



Посока

*m
a
g
a
z
i
n
e*



СЪДЪРЖАНИЕ:

Слепите виждатци	2
Манипулация чрез емоционален шантаж.....	4
Митове за агенциите за запознанства	5
Какво разбираме под интелигентност	7
Нагласата и подходът, ключ към успеха.....	9
Да членуваш в емо-банда	11
Родителите ми се развеждат	15
Карл Густав Юнг	18
Занимавки.....	20

ЕКИП:

- **Анелия Дудина** - дизайн, организация, материали
- **Людмила Боянова** - материали, организация
- **Манол Манолов** - материали, организация
- **Мария Коева** - материали, отговаря за рубриката Teenager World
- **Славомир Славов** - материали
- **Владимир Маринов** - материали



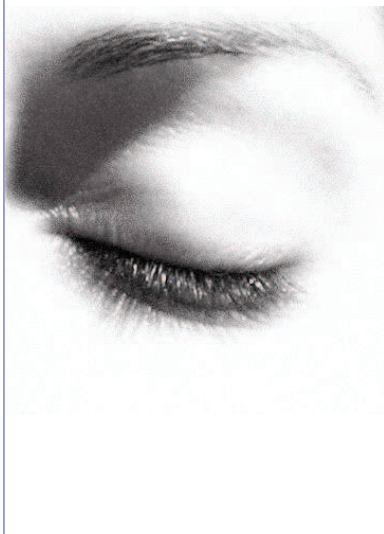
СЛЕПИТЕ ВИЖДАЩИ

"Който много гледа винаги вижда нещо, което си мисли, че не е както трябва... Който много мисли от своя страна, никога не вижда нещо, което да е както трябва... За това единственото, което трябва да Гледате е да не м и с л и т е . . . "
М.Манолов

По-горе изложеното не ще да каже, че гледането и мисленето са сатанински процеси, които умеем с единствената цел да бъдем нещастни. Засегнато тук е друг аспект на особеностите човешки, а именно идеята, която се създава, че гледайки нещо трябва да видим задължително, слушайки нещо трябва да чуем, докосвайки нещо трябва да преживеем. На практика – да... Когато приемаме нещо посредством нашите сензори обикновено „нещото“ е там, съществува, доколкото съществуването е свойство на обективната реалност, а не рационализация на нашия мозък.

За да не се размигаме с дълги обяснения, които в голямата си част са валидни за възприятията от всички сензори ще се спрем върху „зрението“. Да допуснем, че в по-голямата част от моментите, в които гледаме ние виждаме нещо (за което не мога да твърдя, а по-скоро мога да критикувам от гледна точка на това, че изключително чести са моментите, в които не само, че не виждаме, а

и не гледаме. Използваме сякаш „запечатан“ в паметта ни филм, който „се прожектира“ пред очите ни. Всъщност търсенията са ни в определени, конкретни неща, с които сме свикнали – налице е адаптация към тях, „допускането“ им в нашето ежедневие, свят, действителност. Обикновено при появата на нещо ново в полето на нашата адаптация предизвиква стресиращ момент, в който ние трябва да разберем обикновено на първо място причината за появата на новото нещо, а на второ обикновено това, което „нещото“ разваля. Процесът обикновено протича в опознаване на недостатъците и предимствата и търсене на оценка, която „да премери“ свойствата, след което да допуснем нова адаптация.), та гледайки в заобиколението ни всичко, което виждаме се пречупва единствено през нашите представи „за правилността“ на нещата от една страна, а от друга с нашите очаквания за „съществуването“ и взаимодействието ни с тях. На практика всичко това са рационалните основи на нашата действителност (наша защото никой друг не би имал същите очаквания и намерения за взаимодействие с отвън намиращото се, а действителност, защото така наричаме всичко, което можем да си обясним, за необяснимите неща се обръщаме към нерационалното), от които



СЛЕПИТЕ ВИЖДАЩИ

ние не получаваме нищо по-различно от информация, която трябва да е сравнима с нашия обем на познатото и измерима с нашите знания и представи за „съвършеното“ и „несъвършеното“... Т.е. ние използваме количествените свойства пречупени през качествените ни представи, след което правим умозаклучение, което negliжира или приема видяното. Тук идва един много важен момент... В нашето съществуване ние би следвало да сме симбиоза, връзка между преживяванията и разума ни... А в начина, по който „гледаме“ и „виждаме“, не включваме именно този важен аспект – прескачайки рационалното да „преживеем“ обекта, като под прескачайки нямам предвид „непреминавайки“ през рационалното... Искам да кажа, че след като си обясним дадено нещо би следвало да го допуснем на „второ“ ниво, на което да преживеем „разбраното“. Преживяването на обекта обикновено дава резултат в приемането му като част не от цялото, а като интегрирана част от нас, вътрешния ни свят където всичко по някакъв начин има своето място, а то не задължително е мястото, което виждаме... Т.е. един обект намиращ се в едно пространство в триизмерната действителност е възможно да се намира на много други места в многомерната реалност на преживяванията ни. Намирайки мястото и ситуирайки посредством преживяванията ни обектите в нашия вътрешен свят ние разширяваме и допускаме тяхна „ползност“ там, където

трябва, а не там, където ние наложено външно.

