

"ПОСОКА"

е-списание за психология

БРОЙ 17, ЯНУАРИ

2012г.



© Eric Scouten

СЪДЪРЖАНИЕ

@ Полезно - стр. 2

@ Какво е предразсъдък - стр. 3

@ Агенция за запознанства - стр. 4

@ Зоотерапия с котки - стр. 7

@ Любовта от гледна точка на ... - стр. 8

@ Въпрос към специалиста - стр. 10

Занимавки - стр. 11

Екип

- Аделиа Дудина - дизайн, материали, организация

За контакт: <http://slance20.ovo.bg/>

- Людмила Боянова - материали, организация

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

- Манол Манолов - материали, организация

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

- Славомир Славов - материали



Полезно

Начинът, по който нап
ускаме едно взаимоотно
шение или обстояте
лство,
определя начина, по ко
йто влизаме в следващ
ото

Всеизвестно е, че човекът е социално животно и това предполага, че всеки от нас през живота си реализира множество и разнообразие от взаимоотношения. Част от тях възникват спонтанно, други пък са преднамерени и търсени, желани... Някои ни удовлетворяват и носят положителен заряд за нас, други – сме длъжни да осъществяваме, въпреки факта, че ни натоварват и повишават тревожността ни. Едни взаимоотношения продължават дълго – с години или за цял живот, други от тях се прекратяват бързо. Всяко взаимоотношение обаче оставя своя отпечатък върху нас. Същото се отнася и до породилите се обстоятелства. Така ние събираме личен опит, който използваме в следващи взаимоотношения, избягваме определени неща или ги изкривяваме по начин, който влияе на новореализираните

взаимоотношения. Това налага отговорност, когато прекратяваме определени взаимоотношения или пренебрегваме дадено обстоятелство. Тази отговорност трябва да поеме всеки от нас, тъй като това предопределя до голяма степен начина, по който ще посрещнем новите взаимоотношения и обстоятелства, които предстоят за нас.

В случай, че аз не давам достатъчно свобода на партньора си, това вероятно ще бъде повод за напрежение във връзката ни. Но той цени своята свобода и не се съобразява с това, че аз смятам за правилно да прекарваме всяка свободна секунда заедно. Аз постъпвам така, защото го обичам все пак! И не разбирам кое го притеснява?! Скандалите помежду ни нарастват, зачестяват... До момента, в който аз решавам, че е крайно време да напусна тези взаимоотношения. Правя го. Запознавам се с нов интересен човек... Но той отново цени своята свобода. А аз не разбирам и него – нали затова сме двойка, за да бъдем непрекъснато заедно?! Странни същества сме хората... Дали решението е в това, да продължа със смяната на партньорите или е



Това е модел, който няма да спра да повтарям, освен ако не напусна следващата си връзка с ясното съзнание защо го правя. Има ли хора, които не ценят своята свобода? Дори да има такива, това отново е нездраве. Отношенията, които биха се породили с такъв партньор, също ще бъдат такива – нездраве.

Често несъзнателно повтаряме едни и същи грешки, реализираме едни и същи погрешни модели на поведение, както и едно и също отношение към различни хора... Правим го, защото дори не се замисляме дали сме прекратили предишни взаимоотношения по здрав и осъзнат начин. Правим го и защото не търсим връзка между предишни и настоящ и взаимоотношения и обстоятелства в живота ни. А всъщност нещата ни се случват именно затова – за да им обърнем внимание и да се научим на нещо ново от тях...

Анелиа Дудина



Какво е предразсъдък?

Предразсъдъците са негативна или враждебна нагласа към определена група или прослойка от обществото, получени от погрешна или неточна информация.

Естеството на предразсъдъка ни кара да правим обобщени заключения от отделната личност до групата като цяло. Логиката ни показва, че от факта, че терористите и атентаторите самоубийци в близоизточните конфликти са млади мъже мюсюлмани, не идва, че всички млади мъже мюсюлмани са терористи. Стереотипните възгледи в същината на предразсъдъка са толкова силни, че надделяват над логическото мислене.

