

Е-СПИСАНИЕ ЗА ПСИХОЛОГИЯ

ПОСОКА



ВЪЗНИК

- **Анелия Дудица** - дизайн, материали, организация

За контакт: <http://slance20.ovo.bg/>

- **Людила Боянова** - материали, организация

За контакт: <http://psychology-bg.ucoz.com/>

- **Манола Манолов** - материали, организация

За контакт: <http://www.e-terapevt.com/>

Честита Нова година!



СЪДЪРЖАНИЕ

Насилие	2
Психопати	3
За слуховете	4
Възпитание, характер	6
Визуализация	7
Стенли Милграм	10
Занимавки	11

ОТРИЧАМ НАСИЛИЕТО, ЗАЩОТО ДОБРОТО, КОЕТО ИЗГЛЕЖДА ТО МОЖЕ ДА ПРИЧИНИ, НЕ Е ТРАЙНО – ТРАЙНО Е ЛОШОТО, КОЕТО ТО ПРИЧИНЯВА

Това са думи на Махатма Ганди – индийски адвокат, политик, пацифист, борец за човешката свобода и духовен водач на индийското движение за независимост. През месец ноември бяха отредени два дни за борба срещу насилието.

На 19 ноември беше отбелязан Световният ден за борба с насилието над деца. Някои организации у нас отбелязаха деня чрез шествия и акции. От особено голямо значение обаче е непрестанната профилактика в обществото по този така наболял проблем. За голям процент от българите „шамарът възпитава“, „редовното пошляпване на детето му помага, за да порастне“, „бойт е единственото средство, което помага, за да ни слушат децата“ и т.н. Едва ли има родител, който съзнателно желае да навреди на детето си. Всеки иска неговото дете да бъде възпитано добре, да бъде силно и справящо се с всички трудности в живота. Много родители действат така, защото смятат, че с бой ще направят детето си именно такава – силно и успешно. Други са изнервени до такава степен от ежедневието си, че нямат времето и желанието да се замислят какво биха могли да причинят дори с един шамар на детето си. Трети – така са били възпитавани като малки и следват модел на поведение. Четвърти посягат на детето си след употреба на алкохол, като понякога дори след това съжаляват за стореното. И така нататък, и така нататък. Всеки родител-насилник има своите мотиви, причини или пък... оправдания? Последниците обаче винаги са еднакво тежки и с еднакво голямо значение що се отнася до осакатяването на децата.

Дори това да не се случи във физически аспект, емоционалната обремененост от подобни родителски модели не би могла да изгради пълноценна и справяща се ефективно с живота личност. Всички ние сме чели изобилие от препоръки и апели на специалисти относно последиците от домашното (и не само) насилие над деца. И въпреки това насилието над деца е проблем на обществото ни, проблем на нас самите като част от това общество. Превенцията е необходимост не само в училище, не само в специализирани курсове за родители – тя се реализира в промяна мисленето на всички нас. Сигнали срещу подобни деяния не трябва да бъдат задължение само за потърпевши, техните близки или роднини – всички ние, като свидетели на подобен инцидент, сме отговорни и длъжни да вземем отношение, придружено от действия срещу него. Най-малкото защото това дете е бъдещ член на обществото и израствайки в подобна среда, има голяма вероятност то да се превърне в непълноценен негов член. Затова това дете има нужда от Вашата помощ сега, в този момент. Един проблем може да бъде разрешен само тогава, когато той е обявен като такъв и престане да бъде тема табу за обществото.

На 25 ноември се отбеляза и Международният ден за борба с насилието над жени. То води до нарушаване правата на жените и се явява пречка за установяването на равенство между половете. Вероятно се корени в патриархалните особености, характерни все още за българското общество, в стремежа към физическо и

психическо надмощие на по-силния над по-слабия. То е не по-малко опасно и с не по-маловажни последици за потърпевшите и за обществото ни като цяло. Отново стигматизирането, липсата на вяра в правосъдието, както и естеството на темата, определена като табу, са основните причини за разпространението на проблема. Много жени се страхуват да споделят проблема си. Част от тях се срамуват от това, което им се случва, а останалите дори не осъзнават и не оценяват случващото се с тях и смятат, че няма нищо нередно в реализираното спрямо тях отношение. И отново решението на проблема се корени в признанието на неговото съществуване. Срамът не е за жените, които са жертви на насилие, срамът е за цялото ни общество, за това, че то се притеснява да говори по теми като тази с насилието.

Една латинска пословица гласи следното: „Vim vi repellere licet.“ (Насилието се позволява да бъде отблъсвано със сила). Породилото се насилие нерядко провокира насилие. Аз мисля, че това не води от своя страна до нищо добро. Силата, с която отблъсваме насилието и му противостоим ефективно на първо място трябва да бъде почерпена от правилно действащото законодателство и работещата правосъдна система. Другата сила, с която можем да му противодействаме се намира в нас самите – това е силата, която жена, жертва на насилие, намира в себе си, заявява, че има проблем и се бори за своите човешки права. Това сте Вие, който/



**С мълчание вие
подкрепяте
насилието**

която събирате сили и заявявате, че сте бил/а свидетел на сцена с насилие на дете от съседния вход. Това е силата, която всеки от нас носи в себе си!

