

2 ГОДИНИ СПИСАНИЕ "ПОСОКА"

Брой 24

М. Август 2012г.

БЕЗПЛАТНО ИЗДАНИЕ НА Е-СПИСАНИЕ ЗА ПСИХОЛОГИЯ



Съдържание:

2 години списание "Посока"	2
Рождените ни дни	3
За правото и свободата да избираш	4
Детската агресия в случаи на подражание	5
Опасности за подрастващите в интернет	7
Teenager World - Зарязя ме	10
Нещо за ревността	12
Как се сбъдват мечтите	14
Ерик Берн	15
ТЕСТ - Лидер ли сте	16

Екип:

- *Анелия Дудина* - дизайн, организация, материали
- *Людмила Боянова* - материали, организация
- *Манол Манолов* - материали, организация
- *Славомир Славов* - материали
- *Веселина Найденова* - материали
- *Мария Коева* - водещ на рубриката Teenager world, материали



С този си брой „Посока” става на 2 годинки. Какво можете да очаквате от нас?

Ще се забавляваме, използвайки сетивата и двигателните си умения и ще изучаваме околния свят. Ще бъдем много любопитни към всичко непознато за нас. Ще решаваме проблемите, които изникват пред нас на принципа проба-грешка и ще повтаряме всяко занимание, за да можем да го усъвършенстваме. Ще влизаме в различни роли, за да ви бъдем интересни. На 2 годинки ще започнем да се интересуваме още повече от въпросите „Защо?”, „Какво?” и „Как?”. Ще отбелязваме свои „знаци” навсякъде, където ни падне – дори по вашите стени :) Ще работим под формата на игра, но това ще ни развива, ще ставаме все по-добри в уменията си. Ще започнем да разпознаваме по-добре смисъла на думичките „утре” и „вчера” – и все по-рядко ще забавяме издаването на новите броеве на списанието. Ще изграждаме все по-добро логическо мислене, с което да разрешаваме проблемите, които изникват пред нас. Ще можем да подреждаме предмети по форма и големина, да редим малки пъзели. Ще опитваме всякакви възможни начини, за да стигаме от точка до точка. Вече можем да пълзим добре, да ходим, да тичаме, да подскачаме, да танцуваме, да ритаме, да се катерим и какво ли още не. Посоката ни ще бъде по-конкретна и вярна, тъй като вече знаем как се отварят затворените врати. Проявата ни на творчество ще бъде по-забележима от преди и ще се радваме много на това, че сме успели да постигнем нещо. Вече ще можем да разпознаваме своите емоции и да ги наричаме с правилните имена. Ставаме твърде чувствителни към провокации, като командване, налагане на чуждо мнение и тиранизиране. Ще си останем все така привързани към нашите читатели и ще продължим да имаме жизненоважна необходимост от вас.

Екипът на е-списание за психология „Посока”

РОЖДЕНИЯТ ДЕН – ЩАСТЛИВ ПОВОД ИЛИ МОМЕНТ НА ТЪГА?

През младежка възраст човекът очаква животът му да протече като вълнуващ роман, възприема мечтите си като реалистични възможности и това го изпълва с оптимизъм, с енергия, копнее за щастие. В този период възприемаме живота като много дълъг, като безкраен, като бъдеще, което е неизчерпаемо. Около 23 – 24 годишна възраст започва период, в който се стремим към реализиране в професията, изграждане на кариера и социално преуспяване. Започва осъзнаването, че време за губене няма, че трябва да се реализираме, колкото е възможно по-успешно, за да осигурим материално бъдещето си и това на семейството, започва осъзнаването на тежестта на отговорностите – появяват се децата, има моменти и на несполука.

Наближава рожденият ми ден. Ако до този момент той е очакван с нетърпение и вълнение, празнувала съм го с много шумотевица, достигнала съм пълнолетие, независимост, „свобода“, вече съм на 30 – в момент на

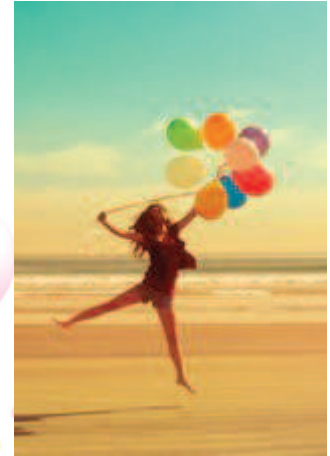
преход. Навлизам в групата на възрастните – от младостта към зрелостта тогава, когато умът взема превес над чувствата. Не мога да определя щастлива ли съм или по-скоро тъжна. Близките ми не са ме забравили – получавам подаръци, поздравления по телефона, във фейсбук, но някак си не съм щастлива. Еуфорията е голяма – торта, свещи, фоерверки, суматоха, поздравителна песен, но някак си не ги чувам, те не достигат до мен и аз до тях. Но защо? Дали, защото годините в календара се увеличават, а аз не съм постигнала мечтите си или това е някакъв каприз!? Преди да духна свещичките си пожелавам желание, но те изгасват, а аз осъзнавам, че събитието се повтаря – желанието ми от предишната година още не се е сбъднало и така са се натрупали много, които чакат подходящия миг, но след това започва да ме обзема спокойствие, че съм постигнала друго, което е по-важно – тук съм и близките ми са с мен, имам подкрепата им, карат ме да се чувствам спокойна и едно гласче казва: „Мамо, обичам те!“.

