

# е-списанието за психология

*Посока*



Брой 20  
Април 2012 г.



*Нови средства за продължаващо обучение*

*Стр. 2*

*Дневниците на Шизомир*

*Стр. 3*

*Аутизмът не е болест, а състояние*

*Стр. 4*

*За субективното чувство на вина...*

*Стр. 7*

*Увод в конфликтологията*

*Стр. 8*

*Зигмунд Фройд*

*Стр. 9*

*Занимавки*

*Стр. 10*

Екип:

- ⇒ *Я. Боянова* - организация, дизайн, материали
- ⇒ *Я. Дудина* - материали, организация
- ⇒ *М. Манолов* - материали, организация
- ⇒ *Сл. Славов* - материали, организация



# Нови средства за продължаващо обучение

На 27.04.2012г. в Нов български университет се проведе Национална конференция с конкурси на тема „Нови средства за продължаващо обучение”. Организатор на Конференцията е Академия за гражданско общество, по Проект за консорциум от граждани, организации и академични структури за изучаване и справяне с проблеми, с цел подобряване на отношенията в обществото. Бяха излъчени общо 28 презентации с автори от цялата страна.

Списание „Посока” също беше представено на Конференцията като форма на продължаващо обучение и получи грамота за първо място, тъй като събра най-много гласове след гласуване на гражданското жури (всички гости на Конференцията получиха правото сами да определят своя фаворит).

Презентацията, с която списанието спечели публиката, можете да намерите в Youtube на адрес:

<http://www.youtube.com/watch?v=7bInaIo0pZg&feature=youtu.be>

С презентациите на останалите участници можете да се запознаете в сайта на АГО - <http://akademia2012.dir.bg/>

Това първо място е признание за нас, което ни вдъхновява да продължим своя проект, както и да създаваме нови такива занаят. То е свидетелство за това, че нашата **ПОСОКА** е вярна и значима.

Специални благодарности към г-н Румен Рачев и г-н Пламен Димитров за проявеното положително отношение, както и към всички, които оцениха високо това, което правим ние – екипът на е-списание за психология „Посока”!





# Дневниците на Шизомир



Любов... Ето там всичко беше магия от подаръците, до красивите думи, та до чисто детските чопления на семки на приятни места... Какво се случи накрая... ? Нейните интелектуални и емоционални търсения потърсиха спортиста в мен... А той добре се беше скрил още от гимназията. И какво сега ? Няма никой... Като гледам огледалото, по него дават нещо отвратително, ама нека да го препишем на снощи ...

А сега ще ви запозная с другото си „Аз“, то е трезво и добре избърснато, закопчало и последното копче на якичката на ризата си.

Да се обърнем към анализа на ситуацията и новите търсения... Всъщност какво точно се случи ? Вярвах ... ! А, май не трябваше. Като искаш да видиш нещо го намиращ дори в миража, не ти е нужен човек. Ние всъщност се влюбваме не в човека, а в това, което искаме да бъдем той, а той ... Дори не би искал да се запознае с този илюзорен образ, който сме си създали... В крайна сметка се оказва, че ние сме влюбени в нещо, което дори самият човек не познава ... Е, да ... Всъщност, нито чувствата, нито любовта, нито каквото и да било, което ни кара да потръпваме, да чувстваме „пеперудите“ не съществува в познатия свят ... То е вътре в нас, ние просто го свързваме ... Животът е като дъга, съставката му е единствено бялата светлина, ама като се пречупи ... Целият спектър е пред нас, а ние се спускаме ли, спускаме по тези цветове, виждаме този, който искаме най-много – червен, жълт, зелен ... Всякакъв ... А като свърши дъгата, уж трябва да намерим своето съкровище ... Ама нито дъга, нито съкровище ... И

това толкова приземено Аз крещи с пълна сила : „Следващият път, когато почувстваш пеперуди в стомаха, използвай „Райд“ ... или помисли, че всяка пеперуда, преди да се разкраси е била гъсеница, а колкото и цветна да е, тя всъщност е една гъсеница, гримираща се под напевите на един добре познат музикален стил в нашата страна“ Стига толкова диалози между моето Аз и ... Моето Аз... Днес е почивен ден, ще ви занимавам с моята особа на 02.01.2012 г.