Автор: Анелия Дудина

Полезно

КАКВО Е ТОВА ПСИХОПАТ? ПРОДЪЛЖЕНИЕ ОТ БРОЙ 15 ...

Представете си за миг, че вие се намирате в стая, където са събрани оръжията на престъпленията на всички серийни убийци. Как вие мислите, кой тип оръжие за убийство ще се окаже най-популярно? Бензинов трион? Пистолет? Ч у к ? Н о ж .

Това е най-популярното оръжие за убийство още от времето на Джек Изкормвача. Вие може да срещнете и други оръжия, разбира се. Берковиц и Зодиак, например, са използвали огнестрелно оръжие. Но незначително защо именно ножът е най-често попадащ в профила на серийните убийци. А защо?

Психопатите възприемат стрелящите като хора, които не са страшни. Причината за това е, че се стреля във всеки втори филм. Килъри и антикилъри. Престъпници и жертви. Да стреля може всеки, който си поиска. Изстрелът обезличава. А ако някой вземе в ръцете си нож, в това има нещо особено, нещо лично и пристрастяващо.

Да се убие с нож от разстояние е почти нереално. Ножът, за разлика от пистолета, изисква от убиеца пряк физически контакт с неговата жертва. За да се разбере това по-добре, помислете какво искат роднините на жертвите на серийните убийци:

-Дайте ми го, аз него със собствените си ръце ще го у д у ш а !
„Със собствените ръце“.

Ето защо маниакът предпочита „подръчните“ нож, чук или въже вместо пистолет. А понякога и „голите ръце“. Защото маниакът иска не само да убие, а да убива – това е

много голяма разлика.

Маниакът е обхванат от идеята да убива. Не да убие, а да убива. Смъртта за него не е цел, а следствие от достигането на поставената цел. Затова ползва нож, чук. Или въже. Затова предпочита оръжия, с които може да убива. С пистолет не може да се убива, с него може само да се убие.

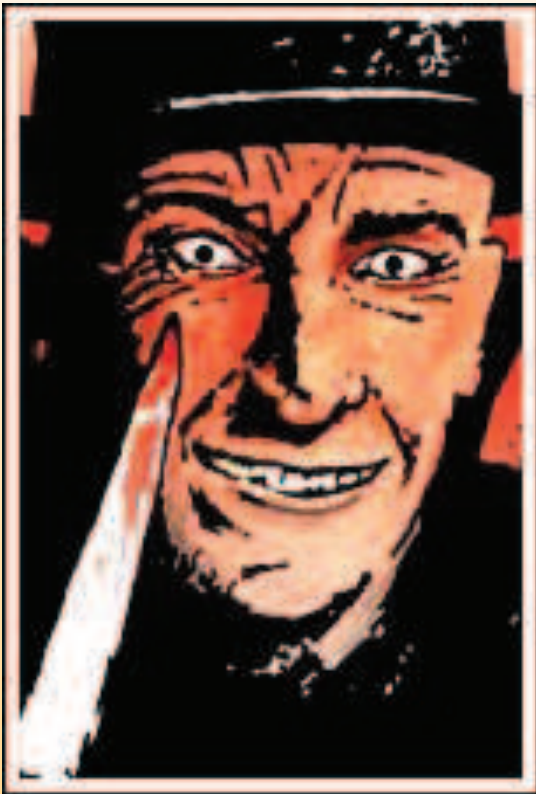
Но има още една причина, поради която маниакът предпочита именно нож, а не пистолет. Ако се позамислите малко, може сами да се досетите. Тази причина (и примери за употребата) вие сте я виждали много пъти в киното. В „Рамбо“ да речем. Защо се ползват ножове, ако има пистолети? Затова, понеже изстрелът от пистолет привлича внимание, а ножът може да се използва безшумно.

За маниака изборът на оръжие за убийство – това е въпрос на живот и на смърт. За него е важно да остане незабелязан и да не привлича внимание към себе си. Затова и за оръжие на убийство като правило маниаците избират най-п р и м и т и в н и т е .

Нож. Въже. Чук. Шило. Нищо такова не може да привлече внимание (например, както привличат внимание изстрелите от пистолет) или да предизвика подозрение (в случай на носене). Така че мъжът с бензиновия трион, това, разбира се е страшна гледка, но е абсолютно нереална и се среща единствено във филмите на ужасите.

Очаквайте продължение в следващия брой.

*По материали от чуждестранния печат:
Людмила Боянова*



Решаващите фактори за разпространението на слухове са значимостта на някоя тема за аудиторията и изпитвания дефицит на надеждна информация по нея. Значимостта на информацията зависи от това, в каква степен тя е свързана с жизнената дейност на човека, с неговите биологични и социални потребности. Дефицитът на надеждна информация може да бъде обусловен от липсата, недостига или противоречивостта на официалните съобщения. Незадоволената потребност от безопасност води до емоционално напрежение, а то е фактор за възникването на слухове, с чиято помощ хората установяват контрол над заплашителните условия от реалността. Една от функциите на слуховите е оптимизацията на емоционалния баланс – от една страна слуховите възникват като следствие от повишено емоционално напрежение и разпространението им позволява да се смекчи това напрежение, от друга страна, при скука, еднообразие и монотонност, слуховите са средство за компенсиране на емоционалната бедност. Съгласно информационната теория на емоциите (П. В. Симонов), емоцията се проявява при недостиг на информация за