Помъдряла съм, защото имам опита на още една година зад гърба си. Нищо, че все още не са ме повишили на работното ми място, аз съм на прага на нови пътища и имам яснота как да го постигна, помогнах на приятел, детето ми получи награда в училище... Обзема ме оптимизъм и усещам, че вече отново се радвам на живота, но в крайна сметка всяка възраст си има своя чар. Нали!?

**Автор: Веселина
Найденова**

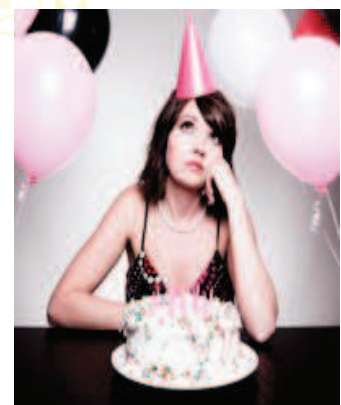
Помощна литература:

„Психология на възрастните“, Л. Георгиев



„Животът е сурово изпитание, а най-трудни са първите 100 години“

(Уилсън Мизнер)



ЗА ПРАВОТО И СВОБОДАТА ДА ИЗБИРАШ



Живеем в свят, в който ежедневно сме изправени пред различни ситуации. Много често ни се налага да избираме... Дори бих казал всеки един ден от живота ни. Преди да излезем отворяме поглеждаме какво е времето навън, отваряме гардероба и трябва да вземем решение какво точно да облечем, дали да си вземем чадър или не. Единствените неща, които не подлежат на избор са дали са се родим, кои ще са родителите ни и това, че някой ден ще умрем. Всичко останало е изцяло в нашите ръце. Ние сме господарите на самите себе си. Живота ни предоставя привилегията и свободата да избираме между безкрайно много възможности. Изцяло избираме приятелите си, според нашите интереси, съвместимост в характерите и т.н.

Насоката на професионалните ни занимания също изцяло зависят от нас, начина ни на живот, политическите възгледи, къде да живеем, каква музика да слушаме...

Свободни сме сами да избираме своя характер – можем да се оставим да бъдем моделирани от други хора или от средата, в която живеем. Но можем да изберем пътя на самоусъвършенстването. Или можем да станем по-малко от това, на което сме способни по природа, или можем да развием и разгънем своя потенциал.

- Свободни сме да избираме своите житейски стойности. Можем да оставим медиите и модата да ни казват какво е от значение – за живота, света, обществото и нас самите или пък сами да решаваме кое е важно и стойностно. Можем да позволим да постъпките и поведението на другите да определят житейските ни стандарти или да основаваме върху онова, което знаем, че е правилно и добро.

- Свободни сме да избираме подхода си към сполетелите ни беди и нещастия.

Можем да се оставим трудностите и трагедиите на живота да ни смажат, да се предадем и затънем в тресавището на самосъжалението. Или да изберем да потърсим и открием в себе си извор на душевна сила, да устоим и да извлечем колкото е възможно повече щастие и удовлетворение от онова, животът ни е отредил!

- Свободни сме да избираме колко неща ще научим. Можем да възприемаме учението като досадно и неприятно задължение или да гледаме на него като прекрасна възможност за усъвършенстване. Можем да бъдем ограничени или с открит ум; можем да бъдем закостенели или непрекъснато да се развиваме и израстваме.

- Свободни сме да избираме какво ще постигнем в живота си. Можем да оставим обстоятелствата или други хора да определят какви да станем и какво да правим или сами да избираме пътя и целите си в живота си. Можем да бъдем недисциплинирани и лениви или да бъдем самодисциплинирани и да работим усилено.

избираме в какво да вярваме и своята житейска философия. Можем да пренебрегнем своята духовна природа или да я приемем като значимо измерение на живота. Можем да се кланяме на удоволствията и материалните неща в живота или да се стремим към далеч по-значимия духовен свят.

- Свободни сме да избираме целта и смисъла на живота си. Можем да съществуваме безцелно или да търсим смисъла на живота си, а после и съответния на него начин, по който да живеем. Можем да живеем единствено за собствено удоволствие или да открием някаква по-голяма кауза, която ще ни помогне да разбираме и изживяваме по-пълноценно живота.

- Свободни сме да избираме отношението си към живота, въпреки обстоятелствата. Това е най-важният избор, който бихме могли да направим, защото той засяга целия ни живот!

Автор:
Славомир Славов

ДЕТСКАТА АГРЕСИЯ В СЛУЧАИ НА ПОДРАЖАНИЕ

Децата получават информация за емоциите предимно от заобикалящата ги социална среда.

Един от начините за получаване на тази информация е, когато детето наблюдава най-близките му хора или онези, които са значими за него и се опитва да им подражава. Ето защо в ранна възраст от родителите зависи до голяма степен как те ще помогнат на децата си да организират света на чувствата си. Във връзка с тази специфична форма за усвояване на агресията, показателен е и експериментът на американския психолог от украински произход Алберт Бандура, в който възрастен човек се държи агресивно с куклата „Бобо“ пред група деца. Бандура установява, че децата не само копират поведението на възрастния, но и започват да измислят нови форми на агресия спрямо куклата. Следва заключението, че при по-малките деца усвояването на агресия става предимно чрез подражание.

В нашето общество родителите, притежаващи агресивни нагласи, са

предимно хора, които са усвоили неправилни взаимоотношения между партньорите в едно семейство, като най-често срещана е фамилната обремененост, т.е. възпроизвеждане на насилието, което са виждали във взаимоотношенията на родителите си във вече създаденото от тях семейство. Такива родители травмират и малтретират децата си, защото това е било прилагано върху тях, когато те са били малки. Те често нарочват децата си за виновни с случаи, когато те не са. Изолират ги от положителни емоции. Налагат им "психична преса". Използват ироничен и пренебрежителен тон, когато разговарят с детето си. Не оценяват постиженията му, считат ги за нищожни.

