

# Посока

Ψ

Е-СПИСАНИЕТО ЗА ПСИХОЛОГИЯ

Брой 2

Октомври 2010 г.

# Ψ е-списание за психология

## Посока



### Екип:

*Л. Боянова - организация,  
дизайн, материали*

*А. Дудина - материали,  
организация*

*М. Манолов - материали,*

## Съдържание:

- 3 стр. - Температурата е свързан с паметта.*
- 5 стр. - Най-добрият начин да излезеш от тунела е като минеш през него!*
- 6 стр. - Доближи се до мечтите си!*
- 7 стр. - Рефрейминг*
- 8 стр. - Херман Форшах*
- 9 стр. - Знаете ли, че... / Занимавки.*
- 10 стр. - Води ли насилието след себе си винаги насилие?*
- 12 стр. - Рубрика: Въпроси към специалиста. - Въпрос 1*
- 14 стр. - Рубрика: Въпроси към специалиста. - Въпрос 2*
- 15 стр. - Нашият конкурс "Изрази себе си"*

*Подробности на e-mail: [spisanie.posoka@gmail.com](mailto:spisanie.posoka@gmail.com)*

*И на адрес: [www.psychology-bg.ucoz.com](http://www.psychology-bg.ucoz.com)*

*С подкрепата и на: [www.e-terapevt.com](http://www.e-terapevt.com)*





## Температурата е свързан с паметта!

Всички знаем, че сме зависими от паметта. Тя е едно от свойствата на човешкото съвършенство, което ни помага да може да наречем живота си една цялост.

Нека преди да започнем със съжденията относно това как най-лесно човек може да извлече нещо от този безкрай, да видим как точно е устроена паметта, както и нивата на този феномен.

Паметта е изградена от три нива, съответно:

1/ Сензорна памет – това е паметта, която ви помага да не гледате филм като поредица от снимки, а да го виждате в едно действие, което се развива непрекъснато. Нейната продължителност е от 50 милисекунди до 1200 милисекунди-времето, което ни е нужно, за да видим всичко като завършена цялост.

2/ Краткосрочна памет – или с други думи паметта, с която

се сблъсква всяко едно нещо, което е малко или много значително за нас. Когато почувстваме, че нещо по една или друга причина е значимо за нас, то се насочва към краткосрочната памет. Тя има точно определен обем, от 7-9 единици, което значи, че ние помним не повече от 7 обекта (под обекта имате предвид дори 7 безмислено подредени букви). В случай, че обектите са смислово свързани, то можем да запомним много по-голям обем от информация. Нека дадем пример:

ДСЙГШЩЖ – това са 7 единици. За да ги запомним, ние ангажираме 7-те свободни единици от краткосрочната ни памет, но ако трябва да запомним примерно „Манол отиде за хляб“, това отнема само 1 единица, с което искам да кажа, че краткосрочната памет е относителна по своя обем и зависи от това дали информацията е смислово свързана. Примерно строфа от

стихотворение би била една единица, а това се получава, защото думите са както римувани, така и свързани по смисъл.

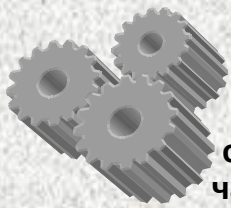
3/ Дългосрочна (дългоотрайна) памет – това е паметта, която включва целия наш опит, всички спомени, всичко което сме преживявали, както и нещата, които по един или друг начин сме пожелали да запомним. За нея обем, който да е конкретно доказан – няма. Смело можем да твърдим, че тя е неизмерима.

*По какъв начин работи паметта?*

Един начин, по който можем да свържем процеса на запомнянето, това е с темперамента на човек. Ако можем да диференцираме четири вида темперамент или два типа личности, то мисля, че спокойно можем да разделим паметта на два типа:

~ Тип памет, която съществува при хора, притежаващи екстровеитен характер. Отварям скоби, в които искам да кажа, че във всеки човек





съществува частица от всички типове характер, но един е основен, един от всичките преобладава в личността на субекта. Точно това е и причината да нямаме ограничения в нашите поведения, както и в паметовите структури, които използваме.

