

Ψ е-списание то за психология

Посока



Брой 4

Декември 2010 г.

Ψ е- списанието за психология

Посока



е-списанието за психология
достига до вас чрез:
www.psychology-bg.ucoz.com

И с любезното съдействие на:
www.e-terapevt.com

За връзка с нас:
spisanie.posoka@gmail.com

Екип:

Л. Боянова - дизайн, материали, организация

А. Дудина - материали, организация

М. Манолов - материали, организация

М. Колева - материали

Съдържание:

3 стр. - Вниманието (продължение от миналия брой)

4 стр. - Релаксация

5 стр. - Желанията

6 стр. - Карл Ренсъм Роджърс

7 стр. - Какво не знаем за емоциите ?

8 стр. - Знаете ли, че...

9 стр. - Младият бог или поредното завъртане на колелото

10 стр. - Религията - килер за мечтите на глупака !

11 стр. - Занимавки.

12 стр. - Вицове.

13 стр. - Шест- Успяваш ли да зарадваш околните с подходящи подаръци?

14 стр. - Шест- Отговор, Успяваш ли да зарадваш околните с подходящи подаръци?

15 стр. - Отговор на въпроса към специалиста



Правило ли ви е впечатление колко често около вас се случват десетки неща, развиват се не помалко действия, но въпреки всичко вие продължавате да извършвате вашата приоритетна работа. Питали ли сте се на какво се дължи това?

Нека на първо място ситуираме вниманието. Когато сме съсредоточени в нещо, най-активната част от нашия мозък, това са теменните дялове. Именно там можем да твърдим, че е областта, която е най-активна, когато извършваме определена дейност, изискваща внимание.

Нашето внимание в психологията се дефинира, като концентрация на възприятието върху определен брой стимули. Ние ще го дефинираме като възможността на човек да извършва краен брой дейности за единица време.

Вниманието е следващият елемент от познавателната система на човека. Разглеждаме я непосредствено след паметта, защото връзката между внимание и памет е много силна, както ще видим по-долу.

Ще започнем с

основното свойство на вниманието, което най-често бива наш враг - селективността. Тя ни позволява да концентрираме вниманието си към обектите (субектите), към които искаме то да е насочено.

Човек не се изключва напълно, насочвайки вниманието си към един обект. Напротив, в случай, че се появи нещо друго, което да привлече по някакъв начин вниманието му (например, чуе името си), той ще се поинтересува какво се случва.

Това се дължи на факта, че хората проследяваме физическите характеристики на съобщенията, съответно ние не спираме да сравняваме и не сме изключени за физическите характеристики на съобщенията, които другите обекти и хора носят, но нещото което има значение за нас в дадения момент, това е моментният ни обект.

Вниманието не работи на случаен принцип - то е волева структура и именно селективността му е свойството, което позволява това.

С какво най-често ни ограничава гореописаното свойство? Фактът, че селективността често не ни позволява да извършваме повече от една дейности. Например, опитайте се да говорите по телефона и в същото време да напишете произволно изречение, което да няма отношение към разговора - ще ви бъде много трудно.

Ето тук идва и мястото, на което трябва да обвържем вниманието с паметта - макар волева структура, която ни

позволява да избираме своя обект, когато е насочено, вниманието работи ведно с паметта. Ние използваме ресурса на паметта, задействаме конкретни невронни връзки, при което отклоняването на вниманието, често предполага насочване на асоциативните връзки в друга посока (както казахме в предишен брой, когато паметта ни работи, ние работим с N брой асоциативни връзки, но една връзка в никакъв случай, не е насочена само към една асоциация), а от там се получава и объркване.

По друг начин, обаче, стои въпроса с моторната памет или както сме свикнали да я наричаме - навиците. Не е проблем, например, да говорим със седящия до нас, да пеем или да слушаме нечий разговор, докато шофираме или докато си връзваме обувките. Това се случва благодарение на обстоятелството, че тези действия често за нас са заучени и стереотипни, те не изискват конкретно насочване на вниманието (ето тук отново връзката с паметта, в преден брой говорихме за "филмите", които мозъкът ни прожектира).

