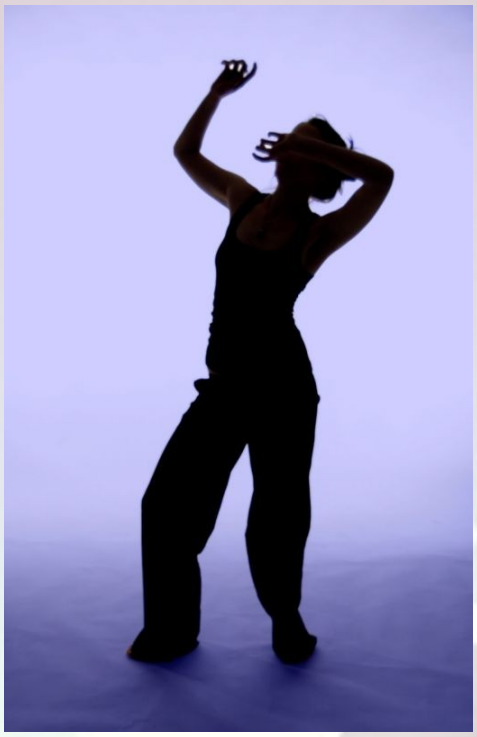
Посока

Брой 60

Изцелителната сила на танца - танцова терапия



Танцовата терапия, известна още като танцово-двигателна терапия или експресивно движение, е развита в САЩ през 40-те години на 20-ти век като средство за изразяване на чувства и мисли чрез движение. Тя се използва за разказване на истории, за достигане до прозрения, което би било трудно да се постигнат вербално и за освобождаване от неадаптивни или натрапчиви поведения. Някой от пионерите на принципите на танцовата терапия са Карл Юнг, Вилхелм Райх и Рудолф фон Лабан. Танцовата терапия се използва широко в САЩ, Великобритания и Австралия.

Както се посочва в *„Пълно семейно ръководство по алтернативна медицина“:*“Танцът, музиката, изкуството и други творчески изяви могат да заобикалят блокажите между съзнаваното и несъзнаваното в рационалния ум. Не само смисълът и причината на едно необичайно поведение могат да станат явни, но чрез творческо изразяване могат да се появят и насоките за тяхното разрешаване … Танцово-двигателната терапия може да помогне на хората да интегрират своето физическо, емоционално и мисловно аз.“

Американската асоциация по танцова терапия дефинира танцово-двигателната терапия като психотерапевтично използване на движението с цел по-нататъшно развитие на емоционалната, когнитивната, физическата и социалната интеграция на индивида.

Anne Woodham и Dr. David Peters обсъждат корените на танцовата терапия в „Енциклопедия на лечебните терапии“: “През 1940 г., донякъде поради големия брой физически и емоционално увредени хора след Втората световна война, малка група от професионални танцьори в САЩ започна да развива една форма на терапевтично танцово движение. Между тях се откроява Marian Chance, която използва терапията в своята работа с болни от шизофрения.“

Танцовата терапия използва спонтанни, не предварително измислени хореографски танцови движения, за да даде „на късо“ съзнателния ум и да засили осъзнаването на тялото. Тя може да бъде изпълнявана самостоятелно с помощник или терапевт, който да асистира при интерпретирането на

Изцелителната сила на танца - танцова терапия

източника на движението. Терапевтът може да копира движенията на клиента или да обсъжда какво е „излязло“ по време на процеса. Чрез танцовата терапия може да се разкаже история, да се изиграе сън, или да се представят невербално спорни въпроси, емоции и чувства, които след това става възможно да бъдат интерпретирани от съзнаващия ум. Танцова терапия може също тала да бъде практикувана по двойки, семейно и в групов формат.