Да се насочим към паметта. Когато говорим за типа памет, която съществува при хората екстроверти, то трябва да се съобразим с личността, която стои срещу нас – с други думи, трябва да знаем, че хората, притежаващи такава личност, са реактивни, живи, обръщащи внимание на всичко, което привлича вниманието им. Ако срещу ни стои личност с този темперамент, то информацията трябва да бъде поднесена по начин, който да бъде в синхрон с личността. С други думи, един екстроверт много полесно би запомнил информация, която е поднесена с хумор, с извод, който да бъде произведен от комична, смешна ситуация или факт, с който представящия информацията трябва да се съобрази.

Много бихме се разочаровали, ако на този тип личност представим една информация, която драматизира всичко, която е тъжна и обвързана с натоваарващи факти, защото тя не би представлявала не само интерес, но и ще бъде много бързо забравена.

~Тип памет, която съществува при хора, притежаващи интровертен характер.  
По друг начин обаче говорим за интровертите. Специфично за тях е, че те са силно обвързани със себе си, със своята личност. Те се задълбочават в нещата от живота по начин, който винаги е свързан със самата им личност, рядко излиза от орбитата на тяхната душевност. Какво значи това? Информацията на хора с този тип характер трябва да бъде поднесена по начин, който да е свързан непосредствено с тях. Информация, която да взаимодейства с чувствата им, със собствените им преживявания. С други думи, когато става въпрос за запомняне

от интроверт, то най-честия въпрос е: „А ако се беше случило на мен?“, т.е. тук най-важно е съпреживяването, основно е опитът да се преживее, следствието от всичко, което прави от информацията една преживяна цялост в личността.

Стигаме до извода каква е разликата между хората, защо е нужно често да изпитваме угризения, за това че не можем да се сетим за едно или друго нещо... Причината най-често трябва да търсим там: по какъв начин е запомнена информацията, т.е. с коя част от нас е била свързана... Дали с личността ни или с нещо външно? Дали изводът трябва да остане наша грижа, или изводът е външен – непреживян... ?

Автор: М. Манолов





*Най-добрият начин да излезеш от тунела е като минеш през него!*

По време на целия ни живот се налага да минаваме през тунели – по-тъмни или с лампи, по-дълги или къси – всякакви. Говоря за това както в буквалния смисъл на думата, така и в преносния. Във втория случай тунелът винаги се е свързвал с препятствие, с трудност, с някаква пречка или труден момент в нашия живот.

Всички ще се съгласите с мен, че сте имали такива периоди, нали така? Но също както през тунелите в реалния ни живот, така и през тези въображаеми такива, човек трябва да премине. Пътят ни води през него и ние не бива да се отклоняваме. Искаме или не, следваме го. И в това нещо, както във всичко друго, има смисъл, не го забравяйте.

Всеки тунел ни учи как да преминем през следващия. Показва ни, че животът си има своите тъмни и светли страни и че след всяка тъмнина следва светлина. Всичко е **ц и к л и ч н о** и преповтарящо се. А ние

края на тунела и се самовъзпитаваме, че не трябва да го заобикаляме – напротив, длъжни сме да преминем през него, за да излезем отново на свобода. Осъзнаваме, че това е най-добрият начин. Е да, може би не е най-лесният, но лесните неща рядко ни учат на нещо полезно. Дори когато караме по-бавно, достигахме края на тунела.



Не съществува тунел без изход. Не съществува вечно нещастие. Не е сигурно дали изобщо има такова нещо като нещастие, всичко е въпрос на гледна точка. Някой беше казал, че човек никога не е нито тъй щастлив, нито тъй нещастен, колкото си мисли.