Може да се констатира, че всички ние имаме някакви предубеждения – към етническа, национална или расова група, към хора с различна сексуалност от нашата, към определен географски регион като място за живеене или към определен вид храна. В основата на предразсъдъците стои обобщение на характеристики, мотиви и поведение към цяла група от хора. Това се нарича изграждане на стереотипи. По този начин се вярва, че цветнокожите хора имат чувство за ритъм, евреите са материалисти, а жените са податливи на убеждаване. Това означава, че всеки човек от изброените групи отговаря на характеристиката дадена за

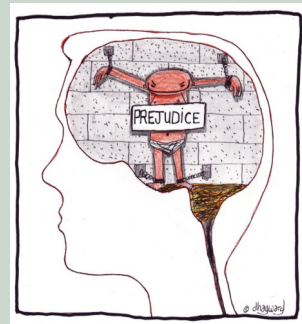
цялата група към която принадлежи.

В основата на нашето оцеляване е фактът, че по наследство сме устроени да слагаме в някакви категории хората, автоматично и несъзнателно, по отношение на критерии като раса, възраст, пол. Когато стереотипът се основава на опита и в общи линии е правилен, той представлява улесняващ адаптацията метод за по-бързо справяне в конкретни ситуации. От друга страна стереотипните обобщения са оскърбителни, защото лишават отделния човек от правото да бъде възприеман като индивид, който притежава индивидуални /личностни/ черти – без значение положителни или отрицателни.

Ние ежедневно взаимодействаме /контактуваме, общуваме/ с различни хора – мъже, жени, млади, стари, чернокожи, бели, слаби, дебели, хетеросексуални и хомосексуални, мюсюлмани, християни, евреи. Предварителните ни схващания за това, което представляват, често влияят върху поведението ни така, че те да покажат точно това поведение, което сме очаквали.

Какво кара хората да имат предразсъдъци?

Според учените предразсъдъците са вграден механизъм за биологично оцеляване, който ни кара да харесваме собственото си семейство, племе, раса и да се



вероятно естествената ни склонност е да бъдем приятелски настроени и готови за сътрудничество. Ако това е така, предубедеността не идва по естествен път, а от културата – семейството, приятелите, училището, медийното влияние.

Славомир Славов

(по Елиът Арънсън -
"Човекът социално
животно")



Агенция за запознанства ли?!

(интервю с психолога Марина Стойчовска)

Здравей, Марина! Представи себе си и Агенцията с няколко думи.

- Казвам се Марина Стойчовска. Психолог съм, както и моите колеги в агенцията. Преди няколко години реших да основа Агенция за запознанства „Гара за двама“, защото считам че това, с което се занимавам не е само работа, а е и мисия. Да виждам щастливо влюбени двойки е едно от най-удовлетворяващите неща, които са ме карали да се чувствам щастлива.

Можеш ли да ни опишеш накратко как работите във вашата Агенция?

- „Гара за двама“ е агенция за запознанства с цел създаване на сериозни връзки или бракове. За да се стигне до там, нашите клиенти трябва да се запознаят. На всеки от тях се изготвя профил, базиран на анкета, снимки и

впечатленията на психолозите. На регистрираните при нас хора се представят профили на други наши клиенти, които са подходящи за него. Решението с кого да се види е на самия клиент. Ако и от другата страна има съгласие, се разменят координати, за да могат двамата души да се свържат по между си и да си уговорят среща.

Според твоите наблюдения – българите като цяло наясно ли са какви услуги предлага Агенцията за запознанства и не са ли предимно подозрителни, когато се свързват с вас първоначално? Опитвам се да разбера доколко българинът е наясно какво точно търси от вас.