След като на кратко разгледахме вниманието, то в следващия брой, ще се опитаме да засегнем и друга важна част от човешката познавателна система - мисленето.

Автор:
Манол Манолов



Факт е, че живеем в трудни времена. Това определя едно пренаситено със стрес ежедневие, водещо до тъжната истина, че за много хора именно напрегнатият начин на живот е нещо нормално и те са свикнали с този свой темп до степен, че да не са в състояние да възприемат релаксът като естественото състояние на психиката.

Стресът активира симпатиковата нервна система и реакции от типа на учестено сърцебиене, високо кръвно налягане, бързо дишане и други, които днес са по-скоро проблем. Ето защо са разработени техниките за релаксация. Тяхната основна цел е борбата срещу стреса, тревожността и други подобни, което пък от своя страна води до по-добро здравословно и психическо състояние.

Бидейки коректив на едни такива нежелани

стресови състояния, в техниките за релаксация е заложено да задействат противоположната на тях реакция на организма, за да се върне той в своето нормално състояние.

Те постигат това, като се възползват от активирането на парасимпатиковата нервна система, като се ползва примерно т.нар. биологична обратна връзка: успокояване на дишането, забавяне ударите на сърцето, намаляване на кръвното налягане. По този начин се избягва да се получи така, че високата симпатикова възбуда да стане хронично предизвиквано и поддържано състояние на организма.

Релаксацията може да включва в себе си най-различни техники: хипноза, автохипноза, йога, зен, медитация, биологична обратна връзка, автогенен тренинг, някои методи на психотерапия, може да включва и НЛП.

За да бъде релаксацията максимално ефективна, тя трябва да е приложима на всяко едно място, на което се намира човек. Ако се замислим, не всеки от нас може да си позволи на работното си

място да се изолира от работата и от хората и да затвори очи за няколко минути, колкото да се отърве от натрупаното в повече напрежение. Ако това не се случи своевременно, то релаксацията в домашни условия си остава само средство за оттегляне от света.

Разсъждавайки от тази гл. т., психолозите са разработили множество техники, които правят възможно отпускането по всяко време, когато то е необходимо.

Най-известен е методът на Джейкобсън, според който човек първоначално се учи на релаксация у дома си. Заниманията в домашни условия са с продължителност между 10 и 30 минути.

Когато състоянието на релаксация се овладее напълно, се преминава към прехвърлянето на релаксацията в момента на стресиращата ситуация във всекидневния живот в границите на няколко секунди.

Автор: Л. Боянова



При всяко желание си поставяйте следните въпроси: какво ще стане, ако пожеланото от мен се осъществи и какво – ако не се осъществи

Всеки от нас желае да има нещо, нещо да му се случи, има мечти, свързани с най-разнообразни неща. Замисляли ли сте се обаче, че понякога си пожелаваме нещата... сякаш просто ей така, по инерция, само защото сме наясно, че повечето хора го желаят. Но дали това, което е добро за останалите, е добро и за нас? Дали умеем да преценяваме кое е действително ни е необходимо? Връщайки се назад във времето може би всеки един от нас ще се сети за желание, което след като е било осъществено, се е оказало, че съвсем скоро дори не можем да си спомним защо сме искали именно това. Често забравяме колко силно сме желали нещо, което се сбъдва и ние просто... го приемаме за даденост. Забравяме да му се насладяваме, продължаваме напред и си изграждаме нови бленувани мечти. Правим всичко това, без да си даваме сметка дори за последиците от евентуалното сбъждане на тези наши желания. Да, никой не си пожелава неща, които биха навредили на него самия. Или поне не го прави съзнателно. Но много хора не помислят за евентуалните последици. Невинаги хората, които получават всичко, което си

пожелават, са щастливи. Защо ли? Ами просто защото щастие то не се състои в това да имаш всичко, което желаеш. Когато не умееш да се зарадваш на малките, дребни и незначителни неща, няма как да се почувстваш истински щастлив от сбъждането на големите мечти.