..Какво става...защо се събуждам?! Ма ужасно рано е.....е не ...6:38...по дяволите, ама този път а.м.!!! Господи, какво ми става...?!?! Това аз ли съм...кога съм се събуждал толкова рано...и без аларма...?!...И тези препускащи мисли в главата ми...Явно нередовния прием на алкохол ми се отразява зле. Бесен съм тиинииии!..Гъсеница такава!!! И не бяла...ами птрозръчна! Изобщо...има ли те телом...или само духом присъстваш...?! А..и духът ти даже...! Кво - да не би да знаеш къде е...и какви ги върши.../ Знаеш - дренки!!! Оооффффф...явно няма да се спи! Отивам да си направя кафе...ааааа, това сега е друго!

Тааа...това да не ти е поредния експеримент - със себе си.. с другите: Абеее...чакай да пусна малко "вяра" ..in advance...или "любов" да кажем...да се "предам на усещането"...да се гмурна в непознатите и несигурни води на чувствата... та да видя какъв ще е резултата... Perfekt!...Ама тази вяра за какво е...на кого вярваш или по-скоро на кого искаш да вярваш? Ииииии тази "вяра - експеримент" "вяра" ли е...щото експеримента иска: изключително важни предварително обмислени и целенасочени условия, безпристрастни наблюдения-описания, хипотези, анализи, та и изводи, базиращи се на доказателства разни научни и практически... А пък вярата ...кво...миии,и тя си е като гъсеницата - протичка... бяла...съществуващо безусловна...и потенциално цветна... възможно

прекрасна... Тя Е...признаваш или не..."трябваше" или "не трябваше", "искаш" или "не искаш"...Тя Е - гъвкава...неопределена...извънурлов на...отворена за промени...т.е. за цветове, аромати, вкусове и други подобни психо-сензитивни плеасурес... Та как иначе ще се случат цветовете...и как ще се превърне в пеперуда...или как ще се усетят пеперудите...в стомаха, в очите, в главата... И кво излиза... и при експеримента, и при вяралюбовта - в основата е все бяла цвят - гъсеницата, ама при първото го постигаш чрез ума, създаващ условията и изчистващ замърсителите-цветове, които ще отклонят "не където трябва" търсения резултат...Там си хипотезирал, предположил резултата...и той ще е с цветовете, които ти искаш да видиш - най-много да му "отпуснеш" два нюанса...признай си! А при второто - ееее, там тръгваш от бялата гъсеничка... без условия... гмъркаш се в бялото... кое бяло ли?... ами твоето, естествено..то друго съществува ли?! ... И "пускаш" цветовете...аромати...допири, вкусове, звуци.. които идват отвън..от другия..да минават през теб...е.пак ти си избираш кое да пуснеш де...или пък то теб...tuk i tova ne e mnogo iasno by the way... и тогава усещаш (забележи!) УСЕЩАШ... това ти дава резултата... и в случая няма как да го предвидиш... предположиш.. контролираш... Ама.. тези замърсители - цветове ...дето 'отклоняват' резултата в непредвидената посока....

**Автори: Манол Манолов, Росица Михайлова и Петър Петров Откъс от книгата "Дневниците на Шизомир", предстои да излезе в края на 2012г.**



# Аутизмът не е болест, а състояние 4



Първи наблюдения на състоянието :

През 1941 г. Лео Канер забелязал и наблюдавал деца, със сходно неприемливо поведение, с изоставане в говорното развитие или липсата на реч и нарекъл състоянието Аутизъм. Думата идва от латинското „Autos” и означава „Сам”.

3 години по-късно, през 1944 г. Ханс Аспергер извършвал наблюдения върху друга група деца, без изоставане в говорното развитие, с натрапчиви интереси в определени области и изключителни умения в съответните области, чиято социализация, също както наблюдаваните от Лео Канер деца, страдала.

Що е аутизъм? Аутистичния спектър е изключително широк и той обхваща, както невербални и затворени напълно в себе си деца, така и много високофункционални, които смятат наум 3 или 4- цифрени числа, но не знаят да комуникират по „общоприетия” начин с връстниците си.

