, на който, ако се доверите, вие може да получите както подкрепа, така и напътствие за пътя, който вие сам избирате, след като ви бъде предложена периферията на вашите допускания за продължението на казуса.

Действителността в страната ни, както и наличието на много „приятели“, за което ще стане въпрос в следващите броеве, ни пречи да обръщаме погледите си към психолози... Тревожността да ни помислят за „луди“, когато имаме проблеми ни убива и не позволява

да работим в своя полза, а не в тази на обществото и затворения кръг, в който живеем...

Важно нещо, към което трябва да се придържаме, като различаваме с това приятели и психолози е фактът, че психологът не би ти дал съвет, а по-скоро насочил към пътя, който би ти помогнал в действителност да оправдаеш своето очакване. Психологът не би те предал, защото той вярва в теб. А няма причина да не вярва, както и да има противоположните чувства, които един приятел би имал.

Автор: Манол Манолов



Интервю с г-н Атанасов

По повод нападнато бездомно куче

1. Здравейте г-н Атанасов. Бихте ли се представил накратко за читателите на е-списание то за психология „Посока“?

Здравейте. Казвам се Николай Атанасов. Отглеждам кучета от 1967 година, а от 80-те години на миналия век се занимавам сериозно с различни аспекти на кинологията. Като кинолог от 1988 г. съм редовен член на Съюза на учените в България. Основател съм на Обединението за немски овчарски кучета в България (1992 г.) и бях негов президент от основаването до 1999 г. Автор съм на 3 монографии за кучета: Немското овчарско куче (отпечатана 1996), В света на немското овчарско куче (отпечатана 1998 г), Кучето и неговото поведение (отпечатана 2000 г.). Съавтор съм и на едно ръководство по животновъдство, и на учебник по овцевъдство и козевъдство, предназначени за студентите на Тракийския университет – Стара Загора. В момента приключвам книгата си за нашата местна порода Българско овчарско куче.

2. През 2009-та година ставате свидетел и пряк участник в нещо ужасно.

Бултериер с движенията на бойно куче напада бездомно женско куче-майка и неговите малки, като се опитва да убие беззащитната майка и убива малките и особено жесток начин. Разкажете какво по-точно се случи?

Въпросната женска се бе окучила в полето на около 20 метра от последните блокове на жилищния комплекс, в който живея. В същото това поле аз извеждам ежедневно две от своите кучета и така всъщност видях бездомната и нейните малки.



**На снимката е едно от убитите кученца*

В съседен на нашия блок, живее собственик на бултериер, който извежда кучето си на същото поле. Понякога кучето се извежда от съпругата или дъщерите му.

Един ден видях как съпругата на въпросния

собственик на бултериера извеждаше кучето на разходка. Бездомната, която имаше в момента малки, подвластна на майчиния си инстинкт, започна да лае (държа да отбележа, че само лаеше в посока на бултериера, без да се отдалечава от малките си). Разстоянието между нея и бултериера бе около 25-30 метра. Собственичката на бултериера го откопча от поводата и той моментално се спусна към бездомната. Само за секунди той я захапа за муцуната и с разкъсващо-клатещи движения на главата започна да я подмята в различни посоки. Спуснах се към кучетата, хванах бултериера и започнах да правя различни опити да го отделя от бездомната майка. Тук отново държа да отбележа, че неговата собственичка също вече бе дошла до кучето си, но най-безучастно стоеше и наблюдаваше какво се случва. С големи усилия успях да отскубна бултериера от муцуната на бездомната, но той се измъкна от ръцете ми, захапа едно от малките и моментално го удуши. Веднага след това захапа второ и носейки го в устата си, хукна по посока на жилищния блок, където живеят собствениците му.



* На снимката — нападнатото бездомно куче

3. Разкажете повече за нападнатото бездомно куче и неговите малки?

Въпросното бездомно куче скиташе из полето от около година преди това, често го забелязвах и в жилищния комплекс, търсейки храна около контейнерите за боклук.

Една вечер, когато извеждах своите кучета (последната им разходка е вечер около 22:00 часа), мой съсед ме предупреди да внимавам, че в полето имало окупена някаква улична „мастия“ (извинявам се за израза, но цитирам дословно) и да внимавам да не ни нападне – мен и кучетата ми. Моите кучета са безпородни, майка и дъщеря, със средни размери – около 40 см височина при холката.

Тръгнахме към полето и естествено в тъмнината веднага се чу заплашително-предупреждаващ лай. Светнах с прожектора и тръгнах заедно с кучетата си по посока на лаенето. Докато приближаваме постоянно говорех на майката. Доближих я и видях, че в съвсем малка трапчинка има

нахвърли върху него, бранейки рожбите си. Разтървах двете животни, моето избяга в тъмнината, а аз останах при чуждата женска и продължих да ѝ говоря. Малко след това започнах и да я галя, доближих до кучилото, осветих го с прожектора и видях бебенцата. Тръгнах, намерих моите избягали и изплашени кучета, успокоих и тях и се прибрахме. На следващия ден по време на сутрешната разходка, която е около и 6:00 часа, видяхме майката, която отново започна да лае, моите кучета също започнаха да лаят, но така или иначе аз ги доближих до бездомната, говорейки на всички спокойно, галейки последователно както нея, така и моите. Продължихме разходката си, а бездомната тръгна след нас. Започнахме да се правим съвместни разходки. Естествено, няколко дни моето нападнато куче, ръмжеше сърдито и отбягваше контакти с бездомната. Така или иначе, стигна се до момента, че само след няколко дни моите кучета и

току що родени кученца. В същия момент едното от моите кучета доближи и майката

родилка се нахвърли върху него, бранейки рожбите си. Разтървах двете животни, моето избяга в тъмнината, а аз останах при чуждата женска и продължих да ѝ говоря. Малко след това започнах и да я галя, доближих до кучилото, осветих го с прожектора и видях бебенцата. Тръгнах, намерих моите избягали и изплашени кучета, успокоих и тях и се прибрахме. На следващия ден по време на сутрешната разходка, която е около и 6:00 часа, видяхме майката, която отново започна да лае, моите кучета също започнаха да лаят, но така или иначе аз ги доближих до бездомната, говорейки на всички спокойно, галейки последователно както нея, така и моите. Продължихме разходката си, а бездомната тръгна след нас. Започнахме да се правим съвместни разходки. Естествено, няколко дни моето нападнато куче, ръмжеше сърдито и отбягваше контакти с бездомната. Така или иначе, стигна се до момента, че само след няколко дни моите кучета и

бездомната бяха приятели, заедно играеха, доближавахме бебетата и нямаше абсолютно никакви проблеми.

Направихме заслон на бездомната майка и всеки ден с дъщеря ми ѝ носехме храна и вода.

4. Споменахте, че сте потърсил съдействие от страна на компетентните държавни органи за съдействие. Беше ли предприето необходимото според вас от тяхна страна?

Не е точно така. След инцидента аз срещнах собственика на бултериера и му казах, че ще пусна жалби до съответните инстанции. Той бе много уплашен от цялата ситуация (а историята се разчу и из целия жилищен комплекс) и ме помоли нищо да не предприемам против него, като той ще махне кучето и „се заклева“ (цитирам дословно), че то повече никога няма да се появи в комплекса.

За съжаление само след около два месеца засякох в полето въпросния изроден бултериер на разходка със собственика си. Попитах го защо не е удържал на думата си, защо пак е довел това „ненормално“ куче, дава ли си сметка, че неговата

постъпка е неизмерима с човешкия морал и аз ще предприема законови действия срещу него. Определено някой го бе „надъхал”, защото отговора му бе, че няма да махне кучето, че въобще не го интересува къде и на кого ще се оплаквам и въобще – да си гледам работата.

