

Ψ е-стисанието за психология

Посока

Брой 8
Април 2011 г.



Ψ е- списанието за психология



Посока

Екип:

Л. Боянова - дизайн, материали, организация

А. Дудина - дизайн, материали, организация

М. Манолов - материали, организация

Съдържание:

3 стр. - Що е късметът

5 стр. - Основни функции на семейството

7 стр. - Ако през нощта мечтаеш за слънцето, няма да забележиш звездите

8 стр. - Наркотици

10 стр. - Абрахам Маслоу

11 стр. - Занимавки (тест)

12 стр. - Занимавки (резултати от теста)

13 стр. - Занимавки (зрителни илюзии)

14 стр. - Занимавки (вицове)

15 стр. - Рубрика "Споделете"

Що е късметът

3



Винаги, когато заговорим за късмет сякаш ни обхваща лека ревност, която е насочена към хората наречени от нас 'късметлии'. Както за повечето от случващите се неща, така и за липсата на късмет причината се крие в самите нас и грешното тълкуване от наша страна на начина на случаемост на събитията.

Нека дефинираме късмета, за да не се създава объркване на понятията при различните семантични тълкувания на 'късмет'. Късмет е

продължаващо неосъзнавано събитие, течащо паралелно на друго събитие, което съзнателно сме избрали като наша насока (цел, мисия, идея), поддържащо баланса и правилната подредба на ходовете съставляващи насоката ни. Късметът се преживява като удовлетворение или "благоприятно стечение на обстоятелствата".

В човешкото битие съществува представата за това, че всички насоки (цели) се описват с права, с начало т. А (идеята за начинанието) и край т. Б (изпълнение на начинанието). Правата изглежда по следния начин.

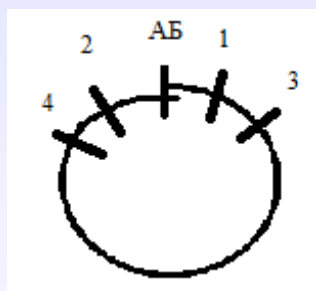
A ————— B

Представата за подобно съществуване на събитията във времето и пространството отделя началото и края на събитията, като две отделни точки намиращи се разделени една от

друга. Единственото свързващо звено на събитията са последователните ходове, които 'водят' до изпълнението, достигането на точка Б. Мисленето за събитието по подобен начин също работи отдалечаващо и несвързващо началото с края на събитията. Хората мислят за всичко в неговите отделни, последователни ходове, абстрахирайки се в един момент от целта. Това е линейната представа за случаемостта, която представа следват т.нар. хора без късмет.

Познато ни от квантовата теория, всичко съществува паралелно - минало бъдеще и настояще, като всяка наша идея създава вероятност събитието (представата) да се превърнат в действителност. Войдейки се от същата теория, знаем за това, че нашите мисли създават различни измерения с изпълнена тази вероятност.

Следвайки горния пасаж, можем да опишем създаването, процеса и финала на събитията със следната форма :



С други думи, описваме разположението на А и Б в една точка, т.е. при създаването на идеята за нашето начинание, ние създаваме самото начинание. Следователно последващите ходове от наша страна не се движат в права, а описват крива, с п и р а л о п о д о б н а . Последователността на ходовете ни следва запълване на цялостта.

С други думи различните ни ходове не следват последователност от А към Б, а се редуват, като 1 от А, непосредствено 2 запълва част от половината на Б, като по този начин се поддържа събитийен баланс.

Това е начинът, по който мислят за всичко хората, т.нар. от нас 'късметлии'.

Нека опишем всичко това с други думи. Когато в нас се роди идеята да направим нещо, като например започването на ново начинание, в правата А - Б, ние изпълняваме нещата последователно, като не осъзнаваме цялостта на събитието, ние виждаме това, което се случва в момента, първа, втора, трета крачка и т.н., игнорираме изцяло мисленето и преживяването за постигната цел, а ако евентуално тя бъде достигната, то преживяването не бива оценено, защото съсредоточаването е отново върху отделните ходове, а не цялостното съществуване.