Нашият свят е разнообразен – както реалният ни такъв, така и вътрешният. Сигурно сте се питали неведнъж от какво се определя броят на тунелите в живота ви, защо все на вас, точно на вас и точно в този момент... Ами

едва ли някой ще ви отговори категорично на този въпрос – приемете, че така някой се опитва да ви научи на нещо ново. Той не е задължително да се нарича с името на конкретен човек, свръх-същество или пък съдба. Пътят ви е предначертан да мине през този тунел и вие го следвате – това е.

Много често дори в реалния ни свят обстоятелствата налагат да минем по определен маршрут, въпреки че не искаме да пътуваме от там. Звучи простичко, а в действителност не е, нали? Изчакайте, бъдете търпеливи и все някога ще научите истината. Тя се крие във вашия живот и затова трябва да го живеете пълноценно. Трябва да изживявате лошите моменти в живота си, за да се радвате истински на хубавите. Трябва да се наслаждавате на хубавите моменти и да помните, че всичко, което ви се случва е защото трябва да се случи именно на вас и точно сега!

Автор: *Анелиа Дудина*





От предния брой на списанието се запознахме с физическата част на постигането на целите. Нека се запознаем и какво се случва със самите нас, когато пред нас стои крайна цел.

Знаем, че в тялото ни тече ток, посредством който то оперира. Мозъкът е тази най-главна част от тялото, която дава началото на всички наши волеви действия, посредством невронни връзки, по които тече електричество. Благодарение на него ние управляваме всяка част от нашето тяло (неволевите действия и по-точно – вътрешната хармония на тялото, също се осъществяват под контрола на мозъка, по-конкретно на вегетативната нервна система, но не към нея е насочено вниманието ни).

Как става това? Нека вземем за пример преместване на ръката от едно място на друго. Случва се следното – след размисъл установяваме, че ръката ни трябва да бъде на другото място, решаваме го (в решението е включено съобразяване с координатите на обектите спрямо обекта интерес на

### Продължение от брой 1

нашето движение, както и спрямо нашата позиция, което мозъкът изчислява, **к а к т о** и взаимосравняването на тези координати едни с други и с нашия опит, за да се избере най-подходяща траектория за действието „преместване на ръката” и примерно, за да я преместим от дивана на масата ние не ходим първо в другата стая, а го правим мигновено), мозъкът изпраща сигнал и... Ние преместваме ръката си.

Това е прост пример, но както забелязваме на първо място ние МИСЛИМ, което е действие, извършвано в четириизмерно пространство. Неизброимо много са сравненията и изчисленията, които мозъкът прави, затова няма да ги изброяваме. Нашата задача е да обясним това, че докато мислим, през мозъка ни тече ток, който създава електрическо поле. С други думи, човек е един предавател на полета, в същото време човек е и приемател на подобни полета. Доказва го фактът, че ние приемаме сензорно сигнали от другите. След като ние можем да видим, чуем, докоснем и възпроизведем тази информация след размисъл, то ние можем да приемаме информация и посредством полетата, които другите предават.

С гореизложеното искам да кажа, че посредством нашата мисъл, ние контролираме нещата, които се случват около нас

и можем да влияем на хората и обектите, които ни заобикалят без да имаме пречка. Единственото нещо, което определено липсва на хората, е фактът, че не вярват в тази своя сила и това, че законът на привличането не е просто закон във физиката.

Когато мислим за нещо и вярваме в това нещо, ние създаваме негов образ. В следствие на създадения образ ние образуваме свое поле, което е с определена честота и действие, съответно ние започваме да привличаме към нас единствено средства за изпълнението на нашата мисъл (тук може да наречем мисълта с думата „идея”). Човек генерира десетки мисли (идеи) всеки ден, за това понякога трудно може да диференцира кое средство за коя идея е отнесено, докато не започне да вярва в идеите си и да мисли за това кое за какво се случва (тук се приближаваме до липсата на случайни събития, за които ще поговорим в друг брой).

Какъв е изводът? Посредством мисълта си, ние създаваме основата, спускаме оста на нашата действителност и вярвайки в мисълта си, ние започваме да виждаме и десетките събития, които ни се случват в полза на идеята ни, а в крайна сметка всяка една идея проследена от своя зародиш до своя край, ни дава накрая една сбъдната мечта.

