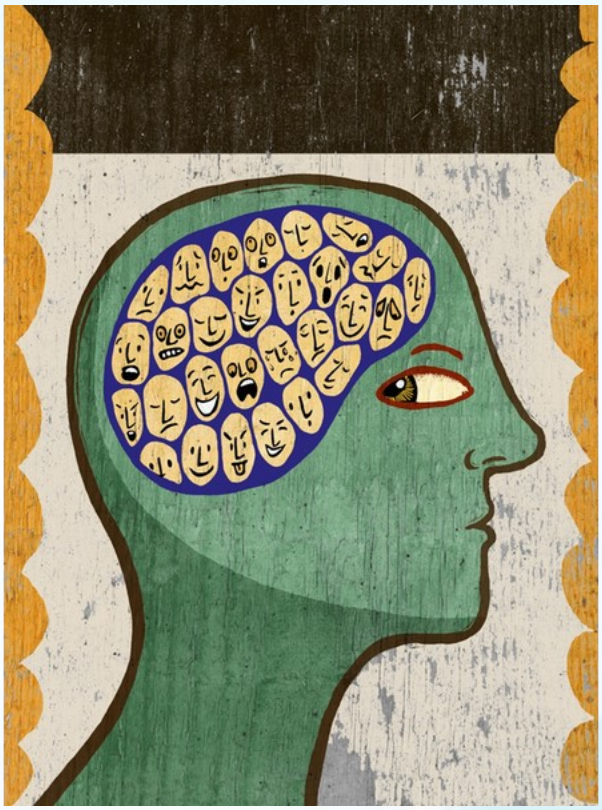
nocoka
55

За неврозата на „позитивното мислене“

Представете си следната картина:
Мъж, изгорял на потник, с цигара в уста и една резерва зад ухото. Работил е цял ден под слънцето, ходилата му са окрасени с белезите на слънцето, едва проникнало в малките дупчици на плетените мрежести обувки. Той не носи в себе си глупави аксесоари, единственото, което му е необходимо е Прометеевото завещание – кибритът. Жената му е завила във вестник три пълнени чушки, два домата и половин хляб. Свършва работа и отива в кръчмата, телефони не са му необходими, за да събере приятелите си, но пък парадоксално те винаги се намират. Такъв един ден се повтаря десетки, стотици пъти, но въпреки повторенията, не носи белезите на скуката. И този симпатяга е щастлив, или поне не е нещастен.



Сега преместваме фокуса си на възприятие към друга карикатура:
17-годишен юнак, надрусан до безсъзнание, кожата му е нашарен като родопски гоблен от поредица странно извратени изображения, вероятно халюцинирани от същия. Този, за разлика от първия, има свободата да прави каквото му дойде на ум, но той е обзет от мързел, от тотална липса на енергия за каквото и да е, парализиран е от скука.
Пространството между двете картини беше времето, в което става еволюционен регрес в психиката на българина, времето на Пауло Коелю, Робин Шарма, заглавия като „Как да забогатеем, докато стоим в тоалетната“, „Защо мъжете харесват кучки“ и тем подобни безумия, които възкачват на трона негово величество „позитивното мислене“. Това, драги непросветени, е онова безумие, което програмира идеята, че земята се населява от божества, способни на абсолютно всичко, безсилни, безстрашни, всемогъщи. И всички тези сили те са придобили само като са си казали, че са такива. Това е ритуал, който повтаряш всяка сутрин, след което се разплуваш на дивана, ходиш на работа, на кафе, на солариум, гледаш индийски сериали и цял куп безподобни глупости. Вечерта също заспиваш с идеята, че си ядрото на цивилизацията.
„Аз съм...“, „Аз мога...“ Но кой съм, какво мога, никой не знае, дори и аз самият, защото нищо не правя, на мен ми стига само да си го“ мисля“. На кой му пука каква е реалността?!! Загубих си работата, какво по- хубаво може да ми се случи? Та нали сега ще кажа заклинанието и утре ще съм инженер, тъкмо ще съм си спестил неприятностите, свързани с напускането.
Това е увредена психика, това не води до справяне с проблемите, това не е стратегия, водеща до развитие. Крайният позитивизъм, подобно на крайния негативизъм са форми на отричане на живота, превръщат човек в едно