В другия случай, обаче, когато започваме начинание и ние видим същото, като изпълнено, т.е. осъзнаем, че то вече е факт, преживеем този факт и знаем, че отделните ходове биха се подредили само, в случай, че точка Б вече съществува, ние започваме нашето действие в този цикъл, следвайки т. 1, от едната страна, т.2 от другата, с което успяваме да запазим събитийния баланс. Действията ни се пресичат и приключват в една точка, съвпадаща с АБ,

Що е късметът (продължение от стр. 3)

4

като преживяването на изпълнената цел е донесло нужното ни удовлетворение, причината за това е, че фиксацията на съзнанието е върху изпълнената цел, а не върху различните стъпки, отделящи целта от постигането ѝ. Съответно, следващата наша цел,

би могла да бъде естествено продължение на първата, което спомага образуването на спирала.

Това е начинът, по който разсъждават хората, които имат късмет. В тяхното поле съществува знанието за завършено действие, за вече станало, докато хората определящи себе си

като такива 'без късмет' не успяват да мислят за завършеността, за сметка на това те разграждат в крайност своите действия, подлагайки ги на проверка посредством своите страхове, а това прави повечето неща почти неизпълними, а понякога и невъзможни.

Автор: М. Манолов



Мъдри мисли за късмета

„Късметът е част от плановете.“ — Бранч Рики.

„Късметът не е нещо, което трябва да споменавате пред хората, които са постигнали всичко сами.“ — Е. Б. Уайт

*„Аз вярвам в късмета: как иначе бихте могли да обясните успеха на тези, които не харесвате“
— Жан Кокто*

*„Късметът е случайност. Да зависиш от късмета, означава да зависиш от незнанията.“ — Л.
Рон Хъбард*

*„Откривам, че колкото по-усърдно работя, толкова повече късмет имам.“ — Томас
Джеферсън*

Основни функции на семейството (продължение от брой 7)

5

**Семейството е като обсадена крепост -
който е вън иска да влезе,
който е вътре иска да излезе!**

Следваща функция на семейството е:

IV функция – необходимост от релаксация, отморяване на отделните членове—

Тук се поставя въпросът за това къде човек намира място след изпълнение на ежедневните професионални задължения. Според Курт Левин и тезата му за психичното поле, нещата не ни обграждат фиктивно, защото всеки човек придава конкретно и различно значение на обкръжаващите го обстоятелства. Това означава, че за различните хора са необходими специфични условия за възстановяване на изразходваната психическа и физическа енергия. Затова и в някои страни се изграждат специални



постове-градчета за родители и деца, притежаващи релаксираща функция. Те спомагат както за социализацията на децата, така и укрепват взаимоотношенията деца-деца и родители-деца.

V функция – персонализация на подрастващите—

Приема се, че на подсъзнателно равнище момчетата подражават на своите бащи по стил на походка, различни маниери. Като се прибави и генетично унаследеното от бащата и майката, още повече се утвърждава

убеждението, че детето се персонализира с един от своите родители. Наличието понякога на силно въздействие от кумири в литературата, историята и т.н. никога не биха могли да заменят тази персонализация с родителите. Тази функция се нарича още и статус – формираща функция. При раждането си още детето получава собствено и фамилно име, което го „бележи“ с принадлежност към определен етнос, народност, религия. Всички житейски „активи“ и „пасиви“ на родителите в семейството, се прехвърлят върху детето.

V функция – персонализация на подрастващите—

Приема се, че на подсъзнателно равнище момчетата подражават

на своите бащи по стил на походка, различни маниери. Като се прибави и генетично унаследеното от бащата и майката, още повече се утвърждава убеждението, че детето се персонализира с един от своите родители. Наличието понякога на силно въздействие от кумири в литературата, историята и т.н. никога не биха могли да заменят тази персонализация с родителите. Тази функция се нарича още и статус – формираща функция. При раждането

получава собствено и фамилно име, което го „бележи“ с принадлежност към определен етнос, народност, религия. Всички житейски „активи“ и „пасиви“ на родителите в семейството, се прехвърлят върху детето.