Работи особено добре за хора с ограничени умения за вербално изразяване. Тя се използва ефективно с деца, включително такива с аутизъм и обучителни затруднения. Както Peters и Woodham обясняват „Танцово-двигателната терапия работи еднакво добре както за хора, много умело използващи езика, така и за такива, които са по-малко способни да се изразяват с думи, включително и хора с обучителни затруднения, умствени проблеми или психотични заболявания. Дори хора с тежки физически увреждания могат да изпитат освобождаващият ефект на танца.“

По света са разработени различни форми на танцово-двигателна терапия, като например *евтонията (Eutony)* и *евритмията (Eurythmy)*. *Евтонията* е създадена от германката Герда Александър (Gerda Alexander) през трийсетте години на 20-ти век. Като изследват своите собствени движения чрез евтонията, пациентите биват подпомагани в процеса на увеличаване на себепознанието им, поради което евтонията успешно се съчетава с вербална психотерапия. Думата евтония означава добър тонус. Целта на практикуването на евтония е да се възвърне способността напрежението на мускулните влакна да се променя според нуждите, освобождавайки задръжките, стереотипните жестове, ограничените или болезнени положения на тялото. Дишането, гласът, позата, движенията са непосредствено свързани с тонуса, а той на свой ред се влияе от мислите и чувствата. Емоциите се изразяват чрез промени в тонуса. Тонусът е една от най-чистите прояви на единството на тяло и душа.

Изцелителната сила на танца - танцова терапия

Лечебните ползи от евтонията са свързани с мускулно-скелетни разстройства и състояния, настъпили в резултат на психологически проблеми. *Евритмията*, част от Антропософската медицина, е двигателна терапия, създадена от австриеца Рудолф Щайнер в началото на 20-ти век, с цел усъвършенстване на връзката между его и физическо тяло. За разлика от танцовите стъпки и пантомимата, евритмичните движения са създадени да символизират звуци, да правят речта и музиката „видими“ във форми, жестове и цветове.

Една от общите цели на различните разновидности на танцово-двигателни терапии е да стимулират лечебния процес отвътре. Въпреки че танцовата терапия като специфична форма на психотерапия възниква в САЩ през четиридесетте години на 20-ти век като средство за подпомагане на личностната промяна и за изследване на несъзнавани емоционални и мисловни процеси, движението и танцът са били използвани за изразяване, ритуал и лечение от хиляди години.

По The Healing Power of Dance,
By Susan Rueppel, MIT Paper 2001/2002

Автор:

Румен Бакалов

/студент по психология/

Психология и религия

В превод от гръцки „психология“ означава наука за душата (психе-душа и логос-наука). Думата „душа“ от своя страна провокира асоциации с религиозните вярвания, езотериката и нематериалното. Поради тази причина много хора свързват психологията по някакъв начин с мистичното, с онова в нас което е отвъд тялото. Въпросите за душата в този смисъл на думата, обаче не се явяват обект на психологията.

Определението за психика я дефинира като отражение в съзнанието на обективната действителност. То включва в себе си идеята, че това отражение се формира чрез нервно организирани системи като мозъка. Този поглед върху душвената дейност съдържа в себе си някакво нейно представителство на ниво материя и като такъв е диаметрално противоположен на религията. Тя от своя страна поставя ясно разграничение между душата, която е нематериална и тялото, което е материално и преходно.

Изглежда, че между психология и религия по този въпрос не може да се постигне помирение. Психологията, обаче в качеството си на наука всъщност не може и не бива да взима отношение по въпроса за съществуването на нематериален аспект в човека. Нито може да отговаря на въпроса съществува ли Бог или не и ако да каква е неговата същност. Напротив – този обект на изследване се явява в полето на духовниците, мистиците, хора които са постигнали някакво духовно израстване. Затова психологията може да разглежда единствено функцията на религиозното вярване за съзнателния живот на хората, без да потвърждава или отрича самото вярване като такова.

Ролята на религията за човека е обширна и многопластова. За това свидетелства многовековното ѝ активно присъствие в живота ни, което и до днес продължава на различни места с различна интензивност. Тук ще можем да разгледаме само част от функциите ѝ при това в непълна дълбочина.