Пък и в



голям процент от случаите, както вече споменахме по-горе, немислените желания не носят след себе си нищо добро. Друг е въпросът дали онова, което искаме, действително ни е необходимо, с какво ще ни накара да се почувстваме по-добре, как ще ни помогне, няма ли да навреди на някого... и още много, много въпроси, които често пропускаме да си зададем. А те наистина са важни. Няма много смисъл в хабенето на енергия за безмислени, безполезни или дори вредни желания. Преди да си пожелаем нещо истински, винаги трябва да си го представим първо като реализирано такова. Може да разигравате ситуации във въображението си, да

визуализирате и сами да прецените дали наистина се нуждаете от това нещо. Добре е да поставяте мислено нещата на кантар – какво ще спечелите ако това нещо се случи и какво ще загубите ако то не се случи. По този начин ще спестите не само енергия, ами и много главоболия и неприятни изненади.

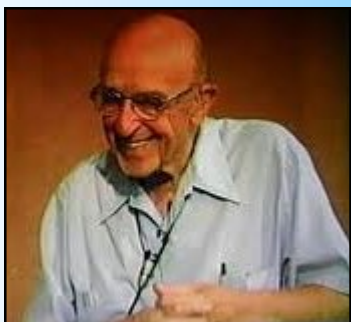
Скоро попаднах на следното в интернет: „Жена пътува в тролея и си мисли: "Пътниците – алчни грубияни. Мъжът – пияно животно. Децата – садисти и хулигани. А аз – толкова бедна и нещастна..." Зад рамото ѝ стои ангел-хранител с тефтер в ръка и си записва всичко по ред: 1. Пътниците – алчни грубияни; 2. Мъжът – пияно животно; 3. Децата – садисти и хулигани; 4. А аз – толкова бедна и нещастна...". Накрая прочита списъка и се замисля: „Боже, за какво ѝ е нужно всичко това?! Но щом го иска, трябва да го изпълня..."

Мечтите са страхотно нещо, стига да се моделират умерено, с мярка и обмислено. Мислете позитивно и си пожелавайте хубави неща по празниците – казват, че тогава всяко желание се сбъдва. Но помнете – внимавайте какво си желавате, защото то може и да се сбъдне!

Автор: Анелия Дудина



Карл Ренсъм Роджърс (08.01.1902-04.02.1987)



Карл Ренсъм Роджърс е влиятелен американски психолог, който заедно с Е. Маслоу е основател на хуманистичния подход в психологията.

Роден е в Чикаго през 1902 г. Получил образование в Университета на Уисконсин, Теологическата семинария и Колумбийския университет. Заема постът Президент на Националния изследователски съвет на Американтската психотерапевтична академия.

Сферата на интереси на Карл Роджърс, освен психотерапия, са педагогика, междукултурна комуникация и решение на международни конфликти. Той

разработва обогатява своя опит, психотерапевтична променя и развива система, която е втората самия код за тълкуване по популярност, на опита. отстъпвайки място единствено на Фройд.

Теорията за личността на Карл Роджърс се нарича феноменологична. Основните идеи, залегнали в нея са, че поведението на човек може да се разбере само от неговото познание за света. Интересува се от поведението на човека, като важни са неговите становища, разбирания. Най-дълбоката същност на човешката природа е движението напред, развитието, себеосъществяването, ставането. Причина за непрекъснатото "ставане" и развитие са непрестанноменящите се външни обстоятелства, които изискват от личността да взема нови решения, да развива у себе си нови качества и способности. Личността променя своето светоотношение, общо разбиране за живота. Тя

обогалява своя опит, променя и развива самия код за тълкуване на опита.