- Клиентите, които се обръщат към нас обикновено са ни проучили чрез интернет или чрез свои познати, използвали вече услугите ни. Така че те идват подготвени. Но като цяло българинът подхожда с предразсъдъци към нашата дейност. Счита, че ние сме едва



използването на услугите ни говори, че той е изпаднал и неспособен сам да се справи. Всичко това, обаче, не е така. Работата с агенцията за запознанства е още една алтернатива, чрез която може да се срещне любовта. „Гара за двама“ е създадена по прототип на канадска агенция за запознанства, която съществува от около 80 години. След като в едно развито общество има нужда от такъв тип услуга, значи тя е необходима и е нормално да се възползваме от нея. Животът е динамичен е и обяснимо защо е трудно да се срещне подходящ човек. Също така има възраст, в която човек губи социалния си кръг и е трудно да създаде нов такъв, сред който да срещне любовта. Тогава ние също можем да съдействаме, защото това, което правим, е предимно да създаваме социални контакти.

К о н к у р с

Наближава 14 февруари. Повечето магазини и заведения са украсени празнично – със сърца и Купидончета... Нека и ние, с ваша помощ, направим февруарския брой на списание „Посока“ по-цветен, излъчващ любов и различен. Изпращайте на пощата ни Ваши авторски материали на тема: **“Любовта – това е желание да живееш”**. Може да ни изпратите Ваше стихотворение, да ни разкажете как отбелязвате Свети Валентин, изпратете ни Ваша снимка, която отговаря на темата или пък ни изненадайте с друго Ваше авторско творение. Екипът на ”Посока“ ще разгледа всяко Ваше предложение и ще подбере най-добрите, след което ще ги публикуваме на страниците на списанието във февруарския му брой (като посочим Вашето име под творбата). Нашият e-mail e: spisanie.posoka@gmail.com

Бъдете талантиливи, освободени и креативни! Успех!



... продължение на интервюто от стр. 4

Определен контингент от хора ли ползват услугите на Агенцията? Можеш ли да направиш кратка характеристика на клиентите или те са съвсем различни?

- Трудно е да се направи обобщение на клиентите ни. Те са толкова различни, колкото са хората на улицата. Все пак ако има нещо общо по между им, то е, че всички са с желание за сериозна връзка, а не за забавление. Също така са предимно интелигентни, успели в професията хора, които обаче са пренебрегнали личния живот поради липса на време. Извън тези характеристики, обаче, са много различни.

Много самотни хора ли има в страната ни? Ако смяташ, че е така, с какво би го обяснила?

- Самотните хора стават все повече. Обяснявам си го с нарасналата динамика на живота. На повечето хора ежедневието им се състои от работа и после къщи, на другия ден-работа и после-пак къщи и т.н. Почивните дни са за приятели и роднини и не остава време за нови контакти и запознанства. Така е много трудно да срещнеш половинката си, защото се въртиш във все един и същ социален кръг.

В работата е неприемливо да се създават интимни връзки и ако се случи, често води след себе си усложнения. Така че излиза, че ако в студентските години не си срещнал своя партньор, след това е доста трудно това да се случи. Поради това е важно да има агенции за запознанства, хората

да се обръщат към тях и така да имат по-голяма възможност да намерят любовта.

Защо вашите клиенти предпочитат да се обърнат към Агенция за запознанства, а не прибягват до сайтовете, които предлагат безплатно подобна услуга?

- Много от клиентите ни са били първо в сайтове за запознанства, но идвайки в агенцията казват: "Мога книга да напиша за преживелиците в сайтовете, толкова невероятни случки са ми се случвали." Разбираемо е, че са се обърнали първо към сайтовете, защото те са безплатни и по-лесно достъпни - там няма посредници като при нас и трябва просто да седнеш пред компютъра. Но клиентите ни се разочароват, заради погрешно подадената информация от отсрещната страна и заради несериозното отношение, което срещат. При нас тези два риска са избегнати. Поради таксите, които се заплащат при нас, хората се отнасят сериозно към съвместната ни работа. Информацията, която дават е реална, а ние като психолози имаме представа кой какъв е винаги можем да дадем съвет коя среща е добре да бъде осъществена и коя - не. Това са ползи, които сайтовете не предлагат, в следствие на което са по-ненадеждни и рискови.