От тук извеждаме и „мисленето“ като процес посредством, който поставяме на второ място „желанията“ и „вътрешните ни преживявания“ и посредством него противопоставяме своя „Аз“ срещу социално наложения т а к ъ в .

Именно от там извеждам логически непотвърдената нужда от синхрон между преживяванията на действителността и желанията ни, за да се поставят обектите там, където трябва да се позиционират в „нашия“ свят.

Автор: **Манол Манолов**



МАНИПУЛАЦИЯ ЧРЕЗ ЕМОЦИОНАЛЕН ШАНТАЖ

Някои хора ползват такъв тип принуди постоянно. След тях остават разочарованието, възмущението, усещането, че им е било угодно, само за да няма обидени. Удава им се да натрапват своята гледна точка с помощта на изкусно манипулиране на емоционалното състояние. Те обвиват в утешителна пелена на одобрение, ако получат онова, което искат, но ако не получат каквото са поискали, започват да изнудват, оставяйки след себе си чувство на вина и самоунищожение.

Може да излезе, че те без сами да го осъзнават, използват определени методи. Между другото много от тях представляват добри и многострадательни личности, които при никакви условия не прибегват към заплахи. Когато се предприема емоционален шантаж, то шантажистът го

"Аз съобщих на приятеля ми, че се каня веднъж седмично вѐтер да ходя на уроци, а той ми отговори: "Ти знаеш, че аз съм винаги на твое разположение, а защо сега не искаш да ми отвърнеш със същото? Защо да трябва да те ъкам да се прибереш?" Думите му ме заставиха да се почувствам много егоистично и аз се отказах от уроците."

*"Лесно се
разпознава
характера на
човек, който е
свикнал да
манипулира
хората, които
няма с какво
да му
помогнат."*

използва като средство срещу собствената си неувереност и страх. Ако няма кой да му се върже, не би бил това, което е.

Всеки човек носи в себе си натрупани в миналото обиди, съжаление, неувереност, страх, враждебност, вина. Това са уязвими точки в характера. Емоционалният шантаж е ефективен само тогава, когато манипулаторът е узнал уязвимото място и реакцията, която се предизвиква при споменаването му.

Много хора, използващи емоционален шантаж, са наши приятели, колеги и членове на семейството, близките взаимоотношения с които човек иска да съхрани и укрепи. Това могат да са хора, с които много е преживяно и към които винаги ще се изпитват топли чувства. По-голямата част от отношенията с тези хора като правило са добри и хубави.

Но това не означава, че трябва да се допуска поддаване на емоционален шантаж, защото цената, която се заплаща за допускането на шантажирането може да бъде огромна. Репликите и поведението на манипулатора изваждат от равновесие, оставят чувство на срам и обида, губи се увереност. Разстройва се и вътрешният компас, показващ от какво реално има нужда. В горния пример, заради емоционален шантаж, едно момиче пропуска да се образова, от което е преценила, че има необходимост.

Ако има примиряване с емоционалния шантаж, то той започва да разяжда психиката отвътре и да поставя под заплаха както важните взаимоотношения, така и чувството на самоуважение.

За вас подготви по материали от чуждестранния печат: Л. Боянова

МИТОВЕ ЗА АГЕНЦИИТЕ ЗА ЗАПОЗНАНСТВА

Нека поговорим за най-разпространените митове, които битуват в обществото ни относно агенциите за запознанства. В България за част от хората това е все още „нетрадиционна услуга“, която е непозната, странна и понякога дори стряскаща.

Мит 1: Няма разлики между сайтовете за запознанства и агенциите, а всички ние знаем колко опасности ни грозят в сайтовете – слушали сме какви ли не истории от близки и познати, ние самите сме се регистрирали и знаем. Снимките ми и информацията за мен ще се разпространяват навсякъде из интернет. – Ние не качваме в интернет никаква информация за Вас. Цялата информация за клиентите ни се съхранява в базата ни с данни, която стои и се съхранява при нас. За



www.gara42.com

*Ако имаш любов в живота си, тя може да замести много неща, които не ти достигат. Ако нямаш любов в живота си, няма значение какво още имаш – то не е достатъчно."
Ан Ландърс*

останалите разлики между сайтовете и агенциите за запознанства ще стане дума и по-нататък...

Мит 2: В агенциите за запознанства се регистрират несериозни хора, които гледат повърхностно на отношенията с другите и търсят краткотрайни забавления. – Напротив. В агенцията ни нашите клиенти се ангажират финансово и времево, те следят и спазват своя график кога е време да ни посетят в офиса, ние изискваме от тях да се отнасят с отговорност към поетите ангажименти, към агенцията и към останалите ни клиенти. Нашият екип се грижи за това, клиентите ни да бъдат достатъчно мотивирани и отговорни към съвместната ни дейност.