Затова, единственото общо между всички деца от аутистичния спектър – от най-ниско функциониращите и невербални деца, до високофункционалните, е некачествената комуникация и трудната и лоша социализация, които определят страданието на детето и неговото семейство. Затова, аутизъм не е болест – не се лекува, а е страдание и само с волята на обкръжаващите аутистичното дете, то може да се почувства прието и обичано, и само любовта и вярвата помагат на детето с аутизъм да става все по-пълноценна социална личност. Аутизмът е нещо, което всички ние носим в себе си и само емоционалната ни интелигентност, ни помага да се справяме и нашият аутизъм, да се проявява сравнително

рядко, само при състояние на много силен стрес.

При децата с аутизъм, емоционалната интелигентност се изгражда с помощта на много терапии, време, любов, приемане, доверие – от семейството, съучениците, учителите, терапевтите и обществото и отнема много време, през което аутистичните моменти и атаки в мозъка на аутистичното дете, стават все по-редки и детето става все по-социален и пълноценен член на обществото.

За състоянието Аутизъм няма скъпо струващи операции, трансплантации. Няма увреден тъкан, различна е само структурата на мозъка, което се обуславя от липсата или недостатъчността на нервни връзки в най-висшата нервна система на човека – периферната нервна система на мозъчната кора. Еволюцията на човешкия мозък, постигната с хилядолетия, се преповтаря през първите 4 години от човешкия живот. В случай, че се провокира от силен стрес, възможно е мозъчната еволюция да заседне в нивото, при което е бил мозъкът, в момента на стреса.

Аутизмът не се унаследява, въпреки доказаният вече генетичен характер на състоянието, унаследява се тип нервна система – лабилност, лесна раздразнителност, избухливост, податливост на стрес. И в случай на предразположение към тези неща, колкото по-късно в живота на детето, стане блокажа, толкова по-високо еволюционно ниво е бил постигнал мозъкът му и съответно – детето функционира на по-високо ниво.

При качествена психологична оценка на всяко дете, в периода на ранното му развитие и периодична – през около 3-4 месеца, след раждането, би могло в периода около първата година, да се установи дали детето има предразположение към лесно стресиране и аутистично поведение. В случай, че се установи такава предразположеност, би било изключително добра профилактика, да се осигури несменяема среда, така че, да няма предпоставка от възникване на стресови ситуации, които биха провокирали отключването на аутизъм при детето.

Как да разпознаем аутизма? Симптоми:

Нарушение в социалните взаимоотношения се изразява в:

- неспособност на пациента да управлява социалните си контакти чрез невербално поведение (социална усмивка, мимика, зрителен контакт);

- неспособност за установяване на отношения с връстници (силно изразена липса на интерес към връстници, липса на приятелства);

- несподеляне на интереси или чувства с другите (не посочва интересни неща на другите);

- липса на социално-емоционална обвързаност с другите (неуместно поведение в социални ситуации; липса на емоционални реакции, например утешаване; изглежда така, сякаш използват другите като предмети).

Нарушенията на речта и езика:

- речта липсва или е неразбираема за околните (Канеров синдром);

- липсва компенсация на вербалната реч чрез мимика или жестове, липсва спонтанна имитация на действията на другите;

- стереотипни, повтарящи се, своеобразни изрази, както и неологизъм, ехолалия, изговаряне на м и с л и н а г л а с . Повтарящи се, стереотипни действия:

- стереотипни, необичайни действия или тясно ограничени специални интереси (ритуали, фиксирано наблюдаване на движещи се обекти);

- стереотипни и повтарящи се маниеризми (въртене на пръсти пред очите, люлеене върху стол, п о д с к а ч а н е ) ;

- занимание с части от обекти или нефункционални елементи от обекти (като колела на детски колички, очи на кукли) или необичаен интерес към аспекти на сетивата: фиксиране към определен мирис, вкус, докосвания. От проблеми със съня страдат около 40-70% от аутистите. Тежестта на симптомите варира значително в различните случаи.