Автор: М. Манолов



**РЕФРЕЙМИНГ**



Рефреймингът широко се използва в НЛП за описание на използваните процедури за осмисляне и пренастройка на механизмите на възприятие, мислене и поведение с цел да се избегнат неудачните психични шаблони.

Английското «reframing» дословно се превежда като „изменение на рамката на картината” или „изменение на картината в рамката”. Практически рефреймингът може да бъде демонстриран като се анализира как ще се възприеме едно и също лице, ако то е:

- ~ на обикновена снимка на лична карта;
- ~ на снимка, която е закачена на почетна дъска;
- ~ на снимка, която е закачена на дъска с надпис „Издирвани престъпници”;

В първия случай, това ще е просто някакъв човек. Ако е на почетна дъска, ще решим, че човекът е направил нещо хубаво, много е добър в нещо и затова е награден. А в последния случай за този човек ще мислим като за престъпник. И всичко това – заради рамката, в която е поставено негово лице.

Рефреймингът може да бъде илюстриран също така и с чашата, която за песимиста е наполовина празна, а за оптимиста – наполовина пълна.

Но тези примери показват и как се поставя мисленето в ограничение, в зависимост от създадената атмосфера за възприятие. Тази особеност на мисленето се използва от рефрейминга, за да подскаже как побързо да се излезе от трудна ситуация.

Съществуват два вида рефрейминг:

\* Рефрейминг на контекста. Базира се на това, че в различни ситуации едно и също поведение може да се окаже полезно или вредно.

\* Рефрейминг на съдържанието. Направлението му е към изменението на възприятието на обекта, което да доведе до възникването на нови усещания.

Най-известен в НЛП е т.нар. шестстъпков рефрейминг:

1. Определяне на поведението или на реакцията, подлежаща на изменение.

2. Установяване на комуникация с частта, съответстваща за даденото поведение X.

3. Отделяне на позитивното намерение от поведението.

4. Работа с творческата част за избор на нови способности за достигане на избраната цел.

5. Работа с частта X за възприемане и използване на новите способности на поведение, които заменят старото поведение.

6. Проверка на това дали съществуват други части, които биха могли да пречат на употребата на новото поведение.

Автор: Л. Боянова





## Херман Роршах (1884 - 1922)

Херман Роршах е швейцарски психиатър, роден през 1884г. в Цюрих, Швейцария и е починал от перитонит на 2 април 1922г. в Херисау, Швейцария. Неговият баща, Улрих Роршах, бил художник-декоратор по професия, но се разочаровал от тази работа и станал преподавател по рисуване в училище. Тънкият художествен вкус и уменията да се рисува той передал по наследство и на своя син. В Шафхаузен (Schaffhausen), Швейцария, детството и юношеските си години, Херман Роршах прекарва в творческа атмосфера, благодарение на своя баща.

Интересен факт е, че още от ученическите му години, Роршах го наричали Петното. Трудно е да се прецени обаче каква роля е изиграл този прякор в съдбата на бъдещия психоаналитик. Образованието му е доктор по медицина, което завършва в Цюрих през

1912г. След като завършва медицина, той специализира психиатрия в Цюрихската клиника, ръководена от О. Блойлер. Там завързва контакти с психоаналитици и попада под тяхното влияние, най-вече на Фройд и на Юнг. Роршах става вице-президент на Швейцарското психоаналитично общество за периода 1919-1922г. Неговите интереси са насочени към разглеждането на историята на швейцарските религиозни секти, психоаналитична диагностика, методологията на визуалното проективно тестиране. Имал е амбициозен план, а именно да обедини историята на религията, социологията и психопатологията, но не успява да го осъществи.