удовлетворяване на някаква потребност и ако не ни достига информация за удовлетворяването на тези потребности, ние я търсим активно. Различните хора имат различна склонност да участват в разпространението на слухове и това се дължи на индивидуалните различия в личностните им качества. Според изследвания, при еднакво ниво на развитие на комуникативната активност, хората с по-висока тревожност отделят на слуховите повече внимание. Според изследвания, направени от Беззубцев, интензивността на слуховите не зависи от половата принадлежност на членовете в групата. Полът определя в някаква степен само съдържанието на слуховите, но не и интензивността им. Смята се, че причините за разпространение на слуховите могат да бъдат най-различни. Хората го правят заради: да привлекат вниманието към себе си; да се покажат „познавачи“ в определена област; да се почувстват „умни“, да демонстрират статуса си; да намерят потвърждение, че тяхното мнение е правилното; да утвърдят превъзходството си и т.н. Т.е. всички мотивиращи фактори се свеждат до два вида потребности – от принадлежност към социума и от признание от

него. Класикът на американската психология Л. Фестингер предположил, че може би слуховите, предвещаващи и настъпването на много страшна катастрофа (при опасност от нещо), всъщност изпълняват ролята не на повод за страх, а на основание за него и на подсъзнателно оправдание. Според теорията на когнитивния дисонанс на Фестингер, индивидът винаги ще преживява състояние на емоционално напрежение и дискомфорт, докато в съзнанието му присъстват едновременно две взаимоизключващи се идеи. За да намали това негативно усещане, човек търси повече потвърждения за правилността на едната и отхвърлянето на другата идея. Информационното поле представлява потоци от информация, насочени във всички посоки. Слуховете са една от съставните части на информационното поле. Основни тенденции за трансформация на слуховите: изглаждане на сюжета на слуха – несъществените за дадена група детайли на съобщението изчезват, сюжетът става по-кратък и по-функционален; изостряне – попадайки във фокуса на вниманието, съхранените детайли биват преувеличени, засилва се значимостта им; приспособяване –



Използвана литература:

Беззубцев, С., „Слуховете, които работят за вас“ и Канферер, Жан-Ноел, „Слуховете – най-старото средство за информация в света“

когато детайл от сюжета се променя (но не като изглаждане или изостряне), променяйки с това и психологическото съдържание на информацията; преосмисляне – събития, които по-рано са имали една обяснение, започва да им се придава нов смисъл. Важни за психологическото въздействие на слуховите са: *натисъкът на общественото мнение* – психологическото въздействие става възможно, защото в процеса на предаване на слуха се подразбира, че съждението, което е съдържание на слуха, сякаш се подкрепя от мнозинството и затова на слуха често се вярва като на факт;

ефектът на повторението – многократното повторение с различни вариации увеличава силата на внушението; *сензационност* – информация за нещо ново, необичайно, което не е част от обичайния ход на живота; *ексклузивност* – свързана със стоковата теория за анализ на убеждението на Тимоти Брок и Хауърд Фромкин (голяма част от слуховете съдържат ексклузивна информация, която предизвиква доверие, възприема се като по-убедителна и може да подтикне човек към определени действия); *прадоподобност* – колкото повече информацията се определя като правдоподобна, реална, възможна, толкова по-голям е ефектът на въздействие на слуха; *самопотвърждаващо се пророчество* – понякога реалността може да се пригоди към сюжета на слуховете; *влиянието на авторитета* – колкото по-голям е авторитетът на лицата, на комуникацията, толкова повече той може да промени мнението на адресата, т.е. доверието към източника е по-силно от нагласата на аудиторията. Друг механизъм при циркулацията на слуховете е заразяването. При тях се наблюдава диалогичност, ясна форма на предаване, заради удобната форма на възприемане, доверие, снижаване на критичност, а не онимност на първоизточника, полезност – когато се използват като канал за обратна връзка,

индикатор за настроеността в социалната среда, източник на информация, средство за психологическо въздействие, имат ориентираща, мобилизираща, интегрираща функции, удовлетворяват потребности. Слуховете обаче могат и да подронват репутация или да пречат на работата в дадена фирма например. Заради това съществуват методи за профилактика и противодействие на нежеланите слухове. През 20-те, 30-те години на XX век, след Кримското земетресение, антисъветските настроения се засилват дотолкова, че правителството е принудено да организира т.нар. „Комисия за разкриване на слуховете и борба с тях“, където са се разобличавали разпространителите на антисъветски слухове и те са били дискредитирани като лъжци и сплетници. През 1941 г. пък излиза Указ на Президиума на Върховния Съвет на СССР, на чието основание, за четири месеца са били осъдени 1423 души. Начини за профилактика на слуховете – *оперативност* – постоянен мониторинг на общественото мнение и настроение; *изчерпателно информироване* – пълно систематично предоставяне на информация; *достъпност на информацията* – тя да бъде „от първа ръка“ и да се предоставя на достъпен език; *еднозначна трактовка* – двусмислената информация дава поводи за съмнения и се появяват слухове; *изпреварване* – играе роля на ваксина срещу слуховете; *обратна връзка* – проследяването на общественото мнение. Методи за противодействие на слуховете: *потвърждаване на слуха* –