Склонността на проява на агресия към дете, което дете да я усвои, се свързва с наличие на някои от следните характеристики у родителите: ниско ниво на интелектуално развитие, съмнителна грамотност; ниско ниво на нравствено и морално осъзнаване; недоразвита емоционалност; липса на култура на общуване; социална

нестабилност; лабилност; комплекс за превъзходство.

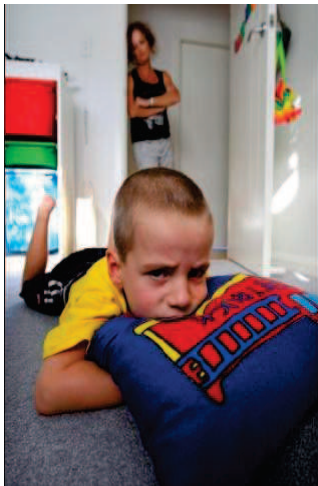
Освен семейството, важна роля за формирането на емоциите чрез натрупване на социален опит играе и детската приятелска група. В нея децата изграждат и отиграват представата си за социалните норми, но също така такава група може да бъде и източник за усвояване на определени агресивни похвати. При юношите почестият начин за усвояването на агресивно поведение е имунно участието в кварталната младежка банда, особено, когато поведението на лидера там е агресивно и останалите се стремят да му подражават, докато това се превърне във вътрешно групова норма. Налице е опасност заучената чрез подражание на този етап от развитието агресия, да се превърне в последствие в начин на живот за постоянно.

Друг източник, от който се заучава чрез подражание социално неприемливо агресивно поведение са филмите, в които има насилие, има



В последните години все повече стават родителите и учителите, които са разтревожени от нарастващата агресия при подрастващите

ДЕТСКАТА АГРЕСИЯ В СЛУЧАИ НА ПОДРАЖАНИЕ



насилие, има главен герой с образ на злодей, недосегаем от властта, правещ каквото си иска срещу който се изправя не по-малко недосегаем от норми и правила „добър“ агресивен герой, който избива куп хора, преди да убие и злодея, а агресивното отмъщение е издигнато в култ.

Причините агресията да се утвърди като начин на поведение, след като бъде заучена, могат да бъдат най-различни – неспособност да се спечели повече внимание, „престиж“, чувство на отхвърленост, на несправедливо отношение към себе си, а като цяло – неспособност за намиране на социално

оправдан способ за изразяване на агресията, която се натрупала. Мнението на водещите школи в психологията е, че агресията у децата и младежите, а и не само у тях, не следва да се потиска, не следва да се сдържа, тъй като има качеството да се натрупва с времето и в последствие може да се прояви с огромна сила по незначителен повод. Демонстрирането на сила, за да се тушира детската, младежката агресия, често се възприема като доказателство, че по-силните и по-големите имат права над по-малките и по-слабите.

Препоръчително е агресията да се освободи, като децата и младежите се научат

това да е по обществено приемлив начин (смесване с други обекти; насочване към неодошевени обекти – примерно късане на портрет на врага; недопускане на кроежи на планове за отмъщение; недопускане на озлобление). Добри резултати дава и т.нар. техника "Горещ стол", на който агресивния младеж сяда, за да разкаже защо е нападал агресивно, но не пред бандата си, а пред други хора – така вече ситуацията не изглежда "героична", както е, примерно ако се обсъжда от приятелската група, към която младежът принадлежи.

Автор:

Людмила Боянова

Въпрос към специалиста

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!

ОПАСНОСТИ, КОИТО ЗАСТРАШАВАТ ПОДРАСТВАЩИТЕ В ИНТЕРНЕТ

Технологиите и интернет в частност промениха живота на всички нас. За все повече хора социалните общувания в реалността се формират именно там – в глобалната мрежа. Вече запознанствата в интернет се считат за напълно легитимен начин за среща с нови хора. За разлика от обикновените писма, по e-mail или в чата могат да се разменят десетки и стотици реплики, бързо, без ограничение във време и пространство. В процеса на подобно общуване могат да се обсъдят много проблеми, да се разбере доста за човека от другата страна на компютъра, дори да почувстваме този човек неимоверно близък... Но и там, както в реалния ни живот има всякакви хора – добронамерени, отзивчиви, избухливи, заядливи, дори опасни. И там, както навън, съществува изобилие от възможности и опасности. За много хора интернет пространството е един измислен свят и те

смятат, че именно затова пред компютъра не може да ти се случи нищо лошо. Много от тях не знаят как да бъдат предпазливи, а лошото е, че не пазят и своите деца. Винаги децата са били най-уязвими и най-лесни за манипулация. Интернет е удобното място за тази цел. А съвременните подрастващи все по-активно присъстват там. У нас около 3 милиона души ползват интернет, а съществуват данни, че повече деца, отколкото възрастни са потребителите към момента. Всички социологически проучвания показват, че когато едно дете се сблъска с рискови ситуации в интернет, родителите са едни от последните хора, към които те биха се обърнали. Обикновено задават въпроси и търсят помощ от свои връстници онлайн, което не винаги е най-подходящото. Така че би следвало – първо от много ранна възраст родителят и децата да са заедно в интернет и да говорят за това. След това

изключително важно е още от първи клас, в училище да се преподава онлайн безопасност. Но това не се прави. Има минимален брой часове в по-горните курсове по темата в часовете по информатика. Информацията, която децата получават е оскъдна и недостатъчна. Има родители, които ограничават своите деца – било то по отношение на брой часове, прекарани в интернет или пък им забраняват да го ползват изобщо, но това не е метод, който работи. Не самият интернет или само часовете там са рискови фактори, а целта, с която се „сърфира“ в мрежата. В а ж н а е информацията, която детето възприема, а също и балансът между останалите елементи в социалния му живот – семейство, задължения вкъщи, връстници, физическа активност, здравословен режим и т.н.