# Аутизмът не е болест, а състояние

Продължава от стр. 4

5

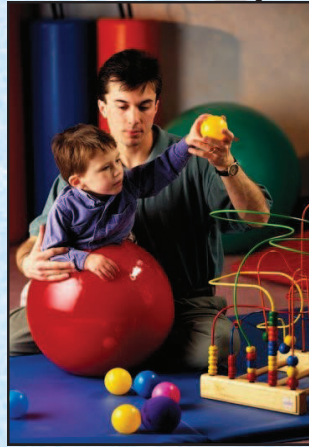
Въпреки това всички хора с аутизъм показват отклонение от нормата в посочените области.

Терапии за деца от аутистичния спектър.

Веднага след диагностиката, би трябвало да се приложи АБА терапията - Applied Behavior Analysis (АВА) - ранна интервенческа терапия за изграждане на мотивация у детето, защото се смята, че липсата на мотивация е това, което „държи“ детето вън от нашия свят и само с поднасяне на вяра и приемане, е възможна изграждането на мотивация у детето, което стъпка по стъпка да идва в социалния ни свят.

В България няма нито един АБА терапевт!

Pivotal Response Training (PRT) – терапията, изградена на основата на АБА терапията-поведенческа терапия за деца с аутизъм, насочена изцяло към мотивацията на детето с аутизъм да промени поведението си към приемливо и да говори с пълни изречения. Според създателите на терапията Koechel & Koechel, най-големия проблем при децата с аутизъм, за да напредват и се развиват, е липсата на мотивация. Според тях, у децата с аутизъм, това което липсва най-много, е мотивацията да научават нови неща и да се присъединяват към общността от връстници и да демонстрират наученото, както го правят останалите деца. Но научат ли веднъж нещо и осъзнаят ли, че са добри в него, започва да се получава и да работи метода. И точно липсата на мотивация според създателите на метода, е причина за изблиците на децата на нервност, за честия и безпричинен плач, смях и всичко, фрустрация, недоволство от всичко, един вид-на немотивираното дете му е скучно и изпада в крайности. Терапията възпитава у децата с аутизъм изключително мотивация и дори отговорност. Насочена е към позитивното, което децата усещат, че им носи промяната в поведението им към по-позитивно. Най-важните компоненти на АБА



и PRT терапията са :

- стъпка се на позитивното поведение у детето и на база на съществуващото се гради нагоре-ж е л а н о т о ;
- въпросите, инструкциите и възможните отговори да са кратки, ясни и подходящи за даденото дете;
- изискванията към детето да са постоянни и всички, които имат досег до детето, да са единомислени, на едно мнение пред детето и без компромиси, да участват всички в кризите, които преживява детето по пътя на израстването си нагоре към по-високо ниво на функциониране;
- да се дава винаги избор на детето-алтернатива- това или онова, но само едно от двете неща;
- да се увеличава постепенно броя на компонентите, които се включват в задачата и работата на детето, броя на героите например и изискванията към детето да растат постепенно и плавно, отново без компромиси;

Усилията на терапията са насочени и праволинейни по о т н о ш е н и е :

- поведението, което детето има и към което се стреми да постигне-целенасочено, с точни и ясни инструкции, без да отстъпва;
- да подпомага възможните отговори на детето, да го насочва и постепенно детето да започне да говори и отговаря така, както терапевта го учи и би искал - детето все повече да се старее да се харесва на терапевта и наградите все повече да преминават от материални в морални- поздрав, целувка, стискане на ръка, висока о ц е н к а ;
- към желаното поведение на детето

да се насочва детето и родителите му директно и да се инструктират съвместно в края на терапията; Важно- всички да са на едно мнение по отношение на детето и с еднакви изисквания.

България няма нито един PRT терапевт!

Окюпейшънъл терапията-за обучение на аутистичното дете да функционира и преодолява сензорно-интегративната дисфункция.

В България няма нито един окюпейшънъл терапевт!

Терапията за Сензорна интеграция- която работи върху интегрирането на двете мозъчни полукълба.

В България няма нито един терапевт по Сензорна интеграция!

Picture Exchange Communication System (PECS)- Терапията, която с помощта на картинки, създава усещане у невербално дете с аутизъм, че може да бъде разбрано, че може да комуникира, посредством картинки, а в последствие някои невербални деца от аутистичния спектър, се вербализират.