пнякога е по-добре като се потвърди слуха, защото така се спира развитието на сюжета му; *официално опровержение на слуха* – само ако източника има доверието на аудиторията; *„централен пост на слуховете“* – някои учреждения създават т.нар. „линия за оперативна поддръжка на слуховете“ или „централен пост на слуховете“, където негативните слухове могат да бъдат заменени от позитивни; *ироноя, хумор* – тъй като слуховете носят силен емоционален заряд, често е трудно да ги осмеем; *атака по фланга* – прилага се, когато липсва увереност по отношение авторитета на официалния източник и се разпространява информация, противоположна на съдържанието на слуха; *довеждане до абсурд* – разпространява се информация, която засилва тенденцията, лежаща в основата на първоначалния слух; *вярваме повече на очите си, отколкото на ушите си* – представя се на обществеността реална картина; *съществуването на враг* – известяване на съществуването на някакъв враг, в чийто интерес се разпространяват слуховете; *отвличане на вниманието* – предоставяне на нова шокираща и интригуваща информация, която измества слуха. Къде може да се постави слуха по отношение на близките до него явления – мълви, сплетни, клюки, злословия, одумки, приказки, легенди... От етимологична гледна точка слухът, мълвата и

клюката са ефекти – звуци с различна сила и трайност. Но слухът и мълвата вече не се отнасят само до звуковия ефект, а и до самата причина за този ефект. Те се различават не по своя източник, а по амплитудата на процеса – слухът и мълвата излизат от неофициални източници. Първият напомня за процес на верижно разпространение, той е доловимият звук, който се чува от всички тези гласове и следата му може да се проследи, той се носи. Докато мълвата е по-разпокъсана, колебаеща се, териториално ограничена, звукът е едва доловим, тя е незначителна. Сплетната представлява дългопробни истории, които са на границата с клеветата, тя е субективна оценка, отнасяща се до съдържанието на слуха и мълвата. Клюките пък препадат към обекта на слуха или мълвата. Те не се правят със злоба и са преходни. Хората разпространяват слухове, тъй като те са новини, те носят някакво знание, могат да убеждават, отрищват потенциална агресивност, карат другите да те харесват и какво ли още не. Именно заради това слуховете едва ли ще изчезнат някога от живота и ежедневието ни, те са своеобразен израз на нашите вътрешни чувства и са нашето отражение на даден момент и място...

Анелия Дудина

ВЪЗПИТАНИЕ И ИЗГРАЖДАНЕ НА ХАРАКТЕР У ДЕЦАТА

... продължение от брой 15

В предния брой разгледахме аспекти от историческата спирала на възпитанието и изграждането на характер у децата. Сега нека направим бърз преглед на различните периоди при децата. Във възрастовата психология се отбелязва *периодът на новороденото*, който е веднага след раждането на детето, когато се извършва и преходът към социалния начин на живот. Като най-важна особеност на новороденото се определя тенденцията за усвояване на опита на човека. Задачата на възрастния е да удовлетвори всички органични потребности и да създаде условия за стимулиране развитието на социалните потребности. Особено важни са положителните емоционални реакции – усмивки и общо оживление. В периода на *кърмаческата възраст* се развива положително емоционалното отношение към възрастните, удоволствието от взаимното общуване с тях, склонността към подражание, тенденция към усвояване на опит. През първата година важни са: появата на неречевы форми на общуване, придвижването в пространството, сензорно-перцептивни форми на психиката, психомоториката, елементарни представи, форми на възприятие и

мислене. В *периода на яслената възраст* се овладява речта, детето придобива все по-голяма свобода и независимост в действията, но съдействието на възрастните за придобиването на тези умения е особено важно. Голяма значимост придобиват рисуването и играта. Третата година е един от най-силните кризисни моменти – тогава детето непрестанно се стреми към независимост и самостоятелност. Счита се, че именно през този период започва истинското личностно формиране на детето и се развиват почти всички форми на когнитивната сфера на личността. В *периода на класическото детство* се включват период на предучилищната възраст и период на началната училищна възраст. Чрез двете основни системи на общуване – „дете-възрастен“ и „дете-дете“ се удовлетворяват потребностите на детето за усвояване на обществен опит и за равнопоставеност в отношенията. Те осигуряват познавателен и емоционален комфорт на детето, което има съществено значение за развитие и формиране на неговата личност. Водеща дейност тук е играта. Сюжетно-ролевата игра е най-подходящото средство за възпитание, форма на

самоорганизация на детския живот. В нея у децата от предучилищна възраст се формират символната функция и въображението, ориентацията, диференциацията на моментите на съподчинение и управление в системата на човешките отношения. Постепенно се обособява учебната дейност, способността за учене. Още преди да постъпи в училище, под влияние на възрастните, детето се ориентира, че постоянно трябва да учи. Разнообразните отношения, в които се оказва детето оказват решаващо влияние върху процеса на развитие и формиране на неговата личност. От възрастните то усвоява опита на предшестващата поколения, нравствените норми и правила на поведение, а чрез връстниците удовлетворява потребността си за равноправно общуване. Сред възрастните особено място заема педагогът. От начина, по който общува с децата зависи създаването на благоприятен социално-психологически климат в групата, също така – налице е преносимост на отношението му към децата в процеса на общуването между самите деца. Психологическият смисъл на трудовата дейност се определя от формиращото и въздействие върху