Съществува статистика, че почти



Средно всеки тийнейджър прекарва по 31 часа седмично в Интернет

ОПАСНОСТИ, КОИТО ЗАСТРАШАВАТ ПОДРАСТВАЩИТЕ В ИНТЕРНЕТ



половината – 44 % от децата са получавали предложения от сексуален характер в интернет. 28 % от непълнолетните посещават сайтове с порнографско съдържание, а 50 % от децата използват безконтролно виртуалното пространство. По данни на Интерпол всяка година в мрежата се предлагат 500 000 нови оригинални детски порнографски изображения. Съобщава се за още 550 000 изображения на злоупотреби с 20 000 деца, от които само 500 са били идентифицирани и спасени досега. Насилие, заплахи и подстрекателство към насилие – списъкът с възможни противозаконни деяния през интернет е дълъг... В други страни също съществува този проблем. Регина Щахелхаус, управителка на УНИЦЕФ – Германия цитира данни от годишния доклад на ООН: "150 милиона момичета и 73 милиона момчета година след година са принудени да правят секс. Тези цифри са откъд всяко въображение. Става дума за почти три пъти

населението на Германия." Проблемите у нас следват и от законодателството ни, което гласи, че: „Който разпространява чрез интернет или по друг подобен начин порнографски материал, се наказва с лишаване от свобода до две години и глоба от хиляда до три хиляди лева.” (Нова - ДВ, бр. 38 от 2007 г., доп. - ДВ, бр. 27 от 2009 г.); „Който излага, представя, предлага, продава, дава под наем или по друг начин разпространява порнографски материал на лице, ненавършило 16 години, се наказва с лишаване от свобода до три години и глоба до пет хиляди лева.” (Предишна ал. 2, изм. - ДВ, бр. 38 от 2007 г.); „За деянията по ал. 1 - 3 наказанието е лишаване от свобода до шест години и глоба до осем хиляди лева, ако за създаването на порнографския материал е използвано лице, ненавършило 18 години, или лице, което изглежда като такова.” (Изм. - ДВ, бр. 75 от 2006 г., в сила от 13.10.2006 г., предишна ал. 3, изм. - ДВ, бр. 38 от 2007 г.); „Който държи или набавя за себе си или за друго чрез

компютърна система или по друг начин порнографски материал, за създаването на който е използвано лице, ненавършило 18 години, или лице, което изглежда като такова, се наказва с лишаване от свобода до една година или глоба до две хиляди лева.” (Предишна ал. 5, изм. - ДВ, бр. 38 от 2007 г.) и т.н. Границата между „порнография” и „еротика”, както и спорът за това дали едно лице, участвало в порнографски материал изглежда непълнолетно или не – всичко това не е добре изяснено и регламентирано в закона. Порнографията в страната ни е забранена не само за деца и подрастващи, а за всички. Същевременно има чужди телевизионни канали, които са специализирани точно за това и се излъчват у нас легално. Според Българската асоциация абсолютно недопустимо е поставянето на страници, съдържащи детска порнография на сървъри в интернет, а такива съществуват и изобщо не е трудно всеки от нас да осъществи достъп до тях. И ма обаче



ОПАСНОСТИ, КОИТО ЗАСТРАШАВАТ ПОДРАСТВАЩИТЕ В ИНТЕРНЕТ

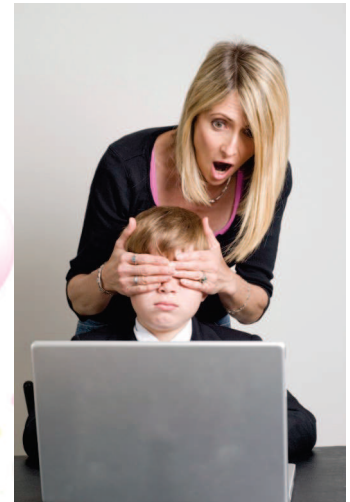
възможности, които помагат за борбата с престъпността в интернет и те не са малко. Въпросът е в това, родителите, а от там и децата им да са информирани за тях. Програмата на ЕС за безопасен интернет предвижда 55 милиона евро за периода 2009–2013 година за информационни кампании за деца, родители и учители и създаването на горещи телефони по темата в цяла Европа. Предвижда се още потясно сътрудничество между страните – членки за по-бързо идентифициране и преследване на авторите на страници с криминално съдържание. През 2009 г. беше отбелязан ден, който мина под знака на темата за защита на децата в киберпространството.

След месеци на преговори най-голямата социална мрежа в интернет – Фейсбук обяви, че ще въведе приложение за „паник бутон“ за непълнолетни потребители, чрез които ще се подават сигнали до британския Център срещу експлоатация и за онлайн защита на децата – СЕОР и до администраторите на сайта. СЕОР още през ноември 2009 г. призова сайтовете социални мрежи да интегрират приложения за подаване на сигнали при онлайн заплаха за деца. Първи на призова се отзоваха Vebo и MySpace, но Фейсбук първоначално отхвърли идеята. Последваха месеци на преговори, докато най-голямата социална мрежа се съгласи да въведе приложението.