За неврозата на „позитивното мислене“

мекотело, центрирано в собственото си его, но парализирано от безучастността в битието. Докато при единия вид командата е „Аз съм отрепка, нищожество“, при другия е „Аз съм Алфата и Омегата, началото и краят, способен съм на всичко“. Но забравя се основното - лишена от дейност, всяка мисъл е безполезна. Когато събитията се завъртат по този начин, те се отцепват от съзнанието, психичният ни комфорт се запазва, но опитът, който ще ни помогне да се справим утре, е унищожен. Защото животът не е нито само черен, нито само бял. Не е и черно- бял. Животът е една палитра от цветове – мисли, емоции и действия. Една достойна за изложба картина никога не би се получила, ако не вложим всички тези цветове. Да, ще се рисува бавно, ще ни писва, ще хвърляме четката, ще мажем с пръсти, ще разреждаме боята със сълзи, за да я разнесем по- лесно на платното. Но картина след картина, ще напълним галерията си. Но галерията ни би фалирала, ако не сме ценители на живота. Безмислено е да му се търси смисъла, преди да бъде изживян.

И както пише Бекет (поместено в емблематичната пиеса „В очакване на Годо“), „На земята си, няма лек за това...“

***Целта на тази статия не е да посява депресии, а да предразположи към размисъл.

Автор: Елена Йозова

/Психолог/

Ролята на когнитивния дисонанс при взимането на решения

Всеки един от нас е изправен пред необходимостта да взима решения, да избира между определени опции. Това е всекидневна част от процеса на мислене и се отнася както до съвсем елементарни битови сируации, така и до жизненозначими събития. От избора между две различни марки самобръсначка, до избора на специалност, която да следваме в университета или дори брачен партньор, ние винаги сме представени пред някакъв „проблем“, който има няколко алтернативни решения, между които трябва да изберем. При взимането на решения ние винаги се уповаваме на нашия минал индивидуален опит.

Но позицията на човека, който приема, че ние винаги мислим напълно логично и избираме възможно най-доброто за себе си е наивна. Такъв човек би бъракал и то не само заради ролята на субективното емоционално отношение. Дори когато се касае за „изчистени“ от емоционална реакция проблеми върху нас оказват влияние фактори, които ни пречат винаги да поемем по най-оптималния път. Един такъв фактор се обяснява през теорията за когнитивният дисонанс.

Както казахме всеки от нас в своите решения и действия се позовава на миналия си индивидуален опит. Всеки от нас носи в себе си нагласи, ценности, виждания за живота, стремежи, цели. Те образуват една голяма сложна система, която е в същността на човешкия характер. Тези нагласи и тенденции се характеризират с това, че помежду се се намират в т.нар. консонансни отношения. Тоест по своето съдържание те не се взиамоизключват или взаимоотричат а са в съгласуваност.

Можем да вземем пример с политичесите пристрастия. Както знаем съществуват леви и десни убеждения – левите подкрепят намесата на държавата в бизнеса, щедрите социални помощи, подпомагането на малкия бизнес. Десните обратно – подкрепят ненамеса на държавата, пазарна икономика, стимулиране на едрия бизнес. Един човек с леви убеждения има цяла система от мнения и възгледи за това какво как трябва да се случва в държавата, кой закон е добър и кой не и тн. И понеже всички те са леви те се намират помежду си в консонансни отношения.