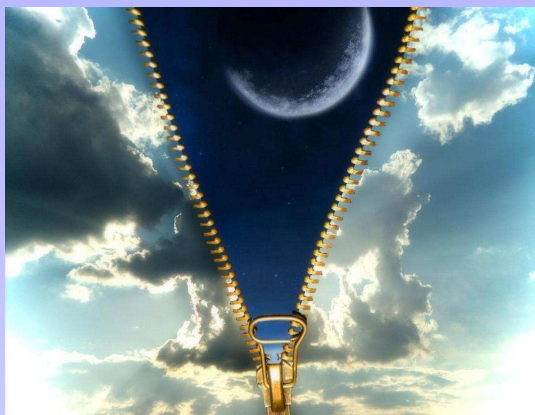
VI функция – да поддържа и развива както паспортния, така и социалния пол в децата—Природата е създала като изоморфно начало и двете половини на човечеството –

женската и мъжката. При това са налице остатъци от двата пола, като при редица случаи двете начала са смесени. От семейния климат до голяма степен зависи как ще се развие социалният пол, като напоследък тенденцията да се запазва паспортният пол със социалния (психичен) такъв избледнява все по-често.

Анелиа Дудина-от лекции по психология на семейните отношения



Всичко красиво е желано. Слънцето е красиво, звездите – също. Но никога не можем да имаме всичко. Важно е да ценим онова, което имаме. Добре е да се наслаждаваме на настоящето и всичко хубаво в него, което ни заобикаля. Не е н у ж н о непрекъснато да мечтаем за неща, които не притежаваме, докато междувременно тези, които са с нас, остават извън ползрението ни или не ги ценим достатъчно. Сигурно смятате, че това, което имате в момента не е най-доброто? Бленувате за нещо, което трябва да постигнете. Или пък се връщате назад във времето и преповтаряте различни сюжети от живота си? Може би сте прави, че това, което е с вас в този момент не е най-доброто, продължавайте да се стремите към по-добро. Не губете



Ако през нощта мечтаеш за слънцето, няма да забележиш звездите

своята цел. Следвайте я. Никога обаче не пренебрегвайте онова, което е с вас в настоящия момент. То е тук и сега при вас, за да можете вие да му се наслаждавате. Погледнете нагоре и вижте звездите в нощното небе. Вгледайте се по-добре. Какво видяхте? Нищо?! Я опитайте отново... Нещо ви пречи? Какво е то? Копнеете за слънце? Погледнете отново нагоре. Вижте как звездите блестят все по-силно и по-ярко – само и само да ги харесате. Те са там горе сега заради вас. Искат да ви направят щастливи. Тяхната цел е да видите красотата в тях и да ви накарат да се почувствате добре тази нощ. Те



мислят за вас и искат вие да бъдете щастливи. А вие мислите за... слънцето? Или може би вече не? Да, слънцето също притежава невероятна красота. Но то е там и чака своя ред, за да се изправи пред вас в пълния си блясък. Винаги след нощта, следва денят. И с него идва слънцето, то не ви е забравило. Но сега е нощ... Приемете я, любуйте се на звездите, не мислете за слънцето сега, съсредоточете се върху това, което е реално в живота ви в този момент, тук и сега. То наистина ви прави не по-малко щастливи. Просто трябва да му дадете възможност да се изправи пред вас в целия си блясък и да ви направи истински щастливи!

Автор: Анелиа
Дудина

Наркотици

8



*Калин Янев, Психология на
девиантното поведение, (маг. пр-
ма „Социална и юридическа
психология“), 2003 г.*

Дефиниция. Очевидно е, че би било трудно да се определи точна дефиниционна област на „малко познати“ (психоактивни вещества или начини на приемане на психоактивни вещества). Но т. к. може да се твърди, че далеч не всички възможни наркотични субстанции са детайлно проучени и описани в научната литература (и най-вече в българската такава), като критерий за определяне на „малкото познаване“ на дадено вещество може да приемем именно това доколко то е представено в съответните източници. Настоящата разработка обаче не съдържа обхванат преглед на съществуващата литература по проблема, на базата на която да може да бъде определено кои са интересуващите ни вещества. Не съдържа и авторски изследвания. Което означава два проблема: отново проблем за дефиниране на „малко познато“ (вещество или

начин на приемане) и проблем, свързан с източниците на информация, а именно: щом определяме „малко познатото“ психоактивно вещество като такова, което е неописано в научната литература, интересуваме се именно от неописаните му характеристики и не осъществяваме собствени емпирични изследвания, откъде можем да получим валидна информация за него? Както ще стане ясно по-долу, имаме основание да считаме, че може да се приеме съществуването на определена връзка между степента на научен интерес към едно наркотично вещество и дадени негови характеристики (най-грубо: колкото по-разпространена е употребата на и злоупотребата с веществото х, толкова по-познато е то на съвременната наука). И още повече: тези характеристики, макар и обусловени например от чисто химически свойства,