Мит 3: В агенциите за запознанства се регистрират хора, които не са успели в нищо, несправящи се, такива, които никога не харесва. – Преобладаващата част от нашите клиенти са хора, които са успели в професионалния си живот, но за сметка на това са занемарили личния си такъв. Те са справящи се и активни хора. При нас са, защото все още не са открили точния за тях човек. Не се обръщат към нас, защото не са достатъчно привлекателни или имат някакви други проблеми.

Мит 4: Ако се запиша в агенция за запознанства, значи съм стигнал дъното, това е последната ми възможност. – Агенцията е само още един начин за запознанство с хора, които едва ли би могъл/могла да срещнеш и да осъществиш контакт с тях другаде. В страната ни все още се възприема за нещо „нестандартно“, а всъщност е поредната възможност да срещнеш своята половинка. Възможност, както всяка

ПОЛЗОВАТЕЛНО

МИТОВЕ ЗА АГЕНЦИИТЕ ЗА ЗАПОЗНАНСТВА

друга.

Мит 5: *Ако изляза с клиент на агенцията, имам опасения, че ще ми се случи нещо лошо. Нямам гаранция какви хора се записват.* – Нашите клиенти се регистрират в агенцията ни лично, със своите имена, представяйки своя лична карта и ние познаваме всеки един от тях. Информацията, с която разполагаме, предполага от тяхна страна коректност и сериозно отношение към останалите клиенти на агенцията.

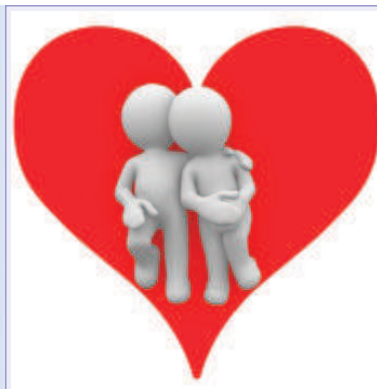
Мит 6: *В агенциите за запознанства хората, които се записват са много по-добри, те са идеалният образ, който аз търся. След като дам своята заявка и изложа претенциите си, ще ми предложат профил точно на човека, който аз търся.* – Хората, които се обръщат към нас, са хората, такива, каквито са и навън. Ние не създаваме идеални образи и не „моделираме“ хората по поръчка. Съобразяваме се максимално с изискванията на клиентите ни, но не обещаваме наличието на „свършени образи“ в агенцията.

Мит 7: *Срамувам се да се обадя и да кажа на хората в агенцията, че имам нужда от съдействие при намирането на партньор. Какво ли ще си помислят за мен? Това ме притеснява толкова много...* – В агенцията работим екип от психолози. Ние сме обучени да комуникираме с хора и сме наясно с това, че притеснение има у всеки нов клиент, който се обръща към нас. Знаем как да подходим така, че да предразположим клиентите ни и да намалим усещането за тревожност у тях.

Мит 8: *На случаен принцип с някаква компютърна програма ще ми представят профили на всякакви хора – дори на такива, които изобщо не отговарят на моите очаквания.* – За всеки наш клиент се изготвя персонален психологически профил и подборът на профилите, които той вижда, се извършва целенасочено и мотивирано от нашия екип от специалисти.

Неведнъж в работата ни сме наблюдавали и сме се сблъскали с наличието на тези митове. Вероятно има и други. Важно е всъщност да не робуваме на тях дотолкова, че да им позволим да ни попречат на това да опитаме нещо ново, което би могло да ни помогне да достигнем целите си и да реализираме мечтите си.

Автор: **Анелия Дудина**



www.gara42.com

ПОЛЗОВАТЕЛНО

КАКВО РАЗБИРАМЕ ПОД ИНТЕЛИГЕНТНОСТ

Интелигентността е възможността да се запаметяват нови знания, умения. Реализиране на нови разсъждения, логически съждения и съпоставки. Вземане на правилни решения, доколкото въпросът правилно-грешно е решен /за тази тема в следващите броеве/. Най-общо може да се каже, че интелектът е интегрална дейност и е съвкупност от много дейности. Съществуват няколко вида интелигентност. При всеки човек, спрямо индивидуалните генетични и личностни дадености, е развита повече една или друга интелигентност.