физическото и психическото развитие на децата. Подготовката на детето за това става в много ранна възраст и продължава да се развива в предучилищната. В играта и чрез играта се диференцира трудовата дейност. В предучилищната възраст нараства и се развива смислоразличителното отношение към труда. Играта винаги е насочена към определен рален краен резултат, който е необходим не само за самото дете, но и за другите деца, детската група или за възрастните и обществото. Създаването на психологическа готовност за обучението в училище е от особено значение. Необходима е положителна насоченост, която включва система от интереси, нагласи и чувства. В края на предучилищната възраст детето започва да осъзнава себе си като субект в системата на обществените отношения, което се изразява в стремеж към заемане на социално положение от ученика.

Следва
продължение...

Анелия Дудина

Използвана литература - Г.Енева

НАЧИН НА ВИЗУАЛИЗАЦИЯ – ПЪРВА ПРОЦЕДУРА НА ВИЗУАЛИЗАЦИЯ

събирате ръцете си една към друга. Бавно, без никакво бързване. Изчистете мисълта си! Не мислете за странични неща! Бавно и без бързване приближавайте дланите си една към друга. Някъде по средата се получава едно особено енергетично усещане – като че ли наистина държите топка. Не спирайте въпреки, че в този момент мускулатурата на ръцете се стреми да се свие подсъзнателно. Продължавайте бавно да събирате ръцете си и визуализирайте, че събирате обема на една човешка глава. Не я мачкайте, а събирайте обема ѝ (намалявайте я). Погледът ви все още е насочен към снимката пред вас. Стигнете до положение, в което се докосват върховете на всички пръсти. Трябва да усетите едно особено чувство – като протичане на лек ток, “мравучкане” или изтръпване в областта на пръстите. Не получите ли това усещане, значи не сте постигнали необходимия ефект и трябва да започнете отначало процедурата. След като сте получили тези усещания в областта на пръстите, затворете очи или просто ги притворете и поискайте помощ за проблема, който имате. Помощ искате от това, в което вие вярвате. Всеки един от нас вярва в нещо. Ако ви е трудно да визуализирате това, в което вярвате, искайте помощ от същността, която се съдържа във всеки един от нас. Ако ви е много трудно и не можете да визуализирате това, в което вярвате, може да поискате помощ от мен, тъй като съм създал тази процедура и в нея съм вложил моята психична енергия, изчистена от мисли и емоции. Най-доброто време за изпълнение на процедурата е сутрин след ставане от сън, тъй като мисълта ви все още не е настроена към ежедневните проблеми; в 12 часа на обяд и вечер в 18 часа. Часовете са условни, вие можете да предпочетете други. Всеки един може сам да определи кога е най-доброто време за самия него. Ако сте решили да помогнете сами на себе си, можете да правите процедурата 2 – 3 пъти дневно, след като сте получили рецепторното усещане. Процедурата е абсолютно безвредна и няма никакви странични ефекти. Прилагана е от 6 – 7 години насам. При осъществяване на тази визуализация се допускат няколко

основни грешки. По-голямата част от хората на могат да абстрахират мисълта си от външните фактори и започват да правят нещо, заради самото правене. А не се ли прави качествено процедурата, няма да се получи абсолютно нищо! Освен това мнозина започват още от началото да мислят за това, което ще постигнат накрая. Не се ли изчисти мисълта, няма да се получи и ефект! Това е система, която съм препоръчвал на хиляди хора от цял свят и в България и тя е доказала своята ефикасност. Имам клиенти от САЩ и Канада, които не можеха да летят със самолет. Чрез тази процедура те решиха проблема си, тя им помогна да овладеят психиката си. Имам случаи с моряци, които успешно са я прилагали по време на плаване и т.н. Мога да посоча още много примери, но целта е да разберете начина за ефикасно изпълнение. При тази система вътрешната ви енергия циркулира по следния начин: когато сложите лактите върху повърхността, започвате да въздействате върху точката “чжоу - ляо”, която е свързана с меридиана на дебелото черво. След което започнете бавно да събирате ръцете, започва въздействие върху точката “тиен - тзин”, която е свързана с меридиан на трите части на тялото по китайските точкови системи. След събиране на ръцете, започва директно въздействие върху точка “сяо - хай”, която е свързана с меридиана на тънкото черво. В краищата на пръстите са разположени основни енергийни точки или началото на основните меридиани на дебело черво, сърце, тънко черво, перикард, трите части на тялото и бели дробове. Така се получава въздействие върху целия организъм и хармонизиране на енергията в цялото тяло. Докато се прави процедурата, краката и ръцете не бива да се кръстосват. През първите 3 – 4 седмици от започване практикуването на системата, всеки един от вас получава част от моята психическа енергия, която му помага да усвои процедурата. След като я е усвоил, тя му помага да изчисти проблема, който има. Или вашата вътрешна собствена, неизползвана до



Скоро попаднах на следната статия:

“Седнете удобно с ръце, опрени на лактите и длани, вдигнати на нивото на очите. Представте си, че държите в ръцете си човешка глава. Най-лесният начин, за да постигнете това, е да вземете между дланите си топка. Стиснете я няколко пъти с ръце и се опитайте да запомните усещането върху рецепторите на ръцете си. Махнете след това топката, затворете очи и се опитайте да почувствате същите усещания върху пръстите на ръцете. Не бързайте! Ако не сте успели първия или втория път, не се отчайвайте. Продължете съвсем спокойно. Тялото трябва да е отпуснато. Насочете цялата си мисловна енергия към процеса на визуализация. За да може мисълта ви да се абстрахира от външните фактори, можете да използвате снимка (например на ваш б л и з ъ к) . Съвсем спокойно и бавно започнете да

НАЧИНУ НА ВИЗУАЛИЗАЦИЯ

...продължава от стр. 7

момента енергия започва да работи, като помага на самите вас.