Подадох жалби до Кмета на общината, до Полицията, до Прокуратурата. В тях бях описал целия случай, а също така и бях посочил случаи, при които въпросния бултериер бе вече нападнал едно дете, стадо кози и тяхната собственичка. В жалбите си бях споменал и още един случай. В полето се бяха появили още две бездомни кучета, мъжки, но крайно дружелюбни, не проявяващи никаква агресивност към никого. Те същите бяха гръмнати с ловна пушка и полуживи бяха насечени с мотика (!) от друг обитател на жилищния комплекс.

И за двата случая, в полицията ми отговориха, че според нашето законодателство животното се считало за предмет, а не за живо същество. Още повече, че се касаело за скитащи бездомни кучета.

От кметството ми отговориха, че ще направят проверка на случая. Резултатът от проверката бе (аз също присъствах), че на собственика на бултериера бе направено предписание,

да си извежда кучето на повод и с намордник.

Към този, който бе насякъл кучетата с мотика не бяха предприети никакви действия, а на прострелялия ги – бе отнета пушката за една година и то не, защото е проявил садизъм, а защото стрелял в рамките на града.

От прокуратурата ми отговориха, че не виждат повод за завеждане на дело.

Това е положението в нашата „цивилизована”, претендираща за европеизъм държава!

5. Прави впечатление, че много хора гледат бултериери, без тези кучета да са враждебно настроени и готови да хапят. Възможно ли е проблемът да не е толкова в кучето, колкото в неговия собственик, който да го е приучил на такова враждебно поведение?

Проблемът НИКОГА не е в кучето. Проблемът е в нас хората. Кучето е това, каквото го направим ние. Няма лоши кучета. Има лоши стопани.

Кучето, както всеки един висш бозайник е подчинено на своите биологически закони. Няма да задълбочавам темата за наличието на елементарна разсъдъчна дейност, за т.н. инсайт поведение, за екстраполиране на събитията и т.н. Да приемем, че кучето е едно животно и нищо повече. Няма животно, в

което да има умисъл. Няма животно, което да тръгне срещу собствената си природа. Всеки един акт, който ние хората не приемаме или осъждаме, при животните е продиктуван от необходимости или от провокиране на защитни реакции.

6. Споменавате, че се занимавате със спасяването на бездомни кучета. Това е една благородна кауза и определено в България има нужда от повече хора, които да я подкрепят. Но напоследък се говори, че сред причините за агресията у бездомните, а и у някои домашни кучета, се нарежда и тази, че някои от тях са включвани да участват в нелегални кучешки боеве със залози. Верни ли са според вас подобни слухове? Какво се случва със съзнанието на едно куче, което е тренирано да участва в кучешки бой?

Бездомното, живеещо на улицата куче, не е подходящо за никаква форма на бой. То е напласено, то се страхува и се бори за своето оцеляване. То обикновено винаги става жертва, а колкото до това дали се използва за кучешки боеве – НЕ! По-скоро собствениците на „бойни” кучета развиват патологичната злоба на своите животни като ги

Интервю с г-н Атанасов

Продължение
от стр. 6

пускат да убиват китаци, бездомни кучета.

Тренираното за боеве куче, вече не е куче, а патология. В него умишлено и целенасочено са изкривени всички онези заключващи механизми, които природата е създала с цел съхранение на вида. Бойното куче вече не е животно, а машина за смърт. При него е заличен елемента на „етичност“ – мъжкото никога да не напада женска. То не забелязва т.н. инфантилни черти на подрастващите (налични при всеки един животински вид) и без задръжки убива малки. При бойното куче естественият механизъм за изясняване на йерархични позиции е унищожен – то не признава над себе си да има водач или да прояви снизхождението, присъщо за всяко куче, което си знае силата и позицията в „кучешкото общество“.

По време на своите наблюдения много пъти съм бил свидетел на кучешки сблъсъци. Срещат се непознати, общо взето само след няколко звукови предупреждения и заплашителни пози, се разминават и конфликт няма. А дори и когато се

стигне до пряк физически сблъсък само за няколко минути по-слабото разбира, че трябва да се оттегли, демонстрира всички пози на подчинение и се оттегля. И абсолютно никога не съм виждал при подобни схватки конфликта да завършва със смърт.

7. Какво според вас трябва да се направи, за да може хора и животни да се разбират повече?

Моя съседка, която има вече поотраснал внук, преди години, колкото пъти ме видеше с кучетата, започваше да вика на детето да бяга, че кучетата ще го ухапят. Моите кучета никога не са нападали нито човек, нито животно! Стигна се до положение, че внукът й – вече доста поотраснал, когато ме види с моите кучета, започва да пищи. А как мислите, че реагират бабата и дядото на това дете. Разправят на всеки срещнат, че моите кучета постоянно плашат внучето им. Нужен ли е коментар?

Ние нямаме култура на поведение помежду си, а какво да кажем за култура на поведение към животните.

Повече от 18 години аз работих като преподавател по животновъдство. Всяка своя първа тема по отношение на даден вид селскостопански животни започвах за тяхното поведение, как ние трябва да го разчитаме, да ги разбираме, да не се плашим от тях и да ги приемем такива каквито са. Защото те са просто едни животни – непоковарени от лоши мисли и чувства, не знаещи какво е това злоба, подлост, егоизъм. Спазващи законите на природата и искащи едно единствено нещо – да живеят.

Интервюто взе:

Людмила Боянова

ЗА НАПРЕДНАМ

АГРЕСИЯТА И ПРАВИЛНОТО И НАСОЧВАНЕ



Агресията може да бъде разглеждана като неефективен начин за общуване с другите. С агресивно поведение хората нарушават правата на другите, като смятат, че това е подходящ начин, за да прокарат своето мнение – като уязвят някого или пък повишат тон.

Целта на агресивното поведение не е да се изразят емоции или мисли, ами да се унижи, да доминира над другия. Такова поведение е насочено не към поведението на отсрещния, ами към неговата личност. Хората с подобно поведение унижават другите – по груб или позитивен начин. Характеристики на

агресивното поведение са: неподходящото изразяване на чувства и мисли, нарушаването правата на другите или тяхното омаловажаване, вземане на решение вместо другите...

Нека разгледаме три стила на поведение, които са основни и е добре да ги познаваме.

Н е а с е р т и в н о поведение: Избягваме да удовлетворяваме нуждите си, да изказваме мнението си или го правим, като се оправдаваме за това. Например: „Нямам много опит в това, но...”, Надявам се, че нямате нищо против да кажа, но...” и т.н. Не и з р а з я в а м е предпочитанията си и не споделяме възгледите си, въпреки, че те могат да бъдат от много голямо значение. Такъв тип поведение е породено от липса на самоуважение или увереност в себе си, от прекалено желание да угодим или пък желание да предотвратим конфликт, но в повечето случаи ефектът е обратен.

Агресивно поведение:

Всяко поведение, което е в разрез с правата на другите, е агресивно. То може да не включва изобщо крещене или яд. Например приятелски настроеният колега, който вижда, че имате работа и пречи на тази ви дейност, но не престава да обсъжда интересния филм, който е гледал вчера. Понякога някой ласкае друг, с цел да постигне помощ от него. Това кара другия да се чувства неудобно ако откаже услугата. Често хората не осъзнават, че се държат агресивно. Голямата самоувереност може да доведе до това, някой да доминира, дори без да осъзнава ефекта върху останалите от поведението си. В други случаи – когато липсва увереност пък, това може да се прикрива чрез пресилено наперено поведение и дори самият човек трудно усеща, че го възприемат като агресивен, тъй като се чувства объркан.

Продължение от страница 8

Асертивно поведение:

То се основава на прямотата. Ясно формулирани нужди, чувства и мнения, директно поставени, без оправдания. Това е следствие от усещането за правата на другите и от уважението към тези права. Нека поговорим и за тези права, които можем да класифицираме в правила:

1. Имате правото да прецените сами своите собствени поведение, мисли и емоции, както и да бъдете отговорни за резултатите от тях. В манипулативен план, това правило може да звучи така: не можете независимо да преценявате своите поведение и действия, трябва непрекъснато да бъдете оценявани от външни правила и авторитети, които са по-големи и/или по-мъдри...

