

месец Юни, 2013г.



П О С О К А

Безплатно издание на е-списание за психология

Брой 34



ТВЪРДЕНИЯТА, КОИТО НИ ПРЕЧАТ В ЖИВОТА

Живот, години, месеци, ежедневие... Все неща, в които разполагаме нашите разбирания, очаквания и желания. Твърде често в тези елементи ние разполагаме нашите нерационални или не дотам истински твърдения. Човекът възприема себе си като част от другите хора, като звено от обществото, което е зависимо, бъдещо част от цялото. В тази структура има общоприети вярвания, които не винаги помагат. Те по-скоро пречат по простата причина, че представляват ограничение за свободното течение и развитие на мисълта и идеите. Всеобщите вярвания и поставяне на зависимост от социалните норми ограничават индивидуалността и свободата на възприятията и разбиранията.

Ще дадем някои примери с това:

1. За да победим, не трябва да губим – твърдение, което е наложено не заради факта, че победата е пряко зависима от постоянни съревнования и триумфи, а заради вероятния срам и непоглеждане на възможността предоставена от загубата. Всъщност победата е пряко зависима от готовността да се изправиш срещу предизвикателството, а победата се състои в компенсирането на загубата с ползите. Т.е. ние сме печеливши тогава, когато знаем какво сме готови да загубим, за да поставим себе си на позицията, която желаем.

2. Всички трябва да ме обичат и одобряват – тук се намесва комфорта, или желанието да приличаме и приемаме мнението на обществото. Всъщност одобрението и приемането от страна на другите не би могло да бъде атестат за човешката личност. Допускането на това вярване ограничава личността и индивидуалността, т.е. ти не си себе си, а ти си това, което другите казват за тебе. Обикновено хората търсещи постоянното приемане и одобрение са

тревожни и често недоволни от постигнатите резултати заради различния поглед и разбирания на хората.

3. Мога да се справя сам – да, идеите, вярата, трудът, това са индивидуални части от функционирането на човека, но бидейки в общество и бидейки ограничени в своите знания, разбирания и гледни точки, то ние не сме способни да се справим сами почти с нищо. Казват „всичко става с хора“ и е така, нямаме възможността да осъществим или реализираме идеята си без в това да бъдат намесени хора притежаващи нужните компетенции или знания за това. Не бихме могли да функционираме без да познаваме другия поглед, без да познаваме алтернативата на съществуване, за да можем да изградим нашата собствена.

4. Не е възможно да се преодолее влиянието на миналото – миналото, бъдещето и настоящето са едно цяло. Те не са времеви измерения съществуващи по различен начин, те са измерения, които съществуват едновременно. В този ред на мисли, миналото представлява част от настоящето посредством своето влияние и част от бъдещето в частта, в която днес обуславя утре. В негативен и положителен план влиянието на миналото се преодолява по простата причина, че настоящето, което е в следствие на миналото се обогатява с днешното, което пък от своя страна се превръща в минало на следващия ден. В негативен и положителен план миналото не представлява нищо по-различно от „следствие днес и възможност утре“...

5. Не е възможно да контролирам емоциите си – в триада емоции-мисли

-действия често се залъгаме, че не можем да контролираме емоциите си.

Оказва се обаче, че можем да го правим посредством промяна в другите елементи. Т.е. промяната в действията или в мислите ни

дава възможност да променим емоциите. Оpoznavането и допускането на обектите и субектите, предизвикващи емоциите също са част от контрола върху тях. Разширяването на периметъра на разбиранията и знанията по отношение на предизвикващи „положителни“ и „отрицателни“ емоции събития дават възможността за контрол и манипулация върху с ъ щ и т е .

Ние постоянно създаваме твърдения и даваме живот на вярвания, които пречат в живота ни, тъй както суеверията. Рационалното и адекватно поведение би било отдиференцирането на всяка индивидуална личност в собствена реалност и изключването на създаването на обща такава, която да понижава значимостта на отделната личност за сметка на тази на другата.

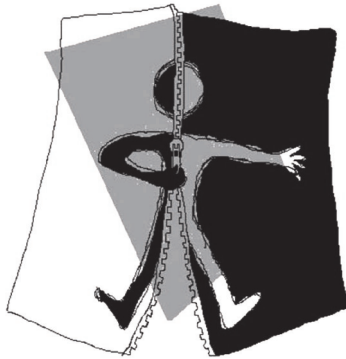
Манол Манолов

/психолог/



МИСЛИ, ЕМОЦИИ И ПОВЕДЕНИЕ НА ХОРА, СТРАДАЩИ ОТ ГРАНИЧНО ЛИЧНОСТНО РАЗСТРОЙСТВО

Ранди Крегър е съавтор на книга, описваща граничното личностно разстройство(ГЛР) и предлагаща нова система за преодоляване на проблемите в комуникацията с хората с бордърлайн. Тя описва какви мисли, емоции и поведение са характерни за страдащите от ГЛР. Понякога те се срещат и при останалите хора, но когато се срещат повече от един критерий, можем да се замислим за бордърлайн.



включително и тези на децата си

5. Често са подозрителни и не доверчиви
6. Чувстват се тревожни и раздразнени през голяма част от времето
7. Чувстват се празни, когато останат дълго време насаме със себе си
8. Когато не са в центъра на вниманието, се чувстват игнорирани
9. Изразяват гнева си по неподходящ начин или имат проблем въобще да го изразяват.
10. Често се чувстват нереално и извън вселената.

задоволяват собствените им нужди.

13. Обвиняват другите в неща, които те не чувстват и не вярват.

Превод от чуждестранния печат –
Марина Стойчовска
/клиничен психолог и
психодрама-терапевт/

<http://www.amarna-bg.com/>
www.gara42.com

Вярвания:

1. Мислят, че другите са или напълно на тяхна страна или изцяло срещу тях.
2. Трудно им е да си припомнят някой любим за тях човек, който не е наоколо.
3. Променят често становището си в зависимост от това с кого са
4. Редуват идеализиране на хората около тях с абсолютното им девалвиране.
5. Запомнят ситуациите по много по-различен начин от останалите или ги забравят изцяло.
6. Редуват краен вътрешен с краен външен локус на контрол.
7. Мислят си, че са безгрешни или че всичко, което правят е грешка.
8. Основават вярванията си върху чувства, а не върху факти
9. Не осъзнават последиците от поведението си върху другите

Емоции:

1. Чувстват се изоставени при най-малката провокация
2. Много бързо променят настроението си, дори в рамките на часове и минути
3. Трудно управляват емоциите си
4. Емоциите им са толкова силни, че им е трудно да поставят чуждите потребности пред своите-

Поведение:

1. Имат проблем със спазването на чуждите и личните граници.
2. Действат прибързано във взаимоотношенията, защото са склонни да идеализират и фантазират за човека до себе си и техните отношения. Действат на базата на вярването, че мечтите са реалност.
3. Очакванията към другия са такива, че те имат чувството, че никога нищо не правят, както трябва.
4. Проявяват непредвидимо ярост без да има причина
5. Склонни са към физическа агресия-шамари, ритници, драскане и др.
6. Ненужно създават кризи в живота си или живеят един хаотичен живот.
7. Действат непоследователно или не предсказуемо
8. Проявяват близост към другите, а след това рязко се дистанцират.
9. Премахват хора от живота си поради тривиални или преувеличени поводи.
10. Действат компетентно и контролиращо в някои ситуации, а в други изглеждат извън контрол.
11. Вербално насилват другите, критикуват ги и ги обвиняват до степен на подкопаване доверието на другите в себе си.
12. Имат склонност към екстремни действия и към такива, които



ЧЕТИРИТЕ ФУНКЦИИ НА СЪЗНАНИЕТО – ТИПОВЕ НАГЛАСА

Принадлежността към един функционален тип е знак за психологическото характеризирание на един човек. Само тя обаче не е достатъчна. Освен това трябва да бъде определен и неговият общ тип нагласа, тоест начинът, по който човек реагира на онова, които го засяга отвън и отвътре. Юнг различава два такива типа нагласа – екстравертност и интровертност. Те обозначават склонността към определена реакция спрямо обектите от външния и вътрешния свят. Екстравертността е белязана от позитивно, а интровертността от негативно отношение към обекта. Формата на приспособяване на екстравертния човек е насочена повече към външните, колективно действащите норми, към съответния дух на времето и т.н. Поведението на интровертния от своя страна се определя предимно от субективни фактори. Оттук следва и неговото често неуспешно приспособяване към външния свят. При интровертния субектът е изходната точка на ориентация, а на обекта се придава най-много вторична, опосредствена стойност. Този тип хора първо се отдръпват и чак след това се стига до

същинското реагиране.

Функционалният тип задава вида на специфичното разбиране и оформяне на материала от преживяванията, типът нагласа, екстравертността и интровертността, характеризират общото психологическо поведение, т.е. посоката на общата психична енергия. Този тип се съдържа в биологичната ни структура и още с раждането е определен доста по еднозначно, отколкото функционалният ни тип.

Промяната на типа нагласа може да се предизвика само чрез някаква вътрешна реконструкция на психиката или чрез някакъв труден психичен процес на развитието, като а н а л и з а т а н а п р и м е р . Екстравертността и интровертността се отнасят една към друга компенсаторно. Ако съзнанието е екстравертно насочено, то несъзнаваното е интровертно и обратно. Ако поради това си пробие път несъзнаваната част, тогава със сила се налагат субективните фактори. Позитивно настроеният, намиращ се в хармония с целия свят, човек временно или окончателно се превръща в егоцентричен,

критикуващ, мърморещ индивид, който изпълнен с недоверие, подозира във всичко и всеки лични мотиви. Ако при интровертния тип избие противоположната несъзнавана нагласа, той със сигурност ще се превърне в непълноценен неадаптиран екстраверт.

Славомир Славов

/студент по психология/

Използвана литература
„Психологията на К. Г. Юнг„

Йоланде Якоби



Затова чрез импулсивността може да се извърши престъпление, което се разгръща по механизма на „късото съединение“ – т.е. опосредстващото звено във веригата стимул-реакция да се окаже слабо, но не напълно изключено. Силната впечатлителност и повишената внушаемост се проявяват при извършване на рисковани и необмислени прояви, често индуцирани отвън. Заради това някои престъпления могат да бъдат нехарактерни за възрастта на извършителя. Непълнолетните от втората група (16-18 г.) имат физически и интелектуални предимства, спрямо 14-16-годишните. Физическото и половото им развитие е почти завършено, интелектуалното равнище е повишено. По-елементарното детско мислене се допълва от абстрактното такова. Тук силно наказателноправно значение има нарасналата им способност за самоконтрол и съобразяване с нравствените и правните норми. Те им се подчиняват съзнателно, критично и създават nichilistic отношение към тях, но не под влиянието на забрани от възрастните. Законодателят в някаква степен ги третира като пълнолетни – признава им право на труд, право да сключват брак и т.н. Въпреки особеностите на непълнолетните от двете групи, те имат и много общо в психосоциалната детерминация на престъпното им поведение. Връзката със социалната среда е по-дълбока и здрава отколкото при малолетните и е предпоставка за пълна социална интеграция на личността. Развива се колективизъм в общуването. Възрастта на непълнолетие става колективна възраст и това се отразява на преимущественото групово извършване на престъпления. Извършването на престъпления през непълнолетие говори за личност, която непрекъснато формира или коригира, съотнася нови оценки и възгледи. Пред непълнолетния съществува свят, в който той търси своето място.

Поведението му се регулира не само отвън, но и отвътре. В момента диференциацията между 14-16-годишните и 16-18-годишните е голяма що се отнася до наказателноправния режим. Особеностите са по отношение на мотивацията, която често е ситуативна. Характерни за тази възраст са мотивът за самоутвърждаване чрез престъпление и престъпната солидарност. Относителният дял на непълнолетните от общо осъдените е средно 7-8 на сто, а само в младежката престъпност – около 17-18 на сто. Типична особеност за непълнолетните е поляризирането на престъпността. Има някои видове, които са доминиращи и непознати или малко познати такива в криминалната практика на лицата от тази възрастова група. Трета група са т.нар. млади пълнолетни (18-20 г.) – те са средно 18-20 на сто от осъдените младежи. Това е възрастта, в която младежите отбиват своята военна служба и това е предпоставка, да не бъдат разглеждани като субекти на престъпления, разглеждани от общите съдилища. Този възрастов период заема междинно място между ограничено наказателноотговорните, непълнолетните и добилите по-голяма социална зрелост младежи на възраст над 20 години. Х. Шюлер-Шпрингорум определя 14-18-годишните за непълнолетни; 18-21-годишните – адолесценти, съставляват общо групата на младежите-престъпници. Според психолозите между 18- и 20-годишна възраст се постига оптимално развитие на интелектуалната функция на личността. Според Рейвън, изследвал коефициента на личността с теста на прогресивните матрици, ако логическата способност на 20-годишните младежи се приема

за еталон, то с нарастване на възрастта тази способност намалява. При престъпниците активността на личността следва процеса на социализация основно в негативна

насока. Колкото повече навлиза в сложните обществени отношения младежът, толкова повече се увеличава рискът за извършване на



противообществени прояви. Когато процесът на възпитание е нарушен и когато са освободени вече от родителския контрол, след навършване на пълнолетие, пред младежите стоят вече нови изисквания, превишаващи възможностите за самоконтрол. Младеж, навършил 18 години е самостоятелен от непълнолетния в своите оценки и самооценки, но не е напълно освободен от младежките импулси и влечения. Съгласно отменения през 1998 г. чл. 38, ал. 2 от НК не е можело да се наложи смъртно наказание на лице, което по време на извършване на престъплението не е навършило 20 години. Такива смекчавания са наблюдавани и в други страни. Следваща възрастова група е на 21-25-годишните – относителният им дял е средно 25-27 на сто. Установено е, че криминално най-активната възраст. Някои психолози определят възрастта 20-25 години за максимално развитие на психическите функции, след което тази способност спада. Престъпната активност на тази част от осъдените младежи нараства при нашите условия твърде осезаемо в сравнение с тази на 18-20-годишните с 8-9 на сто. Престъпността е и значително по-усложнена. Най-често срещани са кражбите, както и телесните повреди. Голяма част от тях са