определящи на свой ред физиологични и психични ефекти при употреба, по една или друга причина очевидно варират в различни региони на света. Така в основните трудове в тази сфера в България (Т. Станкушев: „Наркомани“, 1992 г., Т. Станкушев: „Наркомания“, 1982 г., Георги Попов: „Дроги и превенции“, 2000 г., Румен Даскалов ...) или не са, или бегло са споменати редица психоактивни вещества. Именно на базата на тези най-често цитирани и ползвани български трудове дефинираме какво означава „малко познато психоактивно вещество“ или „малко познат начин на употреба на психоактивно вещество“. (Разбира се, не може категорично да се твърди, че това действително са „основните“ трудове по проблема в България, но т. к. настоящата разработка е с изключително учебна цел, считам, че ползотворно би било тя да съдържа описания на

Наркотици (продължение от стр. 8)

9

психоактивни субстанции, които просто са били „малко познати“ на разработващия.) Безспорно в чуждоезичната литература има много повече информация за много повече психоактивни вещества, но, от друга страна, малко разглежданите наркотични субстанции у нас - погледнато общо, процентно - са малко разглеждани и в световната литература. (Това, както ще видим по-долу, се дължи може би на дадени обективни характеристики на тези вещества.) Въпреки всичко обаче надеждни източници на информация по настоящия проблем могат да се намерят в чуждоезичната литература. Друг източник бяха описания (най-вече в интернет) от опитвали подобни психоактивни субстанции злоупотребяващи. (Съответно изложената в разработката информация не може напълно да претендира за сигнификатност.)
Забележка: Всичко казано за малко познатите вещества очевидно важи и за малко познатите форми на приемане на дадено вещество.

Защо някои психоактивни вещества са „малко познати“? Тъй като в сферата на злоупотреби с вещества големият брой научни разработки са фокусирани към превенцията и лечението на адикциите, т. е. те имат за цел създаването на теоритична основа за строго практическа дейност, може да се твърди, че интересът към (и съответно степента на научно познаване на) дадено вещество е определен от (1) *разпространеността на злоупотребата с него* (например хероин, глутетимид+кодеин, кокаин, крек, екстази, лсд, марихуана и пр.). (Популярността на различните медикаменти, растения и изобщо вещества варира през годините. Така например разпространените през осемдесетте години в България злоупотреби с кодтерпин, давилони кампки, омнопон, лидол в момента са неактуални (най-вече поради изчезването или намаляването на тези препарати на пазара и увеличаване на достъпността на хероина), но наличието им тогава е довело до донякъде добро научно познаване на проблемите,

свързани с адиктивното поведение към тях.) Друг фактор за сравнително изчерпателното описание на ефектите на дадено вещество в научната литература е това (2) *дали то се използва като медикамент* (опиеви препарати, барбитурати, транквилизатори, невroleптици, ненаркотични аналгетици и пр.). Има положителна корелация на (2) с разпространението на злоупотребата с веществото (доколкото по някакъв начин означава негова достъпност). Но, от друга страна, (2) определя по-скоро научно познаване на *употребата* на субстанцията в медицинската практика. Обуславящо научния интерес към определено психоактивно вещество е и това (3) *дали то предизвиква някакъв особено интересен и строго специфичен ефект* (например кураре).

(Следва продължение в следващия брой...)

Подготвил: М. Манолов

Абрахам Маслоу

10



Абрахам Маслоу е роден в Ню Йорк през 1908 г. в семейството на евреи, емигрирали от Русия. Той е най-голямото от общо седем деца. Майка му е жестока, властна и силно религиозна жена, което поражда у Маслоу омраза към религията и Бог. Баща му е любител на алкохола, лекото поведение и дразгите и поради това постоянно натяквал на сина си, че е уродлив и глупав. През 1934г. А. Маслоу завършва Уисконския университет като доктор по психология, а по-късно работи в Колумбийския университет заедно с Торндайк. След това в Бруклинския колеж се запознава с Ерих Фром, Адлер, Карен Хорни и др. психолози, които спомага за оформянето на хуманистичните му възгледи. За кратко време Маслоу се занимава и с психоанализа. За времето

от 1951 до 1961г. той е завеждащ катедра „Психология“ при университета Брандис, след което става професор в същия университет.