2. Имате правото да не давате никакви обяснения за своето поведение. Неасертивно поведение – винаги трябва да обяснявате и

аргументирате това, което вършите, защото със своето поведение, сте отговорни спрямо другите хора.

3. Имате право да прецените дали и доколко сте отговорни за решаването проблемите на другите хора. Неасертивно това звучи така: спрямо някои институции и неща имате по-големи ангажименти, отколкото спрямо себе си, затова трябва да жертвате някои свои ценности, за да поддържате тези системи. Ако те не работят ефективно, трябва вие да се приспособите, не системите.

4. Имате право да промените своите възгледи и да грешите в преценката си. Манипулативно правило – не трябва да се променя възгледа, който веднъж вече сте имали, ако сте сгрешили, това означава, че сте безотговорни и че вероятно ще сгрешите отново, че не сте способни да вземате решения.

5. Имате право да правите грешки и да

бъдете отговорни за тях. Неасертивно – нямате право на грешки. Ако правите такива, трябва задължително да изпитвате и чувство на вина! Тогава трябва другите да контролират вашите решения и поведение.

6. Имате правото да кажете: „Не знам.“ Манипулативно: трябва да знаете отговорите на всички въпроси, касаещи вашите разговори. Ако не знаете някои отговори, създавате големи проблеми на другите и трябва да бъдете контролирани, защото сте много безотговорни.

7. Имате правото да бъдете независими от добрата воля на другите. Манипулативно: хората, с които контактувате, трябва да имат задължително добро отношение към вас. Много важно е всички хора да ви обичат!

8. Имате право да вземате нелогични решения. Неасертивно: винаги решенията ви трябва да бъдат съгласувани с мнението на останалите и те трябва да са правилните.

Продължение от страница 9

9. Имате правото да кажете: „Не те разбирам.“ Манипулативното звучи така: Трябва да разбирате от какво имат нужда околните и какво искат, без те да ви го казват.

10 Имате правото да кажете: „Все ми е едно.“ Манипулативното: трябва непрекъснато да се стремите да бъдете перфектни. Няма да ви се удаде, но трябва да се стремите. Ако някой ви намекне какво можете да промените в себе си, вие сте длъжни да го направите. Ако не го направите, то значи, че сте мързеливи и нямате никаква стойност.

Тези стилове на поведение не описват конкретен тип личност, а нейното поведение в определен момент. Възможно е от вида на общуването, човекът да възприеме и трите стила дори. Можете например да бъдете асертивни с приятелите си, агресивни с подчинените и неасертивни с началниците си.

Често гневът е следствие от агресията и нейна проява. Той е пряко свързан с безсилието. Ние не се раждаме с гняв, но го

усвояваме и той се превърнал в една от осемте основни емоции за човека. Гневът ни причинява здравословни проблеми, като главоболие, високо кръвно налягане, сърдечни кризи и язви и други. Често го прикриваме с оплаквания и тюхания, а понякога и с депресия (подтиснат гняв). Подтискаме го, тъй като безброй пъти са ни уверявали как овладяването на гнева показва нашата зрелост. Гневът е форма на енергия, която ако бъде насочена правилно, тя може да ни подготви за някои основателни тревоги. Задължително трябва да си признаете, че сте разгневени. Опитайте да анализирате гнева – запитайте се дали той е освателен. Отговорът може и да прекрати гнева, а ако той е онователен, то значи е полезен. Съсредоточете се върху решението – ако изходът е извън вас, поемете дълбоко въздух и се отпуснете, ако пък ситуацията има решение, което зависи от вас – действайте. Не забравяйте, че този, който ви е

разгневил, ви е надвил. В повечето случаи гневът е личен избор и зависи до голяма степен от вас самите, не го забравяйте!

Ето и някои предложения за преодоляване на гнева:

:@ Нека времето и разстоянието ви разделят от източника на вашето раздражение– ако можете, излезте навън, отдалечете се. Нормално е за около два-сетина минути притокът на адреналин да намалее, особено ако пораздвижете тялото си – движението помага.

:@ Можете ли да се приспособите или пък да намерите компромис? Държите ли на своето или търсите алтернатива? Запитайте се дали се борите само, за да настоявате ситуацията да е под ваш контрол или се опитвате да решите един проблем. Не се ли опитвате прекалено упорито да докажете, че вашият начин е единствен?

:@ Потърсете общ език и преговаряйте. Не измествайте дискусията от обсъждания въпрос, към личността на другия. Не обиждайте – това не помага на нито един от двама ви. Не манипулирайте, а преговаряйте. Не се опитвайте да печелите на

Продължение от страница 10

всяка цена, а мислете само за решение на противоречието.

:@ Внимавайте как говорите. Не използвайте думи като „никога” или „винаги” – най-често крайностите се използват като прикрита заплаха. Когато процедурите със заплаха, очаквайте някой ден да ви го върнат по същия начин.

:@ Може да не сте прави за някои от нещата, затова слушайте внимателно опонента си. Така можете да разберете и скритите причини за конфликта или възможности за решението му.

:@ Ако някой, който обичате ви е ядосал – прегърнете го! Ако сте в ситуация, в която прегръдката не е уместна, „прегърнете” с думи – „Искам да разбереш колко много те ценя и затова искам да прекъснем за няколко минути, за да мога по-добре да осмисля ситуацията.”

:@ Извинете се. Грешките са естествена и ценна част от живота ни. Ако опитаме да ги прикрием, обикновено не успяваме, а гневът ни се засилва. Кажете „Съжалявам”, когато гневът се разгаря във вас –

така ще поемете контрола в свои ръце. Единственият сигурен начин да спечелите една битка, е да я избегнете.

:@ Между една неприятност и истинско нещастие има огромна разлика – правете я! Неприятностите са досадни, а нещастията – нещо сериозно. Пазете силите и енергията си за големите неща.

:@ Задайте си въпроса: „Какво искам да постигна?”. Ако отговорът е: „Да причиня болка на някого и да си отмъстя.”, овладейте се – дишайте дълбоко, разходете се. Когато сте се успокоили достатъчно, за да разберете, че е най-добре да се стремите към разрешение на ситуацията, тогава можете да си зададете и следващите въпроси – „Какво ми е необходимо? Нужна ли е чужда намеса? Какви стъпки мога да предприема, за да разведря обстановката? Какви разумни компромиси мога да направя?”. Когато направите план, ще усетите колко по-добре е да почувствате контрола в свои ръце.

:@ Помнете, че да потърсите помощ е знак на зрелост и кураж, а не на слабост. Ще видите колко много ваши близки са готови да ви изслушат и/или помогнат. Ако говорите за

ваши чувства с някого, на когото имате доверие, това не само ще ви накара да се чувствате по-добре, но и така можете да стигнете до корените на своя гняв. Можете да се обърнете и към професионални консултации.

Двата полюса са неасертивното (пасивно) поведение и агресивното поведение. Между тях е „златната среда” – асертивното поведение. Добре би било, ако овладеем поведението си в тази посока.

Най-важното е никога да не се срамувате от това, което изпитвате, защото всяко чувство или емоция са напълно нормални и са характерни не само за вас. Хубаво би било да признавате емоциите си и да работите по посока на корекцията им, когато не ви харесват.

Направете себе си такива, каквито ще се харесвате!

Автор: Анелия Дудина

ЗА НАЧИНАЕЩИ

КОМПЛЕКСИТЕ ЗА НЕПЪЛНОЦЕННОСТ
И ЗА ПРЕВЪЗХОДСТВО

В днешно време хората никак не харесват комплексарите и по един или друг повод честичко се казва: „Зарежи го тоя, той е комплексар“ или съвсем директно: „Има еди какъв си комплекс“.

Тези изрази са толкова популярни, че хората, които ги ползват, въобще не се замислят какво всъщност е това комплекс, осланяйки се на най-беглата, а често пъти и невярна представа относно значението на това понятие.