МЛАДИТЕ ПРЕСТЪПНИЦИ /...ПРОДЪЛЖЕНИЕ/

професионална подготовка, злоупотребяват с алкохол... Често срещани са тези характеристики при хулиганство. Не са малко и осъдените жени. Някои автори разглеждат и периодът 26-29 г., където личността постепенно излиза от сферата на по-сериозните конфликти и престъпността спада. Криминалността на тази група не е добре проучена. От голямо значение са националните особености и степента на социално-икономическото развитие на страната. Тук се наблюдават и по-различни типове престъпления, като длъжностни присвоявания и престъпления против брака, семейството и младежта. Липсва лекомислието, но в мотивацията основен е рационалният компонент. Личността вече е добила по-голяма самоувереност и действа в рисковани за нея ситуации. Характерни са и престъпления по транспорта. Наличието на рецидивизиране в младежката група и конкретно в групата на непълнолетните показва определена степен на престъпна активност, която не може да бъде установена по статистически данни само от малкия период на проявление на тази престъпна активност, която продължава и в младежката пълнолетна възраст. Рецидивизмът сред непълнолетните дава облик на цялата рецидивна престъпност в тази

много важна група в структурата на младежката престъпност.

Колкото повече нараства младежката група в структурата по носителя на престъпността, толкова повече самата престъпност става пожизнена и дълготрайна. Това показва, че борбата с престъпността се е оказала недостатъчно ефикасна. Младежката престъпност е и главният резерв и основното попълнение на рецидивната престъпност, което говори защо криминолозите толкова отдавна са отделили като обособена група младежката престъпност и и придават такова голямо значение. Американските криминолози Титърз и Райнеман нелучайно твърдят, че по въпроса за престъпността сред непълнолетните в САЩ е издадено такова количество литература, което отстъпва само пред изследванията върху Библията и пред Шекспир. Като начини за превенция и контрол на младежката престъпност могат да се посочат следните методи: подобряване на икономическото състояние на хората, повишаване ефективността на работата, повишаване и на грижите за възпитаване на подрастващите, важната роля на комисиите за борба с противообществените прояви, действията на обществените формирования, ефективност на полицейските органи, усилване на

грижите за подрастващите.

За вас подготви:

Анелия Дудина

/психолог/

Използвана литература:

Каракашев, В., „Проблеми на престъпността и нейната структура“, С. 1977

Боян Станков, „Криминология – Теоритични основи“, ВСУ „Черноризец Храбър“, 2005



ДЕЦАТА ИНДИГО

За децата – индиго често се смята, че притежават специални, необичайни и понякога – свръхестествени черти или способности. За тях съществува убеждението, че те са следващо ниво в човешката еволюция, до това, че владеят телепатия или просто, че са по-емпирични от връстниците си. Нанси Ан Тапи работи по темата за деца – индиго като квалифицира хората според цветовете на аурата им. Според нея при тези деца преобладава индигово – виолетовия цвят – нещо, което било характерно за зрели хора с духовни практики или житейска мъдрост зад гърба си. характеристиката на Нанси Ан Тапе за децата – индиго ги представя като некомуникативни, с богата интуиция. Според нея тези деца работят с дясната половина на мозъка си. Децата – индиго помнят и възприемат информация много по-бързо от децата с развита лява половина на мозъка, от което следва отегчеността на материала в училище. Често са смятани за разсеяни и несериозни, но изпреварвали връстниците си, били хиперактивни и по-подготвени от учителите си. Някои от децата – индиго са диагностицирани с хиперактивност с дефицит на вниманието.

Цветът на тъй наречените деца – индиго е индиговият. Те проявяват и дават израз на присъщите за него личностни характеристики. Всяко дете се отличава със свой цвят на живота. Той може да е червен, зелен, жълт и син или комбинация от два или повече. Детето с цвят индиго притежава нови необичайни за нас характерологични особености. Напоследък се твърди, че родители и учители са принудени да преосмислят и променят подхода си към тези деца. Някои психолози, занимаващи се с обследването на личностната обвързаност с цветовете определят индиговата личност и детето – индиго по следния начин:

Индиговата личност

Подчертано духовна, с вътрешно чувство за истината в живота и тънка чувствителност. Найясно е с древните мистични учения, знае, че всички ние

сме духовни същества. За нея предметната реалност и материята са илюзия, животът е божествена енергия и въобще всичко е енергия и съзнание. Тя е пробудена, ведра, съзидателна, независима, ръководи се от по-висши принципи. Ученолюбива, жадна за знание, нуждае се от него, за да провери онова, което носи в себе си. Върши, каквото смята за правилно. Не ѝ въздействат никакъв социален натиск, нито изнудване. Не изпитва чувство за вина, не приема схващанията и опитите за наказанието. Честна и пряма, пламенна и открита. Не се оставя да я подвеждат под някакъв знаменател, нито да я манипулират. Проявява разбиране към хората. Не говори много, обича да остава сама със себе си, гледа на живота като на възможност за придобиване на опит. Може да бъде и боязлива, дезориентирана и да се самоизолира. Понякога се чувства изгубена и чужда в този свят, объркана от земните неща и тогава другите не я разбират. Трябва да се доверява на вътрешния си глас и да го следва.

Детето:

То е много будно, открито и способно да съпреживява чувствата на другите като свои, поради което лесно се разстройва. Това пък го прави боязливо и го потиска.

Нуждае се от малко сън, предпочита да е само и не позволява да го принуждават за каквото и да било. Нищо не може да го отклонени от дадено убеждение - ни наказания, ни молби, ни разумни съвети или физическа сила. Бъде ли заставено все пак, наплашва се и се затваря или се съпротивлява докрай. Жадно е за знания, но иска да получава истински отговори; усеща начаса опита да се заобиколи истината. Не намира взаимовръзка между преподаваното в училище и духовността.

Някои по-обща личностни характеристики на децата индиго са:

- Трудно изразяват идеите си с думи. В повечето случаи

чувстват езика като ограничение.



Духовните категории са по-лесни за разбиране от материалните.

Не е лесно да им вмениш вина или да ги накажеш. Този подход просто не ги впечатлява.

- Те са честни, искрени и независими. Често им липсва усет за собственото им тяло. Прекалено чувствителни са към всичко, което ядат най-подходяща за тях е не праробтената и растителната храна.
- Често тези деца могат да бъдат заварени да си общуват с „невидими“ приятели. Затова биват квалифицирани като деца с жива фантазия или направо - със странна психика. Тъй като усещат, че всички неща са живи, често не могат да бъдат отделени от обекта на своето внимание. Не придават прекалено голямо значение на предметите, а ценят „духа“ в тях.
- Те са изключително чувствителни и започват да плачат за нищо.
- Нуждаят се от съвсем малко сън, колкото да се възстановят физически.
- Склонни са към уединение, защото рядко се чувстват разбрани от другите деца и приети от средата си.
- Много добре усещат кое е правилно и кое не е и не се нуждаят от дисциплиниране. Това, от което истински се нуждаят са ясно очертани отношения.
- Ако родителите и учителите не им позволяват да действат според убежденията си, предизвикват у тях сериозна съпротива.