В България има само двама PECS терапевти, които са се обучавали само извън страната.

TEACH Programme терапията, която създава и обучава на обучителни навици деца от аутистичния спектър. В България няма нито един TEACH Programme терапевт!

Brain Gym- Гимнастика на мозъка- работи върху интеграцията на мозъчните полукълба и едновременната преработка на и н ф о р м а ц и я . В България има около четирима Brain Gym терапевти, обучавали се в чужбина на собствени разноси!

Музикотерапия (звукостимулация)- С помощта на силно филтрирана музика при ниски и високи честоти, се изграждат неврни връзки в периферната нервна система на мозъчната кора, което подпомага подобряване адекватността в поведението на детето.



# Аутизмът не е болест, а състояние

Продължава от стр. 5



В България има около четиринайсет музикотерапевти!

**Биофитбек (Невротренинг)** - Методът е създаден от НАСА за обучение на космонавти да избягват стреса и се научават на „концентрация“, а от години се използва и за обучение на деца с аутизъм да се обучават на „концентрация“, с помощта на движение на монитора на предмети само със силата на мисълта, под формата на игри, детето се научава на концентрация, а на монитора на терапевта се отчитат мозъчните функции и нивата, върху които трябва да се работи за намаляването и бета вълните, свързани с хиперактивността, както и алфа вълните, свързани със спокойствието, върху чието увеличаване терапевта работи. В България има около четиринайсет биофитбекотерапевти!

**Друм терапия ( барабанотерапията)**- ритъмът, поднесен на детето по терапевтичен начин, връща детето към първичното, към спокойствието, когато се е намирало в утробата на майката и е било защитено. Защитеността

повишава спокойствието у детето и подпомага подобряване на интеграцията и преработката на постъпващата информация, което подобрява поведението и разбирането на детето. В България има един drum терапевт!

**Плуване-** Единият от най-важните спортове, с цел терапия, основан отново на правилното дишане, скоковете във вода подпомагат нахлуването на кислород в мозъка и подобряване психическото здраве на детето.

**Хипотерапия (конна езда)**- Принципът на хипотерапията е не същинската езда, а бавният тръст на коня, който създава успокояващият за детето ритъм. Контактът с коня на детето, също има лечебно въздействие, поради силната и добра енергия, която излъчва животното.

**Делфинотерапия-** На принципа на хипотерапията, но много по- силно въздействие оказва върху аутистичното дете, контакта с делфините. Звучите, които издават делфините, поразително напомнят тези, които издава ниско функциониращо аутистично дете,

което означава, че аутистичното дете и делфините, контактуват на едно ниво- дете се чувства прието, разбрано, ценено, че може да дава и получава комуникация, нещата започват да придобиват смисъл и след един изкаран курс делфинотерапия, дете с аутизъм е значително по- контактно и общително. Всеки спорт, представен от терапевта по подходящ начин, би могъл да бъде терапия и да изгражда мотивация и навици у деца от аутистичния спектър. Известни личности с аутизъм са Леонардо Да Винчи, Мария Кюри, Томас Едисон, Томас Джеферсън, Людвиг Ван Бетовен, Волфганг Амадеус Моцарт, Нютон, Марк Твен, Ван Гог, Стивън Спилбърг, Д ж и м К е р и . . .

**автор: Славомир Славов (специални благодарности за съдействието на Лучия Таскова)**



# За субективното чувство на вина...



Бързам да уточня – няма нищо нередно в самия факт, че понякога изпитваме вина. Чувството на вина е състояние на човек, който е допуснал грешка – всеки от нас го е изпитвал под една или друга форма. Вината е нашият „коректив“, който задейства червена лампичка за това, че се е случило нещо нередно, което ние сме предизвикали съзнателно или не. Сега ще си говорим обаче за една друга вина – за онази субективната, нереалната, онази, която се проявява неосъзнато в поведението ни или вдъхва такава тревожност, която е присъща на човек, преследван от мисълта за неразкрито или въображаемо престъпление. И вместо да се впусна в причинно-следствените връзки на това човешко усещане, предпочитам да „поведа“ статията си в една друга посока... Чувствали ли сте вина по нечия „поръчка“? Майка Ви настоява да похапнете от кифличките, които е приготвила специално за Вас. Но Вие сте преял/а и последното, което желаете в момента са кифлички. Ако не хапнете от тях веднага обаче, ще се случи нещо страшно – тя ще се обиди, а Вие след това ще се почувствате виновен/а за това, че сте я разочаровали... Вие ще угодите и на най-малкия каприз, проявен от Ваш