Видове интелект

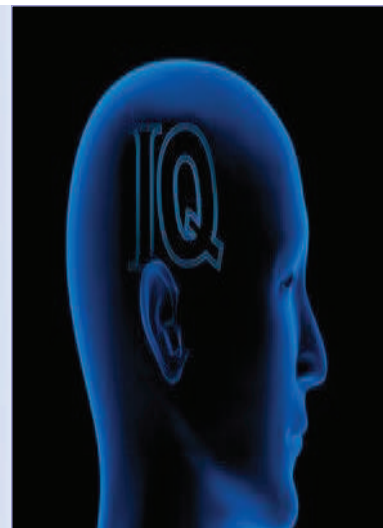
Вербална интелигентност е свързана с езиковите функции. Езикът е инструментът на абстрактното мислене. Включва способностите, свързани с четенето и писането, говоренето и слушането на речта. По-конкретно тя се изразява в "чувствителност" към значението на думите, в способност да се следват граматичните правила, да се улавят правилно звуците и метриката на думите, а така също и да се диференцират функциите на езика – да стимулира, да предава информация или просто да носи наслада. Като "крайно постижение" в развитието на тези способности авторът дава за пример поетите. Развитието на тази интелигентност много зависи от обучението в ранна детска възраст, от опита, който получаваме.

Пространствената интелигентност има функцията да осъществява ориентацията в пространството, да оценява пространствените отношения между обектите, техните закономерности, както и възможностите за действия с тях. Такъв тип интелигентност е съществен при визуалните изкуства, управлението на превозни средства и професии, свързани с умствено пресъздаване на взаимоотношенията в определено пространство.

Еволюционно-вербалните функции се развиват повече при жените чисто технически, докато пространствените функции се развиват по-добре при мъжете.

Моторно-двигателната интелигентност се отнася до използването на собственото тяло или негови части за осъществяване на намерения, за решаване на различни задачи, за създаване на продукт. Пример за високи постижения в тази са танцьорите, спортистите, художниците, инструменталистите, както и занаятчиите с прецизната им работа. Не може да се пропусне и фактът, че тази интелигентност е най-слабо изследвана изобщо, естествено поради сравнително по-слабата ѝ взаимовръзка с умствените способности.

Под емоционална интелигентност се разбира способността или умението да се възприемат, оценяват и управляват собствените емоции,



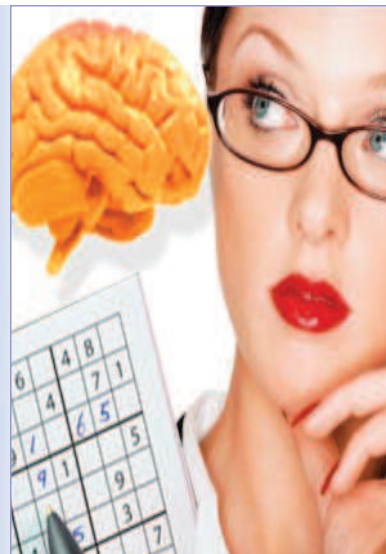
КАКВО РАЗБИРАМЕ ПОД ИНТЕЛИГЕНТНОСТ

тези на друг човек или група хора. Това е относително нова област на изследване в психологията.

Социалната интелигентност включва вродена тактичност и усет, който да ни прави успешни. Тук се прибавя и умението да печелим симпатиите на хората около нас. Да обмисляме нашето поведение много добре и то е съобразено със съответната ситуация.

Първата метрична стълбца за измерване на интелигентността е създадена от френските психолози Алфред Бине и Теодор Симон. Тестът за интелигентност е метод за изследване в психологията, който цели да измери когнитивните способности на човека. Съществуват множество тестове за интелигентност, които са специфични за определени групи от хора, както и за определени сфери. Резултат от такъв един тест е така нареченият коефициент на интелигентност /IQ/. Именно този коефициент е една средна стойност на различните видове интелигентност.

Автор: **Славомир Славов**



РУБРИКА - 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!





*“Най-великото
откритие на
моего поколение
е това, че
хората могат
да променят
живота си,
променяйки
вътрешната
си нагласа”*

Уилям Джеймс

НАГЛАСАТА И ПОДХОДЪТ, КЛЮЧ КЪМ УСПЕХА

“Ключът към успеха” е заглавие, което естествено би прилягало на нова колекция приложна психология от комерсиален ментор. Това е лозунг, който примамливо обещава конкретни стъпки, които механически да ръководят “неуспешния” читател към промяна в стремежа към мечтите му. Къде обаче последният може да търси истинската промяна?

На първо място поставям нагласата и подходът. Това са две линии, които катализират процеса на промяна, когато успехът ни зависи именно от нея.

Преди да се концентрирам върху двете основи на промяната, нагласата и подходът, се налага едно отклонение, което трябва да внесе яснова върху същността на самата промяна, за която говоря. Под промяна имам предвид онази реалност, която качествено се отличава от статуквената налична действителност. Тъй като промяната може да бъде и отрицателна, важно е да се уточни, че в случая се търси положителната ѝ страна. В този смисъл човекът трябва да се мисли в контекста на своя отрицателна “версия”, която не отговаря на характеристиките, които прицелната положителна “версия” (мечтаният-променен-Аз) изисква. Тук трябва да се има предвид и една особеност. Човекът, който съзнателно не е актуализирал промяната в себе си, би могъл да отхвърли бленуваните позитиви, дори и те да му бъдат подхвърлени. Желаните блага биха

принадлежали на личността, която той НЕ Е, но му се иска да бъде. Именно заради това, те не биха му прилягали. Тук промяната не е осъществена – нещо повече, не може да бъде осъществена, защото изпълнението на дадени стъпки не е предходено от подготовката за тях - в лицето на нагласата и подходът. Всичко би приличало на шахматна игра, в която победителят действа по начертана графика. Дали тогава победата се осмисля от победителя като реална? Напротив, счита се за неестествена и непринадлежаща.