ДЕЦАТА ИНДИГО

Те са много любознателни и не желаят да се задоволяват с отговори, които не им създават усещане за истинност.

- Често се грижат за онеправданите или несправедливо третирани свои съученици.
- Притежават изострено чувство на справедливост.

Най-съществената разлика между децата – индиго и другите деца, като изключим присъщите на всеки човек личности и характерологични

особености, се състои в реакцията им спрямо конфликтни ситуации. Индиго не се оставя да бъде емоционално въввлечено в същата степен като останалите и респективно – така бързо наранено. Не е никак лесно да се убеди дете индиго, че не може да получава всичко, което поиска. То е цар или царица и така се усеща. Много от заобикалящите го авторитети долавят тази – в техните очи неуместна – гордост и го смятат за упорито, твърдоглаво. Ако обаче към него се подхожда с разбиране и емпатия, то ще си изгради нормално

самочувствие и ще се интегрира в средата си.

Подготвил материала:
Веселина Найденова
/психолог/

Използвана литература:
Уикипедия – Свободната
енциклопедия
„Децата на новата ера” –
Каролина Хеенкамп



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!



Получих преди време много интересен подарък... картина направена от цветни конци, които изобразяват кораб. Конците са обтегнати върху забити пирони, които очертават контура на кораба. Отгоре има надпис „CUBA“. „CUBA LIBRE“ беше първата ми асоциация, когато я видях. Не се сетих за коктейла, ами за смисъла на свободата и нейната пряка връзка в моето съзнание за корабите.

„Откъде намери това !?!“ попитах спонтанно моят приятел, който знаеше за манията ми свързана с плавателните съдове ... ”Не искаш да знаеш“... беше краткият отговор.

Седмици наред мира не ми даваше отговора, който получих. Защо да не искам да знам? Какво толкова страшно имаше, че да не го понеса?

На картината и личеше, че е стара и това подсказваше, че е била на нечий таван или мазе... но защо чак пък да не искам да знам?

Не го оставих намира докато не разбрах откъде е намерил подаръка, на който толкова се радвам. Мястото беше наречено накратко „Битака“. Криеше от мен, за да не се засегна, че не е дал някаква баснословна сума в някой луксозен бутик. Което въобще не е основателно в случая, тъй като никога не съм държала на финансовото изражение на подаръците, които получавам. Важна си остава мисълта, че хората искат да ме зарадват.

Чувала бях за този пазар, но не подозирах, че там се намират подобни ценности, затова настоях следващият път, когато посещава това мистично място да ме заведе и мен.

Любопитството ми изигра и този път шегата. Отвори за мен впечатления, които не подозирах, че мога да натрупам на един пазар. Който и да било. Защото съм обикаляла известни пазарища. „Женски пазар“ на сточна гара, „Пазар Иван Вазов“, „Ситняково“, „Капалъ Чарши“, някой и друг „Mall“... но такова чудо като „Битака“ не бях виждала.

Събота сутрин предпразнично. Отиваме да търсим стари грамофонни плочи за колекцията на моя ексцентричен приятел и най-накрая да разбере какво толкова „страшно“ има там.

Озоваваме се на нещо като полигон за шофиране. Или самолетна писта. Не мога с точност да го определя, защото е асфалтирана площ с ограждения от метални плоскости. Още по пътя на там забелязвам гъсто насядали хора по пътя с разпънати пред тях платове, найлони, кашони. Няма табелки или надписи ами директно изсипани вещи. Все едно сте събрали с години ненужните вещи в мазето си... и един ден набързо сте ги извадили пред портата, за да намерите едно копче. Докато сте търсели копчето сте разхвърляли хаотично всичко и сте го оставили така два годишни сезона на открито.

Първото, което привлича вниманието ми е празна бутилка от парфюм. От онези, които някога пазех, защото формата е интересна или е запазила още уханието на сантимента от абитурентския ми бал. Но тъй като той беше преди повече от 15 години се сетя, че съм изхвърлила бутилката... но нищо чудно това да е точно тя.

Така вървейки бавно /внимавайки да не настъпя някой продавач/ преминавам на следващия „щанд“ и се натъквам на „чисто нови“ рекламни брошури на „Орифлейм“. Опаковани в найлонов стек като че ли току що излизат от печатницата. Три минути умувах на кого биха му били необходими? Кой го интересува какво е предлагал „Орифлейм“ преди 3 години? В един момент започнах да разбирам, че да си задавам подобни въпроси е излишно. Тук не е важно дали някой търси въпросната стока. Важно е стоката да се предложи. Всички пазарни принципи на търсене,

предлагане, пласмент, ценообразуване, складови наличности и привличане на клиенти са в другото измерение.

„Който разбира – тук се спира!!!“ чух да се провиква едно момче в края на редицата. Това

ме накара да обърна внимание на продавачите. Възрастовият диапазон беше от 10 до 80 годишни... и не всички от тях бяха от т.нар малцинствена група. „Строител съм – когато ходя да ремонтирам жилища ... хората ми предлагат да взема каквото ми харесва. Затова идвам тук и предлагам нещата... къде другаде ще намерите кожени кьнки за лед... 46 номер само за 1лв.“ сподели един от тях. Сетих се, че съм виждала пред стари сгради в реставрация на кофите с боклук захвърлени стари вещи... и кутии с черно-бели снимки. Това намерих и тук. Снимки, купича от снимки. Продавача се нечий спомени. Не попитах за цената. Но затова пък чух, че вестник „Работническо Дело“ издание от 1927 г. струва 0.50лв. „Малко е...“ шепнеше съвестта ми, но премълчах, защото подсъзнателно се усещах единствено като наблюдател на странни неща. Тогава избухна скандал две редици по на юг. Беше най-чудатият скандал, на който съм ставала свидетел. Млада жена ожесточено кълнеше и налиташе на ръкопашен бой срещу глухоням мъж. Той жестикулираше и в очите му човек можеше да прочете освен обида и гняв, опит да и обясни, че не е справедлива. „Оставете те са роднини – довечера ще си пият ракията заедно!“ беше опитът на едно момче да разсее суматохата. Мъж, който минаваше близо до тях ги разтърва и по този начин завърши гротеското изпълнение. Кое то на свой ред ме накара да се замисля, че мястото си имаше свой собствен ред и живот. Извън нормите на закона.



Защото дори и да има охрана и най-вероятно разрешение от общината да съществува този пазар... със сигурност законите за данъчно облагане и произход на стоката не важеха. Чудех се стековете с бира и безалкохолно от чий склад са достигнали до тук и с какъв срок на годност са. Дали



кебапчетата, които се продаваха биха издържали проверка на ХЕИ.