приятел, защото в противен случай ще изпитвате чувство за вина, че не сте оправдали неговите очаквания... Вие никога не бива да завиждате, никога няма да допуснете да бъдете гневен/а, не е нормално това, че не харесвате някого – всичко това са забранени неща, които Ви правят лош/а. Е да, но въпреки това Вие не харесвате жената на брат си и не можете да промените това. Какво следва? Чувство на вина разбира се. Вина заради това, че не отговаряте на наложените от обществото норми. Следователно Вие сте лош/а, хората не обичат лошите и съвсем скоро ще ви отхвърлят. И за всичко сте виновен/а Вие. Ако бяхте побързала да направите салатата на своя съпруг, той нямаше да Ви удари. Ако бяхте направил/а нещо повече от онова, което сторихте, сега сестра Ви нямаше да бъде наркозависима. Отново вина – много вина...

Спрете!

Съобразете се със собствените си предпочитания. Помислете повече за Вас самия/самата и погледнете обективно на нещата. Не е необходимо да оправдаете очакванията на всички около Вас. Ако допуснем, че все пак го сторите – какво би Ви донесло това? Какво от това, че сте угодили на всички и сте пренебрегнали

собствените си чувства и потребности? Стремете се към развитие, но не и към съвършенство. Такова не съществува и липсата му е неслучайна. Никой от обществото няма очаквания спрямо Вас, че Вие никога няма да избухнете. Да, посочва се, че гневът е разрушителен и опасен, но това не означава, че той не съществува. И не означава, че проявата му е признак на лошотия. Ние можем да положим усилия в помощ на някого, но не сме отговорни за неговите действия. Ние не сме него. Всеки сам избира дали да посегне към наркотиците или не, всеки сам е отговорен за начина, по който иска да живее своя живот.

Вие – също! Ако имате желание да продължите живота си окован/а в непрекъснато чувство за вина – можете да го направите, а аз не мога да сторя нищо повече от това, което направих до този момент и не нося отговорност за Вашето решение по този въпрос. И все пак – вината е чувство, което трябва да се „ползва“ премерено. Когато е в големи дози, би могла да Ви направи зависим/а от нея, а всяка зависимост води до дисбаланс.

**Автор: Анелия Дудина**



# Увод в Конфликтологията



Конфликтологията е наука за процесите на зараждането, възникването, развитието и крайт на конфликти от каквото и да е естество. Конфликтите са много сложни социални и психични явления. Решението на проблемите, които се разглеждат от конфликтологията, може да способства за преодоляването на трудностите, свързани с конфликтните ситуации.

Общественият живот не може да съществува без конфликти на идеи, на житейски позиции, на цели, както на отделни хора, така и на колективи. Обикновено конфликтите в социалната сфера се възприемат като нещо лошо, като препятствие към достигането на дадени цели. Негативното възприятие на конфликта произтича от това, че конфликтите могат да съдържат в себе си огромна разрушителна сила. Но от друга страна липсата на конфликти е признак на застой, на отсъствие на развитие.

Разделът от психологията, наречен конфликтология, се занимава с изучаването на конфликтни ситуации и търси решения на проблемите, пътят към изхода от тези ситуации, изучава процесът от началото до края на конфликта, за да даде отговор как е нужно да се постъпи на това или на друго място от конфликта, за да се въведе ситуацията в нужното русло на максимална полза и изгода за участващите в конфликта.

Централното поле на изучаване от конфликтологията са всевъзможните социални конфликти както между държавите, така и между отделни хора и групи от хора. Изследването на социалните конфликти също може да разкрие причините за тяхното възникване.

Конфликтите – те са не докрай изучени обекти на познание, които по своята същност са неизчерпаеми.