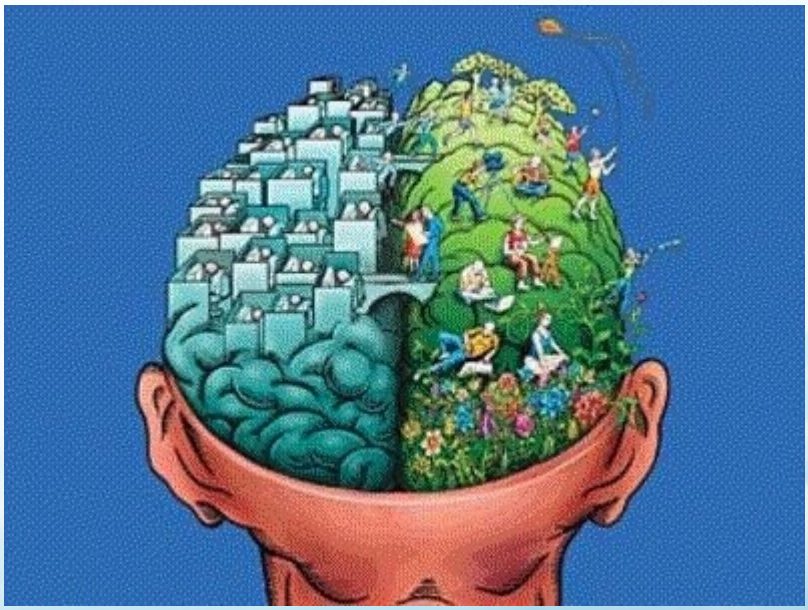
Когнитивният дисонанс се състои именно в това, че когато сме изправени пред избора на решение и логическото мислене ни показва като най-добър един от вариантите, но този вариант не отговаря на нашата вътрешна система от нагласи, тогава изпадаме в състояние на тревожност и се стремим да го анулираме като избор. Понеже избраното действие е в дисонанс с останалата част от психичния живот, ние имаме тенденцията да променяме избора си така, че отново да постигнем спокойствие.

Да вземем човекът с леви убеждения от горния пример. Да приемем, че той стане политик и застане на чело на държавата. Да

Ролята на когнитивния дисонанс при взимането на решения

приемем също така, че изпадне в ситуация, някакъв държавен проблем, спрямо който може да се подходи с леви мерки, може да се подходи и с десни мерки. Дори и логическата аргументация да посочва, че десните мерки са по-оптималният вариант това би въвело нашия герой в когнитивен дисонанс. От там нататък е много по-вероятно той да избере левия подход просто, за да избегне дискомфортът, който дисонансът поражда. Казано най-просто ние предпочитаме да променяме решенията си независимо от обстоятелствата само и само, за да не променим вътрешните си убеждения и нагласи.

Най-често избягваме когнитивния дисонанс променяйки решението си. Друг способ да го избегнем е да променим наична, по който гледаме на алтернативите, между които избираме. Така човекът от горния пример може да избере наистина дясната алтернатива, понеже за конкретната ситуация е по-добра, но да си каже „Ами то това всъщност не е чак толкова дясна мярка, даже бих казал че е лява“. Третият и най-труден начин за избягване на когнитивния дисонанс е чрез промяна на своите собствени възгледи. Без външна подкрепа това се случва изключително рядко. Много рядко георят от нашия пример ще си каже „да, понякога десните мерки са по-добрия вариант“.



Тук може би е и моментът, когато трябва да се спомене и въпросът за въвеждането в когнитивен дисонанс по време на психотерапевтична работа. Всяка една терапия си поставя определени цели, цели за промяна на някакви възгледи, нагласи или цели аспекти от личността. А това означава, че задължително се преминава през когнитивния дисонанс. Когато терапевтът посочи на своя клиент някакво негово виждане, което е проекция, неотговаряща на реалността това поражда най-различни съпротиви и затруднява процеса. Разбира се ако се работи с професионалист крайните резултати са особено задоволителни както за самия клиент, така и за хората около него. Но колкото и дълго човек да ходи на терапия, колкото и зряла да е неговата личност, факторът „когнитивен дисонанс“ продължава да присъства относно неговите базови концепции. Следователно ние никога не сме напълно обективни и логични.