Интересна идея на Роджърс представлява и това, че у човека има от всичко - и от доброто, и от лошото. Когато не се потискат емоции, желания, потребности, те взаимно се балансират и хармонизират. Вярвал, че хората са добри и че човек се ражда добър и ако стане лош, то той не е виновен за това. Убеден е, че човешката природа е позитивна, разумна, хармонична и че водещ принцип в човешкия живот е тенденцията към актуализация, който е централен енергетичен източник за човешкото поведение и целепологане. Това е, което го превръща в един от най-изтъкнатите хуманисти.

Материалът подготви за вас:

Л. Боянова



Емоциите се характеризират с възбуда, промени във физиологичните функции, специфични мисли и поведенчески прояви. Те настъпват внезапно, трудно могат да се контролират и отразяват субективното отношение на индивида към събитията от околната среда. Първоначално се наблюдава т.нар. принцип за полярност. Пример за това е схемата от три двойки емоции на В. Вундт – удоволствени-неудоволствени; възбуджана-отпускане; напрегнатост – успокоение. По-късно емоциите започват да се разглеждат от страна на вродения им или придобит характер. За вродени се считат шест основни емоции: радост, тъга, гняв, страх, очудване и отвращение. Наблюдава се еднакъв лицев израз при индивиди от различни раси и културни общности, наличието им при родени слепи и/или глухи деца. Първите изразени емоции при кърмачетата в края на първия месец са удоволствие и неудоволствие. От три до шест месечна възраст започват да се проявяват и останалите основни емоции. При индивидуалното развитие по-късно се оформят и по-сложни емоции, като срам, гордост, вина, снизхождение, гордост, надежда, отегчение, презрение и т.н.

Голям интерес представлява т.нар. емоционално предизвикано поведение. То обикновено се изразява в борба или бягство и се свързва с реакциите на

животни при вида на техни естествени врагове. Целта е да се запази, съхрани индивида. Много характерни са физиологичните реакции на индивида в подобни ситуации. Те са особено силно изразени при поведение на подчиненост или агресия.

Тъй като емоциите се осъзнават, това означава, че участие вземат кората и подкоровите структури на мозъка (амигдала, хипоталамус и мозъчен ствол). Те подготвят организма за действие и предопределят мимиката, интонацията на гласа и т.н. Изучаването на мозъчната



локализация на емоциите е ставало в две основни направления: изучаване промените в емоционалните реакции след лезии и изучаване на промените след електрични стимулации.

Лимбичната система и връзките и с хипоталамуса и коровите структури стоят в основата на емоциите. Амигдалата представлява структура, която организира вегетативните и неволевите моторни реакции при емоционалното страхово поведение. При него активирането на амигдалата става чрез таламуса и по-бързо се реализира, отколкото когато осъзнаването на възприятия се

извършва чрез кората. Бързото активиране на таламуса организира поведението при застрашаващи обстоятелства. Амигдалата участва и при удоволствени емоционални реакции, свързани с апетита. Т.е. храната може да служи като възнаграждение. Амигдалата има връзка и с приспособяването към средата – избягване на вредни условия и насочване към полезни такива. На това предпочитание към дадена среда може да повлияят и различни стимуланти или наркотични вещества.

Амигдалата участва в процесите на обучение с избягване или възнаграждение – формиране на паметови следи при действие на отрицателни или положителни емоции. Доказано е, че емоционални реакции като ярост например могат да се предизвикат чрез дразнене на хипоталамични области.

Хипоталамусът влияе върху хормоналната секреция и върху вегетативната нервна система.

Понятията „емоция” и „чувство” са различни. Емоцията е интензивно състояние на силна краткотрайна възбуда и е временно психологическо такова, докато чувството е продължително психологично отношение към определен обект.

За вас подготви
Анелия Дудина,

Материали:
„Биологична психология”, Б.
Пирьова



Знаете ли, че...