Натискът върху Фейсбук нарасна след случай с изнасилване и убийство на 17-годишната Ашли Хол от педофил, представящ се за тийнейджър, с когото жертвата се беше запознала във Фейсбук. Съществуват много сайтове, които информират за това към кого трябва да се обърнете, когато усетите, че ви грози опасност в интернет. Това, което се случва на децата пред компютъра, обаче е грижа най-вече на родителите и на цялото ни общество, не само на световните организации, държавата и нейните институции.

Следва продължение...

**Автори:
Анелия Дудина и
Кристина Щиплиева**



**П
О
С
О
К
А**

ЗАРЯЗА МЕ



Горещият
World

*"Вярваме, че сме открили човека, с когото никога няма да се разделим, но най-неочаквано се оказваме болезнено самотни."
Из "Как стигнах дотук?" на Барбара Де Анджелис*

Отхвърлянето е много неприятно като усещане. Мисля, че почти всеки е изпитвал поне веднъж чувството да бъдеш изоставен от човека, в когото си бил влюбен, с когото си правил планове за бъдещето ви, на когото си вярвал безрезервно, когото си обичал до лудост! За съжаление никой не е застрахован от край на връзката. Тя може да приключи поради най-различни причини: може двама души да не се обичат вече толкова или просто обстоятелствата да ги разделят. Една такава раздяла винаги остава отпечатък в душата за известно време (в най-добрия случай), докато разберем, че животът продължава, независимо какво е било миналото и кой е бил човекът до нас.

ЗАРЯЗА МЕ! ЗАЩО ГО НАПРАВИ?

Колкото и да боли, приеми реалността и фактът, че си разделен/а с гаджето ти, без да търсиш собствените си или неговите/нейните грешки, без постоянно да се питаш защо едн-какво-си е трябвало да се случи или да не се случи. Повярвай, разбирам болката ти и всички емоции, които я съпътстват! Но обърни нещата в своя полза. Ще ти кажа

едно - **този, който те е зарязал, ти е направил услуга. А тя е - разчистил е пътят ти за човек, който заслужава да бъде с теб!** И този човек няма да те лъже, няма да те използва, няма да те наранява! Той ще те обича и ще приема теб такъв/такава, какъвто/каквата си! Винаги ще има по един loser тип, който ще носи надписа "бройкаджия" на гърба си, и ще сменя момичетата като носни кърпички. И точно такива типове карат останалите да страдат, а съм срещала много случаи, в които момиче или момче казва, че не може да повярва вече в любовта! Помисли - ако и на теб ти минават такива мисли, какво печелиш? Печелиш само това - напомпваш егото на бившия/бившата си, което и без това е надут! Ти това ли искаш? Да продължаваш да се унижаваш за човек, който не те е обичал, оставил те е най-безцеремонно, без никакъв отговор (в повечето случаи), и е затворил вратата ти? И сега, заради него/нея, няма да я отвориш отново? Заради някакъв жалък тип? Той/тя с какво е повече от теб? Не си ли ти по-стойностния/та от него?

ИСКАШЕ САМО СЕКС!

Една от най-големите "трагедии" на тийнемомичетата! Често те не могат да различат истинското от фалшивото поведение. Подлъгват се по "батковци", които уж ще им предложат "нещо повече", а се оказва съвсем друго. И веднъж "хванали се на въдицата", момичетата страдат, когато въпросният получи и се насити на това, което иска, и ги остави. От друга страна - една много голяма част от мъжката половина възприема момичетата само като сексуален обект. Но те (първите) забравят, че представителките на женския пол имат хобита, мечти и цели, подобни на техните. И ако момичетата се сещаха повече за това, щяха да стигнат до извода, че **едно момиче може да бъде НЕ само ТЯЛО, но и приятел, събеседник, интимен партньор, което не влиза в ролята на момиче на повикване (образно казано)!** Бих искала да попитам вас, момичетата, които в момента четат това - как едно момче може да "види" момичето, след като той не се сближава с нея? И разбира се, че следва обяснението - "аз от нея мога да получа



ЗАРЯЗА МЕ

само секс, защото не става за нищо друго". А истината е някъде другаде - момчетата получават това, което ТЕ си поискат. Момичета, давам ви достатъчно база за размисъл, за да си отговорите на въпроса "нужно ли е да плача за някой, който ме е използвал". Станалото - станало. Да, това не е приятно, но в крайна сметка не е фатално! **Проблемът на първите връзки (подчертавам първите) на повечето от тийнейджърите е, че не знаят цената си и всъщност не знаят колко повече заслужават като уважение, любов и себеотдаване в една връзка.** И точно защото не са имали такава връзка, се подлъгват по някакви типове, защото не знаят какво отношение трябва да очакват. **ОТРЯЗА МЕ!** Всеки е изпитал поне веднъж несподелена любов. Вярвам, че когато е било писано двама души да не бъдат заедно, е било за хубаво, и трябва да приемем обекта на желанието си като човек, който може би ни пасва като характер и манталитет, но само на първо "виждане". А всъщност може да се окаже съвсем различен. Нали знаете - **първото впечатление е най-трайно, но за да**