Автор:
Иван Алексиев
/Психолог/

Мадлен Алгафари: „Другите имена на любовта са доверието и свободата”

Мадлен Алгафари е психотерапевт. Нейната основна дейност се състои в индивидуална и групова психотерапия на екзистенциални проблеми, конфликти в двойката, психодиагностика, неврози, натрапливости, фобии, зависимости, хранителни разстройства, психосоматични проблеми. Мадлен Алгафари се занимава още с аналитична и когнитивно-поведенческа психотерапия, психодрама, арт -терапия, училище за родители, подбор на кадри, тренинги на трудови колективи. Тя е също писател и преводач. В настоящото интервю с Мадлен Алгафари разговаряме за любовната раздяла и начините, чрез които тя се преодолява.

Какви са най-честите причини поради които двама души се разделят?

Мисля, че дори е една - неосъзнатост. Говоря за случаите, в които в двойката има ресурс за справяне и развитие, но партньорите нямат съзнание за това. Отказват да се подложат на съмнение, да разговарят и да работят за личното си узряване и израстване, както и за узряването на връзката им. Разбира се, понякога причината за раздялата е в това, че партньорите са установили в даден момент, че вече не могат да "мелят брашно заедно", че са опитали всичко, ходили са на терапия и просто са констатирали, че се разминават по пътя или че няма вече любов помежду им. (Говоря за любов, а не за влюбване!)

След раздяла голяма част от хората смятат, че няма да намерят същата половинка, каквато са имали, и започват да идеализират човека до себе си. Има ли наистина незаменими хора?

Разбира се, че няма да намерят същата половинка. Просто всички хора сме уникални. Но формулировката "половинка" е невротична и нездрава. Ако търсим половинка, означава, че ние самите не сме постигнали интегритет, не сме автономни и зрели, завършени личности. В този случай другият е необходим, за да ни допълни, защото ние самите не сме цели. Такъв тип отношения не са пълноценни. Смисълът на една връзка е всеки да стане цял и да не проектира сенчестата си част върху т.нар. "половинка".

Колкото до идеализирането: в повечето случаи паметта е по-силна за позитивните неща и отслабва за негативните, затова може и да идеализираме, но ако раздялата е окончателна и няма път назад, подобна позиция ни обрича на застой и самота. След здравословната доза самота, уважаващият себе си човек търси отново партньор. И не само, че няма незаменими хора, но напротив, ако поуките от провалената връзка са прочетени правилно, дори вероятността следващата да е още по-хармонична и удовлетворителна е по-голяма.

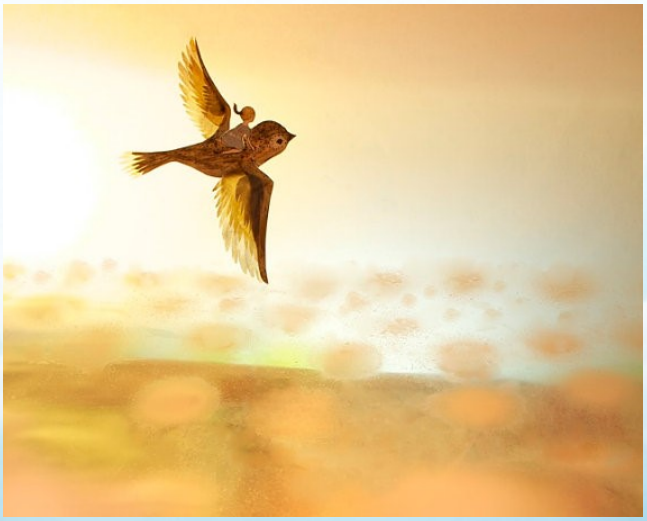
Кои са начините, които помагат на човек да преодолее по-безболезнено раздялата?