Подобен род въпроси се изпариха от съзнанието ми в момента в, който забелязах изложени за продан балсам и шампоан за коса, които бяха наполовина празни. Редом до тях вибратори... те на свой ред бяха дори без опаковка. Мислех, че това вече е върхът на възможностите ми да възприема какво може да бъде предложено на подобен пазар.

Реших да огледам купувачите. Сигурна бях, че тук няма да срещна някоя принцеса, която е излязла от салон за красота да си търси обувки. Въпреки, че на една от сергиите видях да се продава бутилка изискан коняк заедно със луксозната му кутия и сертификата за качество. Но за моя голяма изненада видях много хора, които в никакъв случай не мога да нарека социално слаби. Може би и

тях ги беше довело любопитство, или бяха съдържатели на музеи. Много от старинните вещи бяха стойностни и не могат да бъдат намерени в

о б и к н о в е н магазин. Ако търсех декор за филм или пиеса със сигурност щях да напазувам.

Плочите, които намерихме да се продават ми навяха спомени от детството.

Онези с приказките за „Аленото Цвете“, музиката на „Modern Talking“, „Billy Joel“, „Rod Stewart“... Така и носталгията не ме подмина. Залепи се редом до всичките онези други противоречащи си чувства.

От всички мисли и емоции, които ме обзеха там... тъгата беше най-силна. Защото не мисля, че повечето от хората, които бяха тук в тези условия и бяха изровили вещите, които се опитват да продадат, имат алтернатива за доход. Дори онези, които бяха с нормалните нови стоки за бита, се съмнявам да припечелват достатъчно, за да „свържат двата края“.

Така, когато се озовах на връщане пред един от най-големите ни и луксозни т.нар. МОЛ-ове, съвсем се обърках. Двете места бяха в такъв контраст. Всички стоки в луксозните

пликчета на купувачите от МОЛ-а с единична стойност 50лв. – някой ден щяха да се озоват на „Битака“ за себестойност от 0,50 лв.

Кръговратът на живота? Или просто начин на съществуване?

Лошото е, че много от хората, пазаруващи от скъпите магазини, не подозират за съществуването на хората от другата страна. Те са задоволили временно нуждите и егото си пазарувайки „лукс“, който трае до следващите три дни. После се озовава в кофата, гаража, мазето. Ресурсите, които се хабят и бързината, с която се употребяват, неминуемо ще доведат до изразходване на наличностите. После?

Според мен това, че не се замислят дали адекватно оценяват стойността на вещите... води до обезценяване на живота и съществуването. Какъвто и смисъл да му се придава.

Иска ми се нещата да бяха някъде по средата. Нищетата и Луксът да не бъдат толкова ярки. За да не обвинявам едните за състоянието на другите.

Да се поддържа баланс вътрешно е много трудно, когато знаеш, че дори да ги смесиш двете – няма да получиш хомогенна смес. Най-много да стане взривоопасно вещество.

Автор:

Вера Драмова



„Търсените ще бъдат намерени, защото в тяхното издирване е вложена огромна любов. А всичко, което се прави с любов, завършва с успех.“

Надя Уорендър

Осиновяването е правен акт, чрез който между две лица се създава връзка родител – дете. Според чл.61, ал.2 от Семейния кодекс **пълно осиновяване** съществува, когато „между осиновявания и неговите низходящи, от една страна, и осиновителя и неговите роднини, от друга, възникват права и задължения както между роднини по произход, а правата и задълженията между осиновения и неговите низходящи с роднините им по произход се прекратяват“. **Непълно осиновяване** съществува, когато възникват роднински отношения по произход между осиновителя, от една страна, и осиновения и неговите низходящи, от друга, а осиновеният запазва връзката с биологичните си родители. Не се създава нов акт за раждане, а осиновяването се отбелязва, вписвайки се и имената на осиновителите.

Много семейства решават да си осиновят дете. Това е както щастливо събитие в техния живот, така е и важна и решаваща стъпка относно неговото отглеждане. Родителите осъзнават, че поемат отговорност за малкото човече, което ще се нуждае от тяхната безусловна обич, грижа и семеен комфорт. **Могат да бъдат осиновени бебета, по-големи деца, братя и сестри или деца, които се нуждаят от специална грижа.** Осиновителите могат да бъдат двойки между 20 - 50 години, самотни родители или хора с физически недъг. Хомосексуалните също имат право да бъдат приемни родители.

В повечето случаи осиновителите са двама, но вече често може да се срещне и по един. Процесът на осиновяване е дълъг и труден, тъй

като от домовете за изоставени деца искат родителите да бъдат от възпитано и цивилизовано семейство, с прилични доходи и още много изисквания. По този начин са сигурни, че детето няма да живее в нездравословна семейна обстановка, да бъде малтретирано или използвано за чужди цели. Родителите трябва да са убедени, че са съгласни да осиновят, и всички колебания да бъдат обсъдени предварително и внимателно. Важно е да бъдат готови за тази нова крачка в живота си. Хубаво е да си отговорят на следните въпроси:



По какъв начин ще се промени животът ни след осиновяването?
Как ще реагираме, ако открием, че детето има проблем?
Бихме ли таили негативни чувства, защото не сме истински родители на детето?
Имаме ли възможност да поемем разходите около осиновяването?
Можем ли да се справим с възпитанието на дете от друга етническа принадлежност?

КАКВИ СА УСЛОВИЯТА ЗА ОСИНОВЯВАНЕ?

Не може да бъде осиновявано лице, което е навършило 18 години. Минималната разлика между осиновен и осиновител трябва да бъде 15 години. Изключение от това правило се допуска, когато един от съпрузите осиновява биологично дете на другия съпруг.

Не се допуска едновременно осиновяване от две лица, освен ако те не са съпрузи. Забранено е осиновяването между

роднини по права линия, както и между братя и сестри. От това правило се допуска изключение, когато баба или дядо могат да осиновят свой внук, но само ако внукът е роден извън брак или са починали единият или двамата родители.

За да се пристъпи към осиновяване, трябва да се получи съгласието на значителен кръг от лица. Сред тях са осиновяващият, осиновяваният (ако е навършил 14 години, като изслушването му се провежда по правилата на Закона за закрила на детето), родителите на осиновявания (ако са известни), съпрузите на осиновяващия и осиновявания. Законът поставя условие съгласието на майката на осиновявания да е дадено най-малко 14 дни след раждането, което е израз на родителските й права и засяга моралните страни на въпроса.

Приложение от www.bg.wikipedia.org

КАК СЕ ЧУВСТВАТ ОСИНОВЕНИТЕ ДЕЦА?

Децата, които са изоставени, обикновено развиват негативна нагласа към биологичните си родители. За съжаление това се случва, защото, макар и да не показват често истинските си чувства към тях, дълбоко в съзнанието е концепцията, че „родителите ми не са ме поискали, защо аз да ги искам?!“ Въпреки че тези думи могат да се чуят от по-големите деца, по-малките също косвено усещат отношението на



биологичните си родители. В определен етап от живота преживяват удар върху самооценката и чувството си за значимост: **„Майките обичат бебетата си и се грижат за тях. Аз съм различен/а. Моята майка ме е изоставила. Явно е имало защо - причината е в мен“**. Психолозите са на мнение, че децата осъзнават, че са осиновени между 8 и 10 годишна възраст.