Какъв успех постига Агенцията с двойките, които се срещат, продължават в сериозна връзка и какъв със сключилите брак, след като са се запознали с ваша помощ?



- Мога да кажа, че сме успешна агенция. Организираните срещи са различни на брой - някои наши клиенти интензивно реализират срещи, за други е достатъчна само една. Ние не задължаваме клиентите си да ни държат в течение на това как се развива връзката им, а те понякога предпочитат да се впуснат в нея и да и се насладят, пред това да ни разказват за подробностите около нея... Това е и причината да нямаме точна статистика, но е факт, че връзки се случват, дори има сключени бракове между клиенти на Агенцията.

Необходимо ли е партньорите да бъдат с еднакви интереси, за да си пасват и да изградят успешна връзка?

- Хората обикновено се събират на принципа, че споделят нещо общо, но еднаквите интереси не предполагат задължително успешна връзка. Напротив - когато двамата споделят общи интереси, това прави отношенията им по-безинтересни от случаите, в които любовта на двамата ги кара да „попиват“ и придобиват нови знания в област, която е непонятна за тях и е приоритетна за половинката им. Задължително условие обаче е това, те да имат еднакви ценности - важно е да имат еднакви виждания по отношение на семейството и свободата, на това, по едно и също време да желаят деца, да постигнат консенсус за града, в който биха живели и т.н.



На какви хора ти лично би препоръчала вашата Агенция? Всеки, който търси партньор ли би могъл да се обърне към вас?

- Да, на всеки бих препоръчала работа с нас. Нямаме ограничение за възрастта, пола, професията и т.н. Работим с хора от 18 до 82 години (на толкова беше най-възрастният ни клиент). Работим еднакво успешно и с мъже, и с жени.

Единствено, ако човек се обръща към нас, за да преодолее загуба на предишен партньор, бих препоръчала преди това да преодолее този проблем, за да може по-успешно да създаде нова връзка. Като психолози ние предлагаме и психологическо консултиране именно с тази цел, както и за да можем да помогнем на някой, ако не се чувства достатъчно щастлив поради някаква причина.

Скоро е Свети Валентин – какво би пожелала на читателите на списание „Посока“?

- На тези, които са влюбени и чувствата им са споделени, пожелавам любовта да дава светлина в живота им, топлина в този зимен сезон и много споделени щастливи моменти.

На читателите ви, които още не са открили любовта, пожелавам да я търсят навсякъде - на автобусната спирка, на улицата, в магазина, а защо не и в „Гара за двама“. Търсейки я, задължително ще я срещнат! :)



Повече информация за агенция за запознанства “Гара за двама” можете да получите на тяхната интернет страница:

<http://www.gara42.com/>



Зоотерапия с котки

В психологията отдавна е установено, че прилагането на зоотерапия с котки е един от най-действените, безопасни и приятни способи за справяне с редица проблеми. Хората с депресия се чувстват по-добре, когато има котка около тях. Тези, които имат проблеми със заспиването, започват да спят много по-добре и много по-спокойно без всякакви сънотворни, ако имат възможност честичко да г а л я т к о т к а .

В клиниките за психично болни хора лекарите също са забелязали, че психичното състояние на повечето от болните се подобрява, ако им "дойде на гости" котка. Тези визити се включват в схемата на лечението, а някъде направо се вземат животни, за да може болните постоянно да общуват с тях.

Котките се чувстват прекрасно там, заради огромното внимание, което получават, а и заради безчетното количество колене,

на които може да си полежат.

По някакъв свой начин котките успяват да правят чудеса за болните. Например хората, попаднали в клиниката като затворени в себе си и отказващи каквато и да е комуникация с външния свят, след години на мълчание и затвореност, започват да говорят, когато котката им е там, за да им даде котешката си сила да говорят.