Маслоу е известен най-вече като изследовател на мотивацията. Предложената от него „Пирамида на потребностите“ е направена като негова „визитна картичка“. Ключови понятия в теорията на Маслоу са „самоактуализация“ (висша потребност на човека да развива своя потенциал) и „самоактуализираща се личност“. Съобразно Маслоу, голяма част от човечеството не може да прояви своята висша природа без да е налице удовлетворение на низшата – базовата. По този начин потребността от самоактуализация се проявява само у 1-2% от хората. Нежеланието на човека да реализира своите природни способности Маслоу нарича „Комплекс на Йон“.

Голяма част от работата на Маслоу е посветена на изследване на хората, достигнали в своя живот до самоактуализация, тези, които може да се считат за здрави в

психическо отношение. Както той изяснява, за такива хора са присъщи следните характеристики:

- обективно възприятие на реалността;
 - пълно приемане на собствената природа;
 - увлеченост и себеотдайност по каквото и да е дело;
 - простота и естественост на поведението;
 - потребност от самостоятелност, независимост и възможност някъде да се уедини, да е сам;
 - доброжелателно и съчувствено отношение към хората;
 - липса на конформизъм;
 - демократичен тип личност;
 - творчески подход към живота;
 - високо равнище на социален интерес;
- Най-известната работа на Абрахам Маслоу е „Теория на човешката мотивация“.

Материалът е подготвен от Л. Боянова



Приятна ли е Вашата компания за околните

1. Често ли се усмихвате, когато общувате се околните?
 - а) да, усмивката ми обикновено не слиза от моето лице – **5 т.**
 - б) напоследък все по-рядко се усмихвам – **3 т.**
 - в) защо пък да се усмихвам – **0 т.**

2. Когато водите диалог с някого, Вие:
 - а) гледате събеседника си в лицето, отделяте внимание на всяка част от него – **5 т.**
 - б) предпочитам да гледам встрани, така се притеснявам по-малко – **1 т.**
 - в) ако усещам напрежение от конкретен разговор, не гледам в събеседника – **3 т.**

3. Как се ръкувате обикновено?
 - а) ръката ми обикновено е отпусната и гледам бързо да се отдръпна – **2 т.**
 - б) понякога май прекалявам със силата на ръкостискането си – **1 т.**
 - в) имам здраво ръкостискане (пнякога с две ръце), което продължава около 3 секунди – **5 т.**

4. Изпитвате ли необходимост винаги да прегръщате и целувате познат, когото сте срещнали?
 - а) да, аз съм сърдечен човек и винаги го правя – **2 т.**
 - б) ако човекът ми е достатъчно близък – да, но не си го позволявам с всеки – **5 т.**
 - в) не обичам да прегръщам или целувам, не обичам да правят това и с мен – **0 т.**

5. Когато разговаряте с някого, Вие:
 - а) постоянно го прекъсвате, защото искате той да чуе Вашата гледна точка – **0 т.**
 - б) изслушвате го и изразявате мнение, след като той е приключил – **5 т.**
 - в) ако говори продължително Ви става безинтересно и го прекъсвате – **2 т.**

От 18 до 25 точки:

Имате много приятели, които обожават да бъдат във Вашата компания. Знаете как да ги накарате да се почувстват добре, когато са с Вас и умеете да ги предразположите. Овладели сте до голяма степен изкуството, наречено общуване и това отваря широко врати навсякъде пред Вас.

От 10 до 17 точки:

Вие сте сърдечен и открит човек. Често ставате симпатичен/а на околните точно поради тази причина, но има и моменти, в които Вашата искреност кара останалите да се чувстват странно, понякога дори неудобно във Вашата компания. Помнете, че общуването е взаимен процес, в който двете страни си влияят и носят отговорност за своето поведение спрямо събеседника си.