В този смисъл, нагласата реферира към онази ситуативна постановка, която изисква определена настройка. Представлява заявление на готовността да се спечели определено благо. В известен смисъл, подходът е функция на нагласата. Това включва осмисляне на ситуацията, оценка на проблема и изграждане на стратегия за справяне - съотнасяне с въпросите: “Какво искам?”, “Какво ме спира?”, “Какво ще ми е нужно?”. Всичко това не може да бъде изведено универсално и обобщено, тъй като зависи от индивидуалните потребности на личността и особености на ситуацията. Това, което може да се направи обаче, е да се отговори на тези въпроси и да се избере (съзнателно и отговорно да се избере!) тази алтернатива, която личността желае. След това мислено да се изложат ресурсите за постигането и да се изгради

П О С О К А

НАГЛАСАТА И ПОДХОДЪТ, КЛЮЧ КЪМ УСПЕХА

нагласа, която да позволи на личността да приеме благата, които желае – без въпроси и отговори, без страх и паника. Да прилягат на личността такава, в каквата е превърната. Само тогава продуктът ще бъде осмислен дълбоко, а промяната ще е актуална. Това е истинската промяна – устойчивата, т а в т о л о г и ч н о непроменливата промяна – или превърнатата в друго естествено състояние променена реалност, която е друга “версия” на Аз-а.

Всичко това идва, за да акцентира върху нагласата и подхода като фактори, които зависят изцяло от личността, принадлежат на неговото право да избира собствените си постъпки и в известен смисъл го задължава, ако целта го осмисля. Неслучайно народната мисъл е достигнала до заключението: “Както сам си направиш...”.

Автор:

Владимир Маринов





ДА ЧЛЕНУВАШ В ЕМО-БАНДА

По време на тийнейджърските години е напълно нормален процесът „отделяне от семейството“ и търсене на социална независимост като етап към съзряването на юношите и ЕМО-бандите са едни от средствата, които могат да го подпомогнат. Разбирам желанието на тези момичета и момчета, които искат да бъдат част от тях, защото на първо място те ви дават усещане за сигурност – „ние срещу останалите“. Това също до някаква степен е разбираемо, защото голяма част от тийнейджърите се бунтуват както срещу всичко и всички, така и към общоприетите норми. **ЕМО-бандите са вашето огледало. Идентифицирате се с идеите, принципите и разбиранията на техните членове. Те имат силно влияние върху мислите и действията ви и самочувствието ви става дори зависимо от това дали сте приети, или не в дадена група! Но такива банди могат да бъдат и опасни, защото правилата и действията, които се прилагат в тях, могат да наранят не само вас, но и други хора. Защо? Членовете на бандата започват да ви притискат да правите неща, с които не сте съгласни. Озовавате се в един омагьосан кръг, от който няма излизане – от една страна, се чувствате сигурни и защитени, но от друга, ви карат да правите неща, които надали бихте направили! Някои от тези условия могат да бъдат и рискови, и опасни, но знам, че въпреки това сте склонни да вложите усилия и в непосилното само и само, за да се впишете в редиците. Но истината е, че тези неща не са жизнеутвърждаващи, защото целят да ви унижат, наранят и да ви накарат да бъдете в ролята на „жертва“ - позицията, която никога не е успешна в живота!**

ЗАЩО МИ КАЗВАТЕ КАКВО ДА ПРАВЯ?

*Емо
стильт
възниква
покрай
музиката,
той е по-
скоро микс
от пънк,
готика и
инди рок.*



ДА ЧЛЕНУВАШ В ЕМО-БАНДА

ЗАЩО МИ КАЗВАТЕ КАКВО ДА ПРАВЯ?

Започвате да правите това, което ТЕ искат, това, което ЗА ТЯХ е правилно, това, с което вие НЕ сте съгласни! Е, струва ли си? Моля ви, помислете отново и се опитайте да „приземите“ мислите, емоциите и чувствата си на едно по-рационално ниво, което ще ви помогне да си отговорите на въпроса дали всъщност ЕМО-бандата, в която сте (или бихте искали да бъдете), ви прави щастливи, или се опитвате по всякакъв начин да отблъснете опитите за контрол. Да, това е нещо, което се случва неизбежно по време на тийнейджърските години, но не и с цената на този рисков фактор - да давате, но не и да получавате! А в крайна сметка какво получавате - нездравословно експериментиране със себе си (а понякога и с тялото си, защото има много случаи, в които ЕМО-бандите налагат правило да имате рязания или счупвания!!!) и отнемане правото на ВАШ собствен избор, правото да откажете, правото да се възпротивите! **Да, всеки има право да бъде част от дадена група, но без това да коства живота му или друго важно нещо. А и в една банда човек трябва да се чувства приет. Такъв, какъвто е. Не трябва да му отнема, а да му дава. Само тогава ще бъдете на мястото си – когато отсрещните хора ще се интересуват от вашите потребности, мечти и желания, а не единствено от това вие да се съобразявате с техните! Има много случаи, в които тийнейджърите правят всичко възможно (дори и с цената на осакатяване, както споменах) само и само за да бъдат част от въпросната ЕМО-група! Бих искала да попитам и вас, малко по-**