Процедурата може да се прилага за разрешаване на проблеми от всякакъв характер – психически, физически, душевен, материален и т.н. Най-важното е да успеете да изчистите мисълта си от всичко странично. Естествено, решаването на проблемите няма да стане веднага от първия път. Това става постепенно. Освен това, вие самите трябва да направите предварително една реална преценка на това, което искате. Не искайте невъзможни неща и помнете, че най-много сълзи са пролетели над сбъднатите молитви! Имал съм много случаи, в които хората искат неща, които за тях самите са не съвсем ясни. Поставете си някаква определена реална цел и насочете цялата си психическа енергия към самата процедура! Не искайте директно пари или материални облаги! В никакъв случай не се опитвайте да навредите някому! Най-много да навредите на самите себе си!

Процедурата, която обяснявам, не е концентрация или медитация, а визуализация. Разликата между тях е огромна. При медитацията мисълта се изчиства, докато се получи едно особено състояние, което довежда до някакви резултати. При

концентрацията мисълта се концентрира, при което се получава наситено нервно напрежение, за да може енергията да се центрира и оттам се получава резултата. Докато при визуализацията, мисълта се абстрахира от мисли и емоции, изчиства се, като по този начин вашата собствена неизползвана психична енергия започва да работи за самите вас, т.е. помага ви да изчистите проблема. Затова всичко се изпълнява бавно, без никакво напрежение.

Втората система на визуализация е по-лесна за изпълнение. Необходими са ви бял лист, молив, химикалка и гума. С химикалката нарисуйте по най-лесния за вас начин човече, като в момента на рисуването му си представяте, че това е вашето физическо тяло. Отстрани до човечето, в посока отгоре надолу напишете името си (това, с което се обръщате сами към себе си), като си представяте, че това е вашата психика. С молива заштриховате онази част от човечето, в която е съсредоточен проблемът ви (за всеки проблем процедурата се прави отделно). Например ако имате главоболие, правите заштриховане в областта на главата; ако болката е в стомаха, правите едно петно в областта на стомаха; ако е нервно – психическо напрежение, правите с молива едно черно петно

върху цялото човече, като си представяте, че това е проблемът, който имате. Встрани до името си, във водоравна посока написвате пак с молива това, което искате да изчистите.

Например: "изчистване на нервно – психическо пренапрежение", или "изчистване на болка в областта на стомаха", или "изчистване на болка в областта на главата". Важното е да запомните, че болка за стомах и болка за глава се изчистват отделно, т.е. не може два проблема да изчиствате едновременно. След това вземете гумата и задължително в посока отдолу нагоре (от краката към главата), започвате енергично да изтривате "проблема", който сте надраскали върху човечето, като в момента на самото изтриване си представяте, че Висшата сила, в която вярвате, е при вас и директно ви помага за изчистването на проблема, който имате. По същия начин с гумата изтривате и това, което сте написали като проблем встрани до самото човече. Процедурата е индивидуална и всеки един от вас може да я прави постоянно. Но тя не бива да се прави повече от два пъти дневно за един и същ проблем, тъй като ще се получи енергично пренапрежение. Ако два пъти сте направили системата и не се е получил ефекта, това означава, че не сте си изчистили мисълта. Тогава я направете трети път, но проблемът изпишете в различен словоред.

Процедурите могат да се правят и за ваш близък, ако решите да му помогнете. Рисувайте по същия начин човечето, но в момента, в който го рисувате, си представяте, че това е човекът, на когото искате да помогнете (неговото психическо тяло). Пишете неговото име, като си представяте, че това е неговата психика. Записвате неговия проблем и си представяте, че Висшата сила, в която вие вярвате, а не той, е при вас и ви помага да изчистите проблема, който има вашия близък. Ако имате междуличностни проблеми, вместо едно, рисувайте две човечета с химикалка. Написвате в хоризонтална посока до човечетата имената, а проблемът - в средата между тях, но с молив. Прехвърляте три чифтни стрелки с молив – първо към този, който смятате, че е в основата на проблема и след това към другия – по три пъти. С гумата започвате енергично да изтривате това, което сте написали между двамата като проблем. Мисълта ви трябва да е изцяло насочена към проблема и неговото изчистване. Ако искате да постигнете нещо с дадена личност, рисувайте по