Всъщност комплексът (*Complex*- лат. – връзка, съчетание) в психологията е понятие, обозначаващо формиращата се в несъзнаваното или изтласканата в него съвкупност от представи, които оказват влияние върху психиката и поведението.

Нека да разгледаме по-подробно двата вида комплекса, които са най-често ползвани при разговор, а именно комплексът за

непълноценност и комплексът за превъзходство.

Концепцията за тези комплекси принадлежи на Адлер. Трябва да се отбележи, че думата „комплекс“ по отношение на непълноценност или превъзходство, се ползва да отбележи преди всичко прекомерното чувство на непълноценност или на превъзходство.

Според Адлер комплексът за непълноценност е неразривна част от нашето битие и абсолютно всеки човек в най-ранното си детство преживява усещането за собствената си недостатъчност, защото детето се чувства малко на фона на възрастните, слабо и незнаещо, неможещо спрямо тях и в неговите очи възрастните изглеждат могъщи.

Ако няма допълнително провокиращи това усещане фактори, като небрежност на родителите, някакви сериозни заболявания, реални или мними неуспехи, то възникналото чувство за непълноценност се изтласква в несъзнаваното, като се компенсира за в бъдеще с дейности, носещи успех. Ако това се окаже недостатъчно, то тогава се стига до т.нар. свръхкомпенсация.

Тази свръхкомпенсация пък е именно това, което поражда комплексът на превъзходство над другите.

В концепцията на Адлер най-честият начин, по който се проявява свръхкомпенсацията, това е властта. Той разглежда комплекса за непълноценност като източник на волята за власт.

Трябва да се отбележи обаче, че комплексът за непълноценност не винаги поражда комплекс за превъзходство.

Реално погледнато, всички ние в някаква степен се стремим към превъзходство, тъй като това е една от силите, които ни движат да постигнем поставените пред нас цели, да осъществим своите планове.

В заключение може да се добави, че е нормално при всеки човек да има чувства на непълноценност, на превъзходство. Патологията се появява само тогава, когато у психиката на дадения човек върх вземе неадекватността, спре се неговото развитие, появи се депресия.

Автор: Л. Боянова

АЛФРЕД АДЛЕР



Алфред Адлер е роден във Виена през 1870 год. В детските си години, той бил по-близък с баща си, отколкото с майка си. Това била причината, също както Юнг и той да отрича Едиповия комплекс, тъй като не го е изпитвал. Като дете Адлер полагал неимоверни усилия да придобие популярност сред връстниците си. Като по-голям успял да придобие по-висока самооценка и бил оценен и от околните.

Адлер завършил медицина и започнал да се занимава с психиатрия. Станал член на психоаналитичния дискуссионен кръжок. Той бил сътрудник на Фройд, но близки лични отношения между тях двамата нямало. А. Адлер направил свой вариант на психоанализа, която се отличавала от тази на Фройд. Той започнал да критикува Фройд, затова, че той преувеличавал ролята на сексуалността. През 1911 год. Адлер и Фройд прекъснали отношенията си окончателно.

През Първата световна война Адлер бил лекар в австрийската армия и точно по това време създал т.нар. индивидуална психология, която имала много последователи. Това е теорията за личността на Адлер. Според него

поведението на човека на първо място се обуславя не от биологичните, а от социалните фактори. Той въвежда понятието социален интерес, който представлява вродения потенциал, насочен към взаимодействието с другите и към достигане на лични и обществени цели. Адлер обръщал внимание не толкова на сексуалността (както Фройд) или пък на безсъзнателните сили (както Юнг), той се концентрирал върху съзнателните фактори на поведението. Според Фройд, поведението се определя от миналото, а за Адлер това се дължи на целите за бъдещето. Фройд разделя личността на То, Аз и Свръх-Аз, а Адлер напротив – подчертава единството на личността. За него съществува единна движеща сила, притежаваща личността, която насочва всички ресурси, за да може да достигне основната цел, която придава смисъла за съществуването на личността. Такава цел според него е стремежът към превъзходство или самоутвърждаване. Този стремеж към превъзходство е вроден. Според Адлер не сексът е основната движеща сила на личността, а чувството за непълноценност. В началото той свързва това чувство за непълноценност с телесните недостатъци. По-късно обаче включва в него всички видове физически, душевни или социални недостатъци. Чувството за непълноценност може да има и положително влияние,

защото с него е свързан стремежът за превъзходство. Когато чувството за непълноценност не може да се компенсира, това би могло да доведе до комплекс за непълноценност, което от своя страна води до сериозни жизнени проблеми.

Според Адлер всеки един от нас по различен начин води борбата за превъзходство, което е свидетелство за това, че съществуват уникални, характерни за всеки човек методи. Тях Адлер нарича „стил на живот“. Стилът на живот съдържа характерни поведенчески методи, с чиято помощ се компенсира непълноценността. И именно посредством собствения уникален стил на живот, ние можем съзнателно да влияем на своята съдба. В следствие от провежданите от Адлер изследвания, той забелязал, че големите, средните и малките деца в семейството притежават различен социален опит и имат различна структура на личността. След появата на второ, по-голямото дете, може да се чувства неуверено, да стане враждебно, авторитарно, жестоко дори. Второто дете най-често е амбициозно, непокорно и ревниво.

Някои смятат теорията на Адлер за повърхностна, а други – за много проникателна.

Автор:
Анелиа Дудина



Може би всеки от нас си е задавал въпросите защо, когато започне лошо един ден, той завършва лошо и обратното, когато започне хубаво, той така и приключва? А дали не сте търсили причината отвъд себе си, в своето „писано“, „бъдеще“, „карма“, всеки го нарича по различен начин?

Истината е, че всяко едно нещо, което ни се случва е предизвикано от самите нас!

На кратко ще представя устройството на човешкото ежедневие. Като личности, ние не съществуваме сами, ние живеем в постоянни взаимоотношения с хората и обектите от материалния свят. Всяко наше действие има своя посока, която ние

задаваме. Нека наречем тази посока – цел. Целите ни, можем да разделим на прости и сложни, като простите са тези, които са зависими само от един обект (субект) и са близки във времево-пространствено отношение, като пример можем да дадем следното – искаме да запалим автомобила си – това действие зависи само от нас и автомобила, също така може да се случи веднага или в момент, в който решим т.е. целта е проста. За разлика от простите, сложните цели преминават през повече от един обект (субект), като другата разлика при тях е, че разположението на целта във времето и пространството не е ясно, защото обстоятелствата са зависими от повече от един обект (субект). При сложните цели, наблюдаваме изменение в пътя при всяка една

транзакция, като това не сменя посоката, а само траекторията.

От качествена страна гореописаните цели, могат да се разделят на положителни и отрицателни. Важно е да се знае, че всяка една цел има положително начало в субекта, т.е. всяка цел има задачата да удовлетвори човек. За по-добро обяснение на положителната и отрицателна природа на целите, ще разгледаме за пример само простите такива. Ако се върнем на примера с автомобила, нашата цел е в посока запалването му, в случай, че успеем да сторим това, то ние можем да поставим положителен знак на обекта, с който взаимодействаме –

Продължение от страница 14

автомобила, което прави целта положителна. Точно на обратен принцип работят отрицателните цели. $(+A * (+B) = +C)$ и $(+A * (-B) = -C)$, като $+A = \text{const}$. При сложните цели се получават дълги уравнения, които трудно могат да бъдат описани във формула.