Има много случаи, в които осиновените деца се сблъскват с чувството за отхвърленост. Масова тенденция в училищата например е илюстрирането на родословно дърво, като понякога се изисква проследяване и на физическите характеристики. Поради тази причина настъпват недоразумения и конфликти между осиновеното дете и съучениците му, тъй като за тях (вторите) то е „различно“. Или пък „неестествено“.

Много родители осиновяват деца, които са от различна етническа принадлежност. Малко по малко българското общество се дистанцира от комплексите и притеснението, причинени често от хорското мнение. След това обаче идва по-трудната част – възпитанието. Факт е, че колкото и да се „модернизирате“ и опитвате да бъдете с по-широк светоглед, има хора, които демонстративно сочат с пръст. Поради тази причина е необходимо осиновителите да кажат на детето си, че по света има най-различни хора, с различна ценностна система, възпитание и характер. Нека да се опитат със спокоен и благ тон да му обяснят, че то не бива да се притеснява и да се чувства тъжно или отхвърлено, ако някои от неговите връстници например се държат неподобаващо с него. А ако това се случи, да сподели веднага с родителите си, с класния ръководител

или с друг значим авторитет. Хубаво е детето да знае, че занапред ще има верни и добродушни приятели. Бих посъветвала осиновителите да развият у детето позитивно самочувствие и знание как дипломатично да действа в конфликтна или неприятна ситуация. Ключовото е **НИКОГА да не отвърща на агресията с агресия, защото от отсрещната страна може да се активира реакция, която в повечето случаи е непредсказуема.** Нека

да избягва социални контакти с други деца, които биха му навредили умислено.

КОЕ Е „ПРАВИЛНО“ И КОЕ - „НЕПРАВИЛНО“

Съществува нагласа, че жените, които са оставили децата си в дом, са „леки“ и „пропаднали“. Специално тази тема е много специфична, тъй като биологичната майка е МАЙКА, независимо от същността си. Може да има най-различни извинения защо е направила този избор. Истината е, че отговорът може да каже само тя. И пак не е сигурно дали ще е искрена... От друга страна, има жени, които са забременяли непланирано и не са имали възможност и/или финансови средства, за да отглеждат дете. Или не са се чувствали готови все още да поемат тази социална роля и отговорност. Причини – много. **Моето мнение е, че е необходимо осиновените деца да простят на биологичните си родители, независимо какви са били причините, за да се стигне до това решение.** Гневът, който се трупа в човешката душа, премахва положителните мисли и емоции и оставя единствено отрицателните. Враждебността пък ускорява агресивните тенденции и мисля, че нямаме нужда от тях точно сега. Виждате какво се случва – войни, бедствия, убийства, отвлечения. Нека поне имаме мир в душата си. Ясно е, че няма как да премахнем

произшествията в света, но нека премахнем собствените си! Често в живота е необходимо да дадем прошка на някой, който много ни е наранил. За да продължим напред. Имаме един живот. Защо да не го изживеем щастливо и пълноценно? Зная, че хората, които са осиновени, трудно ще ми повярват, но опитайте! **Една от най-големите мъки е да живеем с чувство на неразбиране, недоверие и гняв. Тези усещания никога не са печеливши в живота. Да бъдеш „жертва“ – също!** Не търсете отговори на въпросите, които ви измъчват, на всяка цена. Те идват в подходящото време. Радвайте се, че сте родени под „щастлива звезда“, имайки дом и любов от добродушни хора, в които „виждате“ родителите си (вашиите осиновители). Тепърва ще откривате смисъла на живота и неговата философия. Тепърва ще научавате толкова неща както за света, така и за себе си.

Оттук плавно преминаваме към другия казус – процесът за научаване кои са биологичните родители. Отново не съществува „правилно“ и „неправилно“. Няма нищо лошо в това те да се потърсят (а и да се намерят). Да, дълбоко в себе си, хората, които са осиновени, си казват, че няма смисъл да направят този опит, защото „щом са ме оставили навремето, надали биха поискали да ме видят“. Но има и много, които биха предприели тази стъпка и, както написах по-горе, няма нищо лошо. **Има много случаи, в които осиновени деца и биологични родители се срещат. Може да звучи изненадващо, но, макар и рядко, доста от тях приключват с „помиряване“ от двете страни.**

Тук идва по-трудният казус – как да кажете на осиновителите си, че бихте искали да се срещнете с биологичните си родители (*по-надолу може да прочетете приложението от сайта www.za-decata.com, което е свързано с тънкостите при разговор на тази тема*). Трудно е, безспорно.



Но ви насърчавам да опитате. В никакъв случай не бива да изпитвате вина, че имате това желание. Вие сте тези, които носите отговорност за действията си. Все пак вече сте големи хора и е хубаво да осъществите намеренията, които смятате за полезни и безопасни. Опитайте се да поговорите с родителите си, че имате желание да потърсите биологичните си, за да намерите отговор на някои въпроси и да си направите извод. **Споделете им, че това по никакъв начин не променя отношението ви към тях и че продължавате да ги обичате истински и безусловно.** ТЕ са тези, които ще помните цял живот, тъй като са дали своето внимание, грижи и любов за вас. И няма да ги изоставите.

Доста осиновени възрастни споделят, че цял живот чувстват връзката с биологичната си майка. Това е напълно нормално! Детето и майката са свързани още в утробата. След раждането, независимо че пълната връв се къса и те се „разделят“, връзката между тях съществува до края на живота.

„ В РЪЩАМ СЕ ПРИ БИОЛОГИЧНИТЕ СИ РОДИТЕЛИ ”

Възможно е хората, които открият биологичните си родители, да пожелаят да бъдат с тях занаяпред. Тези случаи са изключително редки, но все пак съществуват! Смятам, че ако се стигне до това решение, осиновителите в никакъв случай не бива да се самообвиняват или да се чувстват отхвърлени и изолирани. Ако някой родител припознава себе си тук, мога да кажа следното: **приемете избора на детето си така, както бихте го приели, ако то беше ваше биологично.** Всеки човек е индивидуален и уникален. Всеки прави избори и решения, които смята за полезни. Тази стъпка, която предприема вашето дете, може да е

от голяма значимост. Абстрахирайте се от негативните мисли и си кажете, че сте възпитали едно добро дете, което вече, като зрял възрастен, не е оставил в себе си гняв към биологичните си родители, а само доброта и стремеж към постигане на цялостен душевен мир. А всеки родител иска детето му да се чувства спокойно и щастливо. **Вие сте**

изпълнили мисията си!

ЗАБРАНЕНИ ДУМИ ЗА ОСИНОВЕНИТЕ ДЕЦА

Ти си специален, защото си осиновен.

Ти си избран.

Ние те избрахме.