Но безспорно Роршах е запомнен с това, че е създател на проективен тест с мастилени петна, известен като "Тест на Роршах с мастилени петна". Методът на Роршах се основава на расшифроването на асоциациите, получени при решаването на теста с мастилени петна. Роршах твърди, че на несъзнавано равнище е скрит огромен пласт от информация за личността на човека, който в процеса на тестирането става достъпен за

специалиста. Но некомерсиалният проект не предизвикал интерес у издателите и за периода 1919г. до 1921г., Роршах получил десетки откази за публикации. В края на краищата той издал теста си със собствени средства, в много малък тираж (само 1200 екземпляра), а освен това му се наложило и да ореже таблиците и от 15 оригинални таблици в печат попаднали само десет.

След издаването на книгата неговите колеги-психиатри започнали да го критикуват. Той получил обвинения в шарлатанство. Но Роршах не се отказал от труда си и искрено вярвал, че работата му е отправна точка на ново направление в психологията.

Интуицията му не го подвела. Десет години след смъртта му неговият тест получава огромно разпространение и оттогава той се използва в целия свят, а също така е предмет на много изследвания и адаптации.

Автор: Л. Боянова





## ЗНАЕТЕ ЛИ ЧЕ...

Страница 9

*Знаете ли че... За начинаещи...*

1. Ейбрахам Маслоу изказва предположението, че голотата може да бъде полезна в групите за трениране на чувствителността. Възприемайки тази идея, Пол Биндрим провежда първата сесия с голи клиенти в група през 1967 г. Терапията е известна като NUDE GROUP THERAPY.

2. Терминът „плецебо“ идва от латинското „успокоявам“ или „угаждам“. Плецебоефектите не са резултати само от употребата на фармакологични вещества. Те са добре документирани и в изследвания по психотерапия, хипноза, поведенчески лечения на безсъние и болка, а също и в някои нестандартни сфери, например акупунктура.

3. До края на 30-те години на 20 век съществуват главно 3 психотерапевтични системи, начело с тази на Зигмунд Фройд. Днес те са повече от 500. Някои от тях, като например алоцентричната психотерапия на Д. Моте, която е доста добре теоретично обоснована, нямат широка популярност и достатъчно издадена литература, а често и се практикуват единствено от своите създатели. За сметка на това пък други не-дотоам теоретично обосновани, като например тренинг-семинарите на Екард, се ползват от много хора.

*Знаете ли че... За напреднали...*

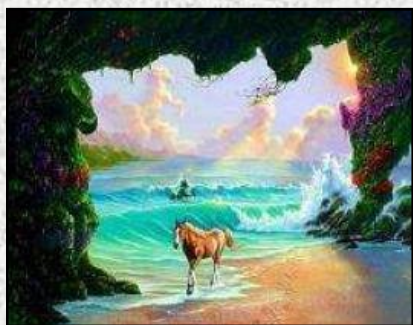
1. Теорията за когнитивния дисонанс е предложена през 1957 г. в книгата A Theory of Cognitive Dissonance на Лиън Фестингър и е изградена върху допускането, че човек е мотивиран да поддържа съгласуваност или консонанс между двойки релевантни когниции, като понятието „когниция“ се отнася до всяко познание или убеждение за себе си, за поведението или средата.

2. Според DSM III отличителна черта на симулацията е умишленото предизвикване и представяне на неистински или силно преувеличени физически или психологически симптоми. Целта на такива симулации обикновено са търсене на внимание от околните, избягването на работа, опит за избягване на наказателна отговорност за извършено престъпление, търсене на финансово обезщетение, търсене на достъп до наркотични вещества.

3. Изследванията върху сензорната депривация отчитат резултати, че при наличие на монотонни ситуации с повторение на едни и същи дразнителни не се отчитат добри постижения, а ако има тежки сетивни ограничения, то са възможни сериозни физически и психически увреди.