*С третата
вълна от емо
музиката, в
която емо
групите, са
предимно
мейнстрийм
рок, все
повече
тийнейджъри
започват да
се наричат
“емо”, без да
са такава
музика или
просто
защото да си
емо е модерно
и готино.*



ДА ЧЛЕНУВАШ В ЕМО-БАНДА

големите читатели на „Teenager World“ - съгласни ли сте с това? Правилно ли е то според вас? Бихте ли експериментирали дотолкова, доколкото да се разхождате с привързани ръце, защото искате на всяка цена да бъдете част от въпросната група? Бихте ли си хванали гадже от вашия пол например, защото това е правилото, за да бъдете „приети“ в нея, въпреки че не сте бисексуални или хомосексуални? Скъпи момичета и момчета, запомнете, че нищо в този живот не е по-важно от вас самите. В един друг етап може би светогледът ви ще се промени (когато създадете семейство и деца, те също ще бъдат точно толкова важна част от него), но тийнейджърските години няма да се върнат и няма да изпитате отново това чувство на независимост, отблъскване на всякакви опити за контрол, за възпротивление към всичко и всички. Животът се променя! А **тийнейджърските години са важни, защото откривате себе си като личности. ВИЕ се откривате, а не го прави някой друг. Нямайте потребност останалите да ви казват какво да харесвате, какво да правите, в какво да вярвате, с какво да експериментирате! Тук факторът сте вие - запомнете това!** Има тийнейджъри, които пък от семейната среда са се „натресли“ на хора, които правят опити да ги контролират. Може да бъдете ЕМО и без да сте част от банда, която не ви уважава! Знайте цената си и не се поддавайте на провокации от такъв сорт!

СТИЛЪТ „ЕМО“

*В ожите на
обществото
емо –
феновете
жесто се
свързват със
склонност към
самоубийство
и с постоянни
депресии.*



ДА ЧЛЕНУВАШ В ЕМО-БАНДА

СТИЛЪТ „ЕМО“

Стилът „ЕМО“ включва носенето на дрехи в два цвята - класическият вариант черно с розово. Но понякога розовият цвят се заменя с някой друг любим. Винаги присъстват ярки цветове в гардероба. ЕМО-косите обикновено са черни, с дълъг бретон, който скрива очите. Тийнейджърите, които се обличат в такъв стил, предпочитат да се открояват от останалите. Характерни са колани с много капси по тях, ръкавици без пръсти, значки, нестандартни пръстени. Гримът е разпространен както при ЕМО-момичетата, така и при ЕМО-момчетата. Основното при него са подчертаните с черен молив очи. Прическите не се делят на мъжки и дамски. Често могат да се видят еднакви стилни прически както при мъжкия, така и при женския пол. Бретонът обикновено покрива едното око. Цветът на косата е черен или тъмно кафяв.

Автор:

Мария Коева

Във
виртуалното
пространство
всеки един
кандидат-емо
би могъл да
намери тожни
напътствия в
своето търсене
как да стане
емо.
Съществуват
множество кли-
пове, които
нагледно
обясняват по
какъв начин да
се оформи
прижеската
вкъщи, какви
стилизиращи
косата
продукти да се
използват и т.н.



РОДИТЕЛИТЕ МИ СЕ РАЗВЕЖДАТ

- **Най голямата полза от развода е, че когато си миеш ръцете, по пръстите ти не остава сапун.**

- **Че защо?**

- **Заради халката.**

Из „Любовта трае 3 години“ на Бегбеде

Все по-често се случва тийнейджърите да имат разведени родители или да заживяват в нови семейства с доведени брат или сестра. Със сигурност разводът е стресиращ както за родителите, така и за децата, но често в семействата настъпват кризисни моменти, в които поне един от двамата се запитва: „Обичаме ли се всъщност? Детето ли ни крепи? Къде отиде нашата любов?“

Не съм аз човекът, който ще съди или не родителите, решили да се разделят и да запазят спокойни отношения, вместо животът им да бъде съпроводен от скандали и обиди. Това е нездравословно съжителство. Може би в момента има тийнейджъри, които не могат да си обяснят защо родителите им се развеждат и приемат това като наказание. Разводът може да се приеме като ново начало само тогава когато се погледне на ситуацията по-рационално и трезво.