По какъв начин можем да направим така, че целите, с които най-често са свързани и мечтите ни да бъдат предвидени. Можем да представим следния вариант. Най-елементарното, което човек може да направи в случай, че пред него стои разположена далеч във времето цел, да предвиди най-близко разположени обекти, с които трябва да взаимодейства, за да се доближава до целта си. Разграждайки сложната цел на няколко прости, които не сменят посоката на движение, всеки може да предвиди почти изцяло изхода на ситуацията. Еволюцията и съвременната действителност са обучили мозъка ни да работи в рамките на предвидими граници, а една далечна цел, винаги изглежда разположена някъде там, в никъдето, това затруднява действията ни в посока на постигането ѝ. Работата стъпка по стъпка способства за това действията винаги да бъдат в границите на предвидимото и екзистенциалното. Какво друго можем да направим в посока на постигане на нашите цели? Хубавото при

далечните цели е това, че ако посоката е една, то има поне три различни пътя, които можем да използваме в случай, че в единия не успеем. Въпроса тук е, че трябва да работим и с правото си на избор, на инструментите и обектите (субектите), които можем да използваме за доближаване до целта си. Най-голямата грешка, която обикновено правим е чувството за разочарование, към което се обръщаме, когато нещо не се получи. Когато започваме да мислим в посока на провала, то даваме начало на нерационални действия насочени към други обекти, които ни доближават до истинския провал. Най-важното, което трябва да правим е да парираме отрицателния изход от действието (поддействието), в зависимост от това дали проста или сложна е целта ни. Като пример нека отново се върнем на автомобила, но този път нека и целта бъде сложна: Искаме да отидем на работа с автомобила, тук трябва да разградим действието на няколко поддействия:

- Запалване на автомобила.
- Пътуване към работа.

Това са двете поддействия, които трябва да изпълним, за да стигнем до нашата цел – работата. Но какво се случва? Колата не запалва.... Обикновено тук се появява съждението „Днес ми тръгна на зле, целият ден ще е такъв”.

А защо? Защото, когато колата ви не запали, вие смятате целта: „ходене на работа” за провалена, а тя не е, защото в крайна сметка, макар ядосани на автомобила ние се озоваваме на работа и започваме негативни транзакции с всички обекти (субекти), а основната ни мисъл продължава да бъде, че целият ден ще бъде неприятен. Правим го защото, насочваме мисленето си в посока на дефицита, спираме да мислим и да виждаме, че в крайна сметка сме направили нещо, за да стане факт целта, спираме да осъзнаваме доброто стечение на обстоятелствата, благоприятствано от избора и прочие. Същото е и със сложните и далечни цели, просто трябва да гледаме в посока на своя избор и желание, а не в провалените мигове, които можем да прескачаме без дори да ни навредят по някакъв начин. Основния и единствен помощник и вредител сме самите ние.

В другия брой ще поговорим и за нашето мислене и по какъв начин мисълта влияе на обстоятелствата около нас.

Автор: Манол Манолов



Влияете ли се от чуждото мнение?

1. *Когато отидете на ново място, имате ли усещането, че погледите на околните се насочват върху Вас?*
 - a) винаги така се случва, не знам какво искат от мен тези хора
 - b) случва се някой да се загледа в мен, но това не винаги е така
 - c) не съм обърнал/а внимание какво правят другите в подобна ситуация

2. *Случвало ли се е да отидете до магазина срещу вас по ациуг и без да сте се огледали в огледалото преди това?*
 - a) не, трябва ми поне 15-20 минути преди да изляза
 - b) ако е спешно, ще отида без да се замислям за външния си вид
 - c) мога да отида навсякъде в този вид, без да се притеснявам

3. *Ако приятел/ка Ви каже, че този панталон Ви стои ужасно, Вие?*
 - a) ще се притесня страшно много и никога повече няма да го обуя
 - b) ще му/и отговоря, че всеки има собствен вкус и на мен така ми харесва
 - c) я да си гледа работата, не ми пука от неговите/нейните коментари

4. *Най-добрият/добрата Ви приятел/ка не одобрява вашия интимен партньор и открито го критикува пред Вас. Как ще постъпите?*
 - a) ще се замисля дали партньорът ми наистина е човекът за мен
 - b) ще покажа на приятеля/приятелката, че съм достатъчно зрял човек, който сам може да преценява кое е добро за него и кое не
 - c) ще се скарам с приятеля/приятелката – след като не одобрява моя избор, не може да се води такъв/такава

5. *Канят Ви на място, където никога не бихте отишли, ако имахте избор. Ще откажете ли поканата обаче?*
 - a) не, след като е покана, съм длъжен/длъжна на отида
 - b) ще отида замалко, за да не обидя хората
 - c) ще откажа разбира се, като искат да ме канят, нека се съобразят с вкуса ми

Резултати от теста: на следващата страница





Продължение от стр. 16

Резултати от теста:

Преобладаващи отговори а) – Прекалено много се съобразявате с чуждото мнение. Почти всеки може да промени Вашето такова за отрицателно време. Винаги се държите по различен начин, в зависимост от това с кой, къде и кога се намирате. Съвет: трябва да извоювате собствено мнение, което да защитавате с достойнство. Уникалността на нас хората е именно в това – всеки да мисли по собствен начин и да умее да го изрази по подходящия такъв!

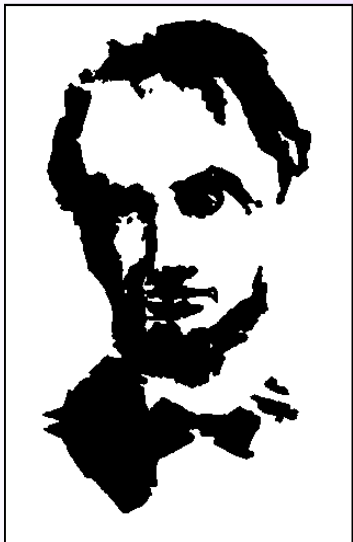
Преобладаващи отговори б) – Умеете да защитавате позициите си и то по адекватен и ефективен начин. Когато някой се опита да наложи своето мнение или да пренебрегне Вашето, то Вие по подходящ начин му показвате, че имате глава на раменете си, която знаете как да използвате. Съвет: Продължавайте да отстоявате позициите си и винаги бъдете себе си!

Преобладаващи отговори с) – Мислите, че винаги Вие сте прав/а, а останалите не разбират нищо. Само и само за да постигнете своето, в някои случаи прекалявате и дори се държите грубо с околните. Готови сте на крайности, за да докажете на другите, че Вашето мнение е най-правилно и важно. Съвет: добре е, че държите на мнението си, но е добре и да знаете че подходът Ви не е най-работещият и адекватен за целта. Бъдете по-внимателни и ценете чуждото мнение – така околните ще започнат да ценят и Вашето!

Автор: Анелия Дудина



ЗРИТЕЛНИ ИЛЮЗИИ



* Вълк, камила, охлюв,
мишка, птичка, просяк,
клоун и риба



* Бебе



* Любов или омраза



* Ескимос или индианец

Подготвил:
Анелиа Дудина



* 104805



Как да преодолеем стеснителността?

За всеки от нас е имало ситуации, които са ни се сторили трудни – не знаем какво да кажем, къде да държим ръцете си, накъде да гледаме... Има и хора обаче, за които най-обикновените всекидневни срещи могат да бъдат също толкова стресиращи. Стеснителността представлява страх от хората, които са различни и социалните ситуации, които са нови. Тя зависи до голяма степен от чувствителността към доброто или лошото мнение на другите към теб.

И така, нека да предложим няколко „жокера“ за това как би могъл/могла да намалиш притеснението си в подобни ситуации:

@ Намери допирни точки – тълпата понякога може да те смаже. Когато трябва да се присъединиш към по-голяма група от хора, е добре да вземеш човек със себе си, който знаеш, че чувстваш като свой близък. Дори само присъствието му ще те успокои значително.

@ Обмисляй предварително – преди да излезеш от вкъщи, помисли

какво ще говориш навън. Не е необходимо нито да запомняш реплики от филм, нито пък „обръщение към нацията“! Просто помисли за това как се води успешен разговор (можеш да намериш и доста специализирана литература за това).

@ Движи тялото си – колкото и странно да ти прозвучи, това наистина помага. Физическата енергия разтоварва натрупаната енергия (включително и нервността).