Страница 8



Образът на Санта Клаус (или по-известен у нас като Дядо Коледа-Рождество) във вида, в който го познаваме, а именно като дебел старец в червени дрехи, заобиколен от хвъркати елени и прочие, е измислен от компанията за газирани напитки “Кока - Кола” в края на 20-те години на XX век, когато католическата църква анатемосала Дядо Мраз като вредно еретично езическо вярване. В стремежа си да унищожи Дядо Мраз, католическата църква подкрепя търговската кампания на “Кока - Кола”.

Дядо Мраз не е измислен в СССР. Той е резултат от вярвания, битували из цяла Европа.

Оригиналната традиция за Дядо Мраз е древна и езическа. Дядото не се казва нито “Коледа”, нито “Рождество Христово”. Той е Зимен дух, една от формите на Доброто, която подкрепяла хората в суровия сезон. Дрехите му не са в червения рекламен цвят на “Кока—Кола”, а сиви, сини, кафяви или зелени. Не е бил пълен. Често се е движил пеша, няма и помен от еленчета или чорапи над камината.

Страницата подготви за вас: Л. Боянова



Младият бог или поредното завъртане на колелото



Уика почита осем главни празника. Всеки от тях започва по залез слънце на предишния ден и завършва на залез слънце на точната дата. Четири са на постоянни дати и са с келтски произход. Останалите четири се празнуват на различни дати, всяка година зависещи от положението на Слънцето спрямо Земята. Това са Слънчевите празници, които са универсални за почти всички световни религии- Пролетното и Есенното равноденствия, когато денят е равен на нощта, Лятното слънцестоене (най-дългият ден) и Зимното слънцестоене, най-късият ден през годината, или Юл, който настъпва около 20-22 декември.

Това е време, когато светлината е най-малко, а земята е скована от сняг, студ и мраз. В миналото

хората често са боледували, гладували, умирали. Налагало се е да се колят излишните домашни животни, за да могат да се изхранят поне част от стадата. Живеели са в постоянна несигурност и риск от глад, ако зимата продължи прекалено дълго.

Ето защо с настъпването на Зимното слънцестоене всички са си отдъхвали- Колелото на живота се завъртало отново, зимата била преполовена и пролетта приближавала. От тук нататък дните ще стават все по-дълги, светлината- все повече, студът- все по-малко.

Със завъртането на колелото започва нов годишен цикъл, олицетворен от раждането на Възроденото Слънце, представено като малко момченце. Често са се обръщали към него с „Дете на надеждата“, „Синът на Богинята“, „Звезда в зимния мрак“. Самата дума „Юл“ означава колело, а Коледа в скандинавските страни и досега се нарича така.

Юл е време за веселие. Домовете се украсяват с клонки от вечно зелени растения- символ на вярата в идването на пролетта. Хората се наслаждават на вкусни ястия, пазени специално за празника; слагат най-големия пън в огнището; пека

медени питки и купуват подаръци на децата. Всичко през това време трябва да внесе радост, пъстрота, надежда и вяра в трудния зимен живот.

Пали се голям огън на открито, за да се предизвика слънцето да дойде и тази година. Всяка къща трябва да е потънала в светлина, та да се разпръснат сенките по земята и да изгрее новата зора. Всички чакат да се появи звездата, преди да седнат на трапезата (обикновено това е Вечерницата). Тя символизира раждането на новото Слънце. Никой на става от трапезата преди следващия залез. Пеят се песни, разказващи за новата надежда, за идването на светлината и отстъпването на мрака, за стопяването на снегове и ледове. Правят се планове за цялата следваща година. А парченце от юлския пън, изгорял по време на празника, слагат под прага на къщите- за късмет, до следващия Юл.

Та, в тоя ред на мислитози кратък текст да ви напомня за нещо?... Познато, много познато, нали!

Автор: М. Колева



Религията - килер за мечтите на глупака !
М. Манолов

Всяка година ставаме свидетели на един и същи феномен. С приближаването на различни календарни дати, хората се подготвят за нещо, което както е всеобщо възприето, се нарича празник.

Какво всъщност е празникът, от къде идва ?