ТОРМОЗ НАД ДЕЦАТА ЛИ Е РАЗВОДЪТ?

Разводът не е тормоз над децата. **Хубаво е както те, така и тийнейджърите, които имат разведени родители и страдат от тази житейска ситуация, да се запитат: „По-добре ли ще се чувствам, ако родителите ми непрекъснато се карат, обиждат се, не си говорят, не се чувстват щастливи заедно, и аз съм свидетел на всичко това?“** По-добре е всеки един от родителите да поеме по собствения си път, защото такава „комуникация“ и съжителство, не водят до нищо добро. Има много деца и тийнейджъри, които след себе си носят физическо неразположение, стрес и страх от създаване и формиране на интимни връзки. Повечето, които виждат насилие и нездравословни отношения между родителите си, изграждат представата, че това е напълно нормално и че всъщност е допустимо! Но идва моментът, в който се замислят дали не грешат в убеждението си, когато видят друго семейство, в което личи обичта, доверието, искреното общуване и спокойните взаимоотношения!

Тийнейджърите не бива да позволяват на единия от родителите си да критикува другия директно или индиректно, като искат в същото време подкрепа от тях! След развода често между родителите и децата има

T
e
e
n
a
g
e
r
W
o
r
l
d



РОДИТЕЛИТЕ МИ СЕ РАЗВЕЖДАТ

изкривена комуникация или изобщо липсва такава, а те (вторите) се чувстват като мост между двамата родители.

СКЪПИ МОМИЧЕТА И МОМЧЕТА, ЗАПОМНЕТЕ, ЧЕ:

- не сте виновни за развода на родителите си;
- нормално е да чувствате силни и болезнени емоции, когато сте разделени между тях, още повече когато искате да спасите по-лабилния родител (този, на когото му е по-трудно да преодолее раздялата);
- имате право да бъдете в добри отношения с всеки родител и да изпитвате болка, раздразнение, гняв, безпомощност;
- можете да потърсите подкрепа от близък възрастен човек или от ваш приятел или съученик, който да ви помогне да се „отърсите“ от състоянието на безпомощност, в което се намирате;
- не е особено добре да преминавате през този труден период сами. Да, зная, че искате да градите своята независимост, но изолацията може да доведе до усложнения на по-късен етап. Разговаряйте, срещайте се с приятели и бъдете в спокойна обстановка! Така ще можете да преминете през този период по-безболезнено и конструктивно;
- можете да намерите безопасни начини за справянето със стреса и натрупаната негативна енергия (купете си боксова круша например), като спортът и положителните емоции в резултат от прекараното време с любими хора е желателно. Въпреки всичко отделяйте време за вашите хобита и вътрешен свят;
- трябва да се опитате да направите всичко възможно, за да се справите с бушуващите у вас емоции като враждебност, гняв, отмъщение, траур, депресия. Запомнете, че не трябва да се превръщате в техен роб;
- родителите ви може да не преценят правилно от какво се нуждаете, а по този начин няма да успеят да ви бъдат полезни. Въпреки всичко трябва да им покажете, че можете да се грижете сами за себе си, като по този начин не бива да нараните чувствата им или да оставите погрешно впечатление с действията си;
- няма универсална рецепта как да се справите с емоциите си около развода на родителите ви. Работете върху себе си и се

T
e
e
n
a
g
e
r
W
o
r
l
d



РОДИТЕЛИТЕ МИ СЕ РАЗВЕЖДАТ

развивайте. Фокусирайте се върху собствения си живот, за да може да бъде по-продуктивен, но не правете глобални промени в него;

ЗАЩО РОДИТЕЛИТЕ МИ СЕ КАРАТ?

Понякога има моменти, в които родителите ви спорят или се карат. Останете буквално извън тези скандали. Те са помежду им. Не се намесвайте, не се опитвайте да „оправяте“ нещата. **Доста често става така, че всичко това е просто резултат от лош ден, натрупан стрес или проблеми в работата. И невинаги означава, че тези скандали ще доведат до развод.** По-добре излезте с приятели за малко, тичайте навън, ако трябва. Не бъдете в ролята на ментори или съдници. Не се плашете, ако понякога родителите ви искат да се разделят за малко (подчертавам за малко). Те може да имат нужда да преосмислят защо са повишили тон, да осъзнаят грешката си и причините за неприятната ситуация! Има случаи, в които една семейна двойка се нуждае и от семейно консултиране, за да има възможност да се върнат хубавите моменти във връзката им! Родителите ви трябва да имат потребността да стабилизират отношенията си.

ХУБАВИТЕ СТРАНИ НА РАЗВОДА!