Първо: болката не ни е враг. Не бива да преодоляваме безболезнено разделите, защото

Мадлен Алгафари: „Другите имена на любовта са доверието и свободата”

това означава, че нищо не сме научили от тях. Но и не бива да си "сипваме доживотно пепел на главата" и да стоим фиксирани в болката. Тогава вече е добре да сме активни в търсенето на радости. Много са начините. Могат да помагат срещите с приятели, воденето на дневник, ходенето на терапия, вярата, че ни очаква по-хубавото, осмислянето на грешките в предишната връзка, поставянето на цел, но и стоенето с тъгата, а не непременно бягство от нея, защото тя има да ни каже нещо, духовната интелигентност, която би ни дала философската гледна точка, разбираща необходимостта и от болезнените мигове в живота - като шансове за израстване. Така по-лесно се преживява раздялата, или празнува раздялата!

Някои хора не успяват да се справят с болката и прибягват до опит за самоубийство. Как може да се помогне в такъв случай и самоубийството решение ли е на проблема?



Една раздяла не може да бъде причина за самоубийство. Тя може да бъде повод. Може да посегне на живота си човек, който има доста предварително "насипана" предразполагаща почва. Депресивна нагласа, ниска самооценка, объркана ценностна система, неумение за вяра, страх от действие и т.н., и т. н. Самоубийството е решение за този, който не търси и не намира истинското решение. Затова при първата мисъл за самоубийство е най-добре да се потърси компетентна помощ. Проблемите на такъв човек обикновено са повече и са дори по-големи от една раздяла, но са решими! И ако не беше така, нямаше дори да има професия „психотерапевт”.

Как можем да задържим човека до себе си?

Със сигурност не насила! Не с манипулации и роли. Можем с биване себе си. С постоянно излъчване на любов. Любовта е чувство, то не само, че не изключва критичността, но предполага дори наличието на гневни емоции в отношенията понякога. Мъдрите хора знаят, че ако не могат да отхвърлят някого, значи не го обичат достатъчно. Защото гневът е емоция, която доказва чувството „любов”. Това разбиране често липсва. Наблягам на последното, защото старата нагласа "мир да има" се оказва много разрушителна и в такива ситуации приключват връзки, които не са се лекували своевременно. В момента му посвещавам книгата, която пиша отскоро, за да подскажа на хората как да се ориентират в чувствата и емоциите си.

Задържаме човека, като го печелим, привличаме, интересуваме се от него, слушаме го, даваме. Разбира се, ако не уважаваме и обичаме достатъчно самите себе си, няма да сме в състояние да се държим така с партньора си.

И най-вече - задържаме го, когато не го държим. Защото другите имена на любовта са доверието и свободата.

Интервюто реализира:

Мария Коева

УМЕНИЕТО ДА ФЛИРТУВАШ
/за момичета/

Флиртуването е умение, което трябва да притежава всяко момиче. Чрез него вие показвате малко или много симпатиите и привличането си към вашия обект на желание. Но знаете ли как да подходите към момчето, което харесвате? Представям ви този малък наръчник, който ще ви помогне да усвоите едни от най-важните тънкости във флирта...

Бъдете естествени. Повярвайте, фалшивото си личи отдалече! Не преигравайте и не преувеличавайте с кокетството, защото всичко може да завърши комично, а вие не искате това, нали? Поставяйте акцент върху положителните си черти и се отдайте на момента.

Облечете се по начин, който ви кара да се чувствате удобно. Можете да изглеждате неописуемо в мини пола и високи токчета, но преди да си сложите тези аксесоари, помислете дали ще се чувствате удобно с тях. Не е особено хубава идея през цялото време да ви стягат дрехите или да усещате рани по ходилата си.

Използвайте положителния език на тялото. Бъдете по-близо до него, разкръстосайте ръце, погледнете го в очите! В някой удобен момент можете леко да го докоснете по рамото или ръката, докато си говорите. Да, може би се срамувате и ви се вижда мисия невъзможна, но си кажете: "Голяма работа! Това е просто бързо невинно докосване." Нещо повече - това може да засили чувството на интимност между вас двамата. Един хитър начин е да сравните размера на ръцете ви. Усмихнете се и за момент преплетете пръсти.