опознаете човека до себе си така, че да може да го "разчитате", се изисква време. И има доста случаи, в които хората се разделят, защото виждат, че всъщност колкото са еднакви, толкова и са различни. Така че не страдайте излишно и не създавайте алтернативна реалност (да изменяте фактите и да си самонавивате на пръста, че нещо вие сте направили и че вие сте причината да не бъдете с човека, когото харесвате). Няма да мине кой знае колко време и ще отворите очите си и за други! Сега ви се струва невъзможно, но ще се случи! **АКО НЕ СЪМ С НЕГО/НЕЯ, ЩЕ СЕ САМОУБИЯ!** Сигурна съм, че има поне едно момиче или момче, което в момента четете тези редове, и не вижда смисъл от живота си, защото не е с любимия/любимата си. Няма значение дали причината за това е раздяла, или просто любовта им е невъзможна (поради различни причини). Тийнейджърската възраст е особено чувствителна и податлива на всякакви депресивни и мъчителни състояния. Аз самата също не веднъж съм

страдала за някой човек (а, повярвайте ми, от дистанция на времето разбирам, че изобщо не си е заслужавало, но както се казва - "всичко с възрастта си"), така че ви разбирам. В една от любимите ми книги, която е призив към всички, които изпитват разочарование от любовта, на психолога Барбара Де Анджелис "Как стигнах дотук?", самата тя казва: **"Въпросът "Как стигнах дотук?" съдържа елементът "дотук". Това ще рече, че оттук, от мястото, където се намирате, има "нататък". Макар че все още не сте наясно кое точно е вашето "оттук", съвсем не означава, че сте загубили вярното място и посока."** Ти може би си задаваш този въпрос и не виждаш никаква причина за край на връзката. Но както написах малко по-горе, когато е писано двама души да не са заедно, така трябва да бъде. Вярвам в това. Понякога сме прекалено заети с желанието да откриваме причините, заради които трябва да обичаме някого, за да ни остане време да се вгледаме и в онези неща, от които трябва да засветят червени лампички и заради които не трябва да го



обикваме. Запомни, че няма никакво значение колко е продължила една връзка. Най-важното е да те е научила на нещо полезно и от нея да остане желанието да търсиш още любов. Да е обогатила с по нещо живота ти.

**Автор:
Мария Коева**

НЕЩО ЗА РЕВНОСТТА



Ако всичко бе еднакво, то защо имаме нужда от разнообразие...? Ето, пътувам заедно с още 5 души и мисълта ми препуска през прериите на смесените уещания...

Любов, ревност... Или просто малодушие когато премесиш тези две понятия... Ревността е възможно най-иррационалният механизъм, който човешкото битие познава... Защо?

Всъщност тя не винаги е насочена към обекта на любовта... В смисъл, че не е пряк корелат на взаимодействието на любовта с друг субект... Много често става дума за прост обект, който получава внимание... И можем ли да твърдим тогава, че ревността сама по себе си не съществува, съществува отнетото внимание... А от тук въпросът дали всичко това е действително или е просто плод на страха?

През целия си живот се стремим към получаване на внимание от човека до нас, от околните, от света ако щете... Често обаче, получаваме просто представата за него, вероятността да го получим, но в края какво има...?

В края е нашата

представа, че го получаваме, а всъщност просто ние даваме такава от себе си.

Игра на Аз-а...

Ние работим за него, а защо толкова често се чувстваме застрашени?

Нека се върнем на ревността... Тя по свой начин изразява неувереност, или пък недоверие, което е най-страшното... Колко погубващо е... Неувереност защото искаме да получим поне толкова, колкото даваме (обикновено и повече). Да, ама не става, защото става въпрос за взаимоотношения, а те от своя страна предполагат, че другият очаква същото, което и ти.

И колко често забравяме за съществуването на другия – човека... Почти винаги – пак отиваме на Аз-а, който е на първо място сякаш...

И пак въпрос – когато обичаш имаш ли или те имат... И коя е адекватната нагласа и позиция... Гениално е да се допусне, че когато обичаш имаш... НЕ, НЕ... Ти тогава даваш, имат те... И точно обратната нагласа е причина за грешките, които

правим. Всички те имат, а най-много този, на който си отдаден... Обаче проблемът с любовта не е ли онзи и тъкмо там, където спираш да искаш да даваш...? Не, по-скоро ЗАБРАВЯШ и пожелавах само получение?

Има резон – Да...

Та, пак ревността – Глупост и внимание – симбиоза, трябва да изкараш едното... Или не очакваш внимание и правиш глупости, или не правиш глупости, за да получиш внимание. Ама от това по-трудно – ЗДРАВЕ!

В крайна сметка ако трябва да бъде обобщено казаното по-горе може да се изведе, че ревността се ражда в желанието за внимание. Изначалният копнеж на човек да получи вниманието на другия внася удовлетворение и чувство на цялост в моментите, в които това е факт. Отдаден на приятността и акумулираното желание тя да бъде задоволявана обаче, често се изключва присъствието на другия, т.е. вниманието се възприема като нещо персистиращо и постоянно съществуващо – губи се идеята за чуждата личност, мислено тя се

Ревността е мисълта, че друг човек билте превъзходил с нещо очите на любимия ти човек

НЕЩО ЗА РЕВНОСТТА

превръща в част от „Аз“-а, или по-скоро част от „То“-то и копнежа му за удоволствие. В тази динамика и „поглъщане“ на другия се създава и гневът насочен към всичко друго, което получава внимание, без значение дали това е списание или човек. Естествено е, че осъзнато остава това, че получаващият най-много внимание в крайна сметка е половинката, а именно и за това ревността обикновено се насочва към хора, защото страхът от това, че е Човек, а Човекът получава същото в най-голямо количество и е възможно да бъде заместник в случай, че

към него бъде насочено такава...