НАЧИНУ НА ВИЗУАЛИЗАЦИЯ

...продължава от стр. 8



същия начин човечетата и пишете с химикал имената. Отново по средата, между тях, в хоризонтална посока с химикал пишете това, което искате да постигнете. Прехвърляте стрелки, които също са с химикал, но те вече са 9, като започвате от вас. Тук няма изтриване, а след процедурата съхранявайте листчетата на удобно за вас място до постигане на желанния резултат. Ако желаете да реализирате някакво ваше желание, например търсите си работа, рисувате с химикал човечето и до него по същия начин с химикал изписвате името си. Във водоравна посока, но този път с химикал, изписвате това, което искате да постигнете "намиране на подходяща работа". Тук вече не изтривате, а свързвате желанието с вашето тяло чрез стрелки – девет пъти поред без вдигане на химикала. Събирате листчетата на определено място до постигане на целта. Съхраняването на това изпълнение е много важно. Прави се до реализиране на желанието и се съхранява до тогава. Колкото по-често се прави системата, толкова по-добър ще е ефекта. Можете да направите процедурите както за вас, така и за вашите близки, за проблеми от всякакъв характер.

Процедурите може да правите винаги, без значение къде се намирате. Искайте реални неща! Системите са направени така, че не могат да вредят, не могат да се използват за лошо. При такъв опит най-много да навредите на самите себе си! Най-добре е докато правите процедурите да сте в тиха, спокойна обстановка. Можете да слушате музика за релаксация, тъй като тя довежда до цялостно отпускане и вглъбяване в себе си. В моята работа всекидневно използвам музиката, тъй като най-лесният начин човек да се отпусне в една нестандартна обстановка е тихата, приятна, лека музика. Освен това тя има изчистващ ефект. Всяка музика носи определени вибрации. Има възможността да слушам музика с енергетични свойства. Има центрове по парапсихология в чужбина, в които се произвежда такава енергетична музика. При разговора си с един доктор по парапсихология от Белгия разбрах, че тази музика е създадена на принципа на определени вибрации, които предизвикват точно определени вибрации, които предизвикват точно определен вид изчистване на негативни емоции и енергии. Бяха ми демонстрирани уникални случаи. Например малко дете плаче. Пуска се определена музика и детето заспива без никакви проблеми. Или имате сексуални проблеми. Пускате друга касета и тези проблеми постепенно избледняват, докато напълно изчезнат. У нас приложението на фототерапията все още е ограничено. Всички тези системи и

техники имат една единствена цел – да помогнат възможно най-ефективно на хората да се справят с проблемите си, независимо от какво е състояние са. Много е важно да се разбере, че ако човек не вярва в магии и не допуска негативни въздействия и не се страхува от тях, той до някаква степен е предпазен от влиянието им, до някаква степен е неуязвим! Казвам "до някаква степен", тъй като около нас всичко е енергия и всичко е трансформация на енергия – било положителна или отрицателна. Колкото и да сме силни, ние сме хора, а не богове и оставаме податливи на външни въздействия, дразнителни, проблеми, особено ако имаме някакви качества, които не сме доразвили. Всеки един трябва да погледне сериозно на нещата около себе си и в живота, за да ги приеме такива, каквито са. Много е важно вътрешното равновесие на всеки човек, осъзнаването на собствените възможности и дадености, чрез които може да помогне сам на себе си. Опитайте се да бъдете в хармония със себе си и със средата около вас. Не подценявайте своите възможности, но не ги и надценявайте! Всеки човек е уникален и притежава качества, с които може да бъде полезен на себе си и на другите. Това са опитности от минали превъплъщения. Нашата задача е да ги открием и доразвием в положителна, творческа насока. Животът ни на Земята е преодоляване на препятствия, чрез които усвояваме уроците, които не сме научили и с които не сме успели да се справим. За всеки човек те са

индивидуални, но колкото и да са различни, тяхната цел е развитието и усъвършенстването на истинското и безсмъртното във всеки един от нас – човешката душа. Понякога, за да открием истинското си предназначение, са необходими много години, понякога човек напуска Земята, без да го е осъзнал. Аз имах щастието да стигна до него твърде рано, а заедно с това поех огромна отговорност! Но когато човек осъзнае същността на нещата, той няма моралното право да бъде безотговорен!

Източник:

www.literaturata.com

Манол Манолов

СТЕНЛИ МИЛГРАМ (1933 – 1984)



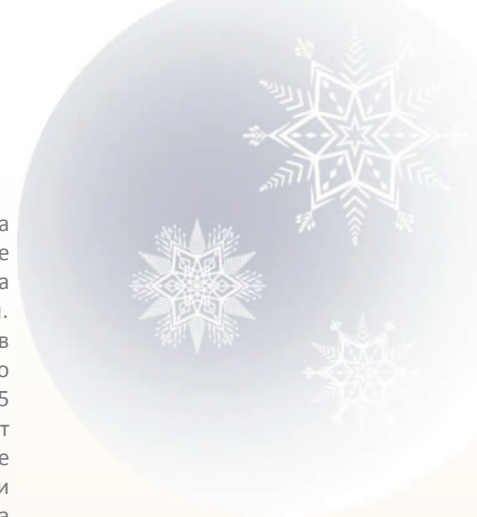
Стенли Милграм е роден на 15 август 1933 год. в Бронкс-неперспективен район в Ню Йорк, където преобладаващо са се заселвали небогати емигранти от Източна Европа (там на една от съседните улици се е появил на света и още един емигрантски син, в последствие станал известен психолог – Абрахам Маслоу). Стенли е бил средното от общо три деца на Самюел и Адела Милграм, преселили се в Америка в годините на Първата световна война. Средното си образование той получава в школата на Джеймс Монро, където заедно с него се е учил и друг бъдещ психолог, син на италиански емигранти – Филип Зимбардо. След като завършва школата, Милграм постъпва в знаменития Ню-Йоркски Кралски колеж, където възнамерявал да специализира в областта на политологията, но бързо се разочаровал от тази дисциплина, тъй като в нея, по неговото мнение, при анализа на общественно-политическите процеси не се придава необходимото значение на човешките побуди. А именно това е