Биологичната ти майка толкова много те е обичала, че те е изоставила.

Ти си късметлия.

Това, че си осиновен, няма никакво значение и нищо не променя. Забрави го и продължи да живееш живота си.

Не трябва да се ядосваш. Не трябва да се натъжаваш. Преодолей го!

Ако търсиш и намериш биологичната си майка, ти нахлуваш в живота ѝ! Нямаш право да я разстройваш. Трябва да уважаваш нейния избор.

Защо се интересуваш от някой, който не те е искал? След като тя не те е искала, защо ти сега я искаш? Тя пак ще те отхвърли!

Защо искаш да намериш някого, който никога не си виждал и не познаваш?

Веднъж започнеш ли да търсиш, ще си като обсебен.

Но ние толкова много те обичаме и толкова много те искахме.

Търсейки биологичните си родители, ти нараняваш нас.

Бebetата нищо не помнят.

Ти си неблагодарен! Държиш се егоистично и неуважително!

Ако биологичната ти майка те

обичаше, нямаше да те изостави.

Прекалено си чувствителен.

Защо искаш да намериш биологичната си майка?

Всичко това е минало – не можеш да го промениш.

Защо търсиш? Какво не е наред? Не бяхме ли достатъчно добри с теб?

От колко майки имаш нужда?

Но ти нямаш вид на осиновен.

Може би така е трябвало да стане.

За какво ти е да знаеш кои са ти родителите?

(Приложение от www.za-decata.com)

Автор:

Мария Коева

www.mariyakoeva.weebly.com

mariyakoeva7@gmail.com

Помощни материали:

www.bg.wikipedia.org

www.za-decata.com



**„Любовта е всичко, за което си заслужава да живеем... Наистина си заслужава да се борим за нея, да бъдем смели с нея, да рискуваме всичко заради нея.“
Ерика Джонг, журналист**

Една от най-обсъжданите теми между тийнейджърите безспорно е тази за любовта. Няма как да бъде обратното - в този период се развиваш, започваш да изживяваш първите си любовни влечения, позволяваш да обичаш и да бъдеш обичан. Някои връзки са мимолетни, а други продължават с години. Някои се разочароват от любовта, а други сияят от щастие винаги, когато заговорят за любимия човек. Всеки има свои очаквания. Когато за първи път се „срещнеш“ с любовта, предполагаш, че ще бъдеш с това момче/момиче за дълъг период от време (а защо не и завинаги). **Истина е, че любовните отношения, които се зараждат през тийнейджърските години, често са краткотрайни, макар и запомнящи се за цял живот, което ги прави прекрасни.** Обратният случай е почти идентичен - когато все още не сме имали интимна връзка, очакванията ни за нея са само хубави и сме положително настроени. На пръв поглед любовта може да изглежда вечна - без проблеми, без неразбирателства, без конфликти. Особено първата любов. Тя винаги е най-сладка и най-красива точно защото е първа, а от нея водят началото си и следващи интимни връзки. Всъщност никога не можеш да бъдеш сигурен дали човекът, с когото я изживяваш, ще е първи и последен. В повечето случаи не е. Защо? Все още нямаш натрупан любовен (а и житейски) опит, за да можеш да „държим“ връзката си в кондиция. Не си опознал цялата палитра на любовта. Не си готов и за евентуална изневяра дори. (Да, може да се случи. Няма нищо сигурно.) Точно поради тази причина не е хубаво да имаш прекалено много очаквания, защото няма нито перфектни хора, нито перфектни връзки! Запомни това! Всичко останало е просто плод на лигави американски и тийнейджърски филми. Какви очаквания за любовта имаш ти? На какво мислиш, че би те научила тя - на доверие, на

искреност, на обич, на всеотдайност? Това са основни компоненти, които задължително (подчертавам - задължително) трябва да съществуват в една интимна връзка. Смяташ ли, че в даден период от живота си можеш да получиш всички тези съставки, или не? А можеш ли да отвърнеш със същото, ако се наложи?

ENDLESS LOVE?

Голяма част от тийнейджърите се страхуват да не бъдат изоставени от човека, когото обичат. Признай пред себе си - очакваш ли, че с гаджето ти ще бъдете вечно щастливи и няма да се появи причина, поради която да прекратите връзката си? А ако се случи - как ще реагираш? Ще затвориш сърцето си и ще му сложиш надпис Do not disturb? ОК, дори и някой ден това да се случи (поради обясними или необясними причини) - имаш реален шанс да се огледаш и да намериш човека, който ще те направи истински щастлив/а и обичан/а. **Не „задълбавай“ повече, отколкото е нужно, а вдигни глава и се опитай да видиш перспективите пред себе си!** Може би някой тайно те харесва и би искал да знаеш и да го забележиш, но не можеш да го видиш, защото гледаш само в една посока - там, където всичко е приключило и вратата не може да бъде повече отворена.

Една връзка не може да понесе повече, отколкото е способна. **Приеми човека до теб като хубав спомен от миналото и се отдай на положителни и зареждащи емоции.** Да, знаеш колко е трудно, но по този начин си оставяш място за една нова, истинска и щастлива любов (колкото и да не ти се вярва в момента).

ПРИЗНАЙ ЛЮБОВТА СИ НА ГЛАС!

Страхуваш ли се от отхвърляне? От това, че може да имаш несподелена любов? Винаги съм казвала, че е по-добре да отвориш сърцето си пред някого, отколкото да таиш чувствата си. Да, този вариант е даже стряскащ за някои от вас. **Много по-лесно е да си затворен в себе си, обезопасен донякъде, но лишавайки се от незабравими емоции.** Би ли имал смелостта да се изправиш лице в лице с човека, в когото си влюбен, и да му кажеш всички онези неща, които премълчаваш толкова дълго време и не ти спестяват безсънни нощи? Направи го! Кой може да те спре?! Само собственото ти колебание.

Винаги имай едно на ум, че първоначалните ти очаквания може и да не се оправдаят. Отсрещната страна може и да не отвърне на чувствата ти, но това в никакъв случай не е повод да се самобичуваш или да се самосъжаляваш! Опитал си. Не се е получило. Има още толкова кандидати за сърцето ти! **Усмиввай се, защото някой може да се влюби точно в усмивката ти.** Когато не дърпаш пердетата, любовта ще те огрее с всички сили.

А ако си един от тези, които пък нямат никакви очаквания от любовта - бил ли си разочарован или предаден? Вярваш ли, че нищо хубаво не може да ти се случи? А може би си интровертен тип човек, обърнат към себе си, отделяйки повече време за размишления. Потрудно ли допусках хора до себе си? Не се страхувай да бъдеш спонтанен, защото тогава ще покажеш кой си наистина. **Когато излезеш от черупката си, има шанс да бъдеш наранен. Но това не носи със себе си негативизъм - по този начин показваш своята автентичност.** Искрен си както към себе си, така и към околните. Не се страхувай. Бъди готов за нещо страхотно!

БЪДЕТЕ РОМАНТИЧНИ ВСЕКИ ДЕН!