@ Престани да гледаш постоянно себе си – насочи вниманието си и към околните. Стеснителните хора се съсредоточават към себе си, към своите моментни страхове и притеснения. Запомни, че всеки реагира според интереса, който другият проявява към него. Т.е. трябва да отделиш 1-2 минути, в които другият да се отпусне, така ти също ще се отпуснеш.

@ Намери си повод за разговор – опитай като начало с дрехите, аксесоарите,

обстоятелствата, търси общи интереси, обща работа, хоби или емоции.

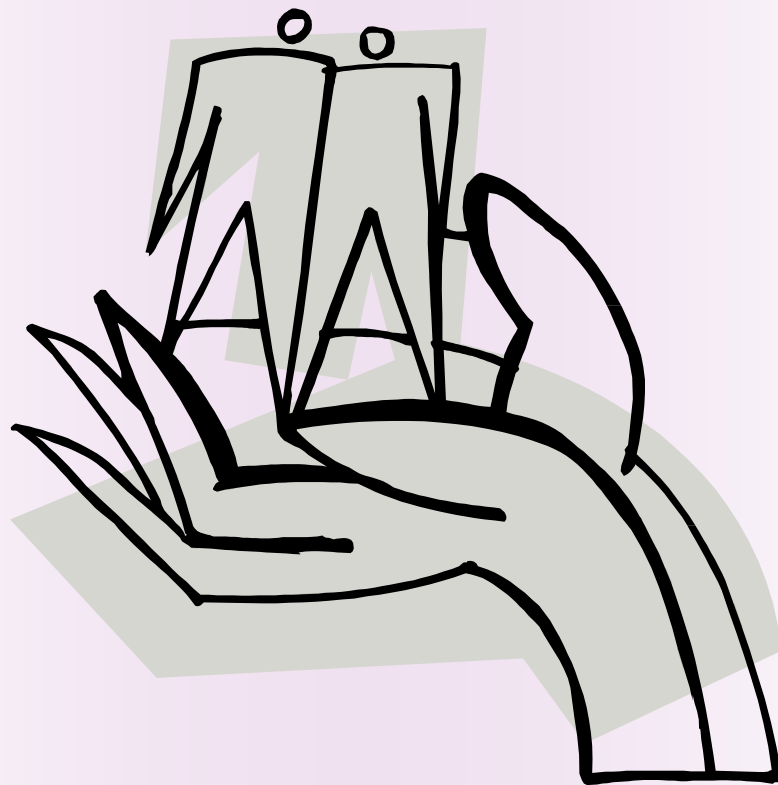
@ Усмиввай се – сигурно вече си чувал/а много за силата на усмивката и това не е измислица. Ако се настроиш приятелски, другите ще го забележат и ще ти отговорят със същото.

И накрая – никога не забравяй, че има голяма вероятност човекът отсреща да изпитва същите като твоите емоции, да се чувства така, както и ти. Затова поеми нещата в свои ръце и направи така, че да бъде приятно и за двама ви общуването. Дръж се естествено и не мисли, че си по-незначителен или маловажен от другите!

Автор: Анелия Дудина

УСЛОВИЯ ЗА УЧАСТИЕ В КОНКУРСА "ИЗРАЗИ СЕБЕ СИ"

НА Е-СПИСАНИЕТО ЗА ПСИХОЛОГИЯ "ПОСОКА"



Можете да изразите себе си чрез поезия, проза, рисунка, снимка или нещо друго създадено от вас, което би могло да ни се изпрати на е-мейл: spisanie.posoka@gmail.com

Подробности може да получите и на адрес:
<http://psychology-bg.ucoz.com/forum/>

Най-добрата работа ще бъде публикувана на страниците на списанието и ще спечели почетна грамота.

Забавлявайте се и бъдете естествени! :)

НАШИЯТ КОНКУРС

"ИЗРАЗИ СЕБЕ СИ"

БЛАГОДАРЯ

Благодаря ПРИЯТЕЛИ, че ви има в моя свят !

Благодаря ви, за всичките радости и болки които изживявам контактувайки с вас.

Какво би бил животът ни без чувство?!

Научихте ме да преодолявам себе си,

да влизам в огъня- но не ме оставихте да изгоря.

Отделяхте от времето си - за да почувствам обичта ви.

Търпяхте моите емоции с които ви заливах, в отчаяние и щастие...

пак останахте до мен.

Благодаря,

че изтърпяхте моят мрак - помагайки ми да погледна светлината.

Благодаря,

че ме носехте на ръце в най-трудните моменти- когато сили няхах да вървя.

Не се отрекохте от мен дори когато мразех всичко – обезоръжихте ме с ЛЮБОВ.

Не виждам очите ви,

но виждам и усещам душите ви – истински, светли... красиви... танцуващи ...

Благодаря за БЕЗУСЛОВНАТА ви ЛЮБОВ... за това , че ви има дори когато мен ме няма и се търся !

В този брой печели: Таня Костадинова.
На мейла си тя ще получи почетна грамота.



ВЪПРОСИ КЪМ СПЕЦИАЛИСТА

Желаещи да се възползват да получат безплатно отговор от психолог на свой въпрос на страниците на е-списанието за психология "Посока", нека да пишат на e-mail: spisanie.posoka@gmail.com

Подробности за инициативата може да се получат и на адрес:
<http://psychology-bg.ucoz.com/forum/>

Въпрос 1 : *Разяснение на психологията на ловците (избиване на животни, което доставя удоволствие). - пита г-н Атанасов*

Отговаря: Л. Боянова

Започвам отговора си с проучване от форумите, където ловджии си общуват. След не дълго ровене в един такъв, намирам следната занимателна тема:

<http://www.nalov.com/forum/index.php?showtopic=14398>

Темата във форума е започната с материал на един психиатър, за когото ловът е като игра на войници, освен средство за отпочиване. Д-р Георги Койчев е отразявал личните си преживявания.

Според проведената от самите ловци анкета, убиването на животното не им е водещият мотив да тръгнат на лов. По-важно им е да отидат сред природата – това е отчетено от 141 човека. Само 53-ма от общо 170 участвали в анкетата ловци, са действително

доволни от това да убият животно.

От това следва, че ловът привлича няколко различни типа хора:

1. Първият и най-многобройният тип, видно и от самата анкета, са онези, които не отиват на лов, за да убият животно, а просто се размотават въоръжени, разпускатки сред природата. Те стрелят само колкото да вдигнат шум, възприемайки това като игра, а не, за да наранят животно. На 13 човека и без акцент върху природата и шумът от стрелбата, единствено носенето на ловно оръжие им е напълно достатъчно.

2. Една малка част от ловците са там, за да убият животно. Мотивите, чисто логически разсъждавайки за тях, може да са най-различни, имайки предвид, че една 7 човека от общо 170, са заявили, че намират

стрелянето по животно за мъжествено. За една голяма част стрелбата по животни приключва с отстрелването на вечерята. За 47 човека актът на стрелянето е хубаво нещо, като те не държат да са оцелили и явно и тук водещият мотив е „Шум да се вдига, без да е убито животно”.

3. Следващата част от ловците акцентират върху социалната страна на лова. За тях ловът е... Да се срещнат с други хора. Да седнат на една маса с тях. Да хапнат, да пийнат, но най-вече да общуват. За тях природата и всичко останало бледнее.

Историческият поглед назад във времето указва, че ловът е бил средство за препитание. Доколкото се убива животно в рамките на това то да е вечеря, ловът е донякъде оправдан. Става неоправдан обаче, когато излезе от тези рамки и убийството на животно е в



Въпрос 1: *Разяснение на психологията на ловците (избиване на животни, което доставя удоволствие).—продължение от стр. 22*

изблици на агресия, на омраза, когато отнемането на живота на животното се идеализира. Такова поведение, което е навлязло в графата на неоправданото убийство, на безсмисленото убийство на животното, е осакатяващо човешката психика и може да бъде основа за психосоматични заболявания.