Направете му комплимент за нещо, което ви е харесало в него или което е направил. Бъдете искрени! Не бъдете ласкателни само защото искате да му се харесате на всяка цена или просто за да поддържате разговора.

И не на последно място: не изневерявайте на себе си, чувствата и принципите си! Запомнете, че ако момчето, което харесвате, не отвърне на чувствата ви, не е последен на Земята! Отдайте се на положителни емоции, а любовта много скоро ще почука на вратата ви!

А ето и отговори на някои от най-важните въпроси, които със сигурност си задавате, когато харесате някое момче:

Как да привлека погледа му? Когато го видите близо около себе си или срещу вашата маса в кафето, задържайте погледа си върху него за няколко секунди. По този начин имате възможност очите ви да се срещнат, когато той се огледа наоколо или извърне глава към вашата посока. При всички положения обаче не го наблюдавайте непрекъснато, само и само, за да ви забележи, защото рискувате да се превърнете в „странното момиче, което ме

УМЕНИЕТО ДА ФЛИРТУВАШ
/за момичета/

гледа доста съмнително".

Как да започна разговор с него така, че да не забележи притеснението ми? Всичко зависи от вас – дали сте уверени в себе си; дали имате самочувствие (в добрия смисъл) на хубаво и умно момиче; дали можете да контролирате трептенето на гласа си, макар и когато сте притеснени, и много други неща. Съветвам ви да говорите спокойно и уверено, сякаш той е някой ваш познат или приятел. Не „извисявайте" разговора между вас като най-важното нещо, а просто се отдайте на момента. Срещу вас все пак стои човек, а не съдия, така че се опитайте да бъдете максимално отпуснати.

Как да разбера дали се интересува от мен и е необвързан? Ако по време на вашия разговор ви покани да седнете на неговата маса или ви предложи да танцувате, значи, че наистина си е паднал по вас. Ако поиска да си размените телефоните и да си уговорите среща на някое по-спокойно място, също значи, че има интерес към вас. Внимавайте обаче! Преценете добре дали ситуацията е безопасна, за да не роните сълзи след това. Момчето, с което сте се запознали, може да се окаже със съвсем други намерения – например да иска само секс без обвързване или да си търси просто развлечение за нощта.

Автор:
Мария Коева
/психолог/

Какъв шеф искаме да имаме, съответно какъв не искаме. Трябва ли да търсят по свой образ и подобие.

Работното място, като такова на което прекарваме по-голямата част от светлата част на денонощието трябва да допринася за това да усещаме тази светлина освен навън, то и вътре в нас. Един от факторите, които я допускат до нас това е нашият Шеф – отношенията ни с него и неговото поведение както спрямо нас, така и по отношение на работата.

Някои от основните качества на искания от нас шеф са:

1. Да дава свобода на служителя в реализирането на поставените задачи, да е далеч от мисълта, че единствено Шефският модел на работа е правилен... Да цени резултата, а не пътя.
2. Да предизвиква в служителя чувството, че е пряк участник във взимането на решения, които са тясно свързани с работата.
3. Да уважава личността на служителя, както и факта, че той като човек, от чиито труд излиза продукт и посредством продукта се превръща в лице на компанията.
4. Да застава зад гърба на служителя дори да е налице грешка без да превръща грешката в проблем за цялата компания, а този който я е допуснал да се почувства унижен или непотребен.

Да бъде лидер, а не ШЕФ, т.е. да бъде пример за служителите, а не просто техен наставник или „ограничител“. Да събуди в работника желанието да го следва, а не да му се ПОДЧИНЯВА.

Неприятно за всеки служител е да бъде поставян в рамката на заповедите, трудът му да не бъде забелязван като продукт на неговата личност, а бъде отчитан като проста статистика. Лошо въздействие имат ръководителите, които ръководят посредством създаване на страх и рестрикции, а не посредством подкрепа и екипност.