предизвикало особен интерес у Милграм. Затова при аспирантурата си в Харвард той специализира в областта на психологията. Именно в Харвард Милграм се среща с човека, който става за него крупен научен авторитет и образец на подражание. Това е бил Соломон Аш, получил известност за своите изследвания върху феномена на конформизма. През 1955–1956 год. Аш преподавал в Харвард в качеството си на външен лектор и Милграм е бил негов асистент както в учебния процес, така и в изследователската дейност. Неговите преподаватели са били и други световно известни психолози – Г. Олпорт и Дж. Брунер, които също оказват върху него огромно влияние. Известността на Милграм се дължи на неговите експерименти относно подчинението, които разкриват, че при подчинение на авторитета хората ще стигнат до измъчване на други невинни лица. Той счита, че експерименти му дават обяснение за жестокото поведение на нацистите към техните жертвите в концлагерите. Участниците в експеримента, проведен от Милграм, са двама - ученик и учител. Ръководителят на проекта дава разяснения, че се провежда изследване на въздействието на наказанието върху учебния процес. Ученикът е длъжен да запомни определен брой словосъчетания, след което е на изпит от учителя. При несправяне учителят наказва ученика за дадените от него грешни отговори с пускане на ток от "шоков генератор". Започва се от 15 волта/лек шок/ преминава се към среден шок и се стига до силен шок от 450 волта. Експериментът е

манипулиран и реално няма пострадали. Ученикът е актьор, който не получава реални токови удари. Учителят и ученикът са в отделни стаи и имат само звукова връзка. При 75 волта напрежение ученикът започва да стене и да се оплаква, при 150 волта моли за прекъсване, на 180 волта крещи, че не издържа на болката, следват и удари по стената на стаята. Следят се реакциите на "учителя". Участниците реагират като се потят, треперят, протестират, заекват, но въпреки това те продължават да се подчиняват на ръководителя на опита и да измъчват ученика. Експериментът на Милграм е провеждан в най-различни държави – в Йордания в Австралия, в Испания, в Германия. За съжаление навсякъде се установява висок процент на подчинение. Милграм е критикуван за този експеримент, че нарушава етиката, защото е възможно да предизвика в участниците откриване на техни психически характеристики, които може да причинят психическа травма.

Материалът е
подготвен от:

Людмила Боянова



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!



КОМИСИЯ ОТИВА В ДЕТСКА
ПСИХО-КЛИНИКА. ВЛИЗА В
ЕДНА СТАЯ:

- ТОВА Е МИШО, НА 10
ГОДИНИ – КАЗВА
ГЛАВНИЯТ ЛЕКАР.
- КАКВО ХУБАВО МОМЧЕ... –
ВЪЗКЛИКВА КОМИСИЯТА. –
КАК СЕ КАЗВАШ?
- НЕ ЗНАМ – КРЕЩИ
МОМЧЕТО.
- А НА КОЛКО СИ ГОДИНИ?
- ОСТАВЕТЕ МЕ НА МИРА! –
ПАК КРЕЩИ ТОЙ.
- ДОКТОРЕ, НА МОМЧЕТО
МУ ПОТЕЧЕ КРЪВ ОТ НОСА,
ТРЯБВА ДА СЕ СПРЕ... ЩЕ
ДОЙДЕМ ПАК СЛЕД
ГОДИНА, ЗА ДА ПРОВЕРИМ!
ДОШЛИ СЛЕД ПОЛОВИН
ГОДИНА.
- МОМЧЕНЦЕ, КАК СЕ
КАЗВАШ?
- МИШО.
- А НА КОЛКО СИ ГОДИНИ?
- НА ДЕСЕТ.
- ДОКТОРЕ, КАК ГО
ПОСТИГНАХТЕ?
- НЕ ЗНАМ! – КРЕСНАЛ
ГЛАВНИЯ ЛЕКАР.
- КАКВО ВИ Е, ДОКТОРЕ?
- ОСТАВЕТЕ МЕ НА МИРА!



Страницата подготви: **Анелиа Дудина**



Официална страница на списанието

<http://spisanie-posoka.hit.bg/>

Намерете ни във Facebook

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

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

Безплатно онлайн
издание за психология

Намерете ни в Google+

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

Пишете ни!
spisanie.posoka@gmail.com

Споделете

В тази рубрика можете да (раз)кажете на нас и всички останали онова, което никъде другаде и на никоий друг не можете. Имате история, която не можете да споделите с никого, и с к а т е д а и з к р е щ и т е , че обичате някого или че той ви е наранил и какво ли още не – пишете ни на e-mail: spisanie.posoka@gmail.com и ние ще ви дадем трибуна за това! :)