За онези от ловджиите, които са там да стрелят и да убият за удоволствие и без основание животни, видимо се наблюдават завишени нива на агресия, като тази агресия е насочена към животните и се изразходва по техен адрес.

Абсолютно всеки човек съдържа у себе си агресия. Всеки човек насочва агресията си към определен обект. Това става по два начина- правилно и неправилно.

Част от неправилното е, когато човек си подтиска и не си изразходва агресията. Ако не го прави, агресията не изчезва, а се натрупва до степен накрая да избие след години неконтролирано, без повод или по глупав и незначителен повод, често без значение кой е обектът (може да е върху някой, на който държи) и в завишени нива заради свойството на агресията да се натрупва. Това натрупване е под формата на химия, която не

се обработва от тялото, ако агресията не е отреагирана и се съсредоточава в мускулите. Въпросната химия, начело с адреналин, е причина за т.нар. психосоматични заболявания. Сърцето също е мускул и подтисканата агресия не му влияе добре.

Затова част от психохигиената е човек да се научи безопасно за околните му да си отреагира агресията, а не да я погребва.

Та, натрупвайки непроявена агресия, в един момент тази агресия трябва да избие нанякъде. Като се добави, че в България все още много хора не знаят, че не е необходимо да са луди, за да идат на психолог, т.е. не са се интересували как да си отведат безопасно за себе си и за други живи същества натрупаната агресия, те се вреждат в агресивни занимания като защитен механизъм, примерно за ловци и стрелят, убиват животни и пак стрелят, убиват животни и пак, и пак, догата натрупаната с подтискане агресия не се изразходва. После се чувстват по-добре. И така до време. Затова отиват отново на лов и пак стрелят и убиват, стрелят и убиват...

Неумението да се управлява естествената за всеки човек агресия, за съжаление, може

да не избие само по адрес на животни. Не защото човекът е проявил жестокост по адрес на животни, той може и да прояви жестокост и към семейството си и околните. А защото, както писах, агресията, когато е неправилно направлявана и особено, когато е подтискана, се натрупва и в един момент човек губи контрол над поведението си и агресията избива в огромни размери. В чудовищни размери понякога. И тези избивания на агресия се превръщат в начин на поведение за някои хора. Враства се в тях такава избухване. Те свикват и почват да третират изблиците си на агресия като част от себе си. Това е страшно. Най-вече за близките им.

Понякога търсят помощ. Има хора- мъже и жени, които се усещат. Избухват много, а после: "Какво направих! Толкова ли не можах да постъпя по друг начин?". Та има средства за управление на агресията, които са в полза на онези, които се осъзнават къде е проблемът и потърсят психолог, който да ги насочва как да си отреагират агресията безопасно за околните им. Но и тук важи правилото, че е нужно да го искат, да имат волята да приложат контрол и да удържат борбата във времето, защото промените от днес за утре са наивност.



Въпрос 2: Разяснение на психологията на боксьорите - хора, които бият или се оставят да бъдат бити, а също и тези, които се възхищават на подобно нещо.
Пита г-н Атанасов.

Отговаря: Анелиа Дудина, по материали от интернет

Всеки се забавлява по свой начин и изпитва удовлетворение от заниманието с най-разнообразни неща. Понякога за другите тези неща са неразбираеми, дори в някои случаи – недопустими. Боксът е спорт, разбираем и харесван от специфичен кръг хора. Логични са въпросите за това какво може да си хареса човек в занимание, в което те нараняват, в което ти нараняваш противника си или пък си само наблюдател на понякога дори кървави сцени. Боксът се счита от голям кръг хора като най-пригодно за улицата умение, като най-рационален начин за уличен бой. Т.е. вероятно някои хора се чувстват по-сигурни и уверени в себе си, когато са подготвени с помощта на спорта.

По исторически данни от египетските йероглифи, статуите в Древна Гърция и Египет, рисунките по намерените древни вази и други, боксът е съществувал още преди 5000 и повече години като жестоко и сурово единоборство. Още в дълбока древност се практикувал юмручният бой, от който се поражда по-късно и боксовият спорт. Отначало юмручният бой е

бил традиционно състезание сред войниците на Древна Елада, а по-късно и сред славянските народи.

Разликата между древния юмручен бой и съвременния бокс обаче е голяма. Основното "техническо" средство по онова време били отначало голите юмруци, но поради честото им травматизиране те започнали да се покриват с кожени предпазители (стропиони и цестуси), а по-късно започнали да се използват и първобитните ръкавици със стоманени топки отпред в ударната част. В римската империя древният бокс имал още по-ожесточен характер, който, стимулиран и от печалбите, довеждал често до смъртта на единия от бойците.

И до ден днешен в много страни боксът е печеливш спорт и добра инвестиция. Въпреки суровия си характер, на юмручният бой се гледа като на важно средство за развиване на смелостта, решителността, упоритостта, силата и издръжливостта, на бързата мисловна и двигателна реакция, волята и творческата мисъл. Затова бил използван за бойна подготовка и за отбрана – като средство за военна подготовка. Англичаните по-късно се насочват главно към овладяване и развиване на боя от далечно разстояние. Този техен маниер на боксиране

продължава повече от две столетия.

Важен е периодът през първата половина на миналия век в Америка. По време на икономическата и финансова криза в страната, той придобива изключителна популярност. Създалата се провокация, породена от ниския жизнен стандарт, засилва инстинкта за самосъхранение, чувството за безпомощност и несправедливост, избиващо в агресия и създава благоприятна почва за развитието на този спорт. Той се превръща в зрелищна "борба за оцеляване", която бързо се оказва една изгодна и доходоносна професия, както и доста добра финансова инвестиция.

В днешни дни нерядко от спорта, много хора преминават към тъмния бизнес. Това е избор за пренасочване на енергия и придобити умения, с цел лична облага и печелене на много пари (отново финансовият мотив е на преден план).

Първите представители на бокса в Америка били младежите, които отивали да учат в Англия. Там те имали възможност не само да се запознаят с този спорт, но и да го изучат до такава степен, че след завръщането си в Америка да обучават и да устройват състезания



Въпрос 2: Разяснение на психологията на боксьорите - хора, които бият или се оставят да бъдат бити, а също и тези, които се възхищават на подобно нещо.
Продължение от стр. 24

между негрите роби, за които често това бил единственият начин за измъкване от калта. Така боксът в новия континент се практикувал предимно сред негрите.

В бокса най-добрата защита е атаката – ако не се биеш, ще бъдеш набит. Интересното е, че дори да станеш победител, ти пак си понесъл „п“ на брой удари върху себе си. Освен всички други атаки, в боксът са познати и т.нар. словесни такива. Най-известен с тези устни атаки е именно Мохамед Али. Той даже си съчинявал стихове. Това е част от играта. Да извадиш съперника си от равновесие. Да го накараш да се ядоса и загуби разума си в деня на боя.

При бокса няма философия, няма духовни и мистични аспекти, въпреки това някои го наричат „западно бойно изкуство“. Техниките се изучават само и единствено от научна гледна точка. Съществуват два вида бокс – боксът, като боен спорт и аматьорският бокс. При аматьорския бокс действа точкова система за отброяване на чистите удари, а не на степента на телесна повреда. Има забрани за ударите под пояса, държането, спъването, блъскането, хапането, плюенето и боренето на противника, както и още

много други забрани.

Боксът е вид отражение на изпълненото ни с все повече стрес ежедневие. Той се характеризира с изключително тежките физически и психически натоварвания. Шигеру Егами опитно е установил, че ударите на боксьорите са най-тежки. За причина на паркинсона, който има Мохамед Али единодушно се сочат получените удари при спорта. Но това не спира запалените по спорта да продължават да го практикуват.