Предмет на конфликтологията се явяват страните, характеристиките на конфликтите и етапите на

тяхното развитие.

Обект на конфликтологията са всевъзможните социални, вътреличностни и зооконфликти.

В ежедневието думата „конфликт“ се използва, за да се обозначи с нея огромно количество явления от въоръжени сблъсъци, та до семейни спорове. В човешкия живот всеки ден всеки човек по различен се себепотвърждава и самоопределя в процеса на конфликтно взаимодействие. Да се избегнат конфликтите и техните последствия е невъзможно, затова е и на лице потребността от запознаването с тяхната същност, динамика, решения, прогнозиране и в какво да се внимава.

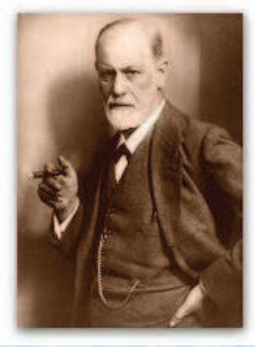
**Очаквайте продължение в следващия брой.**

**За Вас подготви по материали от чуждестранния печат:**

**Л. Боянова**



# Зигмунд Фройд



Сред психолозите на 20 век, на австрийския доктор Зигмунд Фройд принадлежи особено място. Това се обяснява с факта, че неговата работа изменя облика на психологията пред XX столетие и дава яснота по основните въпроси за устройството на вътрешния свят на личността, нейните подбуди и преживявания, конфликтите между нейните въжделения и чувството за дълг, за причините за устvenото безсилие и за илюзорните представи на човека сам за себе си и за другите.

Зигмунд Фройд е роден на 6 май 1856г. в негoлемия моравски град Фрайберг. През 1860 г. цялото му семейство се преселва във Виена, където Зигмунд завършва с отличие известната гимназия Leopoldstädter Kommunal- Realgymnasium и влиза във Виенския университет.

Първоначално Фройд планира да учи право, но е приет в медицинския факултет и учи при дарвинисткия професор Карл Клаус.

През 1874 г. Фройд има за супервайзер немския физиолог Ернст Брюке и попада под влияние на идеите му. Брюке е в сътрудничеството с физика Херман фон Хелмхолц, един от формулиралите Първия закон на термодинамиката (Закон за запазване на енергията). Според този Закон всички живи организми са енергийни системи. Зигмунд Фройд приема тази нова физиология.

Зигмунд Фройд, при завършване на своето

университетско образование, не упява първоначално да продължи своя път в науката, защото никой от професорите му не заявява желание за научно ръководство. Така Фройд решава да започне частна лекарска практика и стаж в държавни болници. В частната си практика приема хора с невроза и истерия. Среща се с Бройер, който има публикация за лечение на хистерия чрез хипноза. Среща се и с Шарко, който му споделя, че голяма част от неговите пациенти разкриват проблеми със сексуалния инстинкт.

През 1895 г. в публикуваната от Фройд статия се въвежда терминът „либидо“ – активност на сексуалния инстинкт. От това става скандал, който е причина да се разделят научните пътища на Фройд и на Бройер.

През същата 1895 г. умира бащата на Зигмунд Фройд. Това докарва З. Фройд до много тежка депресия, заради която се оттегля от обществото. Депресията си от един момент татам Фройд решава да лекува сам. В резултат през 1900г. излекуван и с изградена на база личния му опит теория за структурата на психичния свят и с книгата „Тълкуване на сънищата“, Фройд се завръща отново в научния свят.

След Първата световна война Фройд формулира инстинкта към смъртта – танатос, като естествен за човешката природа и проявяващ се най-често във военните сблъсъци, а също и като авторазрушение, когато невротичното напрежение е високо и в желанието си да намали болезнеността човек руши сам себе си.

В периода 1920-1921 г. Фройд публикува теорията си за id – ego – super ego. Във възгледите му съществуват верни елементи, но има и неправилна абсолютизация, защото той описва То, Аз и Свръх Аз, изследвайки нарушения на здравето състояние (абнорма).