Ако има нещо на тази земя, което е на възрастта на самото човечество и се подвизава в различни форми и лица през цялото си съществуване, но с всичките си маски, то е едно и също – това е вярата в свръхестественото, а причината, че то не може да е “нищо” кара хората в по-късни времена да се спират върху божествата и нереалните личности, които насочват вярата към конкретни митични персони. Тази вяра е наречена “Религия” .

Още от древни времена хората знаят, че съществуването им на този свят, заедно с всичко, което ги заобикаля не е случайно, знаят че има някаква причина, която те самите не могат да си обяснят.

Проблемът е, че когато не открият логичен отговор, хората се примиряват с нерационалния такъв.

Ритуалите се появяват, когато свърши разума. Самото съществуване, това какво ни движи, както и какво дава живот на растенията и животните предизвиква много въпроси. С елементарните си знания хората от миналото не биха могли да получат отговори на въпросите си, което ги кара да преписват всичко на свръхестествени явления.

В началото при хората възникват анимистичните представи за същността на света, по-специално на сетивно възприеманата реалност. Анимизмът е гледна точка, чрез която хората приписват на действително съществуващите предмети, явления и процеси свръхестествена същност – душа. Светът е представен като сбор от безсмъртни лутащи се души, чиято съдба пренадлежи на божествения произвол.

По-късните времена анимизмът отстъпва своето място на хилоизма, който учи хората, че всичко е изначало живо.



И с двете гледища не може да се даде отговор на съществуването като цяло, а търсенето на началото на живата материя продължава с годините. Невъзможността да се даде реално обяснение на това, кара людето да търсят разрешение в по-висшата материя, тази която е недостъпна за всяко сетивно възприятие. Те намират висшия разум като дом на своите въпроси. Всичко, за което отговор липсва, бива възприемано за божествено деяние. (Говорим за времето на политеизма).

В по-късни времена (Римска империя), вярата в

нерационалното приема формата на днешната религия, като се отдиференцират няколко нейни клона.

Създаването на религията, като обект на човешката вяра е направено с цел подтискане, контрол и манипулация на масите. Боравейки с човешките страхове и емоции, религиозните водачи успяват да постигнат това социално-психологическо чудо.

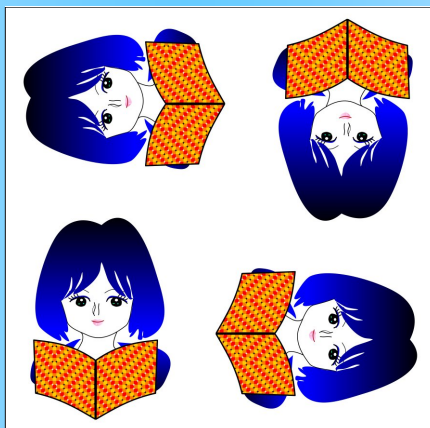
До ден днешен хората биват подчинени точно на този феномен. Мнозина не съзнават, че дори настроенятия им са контролирани от норми, възприети от личности и обекти, които никога никой не е виждал. Празникът е точно един такъв манипулатор на настроенятия, всички се обединяват около оста му и имат еднаквото преживяване, че нещо се случва, а всъщност нищо не се случва... Хора постигат Пирови победи, с единствената цел да получат илюзията за това "настроение".

Какво се случва с останалите дни в годината, нима те са по-маловажни ? Не, всеки един ден, всеки миг трябва да бъде еднакъв празник за човека. Но хората не са научени да ценят важността на всеки момент. Благодарение на религията и правното устройство на страните, в които живеят, всички се превръщат в зъбни колелца от огромна социална машина, разменят своите личности за едно спокойно, макар и без всякаква свобода съществуване, със смисъл заложен и в полза на трети лица и фактори.