*“Знаете ли, че...” подготви за Вас: А. Боянова*

## ЗАНИМАВКИ



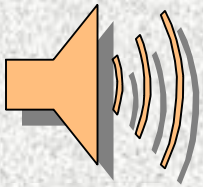
*Кончета*



*Дама  
и  
шотландец*

*“Занимавките” подготви  
за Вас:  
А. Дудина*





## Води ли насилието след себе си винаги насилие?

### Какво значи насилие

Насилието, разглеждано като форма на изразяване, е най-примитивната агресия. То се определя като физическо действие, което е извършвано от друг човек против волята на друг – блъскане, удряне, шамари, хвърляне на предмети и други. То може да бъде и поведение или отправяни думи, които притискат до стената и карат човека да се чувства в безизходица. Най-често срещаните форми на насилие са: емоционално, икономическо, сексуално и физическо насилие. Има различни видове насилие – насилие по повод на етническо, расово разделение или заради хомосексуална ориентация, насилие на улицата, политическо насилие, трафик на хора, домашно насилие и т.н.

### Кой упражнява насилие



Насилие може да се упражнява от всеки и към всеки – от мъж към

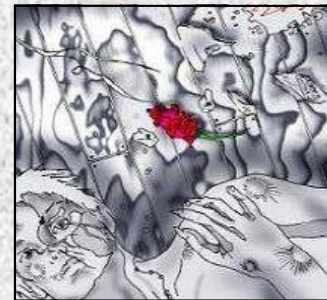
жена, от жена към мъж, от родител към дете, от дете към родител, между роднини... Понякога момчета са подложени на тежко сексуално насилие от своите майки. Подобни случаи по-рядко се разкриват, в голяма степен остават неосъзнати от жертвата и се проявяват в един по-късен етап на развитие на младите мъже – във вид на личностова дисфункция, психопатия, нарушено социално функциониране. Физическото и психическо малтретиране нарушава физическата и психическа цялост на всеки човек.

### Насилието и семейството



Много е важен моделът на поведение, който се наблюдава в първичното семейство. Доста вероятно е да пренесат този модел в своето семейство – момчетата стават насилници, а момчетата съответно – жертви. Момчетата, които като жени стават жертви на

домашно насилие, имат особен начин на отглеждане. Бащата е имал много власт и е злоупотребявал с нея. Детето е било поставено в конфликт на лоялност. Майката е казвала на дъщеря си: „Това е живота, жената трябва да търпи, когато порастнеш – ще видиш!“. Пораствайки, момичето не може да се противопостави на съпруга си и на мнението на майка си.



Друг вариант е, момичето да е растяло без безусловна любов. Бащата обича дъщеря си само когато му се противопоставя. Само тогава той има с кого да се мери. Майката също не обича безусловно дъщеря си, защото трябва да обръща постоянно внимание на мъжа си. Такива жени обикновено изглеждат справящи се и имат добра реализация в живота с много социални успехи. Но тя



**Води ли насилието след себе си винаги насилие?**

живее с убеждението, че за да бъде обичана, трябва да заплати по някакъв начин и се оставя да бъде малтретирана. Мъжете насилници също са живели в патриархални семейства, в които е липсвала безусловна обич. Момчето получава обич от баща си само когато се държи като мъж. Постепенно то развива агресия към бащата. Майката е подтисната и бита и дава обич на сина си, ако той я защитава. Така тя също подкрепя проявата на агресивност у него.

*Деца отразяват  
като огледало*

Една част от децата, израстнали в атмосфера на насилие, вече пораснали, също се превръщат в насилници (това е най-познатият за тях модел на комуникация), друга немалка част – се превръщат в „жертви“ със се бедеструктивно поведение.