Нужно е тук да се допусне и изходи от трети закон на Нютон, който макар физичен може да бъде отнесен и към динамиката на ч о в е ш к и т е взаимоотношения, та: „Всяко действие има равно по големина и противоположно по п о с о к а противодействие...“. Тук искам да кажа, че давайки внимание, другият обикновено очаква да получи същото с „еднаква сила“, но „ревността“ или горепосоченото „поглъщане“ на другия като част от теб, а не като отделна личност, която с отделността си е допълващо звено, а

бидейки и самият отделна личност и допълващо звено се създава една трета личност, която може да се нарече любов – ето там е нужно да се насочи вниманието, в поддържането живота на тази „трета личност“, а не задоволяването на Его-потребностите. Същност именно тази проекция на двете личности дава онзи „поглед в една посока“, за който и Екзюпери говори.



Автор:

Манол Манолов

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 той ви е наранил и какво ли още не – пишете ни на e-mail: spisание.posoka@gmail.com и ние ще ви дадем трибуна за това! :)

КАК СЕ СЪБЪДВАТ МЕЧТИТЕ?



Коя беше последната мечта, която осъществихте? А за какво си мечтахте последно? Много ли са мечтите Ви? Трудно ли се сбъдват те? Какво отличава мечтата от желанието? Мечти, мечти... Може би няма човек, който да не е мечтал поне веднъж в живота си. За какво всъщност съществуват мечтите? Какво са мечтите? Те са:

- Много силни желания
- Мотивация за постигане на нещо
- Оптимизъм
- Копнеж
- Фантазия
- Цел
- Развитие

... можете ли да допълните още? Сигурна съм, че бихте могли.

Екзюпери казва: „Човек е толкова голям, колкото са големи мечтите му“. Каква е причината големината на мечтите ни, да е право пропорционална на нашата човешка стойност? По мечтите на човек, може да се разбере много за него. Има хора, които

копнеят за материални облаги – те са материалисти; има хора, които мечтаят да израстнат в кариерата си – те са кариеристи; има такива, които силно желаят да срещнат истинската и вечна любов – тях можем да наречем романтици; има дори хора, които мечтаят за това, никога да не престават да мечтаят. Като какъв човек се оценявате, а н а л и з и р а й к и собствените си мечти? Как се сбъдват мечтите? Казват, че мечтите са като кораб, плаващ в необятния океан, а вълните са препятствията, които трябва да прескочим. Рядко мечтите се сбъдват лесно. Обикновено влагаме много труд, търпение, умения и усилия за постигането им. И тъй като мечтите ни обикновено са свързани с успех: той – успехът обикновено не идва сам при нас, ние трябва да отидем при него. Т.е. активността обикновено ни доближава до сбъднатата мечта. Ако сте сигурни, че искате точно това – правете го и не се влияйте от чуждото мнение. Защото вие, и само вие

знаете защо мечтаете именно за това. Ако си мислите, че можете – прави сте. Ако си мислите, че не можете – отново сте прави. Вие сте онова, което мислите за себе си. Никога не можете да сте сигурни на 100%, че ще успеете в нещо, което правите, но можете да бъдете 100% сигурни, че ако не направите нищо, няма как да успеете. Не се страхувайте от грешки – те са знак за това, че вие правите нещо, което дава шанс за постигане на мечтите.

Някой хора мечтаят толкова много за своя живот, че понякога не успяват да го изживеят пълноценно. Затова и тази моя статия ще бъде кратка. Пазете се от това и отмервайте правилните дози за своите мечти. :)

Автор:
Анелия Дудина

ПОСОКА

ЕРИК БЕРН



Ерик Берн
(1910—1970)

Ерик Берн (Eric Berne) е американски психолог от руски произход. Роден е на 10 май 1910 г. в Монреал, Канада, в семейно на руски емигранти-евреи. Баща му е физик, а майка му- писателка. Рожденото му име е Ерик Леонард Бернщайн, но той го сменя през 1939 г. на Ерик Берн при получаването на американско гражданство. Причината са антиеврейските настроения.

Първоначално Берн преминава подготовителен курс по медицина в университета "МакГил" в Монреал. През 1931 г. получава степен "бакалавър" по хуманитарни науки, а през 1935 г. и степен "доктор" по медицина и магистър по хирургия в същия университет. След това заминава за

САЩ, където получава американско гражданство и става психиатър към Ингледската болница.

Е. Берн е известен преди всичко като автор на транзакционния анализ, представен през 1958г. чрез книгата "Транзакционен анализ: Нов и ефективен метод на груповата терапия". Развивайки идеите на психоанализата, общата теория и методите на лечение на нервните и психичните заболявания, Берн съсредоточава вниманието си на "транзакциите" (от англ. trans- — представка, обозначаваща движение от нещо към нещо и англ. action — действие), лежащи в основата на междуличностните отношения.

Според теорията на Бърн, в съзнанието съществуват три Аз-образ структури: - „Аз-родител“ или просто „Родител“ (Р); - „Аз-дете“ или просто Дете (Д); - Аз-възрастен или просто Възрастен (В).

Тези три състояния на личността се формират в процеса на общуване

и човек ги придобива независимо от своето желание. Влизайки в контакт с околната среда, човек винаги се намира в едно от тези състояния.