Фройд обявява нов терапевтичен метод, наречен от него – Метод на

свободните асоциации. Допълнително изобретение към този метод е прочутата кушетка в кабинета на психолога. На нея пациентът е в полулегло състояние и терапевтът чрез периодични въпроси поддържа пациента в постоянен словесен поток. Пациентът не трябва да контролира какво казва, за да не изтласка символните форми, разкриващи състоянието му. Такива форми се съдържат в езиковите грешки, в повтарящите се забравяния, във фантазиите, сънищата и други. При анализа им може да се разкрие какво в несъзнателната сфера поражда вътрешното напрежение.

През 1922 г. Фройд заболява от рак на небцето, който е много болезнен и поради това бащата на психоанализата е принуден да взема високи дози морфин.

През 1933г., по времето на националсоциалистите в Германия, някои от творбите на Фройд са изгорени, а през 1938 г. Фройд емигрира в Лондон, след като Гестапо разпитва дъщеря му.

В края на своя живот Фройд описва защитни механизми, чрез които личността се предпазва от възникналото напрежение или преодолява такова. Един такъв механизъм е регресията – връщане към по-елементарно поведение или оценка назад в миналото.

През 1939 г. Фройд умира в Лондон от свръхдоза морфин, взета заради заболяването му.

В днешно време личността на Фройд е легендарна, а неговата работа е еднородно призната за голям принос в психологията.

**Автор: Л. Боянова**



# Занимавки

70

## Вицове:

Лекар в психиатрична клиника моли неколцина от пациентите да му помогнат при пренасянето на мебелите.

Един грабва стол, друг - закачалка, трети - кресло, а четирима се залавят за гардероба.

Когато лекарят се връща да провери защо се бавят, заварва само трима.

- Какво стана с Боби? Оставих го тук, с вас!

- Докторе, гардеробът беше много тежък с всички тези дрехи. Затова Боби влезе да ги държи.



- Хайде да потърсим причината за вашата невроза - казва психиатър на пациент, - Какво работите?

- Сортирам портокали.

- Добре, разкажете подробно.

- Значи, по цял ден седя до една лента, по която минават портокали и аз трябва да ги сортирам към по-малките ленти според вида им. В едната са големи, в другата по-малки, в третата - най-малките.

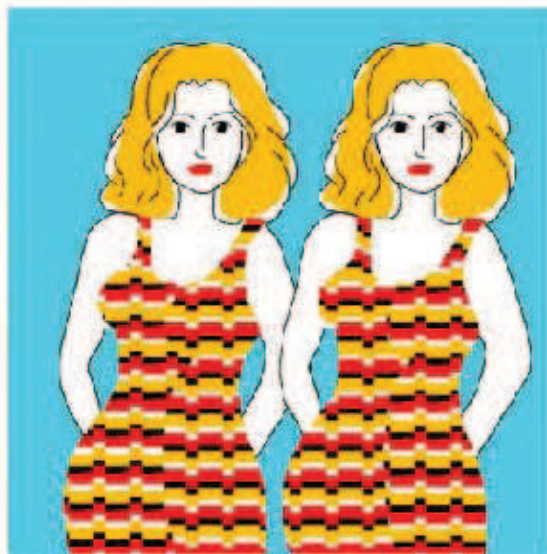
- Тогава защо нервничите? Имате толкова спокойна работа?

- Спокойна!? На това спокойна работа ли му казвате, по цял ден съм длъжен да взимам решения, решения, решения.



Психолог беседва с родители относно възпитанието на сина им: - Възпитавете го прекалено строго. - Защо? - Когато го попитах как се казва, той отговори - Иванчо Млъкни.

## Зрителни илюзии





# е-списание Посока

77



## Ψ Посока

Безплатно е-издание на  
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/>

### Лични сайтове на създателите на списанието:

**Анелия Дудина**—  
[www.slance20.ovo.bg](http://www.slance20.ovo.bg)

**Людмила Боянова**—  
[www.psychology-bg.ucoz.com](http://www.psychology-bg.ucoz.com)

**Манол Манолов**—  
[www.e-terapevt.com](http://www.e-terapevt.com)

Пишете ни на e-mail:  
[spisaie.posoka@gmail.com](mailto:spisaie.posoka@gmail.com)