Понякога осъзнаването на това, че човек е нужен на някого, може да съхрани неговия живот. Много от старите хора въобще не



страхуват се да напуснат домовете си, считайки че на улицата с тях може да се случи нещо лошо. В такива случаи котката може да стане в буквалния смисъл единствения събеседник, дарявайки не само любов и общуване, но и усещане за това, че животът не е лишен от смисъл.

Котките охотно се сприятеляват с всеки човек, идват при повикване и даже отговарят с мяукане, когато им се говори нещо. Галенето на котките снима стреса, понижава високото кръвно налягане, подобрява самочувствието.

По материали от чуждестранния печат - Людмила Боянова

СПОДЕЛЕТЕ

В тази рубрика можете да (раз)кажете на нас и всички останали онова, което никъде другаде и на никой друг не можете. Имате история, която не можете да споделите с никого, искате да изкрещите, че обичате някого или че



Любовта от гледна та точка на един чов ек в пост-юношеска възраст

Ако трябва да разградим човека на по-елементарни частици, за да достигнем до същността на начина, по който той чувства любовта, задължително трябва да минем през това, че въпреки самочувствието ни на висши същества, в нашата основна носим животинското. Ще използвам нарицателното на Е.Арнсън, който определя човека като „Социално животно“.

Ако погледнем през призмата на етологията, в нас живее инстинкта за възпроизвеждане, който е в синхрон с термина въведен от З.Фройд „То (Id)“ (*То действа в съответствие с принципа на удоволствието, необходимостта да удовлетвори нуждите си веднага*). Всъщност това е водещото при всички човешки същества. При животните, в отсъствието на останалите структури, които изграждат личността налице е само този инстинкт, те използват своята украса, сила, миризма, всички сензорно доловими качества, които количествено биха могли да бъдат сравнени от другия индивид. Следствие, на

което съответният обект на предпочитание е притежаващият в по-голямо количество физиологични или физически качества.

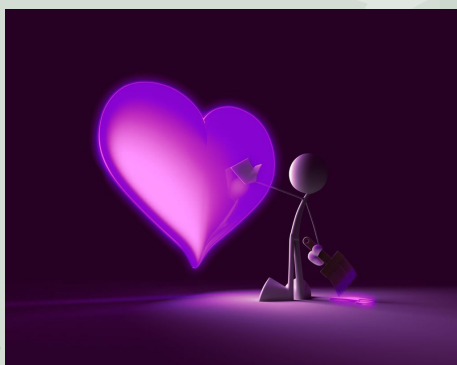
Преди да продължа искам да спомена това, че личностната структура според З.Фройд освен „То“, включва „Аз“ (*Аз свързва организма с реалността посредством съзнанието му и търси обекти, които да задоволят нуждите на то. Азът функционира според принципа на реалността*) и „Свръх Аз“ (*Свръх-азът има два аспекта: единият е съвестта, а другият – идеалът. От тях идва чувството на гордост, срам и вина*).

Всъщност това, което описах до този момент е и начинът, по който любовта би могла да бъде обяснена елементарно – физическото възприятие за някой, който превъзхожда другия с дадени качества отключва този инстинкт, който от своя страна активира другите структури на личността. Цикълът може да бъде описан по следния начин: Ние получаваме сигнал от лицето *x*, непосредствено след това, нашият Аз идентифицирайки реалността спира „желанието“ на То да има обекта тук и сега, което дава начало на действия (съобразени с това, което Свръх Аз има като база от норми,

били в посока задоволяване на инстинкта за възпроизвеждане... Непосредствено след като инстинкта бъде задоволен идва следствието, което би могло да бъде в две посоки или продължаване задоволяването на инстинкта, което би могло да бъде следствие намиране на отсрещния индивид за достатъчно силен, притежаващ първоначално привлеклите ни качества или приключване на отношенията, в случай, че обектът не е успял да осъществи очакванията на „То“.