Най-обикновеният процес на общуване е обмен на една транзакция и протича по следната схема: "Стимул" събеседник №1 предизвиква "реакцията" на събеседник №2, който на свой ред отправя "стимул" към събеседник №1, т.е. винаги има "стимул", който е причина за "реакция". Понататъшното развитие на разговора зависи от текущото състояние на личността, използваща транзакциите, а също и техните комбинации.

Някои видове транзакции имат в себе си скрита цел и тях Берн нарича игри.

Ерик Берн до своята смърт развива активна психотерапевтична практика. Неговият живот приключва на върха на полета на научната му кариера, когато получава международно признание. Той умира през 1970 г. от сърдечен удар.

Людмила Боянова

КОЙ
КОЙ
Е
В
С
В
Е
Т
А
Н
А
П
С
И
Х
О
Л
О
Г
И
Я
Т
А

Т Е С Т - Л И Д Е Р Л И С Т Е ?

Проверете дали лидерството Ви е присъщо. Помнете, че хората с власт винаги умеят да бъдат лидери. Лидер би могъл да бъде всеки един от нас, стига да притежава необходимите за това качества.

Инструкция: Отговаряйте бързо, без да размишлявате дълго над въпросите и бъдете искрени в отговорите си.

1. Представете си, че работите в група за разрешаването на някаква задача. Някой достига до идея, която определено е по-добра от Вашата, как се чувствате Вие от този факт?

- a) засрамен/а
- b) смутен/а
- c) заинтригуван/а

2. Когато работите в група, как възприемате своите идеи, когато ги сравнявате с тези на другите?

- a) Вашите идеи са еднакво добри с тези на другите
- b) Вашите идеи са по-добри от тези на другите
- c) Вашите идеи са еднакво добри, но не непременно по-добри

3. Какво се случва, когато Вие се опитвате да поднесете Вашите „големи идеи“, които дразнят останалите?

- a) те не слушат
- b) те слушат, но не ги „подхващат“
- c) те слушат и разбират за какво говорите

4. Как ще постъпите ако дълго време сте работил/а върху проект, но никой не Ви е поощрил и не е показал по никакъв начин, че Вашите усилия са забелязани и оценени?

- a) ще се обезсърчите
- b) ще изоставите това и ще се насочите към друга идея
- c) ще завършите започнатото, защото искате това

5. Поканен/а сте да участвате като изпълнител в разработването на даден проект, не като лидер. Как Ви кара да се чувствате това?

- a) добре, защото понякога не е лесно да си ръководител
- b) не желаете да участвате, след като няма да бъдете лидерът
- c) нямате нищо против в някои случаи да сте изпълнител

6. Какво се случва, когато се провалите в нещо, което се опитвате да направите?

- a) изоставяте го, защото не е хубаво да се провалят Вашите опити
- b) изоставяте го, защото другите няма да могат да го направят по-добре от Вас
- c) опитвате се да анализирате и да извлечете поука от несполуката, която ще Ви помогне да сполучите в бъдеще

Т Е С Т - Л И Д Е Р Л И С Т Е ?

7. Ако Вие сте ангажиран/а в групов проект, как бихте се справили с него?

- a) нека другите да свършат повечето работа
- b) ще изпълните всичко сам/а, за да сте сигурен/а, че е направено добре
- c) разделяте проекта на малки части и ги поверявате на хората, според техния опит и интереси

8. Как ще се чувствате, ако трябва да работите с хора, чиято квалификация е различна от Вашата?

- a) неловко, поради различието
- b) по-високо или по-ниско от тях
- c) заинтригуван/а и респектиран/а от тяхната гледна точка

9. Когато някой Ви отправя критика, това предизвиква у Вас:

- a) желание да намразите себе си
- b) гняв
- c) стремеж да подобрите качествата си

10. Какво бихте направил/а ако нещата не вървят така, както искате Вие?

- a) размишлявате върху своите минали грешки и за това как е можело да протекат нещата
- b) вините другите хора за Вашата спънка
- c) търсите положителни пътища за придвижване напред

Резултати:

7 или повече отговори а) – Вие се нуждаете от повече доверие в себе си, за да успеете да бъдете добър лидер.

7 или повече отговори б) – Вие се нуждаете от повече доверие в другите хора, след което бихте могъл/а да бъдете добър лидер.

7 или повече отговори с) – имате реалистична представа за себе си и за околните. Притежавате подходящи нагласи, за да бъдете добър лидер.

Ако сте събрали по-малко точки, то помислете върху това, дали не Ви достига достатъчно доверие в себе си или липсва такова от вас към другите. Недостатъчното събрани точки говорят за това, че всъщност Вие се колебаете често и не сте достатъчно уверен/а, за да бъдете лидер. Помислете върху това, че не е задължително да бъдете постоянно лидер, но качествата, които притежава всеки лидер, биха били от полза за Вас в конкретна ситуация и е добре да ги развиете.

Анелия Дудина

Източник: Тестове, задачи и упражнения по психология

БЕЗПЛАТНО ИЗДАНИЕ НА Е-СПИСАНИЕ ЗА ПСИХОЛОГИЯ

Ψ
"Посока"

**Лични сайтове на
създателите на списанието:**

Анелиа Дудина:
www.slance20.ovo.bg

Людмила Боянова:
<http://psychology-bg.ucoz.com>

Манол Манолов:
www.e-terapevt.com

Открийте ни в интернет

Официална страница на списанието

<http://www.spisanie-posoka.tk/>

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/>

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

Реклама

PSIHOLOZI.COM

www.psiholozi.com

**Достоверен източник на информация при намиране
на психолог или психотерапевт**