*Поведението  
на насилници и жертви*

В много случаи агресивният изблик е следствие от предшестващо насилие, но е заблуда и че всяка девиантна проява е следствие от насилие – често девиацията, като проява, е търсене на внимание и липса на емоционална близост и не е в пряка зависимост от насилие. Нерядко насилникът е много мил и любезен с жертвата си първоначално и тя дори не може да подозира какво я очаква. Човек, който никога през живота си не е бил насилван също може да изяви по неподходящ начин своята агресия. Понякога е възможно дори околните да не забележат, че близък техен човек е пострадал от насилие. Жертвите могат да имат много по-широк диапазон от емоционални реакции, които могат да се разделят главно на две основни направления:

~експресивен стил (проява на много силен страх, ярост или тревожност – това много лесно се забелязва от околните, поведението е изключително изнервено, агресивно и дори цинично);  
~контриран стил (жертвата изглежда спокойна, държи се така, сякаш нищо не се е случило, истинските и чувства са добре прикрити или заключени в съзнанието, така че тя нищо не усеща – чувства нещо като празнота и безразличие). Когато е налице вторият стил, понякога дори полицаите не вярват на това, което виждат и чуват от пострадалия. В такива случаи е добре да се обясни на жертвата, че това са нормални психични механизми, последващи от травмиращото събитие.

С други думи – няма как да се определи дали човек, който е бил тормозен, ще отговори на дадена ситуация с агресия или не. Вариациите на реакция са много, в зависимост от конкретния случай.

Автор: Анелия Дудина





Желаещите 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](mailto:spisanie.posoka@gmail.com)

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

### Въпрос 1:

Здравейте,

*В детството си бях дръпнат от съучениците си и няха много приятели. От една страна това се дължеше на лошото им отношение, от друга страна нашите ме караха да уча доста и рядко излизах от къщи. Беше ме срам да го призная и просто казвах, че така ми харесва и то просто премина в реалност. Постепенно така отричах и за дискотеките и спрях да излизам. С годините станах все по-затворен и с все по-ниско самочувствие на живо. Може би до 11ти клас, когато си вкарах интернет и започнах да си пиша с много хора. Тогава за моя изненада бързо се сприятелих с много хора и те ме харесваха. За кратко това ми помогна да се почувствам по-уверен, но след като влязох в университета някак си несъзнателно пак се изолирах от колегите си. Сега съм 4ти курс и почти не общувам с тях. Постепенно намалих контактите и с хора от интернет, но с всичките ми приятели в момента съм се запознал в нета или общувам почти изцяло с тях там. Преди около година се запознах с едно момиче в което се влюбих лудо. В един момент в отчаянието си от това, че не се получават нещата както аз ги искам започнах да преразглеждам живота си и да виждам, колко отдалечен съм от хората и колко малко излизам навън с други хора. За кратко бяхме гаджета и след това скъсахме. Имах някои депресивни моменти, но мисля, че сега съм добре.*

*Сега искам да променя живота си и бих се радвал да получа насоки за това как да стане.*

*М. Г.*

### Отговаря: А. Дудина

Здравейте!

Може би първо е добре да спомена, че все повече хора се сблъскват с Вашия проблем, отчуждават се, затварят се в къщите и в себе си, предпочитат виртуалния пред реалния контакт... Това се дължи на много фактори – навлизането на технологичните средства в живота ни и информационният бум, лесният достъп до осъществяване на контакт с различни хора от различни краища на света, икономически проблеми, загубата на уменията от много хора да общуват помежду си заради напрегнатия начин на живот, обикновеният навик и какво ли не още. Този вид общуване има своите предимства и недостатъци. Всички ние, които ползваме интернет, сме наясно колко много възможности ни дава глобалната мрежа, колко много улеснява нещата



понякога, но както всяко друго нещо, и с това не бива да прекаляваме. Едно пълноценно общуване се реализира, когато налице са двете му основни форми – вербалната (осъществявана с думи) и невербалната (с жестове, интонация, мимики). При виртуалната комуникация падат много задръжки и остават скрити редица притеснения, което кара много хора да го окачествяват като „по-лесен начин за общуване”. Тъй като Вие не сте имал възможността да осъществявате реално контакти с хората, да развivate тези си умения, съвсем естествено сте се насочили към виртуалното пространство на интернет. Там сте могли да задоволите своите естествени нужди, а именно – да контактувате, защото една от най-важните функции в човешкия живот е социалната му принадлежност. Открили сте, че останалите ви оценяват и това е повлияло самочувствието и увереността Ви. Похвално е, че осъзнавате необходимостта от това да промените живота си. Чака Ви дълъг, но интересен път в това, да се научите как да общувате с хората около себе си.