Защо ли?... Като мотиви могат да се посочат моралната удовлетвореност, себедоказването, популярността и споменатите вече евентуални възможности за материални облаги. Мотивите в личен план могат да бъдат и вследствие на болезнени спомени в ранните периоди на съзряване за проявена към индивида агресия, като домашно насилие, нездрава семейна среда, агресивна училищна такава, както и индивидуални инциденти, нараняващи самочувствието и причиняващи психически травми. Тогава един индивид, избрал именно бокса за своя реализация, може да се превърне в насилника си и да играе агресивно или пък обратното

– да влезе в ролята на жертва и да накаже въображаемия си “насилник” така, както не му се е удало в реалността.

При това положение играта му се характеризира с това, че той рядко започва да напада пръв. Изчаква опонента да започне, дори се оставя да получи удари, за да може подсъзнателно да определи другия като „лош“, а себе си – като жертва. Тогава той получава необходимата морална удовлетвореност от играта. А когато се касае за себедоказване, може мотивът да бъде крайна липса на внимание и подтискане на личността в ранна възраст, най-често от близък човек, който детето безпрекословно уважава и цени като авторитет. Това често създава трайни психологически травми, които провокират засегнатия индивид към непрекъснато себедоказване.

Този спорт не е за всеки. Ето каква история прочетох в един блог: „Божко Лозанов бе боксьор от тежка категория, състезаващ се по времето на Гого Малезанов, лека му пръст и на цяла плеяда от талантиви боксьори. Физическата му конституция бе извънредно здрава – висок и с много едър кокал, без да е дебел. Дланта му бе голяма, колкото две длани на нормално развити мъже.



Въпрос 2: *Разяснение на психологията на боксьорите - хора, които бият или се оставят да бъдат бити, а също и тези, които се възхищават на подобно нещо.*
Продължение от стр. 25

Ударът му, както можете да се досетите бе изключително тежък. Веднъж, по време на боксов мач, Божко Лозанов нокаутира свой противник и човекът или почина, или остана трайно увреден (поне мълвата бе такава). Но оттогава кариерата на Лозанов тръгна надолу. Той не смееше да удари! Просто бе много добър човек. Беше тъжна гледка... Всякакви боксьорчета го биеха, защото не смееше да ги удари.

После Божко се пропи и съм виждал случаи, когато разни джинки по 50 кг му се репчат и му посягат, а той им се моли да не го закачат.” Въпреки, че боксът е силов спорт, за него е много важна и психическата устойчивост.

Зрителите на подобен тип спортове харесват атрактивността им. Вероятно освобождават натрупана енергия в себе си чрез удовлетворение, като отъждествяват победата на спортиста със своя собствена победа.

В бокса има много агресия и злоба, пък била тя наричана и спортна. А ние сме подвластни на дълбоките инстинкти на нагона за възпроизводство, от своя страна именно той е движещата сила в агресията и отбраната. Рисковаността, опасността от нараняване създават по-голяма тръпка (по-наситени емоции) за публиката.





Въпрос 3: *Разяснение на психологията на тореадорите - избиването на бичи. Пита г-н Атанасов*

Отговаря: Анелиа Дудина, по материали от интернет

Коридите с бикове също са странно и неразбираемо за голяма част от хората по света занимание, страст, спорт, култура – може да се нарече по най-различни начини от всеки. Бикоборството е характерно предимно за Испания и там се счита за култура на страната, издигнато е в култ от много местни, както и от зрителите-туристи. Друг е въпросът доколко уместно е убиването на животни, както и насладата от наблюдението на агонията им, да се нарича култура... Първоначално бикоборството се практикувало само от аристокрацията, а след това и от армията, за която то било нещо като подготовка преди война. В автономната испанска област Каталуния в днешни дни вече е забранено, но в Мадрид коридите са вписани като защитена част от културното наследство на столицата. В Испания истински уменият матадор трябва да убие бика само с едно намушкване на копието. Две са допустими,

но три или повече са посрещани от публиката с освиркване и подигравки. В Португалия то се провежда на два етапа. Първо участникът се бори с бика, възседнал специално обучен кон и целта му е да го намушка в гърба 3-4 пъти, а след това се изправят няколко срещу бика без никакво оръжие или предпазно средство. Бикът не се убива на арената, а след края на коридата се закарва при касапин. В някои случаи биковите се лекуват след битката и се използват за разплод. Във Франция бикоборството по правило е безкръвно представление. По-често коридата е свързана и с убийството на бика на сцената от матадор. Матадор, в превод от латински означава убиец. Всяка година по арените на Испания се убиват повече от 40 хиляди бика. Не са редки случаите, в които дори и най-добрите бикоборци загиват в битката с животните. Това е причината биковите често да са поставени в неравностойно положение спрямо съперника си. На животните се дават силни успокоителни и разхлабителни, преди да

излязат на арената. Пребиването преди самия сблъсък също се случва. Очите им се мажат с вазелиново масло, за да е замъглено зрението им по време на коридата, държат на тъмно в часовете преди битката и какво ли още не. В Испания има хирурзи, които са специално обучени да лекуват рани, причинени от рога на бик и тази професия е доста престижна.

Кое ли кара тези хора да изпитват удоволствие от подобно занимание? Защо не се задейства инстинктът за самосъхранение при тях, който би ги държал надалеч от подобна игра на смърт? Въпросите са много и на мен лично ми представлява трудност да дам конкретни отговори. Може би като мотив може да се посочи удоволствието, изпитано от превъзходство на човека над животното, могъществото над него и възможността за контрол над ситуацията. Тореадорите и особено матадорите се приемат от публиката като всесилни мачовци, които извършват геройство. Това ласкае самочувствието им и ги прави мъжествени в



Въпрос 3: Разяснение на психологията на тореадорите - избиването на бичи. - продължение от стр. 27

собствените им очи и в очите на голяма част от околните. Рисковата ситуация при тореадорите е заредена с адреналин, а убийството, реализирано от матадора, предизвиква точно онова усещане на победа и извършен героизъм. Червеният плащ, с помощта на който се дразни бика е с подобен цвят не защото животното го разпознава (биковите са далтонисти), а защото кръвта по тях се забелязва по-трудно от публиката. Колкото до зрителите – те са пленени от това законно представление, вероятно защото ценят подобна зрелищност. Самото убиване на бика се реализира от тореадора с финес (колкото и странно да звучи това) и всичко е организирано като спектакъл.

Въпреки че е предимно мъжко занимание, бикоборството привлича и някои жени като матадори. Стига се до такива крайности, че дори деца се включват в бранша. Мексиканецът Мишел Лагравер Пениче, по прякор Микелито, е на 10 години и се е борил с бикове, тежащи над 200 кг. Матадор е от 5 години и

притежава 106 отрязани уши от бик и 7 опашки. Той казва: „Когато се изправям срещу бика, не мисля за нищо друго. В главата ми е само това, което трябва да направя през следващите няколко минути”. Да се захване с бикоборство го окуражава баща му – бившият френски матадор Мишел Лагравер. Засега Микелито работи само в Мексико и Латинска Америка, защото е прекалено малък за арените в Испания, където минималната възраст на матадорите е 16 години. Твърди, че не се страхува от биковите и от раните, които може да получи. Вече му се е случвало – десният крак и лицето му са нашарени от белези. Коридата е успешна туристическа атракция за привличане на туристи и за печелене на пари. Пари се печелят от публиката, бикоборството осигурява и работа на хиляди души, а по неофициални данни най-добрите матадори получават възнаграждение от над 40 хиляди евро на представление.

И в този отговор можем да отбележим следното – разни хора, разни идеали. След като има толкова

много хора, които уважават това занимание, вероятно има и обяснение за това. Според Ърнест Хемингуей има само три вида спорт – рали, коридата и алпинизъм, а останалите са просто игри. Той казва следното в разказа си за бикоборството „Смърт следобед”: „Аз знам само, че морално е това, след което се чувстваш добре, а неморално е това, след което се чувстваш зле”. Това може би е достатъчно да се отбележи, за да не гледаме на тези хора, само като на убийци. Всяко нещо, което се върши от човека, се прави с определена цел и заради нещо конкретно, винаги има причина. Друг е въпросът доколко правилно е то...