Кратко задълбочаване в този цикъл би могъл да ни доведе до нещо, което освен, че можем да анализираме като временно от гледна точка непостоянността в отношенията, трансформацията на същите в нещо различно, то бихме могли да изведем и като насочено в един конкретен обект и цел от една страна, а и капсулиращо спрямо останалите до момента, в който обектът не бъде реализиран от друга. След подобни взаимоотношения често се отключва желанието за бягство и укриване спрямо другия.

По-горе споменах, че това е водещ принцип при хората, като



... продължава от СТ

р. 8

имах предвид, че често нерелексивният поглед би могъл да доведе до следствие, което да представлява по-сетнешно разочарование, заради неразбирането на собствената личност...

Но... За това не би могла да се използва думата любов... И след като разгледах какво за мен не е любов, то тук е моментът да се опитам да опиша и това, което аз тълкувам като любов.

Ние съществуваме в общност, в свят, който ние сами сме създали водени от нашите идеи, идеали, емоции и желания. Способността ни да мислим ни изстрелва в позиция, която предполага, че създавайки всичко, което е около нас ние бихме могли да гоним нещо много повече от задоволяването на първичното. Това, което би следвало да наричаме любов е всичко, което е около нас, защото то изхожда от нашата способност да създаваме, да даваме. Всъщност коренът на всичко е в даването. Любовта не е това, което искаме да получим, а това, което можем да дадем, за да създадем всичко онова, което ние сме пожелали. Дори глуповат поглед в крушката ни дава образ

на любовта, това което Едисон е направил с любов, за да може днес ние да контролираме в известна степен нашата физическа среда, която да ни даде комфорт. Всъщност любов е всичко това, което е около нас, всичко, на което бихме могли да благодарим за това, че е средство за нашето съществуване, което ни дава смисъл да продължим и да търсим осъществяването на нашите собствени идеи.

Любовта е това, което следва да чувстваме към всички хора, защото те са тези, без които ние не бихме намерили смисъл да съществуваме.

Когато просто обичаме, ние обичаме нашето минало, нашето настояще, които пък от своя страна са причината за нашето бъдеще.

Да обичаме миналото, защото без него не бихме съществували нито ние, нито другите, нито дори част от нещата, които имаме.

Да обичаме настоящето, защото всяко едно действие изпълнено с любов в този момент, в следващия бъдещ момент вече е следствие, което ни дава удовлетворение, а системното прегръщане на настоящето с любов би дало една стабилна структура от слети минало, бъдеще и настояще в един наш собствен житейски цикъл, който ще обогати нечий следващ.

Ако в до тук описаното включим и човек, към който да бъде насочена интимната, скритата любов, на който да дадем всичко това, което правим за себе си и другите, то можем да затворим една цялост. В тази позиция любовта към човека, на който даваме най-съкровената част от себе си не би познавала качествена и количествена оценка, тя би била любов за любовта, за това, че отсреща има очи гледащи в една посока, идеи и емоции разширяващи до безкрай пространството на съществуване на двойката. Ако си позволя да цитирам Дж.Б.Шоу „Ако аз имам една ябълка и ти имаш една ябълка, и аз ти дам своята ябълка ти ще имаш две ябълки... Но ако аз имам една идея и ти имаш една идея, споделяйки тези идеи и двамата ще имаме по две идеи...“. Тук не може да става въпрос за ограничаване и отделяне.

Това чувство дава на личността още по-широк поглед върху всичко и всички, увеличава всичко онова, което преди това е било насочено към другостта, към познатото и непознатото. Отключва познанието ни за безкрая...



Автор: Манол Манолов



Въпрос към специалиста

Здравейте.

Може ли някой да ми даде отговор на някои неща, които ми се случват. Значи става дума за това, че понякога имам едно странно усещане, че някои постъпки на хората са насочени към мен. Дори в интернет във фейсбук понякога имам усещането, като че ли някоя публикация от някого е насочена точно към моето внимание. До сега се успокоявах с това, че да, наистина всичко е възможно, но не се замислях много върху това, казвах си, че си въобразявам. Тревожа се за какво става дума. Все едно някой нещо има да ми каже или иска да ми покаже. Какво се случва с мен, това параноя ли е някаква, нормално нещо ли е? Благодаря.