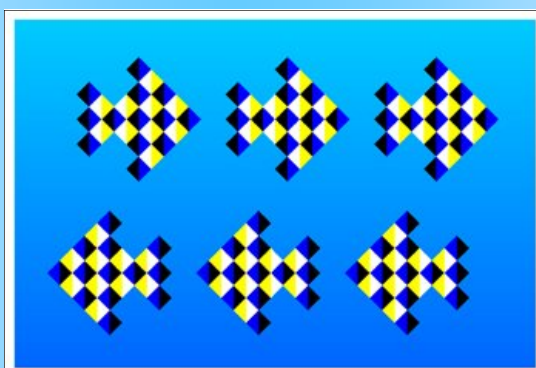
Автор: М. Манолов



Страницата подготви за вас: А. Дудина



Чете или не?



fish2007



Съпругата и тъщата



Страницата подготвиха за вас: А. Дудина, Л. Боянова



Из един научно популярен филм:

„Когато прасенцето порасне се превръща в свиня, пиленцето става кокошка, теленцето става крава, магаренцето става магаре, маймунчето става маймуна и т.н. Човека е единственото живо същество, чиито рожби когато пораснат се превръщат в едно от горепосочените животни ”.



Говорят си двама психиатри:

-Колега, днес имах интересно потвърждение на теорията на Фройд за неволните грешки на езика. Исках да кажа: " Подай ми захарта, скъпа!", а се получи: "Провали ми живота, кучко такава!" .



Психолог към пациента си:

-Имам за вас една лоша и една добра новина...

-Кажете първо лошата.

-Установих че вие сте латентен хомосексуалист.

-Е тогава каква пък може да е добрата новина?

-Ами харесваш ми.





Успяваш ли да зарадваш околните с подходящи подаръци?

1. Случвало ли се е да отидеш на празник при някого, без да си му взел нещо за подарък?

- а) Почти никога не купувам подаръци – не това е най-важното.
- б) Случвало ми се е разбира се – че на кого не се е?!
- в) Не. Винаги съм подготвен/а с подарък за всякакъв случай.

2. Когато избираш подарък за някого, ти се съобразяваш с:

- а) Това дали ми харесва на мен.
- б) Цената.
- в) Това дали ще се хареса на човека, за когото е предназначен.

3. Трябва ли заедно с подаръка да бъде закачена и картичка с пожелания?

- а) Понякога само устно пожелание е достатъчно.
- б) Добре би било да има и картичка – да.
- в) Задължително е подаръкът да е опакован добре и с картичка!

4. Имало ли е случай, в който човекът на когото подаряваш нещо, ти казва, че не му харесва или дори ти го връща?

- а) Имало е, но това няма никакво значение за мен...
- б) Не.
- в) Шегувате ли се?! Те винаги се радват на моите подаръци и дори искат още!

5. Най-хубавият подарък е:

- а) Няма хубави и лоши подаръци – в повечето случаи само те карат да се чувстваш задължен към някого.
- б) Практичният подарък.
- в) Подаръкът избран и подарен с много любов.



Успяваш ли да зарадваш околните с подходящи подаръци?

Резултати:

Преобладаващи отговори а)

Не обичаш да избираш и купуваш подаръци. Вярно е, че те не са най-важното в един празник, но карат човек да се чувства добре и обичан. Когато се наложи да избереш подарък, мислиш на първо място за това какво би ти харесало на теб, а не на човека, за когото е предназначен. В повечето случаи гледаш да вземеш първото, което ти хване око и да не се задълбаваш много-много. Не се замисляш над това с какво би зарадвал/а човека, който има повод. Бъди по-внимателен/а с приятелите си, обичай ги, за да те обичат и те.

Преобладаващи отговори б)

Ти си практичен човек и избираш подаръци за останалите според това какви възможности имаш, дали това, което си избрал/а ще му влезе в употреба и доколко има нужда от него. Съобразителен/а си и в повечето случаи околните са уважавани от теб. Уважават те и обичат компанията ти. Единственото, което може да се посочи като съвет за теб е да влагаш понякога и по нещичко сантиментално в подаръците си – това сближава хората и ги кара да се чувстват добре.