Често се случва така, че моментите, в които сте заедно с единия от родителите ви, са много по-хубави от миналите. Тогава може би идва етапът на осъзнаване колко са важни пълноценните отношения между децата и родителите. По този начин се преоткривате много повече, отколкото когато сте били заедно преди, но скандалите не са позволявали да се случи. Фокусирайте се върху бъдещето. Важно е да има ясни правила кога да се виждате с родителите си и колко време да прекарвате заедно. **Те продължават да ви обичат! Това е най-важното, което трябва да извлечете от тази ситуация! Разводът не променя и не премахва обичта им към вас. Вие оставате тяхно дете за цял живот и никой не може да промени това!**

Всеки втори брак в Европа завършва с развод, като България е на трето място.

Автор:
Мария Коева

T
e
e
n
a
g
e
r
W
o
r
l
d



Карл Густав Юнг

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

КАРЛ ГУСТАВ ЮНГ

Карл Густав Юнг (нем. Karl Gustav Jung) е швейцарски психолог и психиатър, който създава направление в дълбинната психологията, наречено „аналитична психология“.

Роден е на 26 юли 1875 г. в Кесвил, Швейцария, в семейството на евангелистки пастор. Дядо му и прадыдо му по бащина линия са лекари.

Юнг завършва медицинския факултет в Базелския университет. От 1900 до 1906 година работи в психиатричната клиника в Цюрих като асистент на известния психиатър Ойген Блойлер (Eugen Bleuler). През 1909—1913 години си сътрудничи със Зигмунд Фройд, а след това пътищата им се разделят.

Според Юнг психичният свят има следната структура:

1. Съзнателна сфера - съдържа актуалното;
2. Колективно несъзнавано - негова единица е архетипът, който се унаследява;
3. Индивидуално несъзнавано - съдържа изтласкани психични съдържания; неактуалното;

Една част от „аналитичната психология“ на Юнг е обвързана не с наука, а с окултизъм. Като цяло това е една от причините Юнг да получава доста критики за ненаучност в някои части на неговата аналитична психология, но не е единствената причина.

Например идеята му за колективното несъзнавано, което разглежда като онаследяване на поколенията в психичен план, не е научно издържана.

Според Юнг колективното несъзнавано се състои от архетипове, които едва вторично могат да бъдат осъзнати, като колективното несъзнавано не дължи съществуването си на личен опит (“Архетиповете и колективното несъзнателно”, Юнг). Не е възможно от чисто генетична гл. т. нещо, което не е придобито индивидуално по пътя на личния опит, да стане наследствено. Затова е невъзможно съществуването на колективно несъзнавано и на архетипи.

Като доказателства за наличието на общи за всички архетипи в колективното несъзнавано, Юнг привежда същите доказателства, като тези на Фройд, с които Фройд доказва съществуването на несъзнаваното, а именно - с наличие на идеи, които не съзнаваме, но влияят на съзнанието. Ето защо това е некоректно доказателство за съществуването на архетипите.

Разбира се, Юнг си има и своите заслуги. Примерно при описването на различни психологически типове той стига до една класификация, съобразно насочеността на либидото - екстравертност и интровертност, която получава широко

КАРЛ ГУСТАВ ЮНГ

разпространение и се полза и днес.

Екстравертът е насочен навън към общуването с другите и според Юнг по-трудно следва своите цели, невинаги ги постига и трудно се справя с монотонната дейност.

При интроверта либидото е насочено навътре, затова такъв човек се стреми да опознае себе си, не се уморява да общува със себе си и е в състояние дълго време да живее сам. Упорито преследва зададена цел и не се затруднява да върши монотонна работа.

За терапия Юнг също ползва асоциативния метод, но се интересува от затрудненията при протичане на процеса, а не единствено от съдържанието.

През април 1948 година в Цюрих

е създаден Институт К. Г. Юнг, в който се преподава на немски и на английски езици. Поддръжниците на методите на Юнг създават също така Общество за аналитична психология в Англия, като подобни общества се създават и в САЩ (в Ню Йорк, Сан Франциско и Лос Анджелис), а също така и в редица европейски държави.

Карл Густав Юнг умира в своя дом на 6 юни 1961 в гр. Кюснахт. Погребан е на гробището към протестантската църква в града.

Людмила Боянова

РУБРИКА - 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: spisanie.posoka@gmail.com и ние ще ви дадем трибуна за това! :)





*Пациент отива при психиатъра и се оплаква:
– Докторе, напоследък сънувам кошмари –
присънват ми се герои от “STAR WARS”.
– И кога започна това – пита го психиатърът?
– Преди много, много години, в една далечна
галактика...*



STAR WARS

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

Мария Коева:
<http://mariyakoeva.weebly.com/index.html>



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



Ψ
“Посока”

БЕЗПЛАТНО ИЗДАНИЕ НА ОНЛАЙН СПИСАНИЕ ЗА ПСИХОЛОГИЯ

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/>

РЕКЛАМА

PSIHOLOZI.COM

WWW.PSIHOLOZI.COM

ДОСТОВЕРЕН ИЗТОЧНИК НА ИНФОРМАЦИЯ ПРИ НАМИРАНЕ
НА ПСИХОЛОГ ИЛИ ПСИХОТЕРАПЕВТ



Посока

е-списанието за психология