Любовта трябва да се показва всеки ден. Не само на **14** февруари. Момчета, нищо не ви коства да купите красив букет цветя за гаджето си! Нищо не коства на вас, тийнейджърите, да напишете картичка с едно хубаво любовно послание до любимия човек. Важно е желанието! Тогава няма да има смисъл да броим колко дни остават до заветния Свети Валентин, за да се отчетем с купен подарък. Най-важното е да се чувствате щастливи и добре в кожата си! Любовта ще бъде може би едно от най-великите изживявания в живота ви. Нека да не я смесвате с пари, социално/икономическо положение и т.н. Мечтайте, но с мярка. Не си правете излишни илюзии. Стъпете здраво на земята! Любовта сама ще ви намери - тогава, когато сте готови за нея.

Позволете си да обичате и да бъдете обичани, дори това да носи със себе си болка (като несподелена любов например), защото този, който не е изпитал тези чувства, не е живял!

Автор:
Мария Коева



Здравейте, господин Баев! От колко време се занимавате с психотерапия? Какво Ви привлече в нея?

Здравейте! Практикувам психотерапия от 7 години. Първият ми кабинет се състоеше от 9 квадратни метра, на около метър под земята, на самия паркинг на огромен блок. Под и отстрани металната му врата имаше по 1.5 см. процеп и когато завалеше, сесията често се прекъсваше от нуждата от подсушаване с мопа... Вечер пък, нерядко светлината привличаше пеперуди и мушички, които на рояци се носеха около крушката и... с клиента си представяхме как сме в центъра на амазонската джунгла... Въпреки това, още оттогава хората ме търсеха, а очевидно не най-подходящото пространство изобщо не беше пречка. Всъщност никога не съм имал кабинет с оптимални условия. Сега ползвам трети, но и в този, и в предния, винаги съм бил заобиколен от други офиси – юристи, икономисти и какви ли не. Винаги е било понякога шумно, неидеално, както и всичко останало в този свят между впрочем. Това, което създава подходящата терапевтична атмосфера обаче, е емпатичното присъствие и взаимно доверие. Сърдечната емпатия компенсират всички неизбежни битови несъвършенства.

Каква е разликата между психолог и психотерапевт?

Психологът може да извършва научни изследвания, да работи към дадена

институция, да изпълнява тестове и какво ли още не, но незадължително се ангажира пряко в процеса на психична промяна. Това е работа на психотерапевта. Психотерапевтите постоянно учим, не спираме да усъвършенстваме знанията си в школи по психоанализа и психотерапия. Извън обученията обаче, психотерапията е преди всичко призвание. Много възнаграждаваща професия е, когато събудиш радостта в очите на човека, но и изключително изискваща и високо отговорна. Работи се с мислите на човека, които определят възприятията и чувствата му, сформират навиците и характера му, които пък са самата му съдба. Нелека материя е човешкият ум. Сложна, многофакторна, повлияваща се от рационалност, нагони, семантична и емоционална памет, навици (праксис), междуличностови и междуполови взаимоотношения, социални и професионални случвания, мироглед и морал, противоречиви раздиращи страсти...

Според Вашите наблюдения като психотерапевт, нуждаят ли се хората от психотерапия в днешни дни? Какви са най-често причините за това?

Нуждаят се – все повече. Нуждаят се, защото допирът с външната и вътрешната природа, с онази изначална светла мъдрост на битието е силно заслепена от грубите „улични фенери“ на преобърнатата с главата надолу ценностна система, тоталната загуба на смисъла и целта на краткото ни съществуване в пространството на живота. Хората се лутат жадни, плувайки във вода, но не знаят как да отпият от нея. Стоят в тъмницата на отдалечеността от целостта си, но не знаят как да отдръпнат „перденцата“ на менталните сугестии, спиращи светлината на душите им. Стараят се с имоти, пари и огради да се предпазят от страховете си, но не знаят, че само сърдечният смисъл и разум могат истински да родят

любовта, в която всеки страх се топи като бучка сол в океана.

Колко време е необходимо, за да бъде терапията успешна, и какво се изисква от пациента, за да се постигнат реални резултати?

Зависи от лекуваното състояние и поставяните цели. Някои състояния се поддават на бързо повлияване и в рамките на 2-6 сесии се постигат удивителни резултати. Ако говорим за цялостна промяна на маладаптивна характерова структура обаче, която често е подлежащата причина за много разклоняващи се външни проблеми, се изискват години упорита и нелека работа. Мога да дам пример с някои личностови разстройства като граничното, хистрионното, нарцистичното – при тях психотерапевтичният процес се случва с години, тъй като се работи с цялостната личност, със самия характеров импринт на човека, създаван от най-ранна, че и от пренатална възраст. За щастие, при повечето от заявяваните от търсещите психотерапевтична помощ проблематики, осезаеми и трайни резултати се случват в рамките на 6-12 сесии.

От пациента се изисква преди всичко висока мотивация, тяга за промяна, готовност за полагане на целенасочени усилия, често провокиращи status quo, и предизвикващи досег с нови, адаптивни ментално емоционални и поведенчески модели.

Смятате ли, че много голяма част от хората живеят под стрес и напрежение? Какво бихте препоръчали като специалист, за да се намали душевния дискомфорт?

Бих препоръчал Любовта! Много е казано за любовта, но много малко е истински разбираана, чувствана, преживявана. Ако хората истински познавахме величието си, любовта естествено би струяла през мислите, чувствата и постъпките ни. Бихме знаели преживелищно, че наистина сме просто малки частички, част от единно, мъдро цяло. Будистката



ОРЛИН БАЕВ : ХОРАТА СЕ СТАРАЯТ ДА СЕ ПРЕДПАЗЯТ ОТ СТРАХОВЕТЕ СИ С ОГРАДИ, ВМЕСТО С ЛЮБОВ

психология нарича тази вътрешна изначална реалност, от която извира съчувствие, обич и живо познание, „буда природа“. Юнг я нарича Селф, цялостна личност. Когато човек така познава Себе си, любовта винаги присъства в живота му. А от нея произтичат радостта, смисъла, призиванието, резониращите с цялостната ни същност цели, които

носят истинно удовлетворение. Тогава няма нужда от непрестанно трупане на пари и вещи. Човек става истински брат и приятел на човека. Променя се обществото, променя се цялата психична атмосфера на човешкия социум.

Благодаря Ви за полезната информация! По традиция нашите гости в рубриката

пожелават по нещо на читателите и студентите по Психология. Какво е Вашето пожелание към тях?

Желая смирена мъдрост!

Интервюто реализира:

Мария Коева

/студент по психология/



Ψ Посока

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

Безплатно издание на е-списание
за психология

*Лични сайтове
за връзка с
членовете на
Екипа*

Людмила Боянова:

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

Анелия Дудина:

www.slance20.ovo.bg

Мария Коева:

[http://mariyakoeva.weebly.com/
index.html](http://mariyakoeva.weebly.com/index.html)

Свилен Иванов:

<http://www.si-programming.com/>



PSIHOLOZI.COM

www.psiholozi.com

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