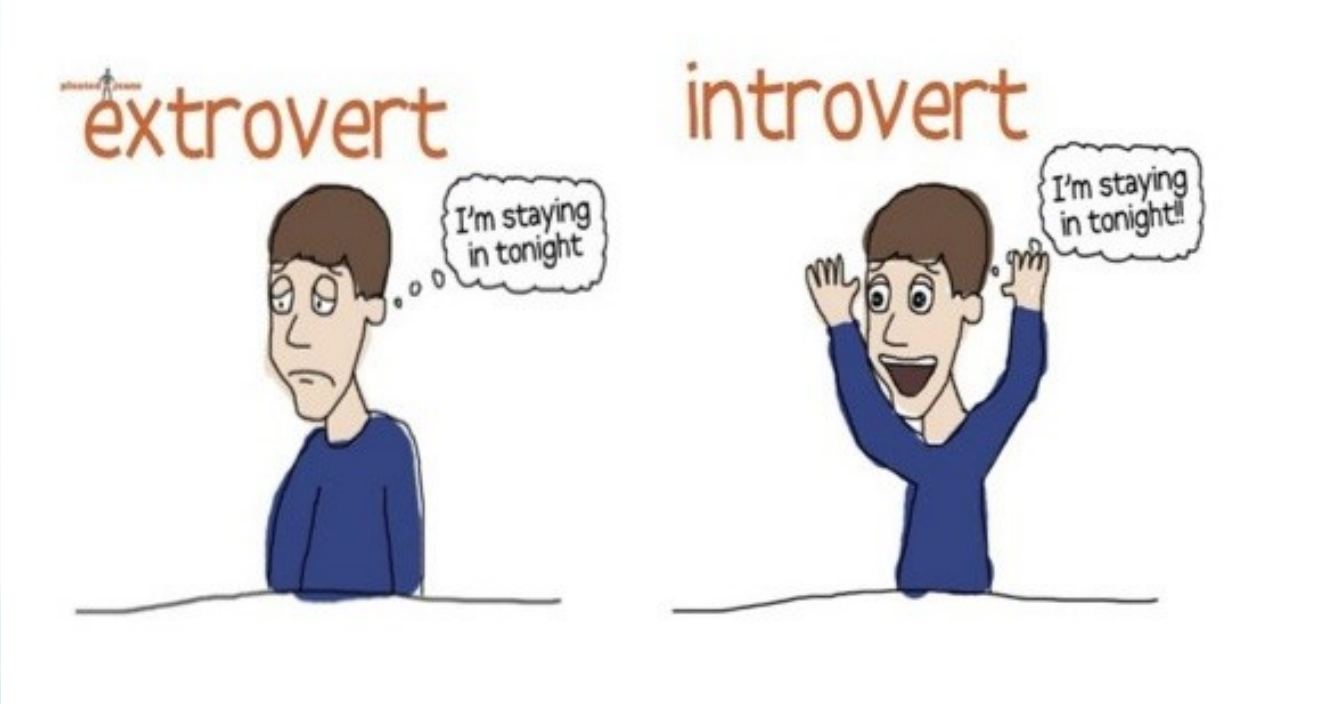
Има ръководители, които търсят служителите „по свой образ и подобие“ по отношение на разбирания и начин на работа, често това се прави от ръководители, които не зачитат добрата екипност, а индивидуалната продукция... Или е просто в следствие на неувереност по отношение на продукта на работата и за да се довери разчита, че всички трябва да работят по един и същи модел / например, ако дългогодишен служител се е издигнал на висок пост благодарение на неговия начин на работа се създава възприятието, че след като той е човекЪТ, то това е „Единственият верен начин“/.

Но за да функционира един механизъм, какъвто и да е той трябва да бъде изграден от различни части – всяка със своя функция – различна от чуждата... В противен случай целият процес се превръща в тромава процедура с ограничен резултат.