Габи

Здравей, Габи!

Често пъти повечето неща, които смятаме, че са влияние отвън, всъщност съществуват само в нашите глави. Всяка реална проява на отношение, на казани думи или намеса от друг човек е с определен замисъл. Ние обаче му придаваме наш собствен смисъл, който понякога съвпада с онова, което е вложил човекът срещу нас, но друг път се разминава с него. В случай, че това е нещо, което се повтаря често и напруга теб в ежедневието ти, е сигнал, че се случва такова нещо, на което трябва да обърнеш внимание. Често се случва така, че сами ни е трудно да се справим с подобни

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!

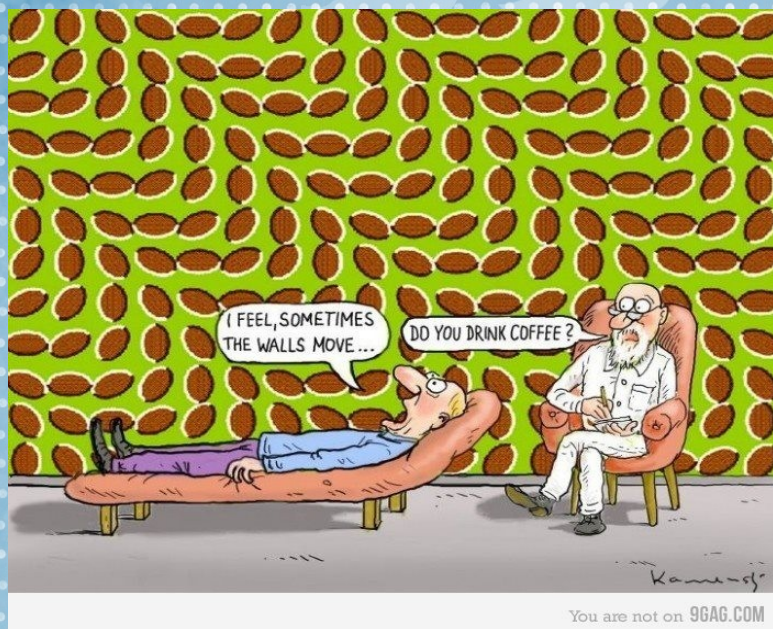
предизвикателства в живота си. Затова е добре в подобни случаи да потърсим чужда помощ (най-добре специализирана). Ние не можем да ти поставим диагноза или да ти кажем параноя ли е това, което усещаш – не и тук, на страниците на списанието. Не е задължително условие да имаш заболяване обаче, за да се чувстваш по този начин! Една от възможните причини за усещанията ти, би могла да се дължи на притеснения от твоя страна, относно това как изглеждаш в очите на околните, на това как възприемаш от околните очакванията, които те имат спрямо теб. Причините могат да бъдат различни и не смятам, че е добре да се гадае... Едно е сигурно обаче – както вече посочих по-горе, след като това нещо те притеснява, това означава, че не бива да го пренебрегваш. В случай, че имаш нужда от помощ или информация за определен специалист, можеш отново да ни пишеш.

Желаем ти ефективно справяне с проблема и топли зимни дни!

Анелиа Дудина



Занимавки



Пациент към лекаря:

- Докторе, сънувах ужасен кошмар - тъщата ми води крокодил. Ах тези и жълти очи! Ах тези големи зъби! Ах тази набръчкана зелена кожа!



Страницата подготвиха
А. Дудина и Л. Боянова



Ψ

Посока

Е-списание за психология

Официална страница на списанието

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

Намерете ни във Facebook

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

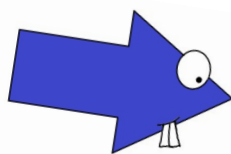
<http://facebookpage-spisanieposoka.tk> - страница на списанието

Намерете ни в Google+

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



Безплатно онлайн
издание за психол
огия



ПОСОКА



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