От 0 до 9 точки:

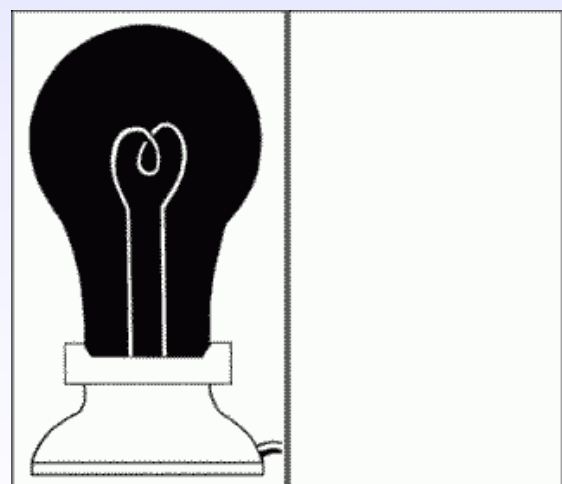
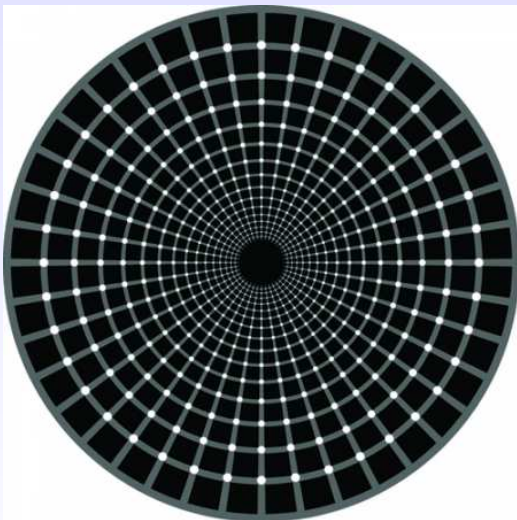
Не знаете и не умеете да прилагате поведение, което е социално желателно за околните. Дори не желаете да се научите да го правите. Постоянно обвинявате околните за това, че не Ви разбират и странят от Вас. Не се съобразявате с нуждите на събеседника си и по този начин ставате неприятна компания за околните. Помнете, че комуникацията е важна част от живота на всеки един от нас и всички ние сме длъжни да се научим на основните правила при общуване. Направете го и Вие.

Резултати от теста на стр. 11

Нещо любопитно...

Сепорд писхлоози от увентеириста
Кмерибдж, рдеа на букивте в енда дмуа не
е от зенанчие, смао е внажо правъта и
песлонадта бвука да са на привалонто
мсято. Дригтуе бвуки мжое да са
ръзбарнаки тотнало и тсетка пак ще е
чилтев. Паринчтия е че чкивошея мъозк
не чтее бувалкно а вджиа дтумие ктао
ендо цяло. Мъоъзкт е нйа-увдинитяелит
оагрн в чшокветоо тляо. Той увапрлвяа
катко натише жнинези фикунци, ткаа и
потвеендиео ни. Ниатше млиси, сомнепи и
чвувтса са полд на нтеогваа дейност.
Мгноо често пошренго го савявнарт със
снложа тфеленона цнатрлеа или
спюеромкптъур. Тзои орагн е мгноно по-
сжлеон и от най-стлаожна мнаиша.
Пзниаянтоа ни за мкзъоа, впръкеи
итенивзинтне иледсзиваня, са все още
чснтчиаи.

Зрителни илюзии



ВИЦОВЕ



- Докторе, докторе, постоянно си мисля, че съм часовник.
- Добре, отпуснете се. Няма нужда да се самонавивате.

При психиатъра:

- Докторе, говори се, че вие просто четете всичко в женските сърца.
Вярно ли е?
- Госпожо, при сегашните деколтета това никак не е трудно.

При психотерапевта.

- Цялото ми тяло е в пера.
- Спокойно, легнете. Повтаряйте след мен: „Нямам пера, нямам пера, нямам пера...” А сега вече можете да станете.
- Благодаря Ви! Перата наистина изчезнаха!

Пациентът излиза, а

психотерапевтът вика чистачката:

- Бихте ли премели, че целият под е в перушина...

- Докторе, страдам от чувство за малоценност.

- А това чувство изведнъж ли се появи у вас или се разви нормално във връзка с женитбата ви?

**Рубриката “Занимавки”
подготви Анелиа Дудина**

Споделете

15

Мястото,
на което можете да (раз)кажете всичко,
което никъде другаде не можете...

**ПИШЕТЕ НИ на e-mail:
spisanie.posoka@gmail.com**



Повече за е-списание "Посока" можете да научите на:

www.psychology-bg.ucoz.com

www.e-terapevt.com