Записки и разсъждения:
Манол Манолов
/Психолог/

Интровертност и екстравертност

Ще поговорим за Интровертите и Екстровертите като два основни типа личности. Знаем, че светът освен субективно, пречупен праз нашите възприятия, разбирания, нагласи съществува и обективно, в рамките на общество и материализъм. Освен, че е възприеман от нас самите като ТАКА СЪЩЕСТВУВАЩ, то в ежедневието си И посредством нашите фантазии и мисли ние се опитваме да го опознаване, осамотяване и съпреживяване със себе си като такъв – като съществуващ. С други думи, там наблюдаваме нагласата, че СВЕТЪТ, това е моето вътрешно Аз... Коректив на моите действия и това съм отново Аз, не е налице потребност от това другите да имат пряка намеса в моите мисли и действия, защото имам доброто умение да се справя сам. Личността не се поставя под зависимост от външния свят, което често като поведение изглежда като дистанцираност, спокойствие, саморефлексия.... Въпросите се



СЪЗДАВАМЕ... Т.е. проектираме това, което се случва в нас самите като преживяване в действителността... Именно от там и нашия тип темперамент (личност) произхожда нужда да „Създаваме“ нашия свят такъв, какъвто бихме искали той да бъде.

По такъв различен начин светът съществува за двата основни типа личности – интро и екстроверти... За първите, той представлява задават на Себе си, а отговорите се намират някъде там във вътрешния свят на личността... Не е задължително това поведение да поставя човека в социална изолация, не е редно да се бърка липсата на потребност от обществото и неговото мнение с изолацията... Нека не забравяме, че това е осъзнато и ЖЕЛАНО поведение за самия тип личност.

Интровертност и екстравертност

От друга страна стои екстроверсията като типаж, особеностите там са свързани с поглед, който е насочен НАВЪН, към външния свят, заобикалящото... За да получават своя заряд те имат потребността да са в постоянно опознаване, намиране на начини и взаимодействие с външния свят, именно за това те се стараят да поставят себе си на позиция, която е отвън – да кажем, потребността да се чува името му, да се говори за самия човек, да бъде забелязан и видян в обществеността. Екстровертите имат възможността изкусно да боравят с външния свят...

Но освен като типаж, с който нашите слушатели могат да разпознаят себе си, то е нужно да се спомене, че живеейки в общество е налице риск от натиск спрямо всички да бъдат по-социални, по-взаимодействащи с външното, материалното, от създаването на идентификация не със собствения Аз, а с материалното и зрително уловимо... Обществото има склонността да материализира и създава своите символи ОТВЪН, което поставя хората, склонни да общуват, опознават и изразяват себе си по друг начин в нелепата позиция на неразбрани, често нехаресвани и понякога отблъскани...

Интроверсията в никакъв случай не е предиктор на социална неудача, а израз на умението да се говори за света по един различен начин, представящ именно функционирането на индивидуалната личност в обществена динамика... И тъй както действителността съществува в аспектите на собствено преживяване и съобразяване с външно заобиколение, така и „участниците“ в двата типа реалност е нужда да приемат един другиму такива, каквито са... Защото тъй както оптимистът във вярата си, че ще полети е измислил самолета, то песимистът е успял да измисли парашута, за да може летенето да бъде по-безопазно...

Записки и разсъждения:
Манол Манолов
/Психолог/

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

Ψ

"Посока"

ЗА ВРЪЗКА С ЕКИПА НА СПИСАНИЕТО:

Людмила Боянова:

http://e-psiholog.eu/

Анелиа Дудина:

http://slance20.ovo.bg/

Мария Коева:

http://mariyakoeva.weebly.com/

Свилен Иванов:

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

Открийте ни в интернет

Официална страница на списанието

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

Намерете ни във Facebook

http://facebookgroup-spisanieposoka.tk
- група на списанието

http://facebookpage-spisanieposoka.tk
- страница на списанието

Намерете ни в Google+

https://plus.google.com/u/0/b/117903894211434500761/

PSIHOLOZI.COM

www.psiholozi.com

Достоверен източник на информация при намиране на психолог или психотерапевт