Преобладаващи отговори в)

Обожаваш да купуваш подаръци и да ги подаряваш. Твоите приятели са истински щастливци, че имат човек като теб до себе си. Купувайки подарък за някого, ти винаги се съобразяваш и с най-малките подробности, а това прави щастливи хората около теб. Продължавай да даряваш щастие и любов около себе си, защото както знаеш – на обичта се отвръща с обич! Когато обичаш истински, теб също ще те обичат!

Анелиа Дудина



Желаещите да се възползват да получат **безплатно отговор** от психолог на свой въпрос на страниците на е-списанието за психология "Посока", нека да пишат на e-mail: spisanie.posoka@gmail.com

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

Въпросът:

Здравейте,

Преди години моя много близка почина. Тогава ми се появиха натрапчиви мисли, че ще умра аз или други мои близки. Няколко месеца бях много зле, от страх се задушавах, потях и плачех почти постоянно. Ходих на психолог 2 пъти. Той ми каза, че според него съм преживяла много загуби (след разказа на живота ми). По това време започнах да търся спасение и в духовни литератури, курсове и подобни.

В един момент успех да ги премахна от главата си, като си наложих всеки път когато се появи такава мисъл, да започна да мечтая. Дълго време няха такива мисли. Преди 2 години родих сина си и се появиха отново, до ден днешен. Единствената разлика е, че ако преди ми създаваха чувство за страх, вече не го правят, но все пак присъстват. Може и най-малката мисъл да се обърне в натрапчива, че ще умра с подробности всякакви. Сега не знам как да се справя отново с тях. Бих известно време Дормиплант (билков антидепресант) и той помага, но след време пак се връщат. Предполагам, че ще ми препоръчате да ходя на психолог. Проблемът е обаче, че не мога да си го позволя финансово, иначе нямам

задръжки да ходя. Затова моля ви препоръчайте ми нещо, което да помогне. Аз съм оптимист по природа и любител психолог, запознала съм се в дълбочина с проблема, за да съм наясно, но не знам как да го разреша сама. Мисля да пробвам метода ребъртинг, но и той е доста скъп и изисква по 3-4 сеанса месечно. Затова моля ви предложете някаква помощ.

Стела

Отговорът:

Отговаря: Манол Манолов

Здравейте, Стела.

Запознавайки се с вашата история, насоката, която бих могъл да ви дам е следната:

На първо място бих ви препоръчал да запишете на лист хартия хората и нещата, които ви дават желание да продължите, дават ви желание за живот. Това всъщност са хората и нещата, които са близки за вас, които присъстват в живота ви и са там от преди този момент (това, че някои неща или хора са там от порано, а други от по-късно единствено показва, че постоянно се появяват нови неща и хора, заради които си заслужава бодро да гледате напред).

Четейки това, което вашият психолог е казал, че имате много загуби в живота, смея да твърдя, че вашите чувства не са

насочени към смъртта, а към загубата. Смъртта във вашите мисли е единствено символ на загубата. Фактът, че мислите изплуват след рождението на сина ви, подсказва за това, че във вас се е събудил майчиният инстинкт, а това е прекрасно, появило се е още едно нещо, което обичате.

Напишете си на лист хартия всичко, за което смело можете да кажете "обичам", а на друг лист, запишете всичко, за което може да твърдите, че "не обичате". Забележете, че резултатът може би ще е в пъти по-голям за нещата, които обичате...

Бих ви препоръчал да прекарате известно време единствено с хората, нещата и заниманията, които обичате, нека наречем това време почивка, отдайте се изцяло на това.

Когато се появят мисли за смърт, заменете ги с мислите за любовта. Опитайте се да си спомните миговете, прекарани с вашите любими, на момента се обадете на някой и му кажете нещо мило.

Ребъртинг, както и всичко друго се основава на вашето желание да си помогнете, а вие го имате, това е най-добрият ви помощник.