Конкретни насоки трудно бих могла да дам. Не съм наясно дали сте правили опити да общувате реално с хората около Вас и дали сте мислил над това кои от тези опити са били успешни и кои – не. Има много книги, които също дават насоки за това как да се научим да общуваме помежду си. Аз мисля обаче, че Вие имате най-важното условие, за да започнете такава промяна, а именно – желанието да го направите. Няма нищо лошо във виртуалните приятелства, които сте завоювали – пазете ги. Бихте могли да опитате като начало да превърнете някои от тях в реални. Бъдете подготвен и за несъответствие между представата, която имате в момента за част от познатите Ви от интернет и реалността. Понякога хората са същите, каквито са били и в чата. Друг път нещата наживо се усещат по различен начин. Струва си да се направи опит обаче едно силно приятелство да се превърне в максимално пълноценно такова. Радвайте се на това, че печелите хората. Много други не успяват да завържат каквито и да било сериозни контакти и нямат никакви приятели, а това е много тъжно. Когато наваксате опит в общуването с околните, тогава и нещата в любовта ще се наредят от самосебе си. А опит се трупа с практика. Излизайте, говорете с приятелите си за ежедневието, за нещата от които се интересувате (със сигурност сте интелигентен човек, който умее да говори за много неща), забавлявайте се и се радвайте на живота. Нека Ви дам и един жокер за феномена, наречен комуникация – естственост! Хората винаги усещат, когато някой се държи различно от това, което е всъщност и когато се опитва да заблуди останалите. Не се натоварвайте с това да обвинявате родителите си. Да, те са Ви лишили от нещо много важно в живота, но пък са възпитали у Вас уменията да се учите и да знаете много. Сега Ваша е задачата да се научите с помощта на тези знания да можете много, да приложите всичко прочетено на практика и да го споделите с хората навън, които съм сигурна, че ще се радват да общуват с Вас. **Успех в начинанието Ви!**





Желаещите да се възползват да получат безплатно отговор от психолог на свой въпрос на страниците на е-списание то за психология "Посока", нека да пишат на e-mail: [spisanie.posoka@gmail.com](mailto:spisanie.posoka@gmail.com)

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

### Въпрос 2:

Здравейте !

Интересува ме, който е тормозен, отговаря ли, ако се ядоса и направи нещо? Също ме интересува информация от областа на ясновидството, свързана с направата на литературна книга. Интересува ме, ако някой е крадец, как може да си заличи следите, за да не го заловят ясновидците?

И. Д.

Отговаря: Л. Боянова

Здравейте!

Когато някой е тормозен, ако се ядоса и тръгне да си отмъщава на своя глава, в резултат на което има пострадали, то той може да отговаря за тези свои действия пред съда. Затова в случай на тормоз, по възможност, най-добрият вариант за пострадалия е да потърси компетентните органи (полиция, съд) за съдействие. Това не означава да зареже самозащитата си, а да не предприема на своя глава действия, след като вече има понесени морални и физически щети.

Ако някой е крадец или е нарушител на законите, то работа на полицията е да го залови. За нуждите на Вашата книга, можете да укажете, че ясновидецът при всички положения ще залови нарушителя, действайки съвместно с полицията или с детектив, съобразно сюжета на това, което пишете. А крадецът би могъл да ползва сложен магьоснически ритуал за изличаване на събития, за да опита да се скрие.

Успехи на бъдещата книга!

Л. Боянова



# Конкурс "Изрази себе си"

*Наградата на бр. 2 гравва  
рисунката на анонимен художник;*



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](mailto:spisanie.posoka@gmail.com)

Подробности може да получите и на форума към сайта:  
<http://psychology-bg.ucoz.com>

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

Забавлявайте се и бъдете естествени! :)

Екипът на е-списанието за психология "Посока"