На първо място религиозното вярване разрешава проблема за смъртта, за крайността на човешкото битие. От ранна възраст ние осъзнаваме, че сме смъртни, че всички умират и рано или късно това ще се случи и с нас.

Смъртта е едно голямо неизвестно, а тъкмо неизвестното е най-ужасяващо за

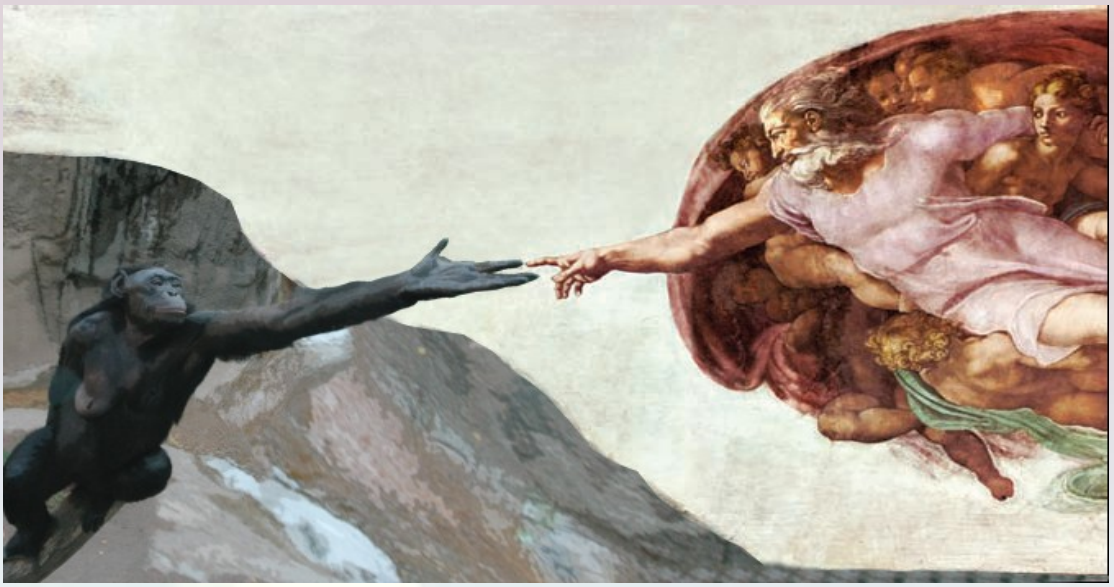
Психология и религия

човека. Религията дава отговор на въпроса „Какво следва след смъртта?“ или „Какво е смъртта?“ По този начин тя успокоява тревогата ни. Нещо повече – тя обещава среща с починалите ни близки, които са били значими за нас по време на земния ни живот. Това е един механизъм на отричане на загубата. Когато някой изгуби свои любим човек или му се наложи да се раздели с някакъв обект или идея, които са силно емоционално инвестирани, той преминава през определени етапи на траура. Първият етап е отричането и той се явява защитен механизъм, който цели да предпази психичното от травматичните факти на реалността. Чак след определено време на психична преработка ние можем да приемем загубата. Религиозното обещание за среща в отвъдното заобикаля това и ни връща на нивото на отричането.

Религията има и регулативна роля. Вярата в Бог върви ръка за ръка с определени предписания и канони, които вярващият трябва да спазва. Те дават насока на човека и спомагат да се изгради едно общество, в което има ред и съответно някаква сигурност. Съществуват много паралели между религизоната догма и Свръхаза на Фройд. И двете са насочени към агресивните и сексуални нагони в човека. И двете ги забраняват, регулират и пренасочват по някакъв начин. А липсата на интегриран в психичното Свръхаз води след себе си като резултат социопатия. Колективната вярва в един общ закон от своя страна успокоява тревогата, следвайки следната логика: „Стига аз да спазвам законите и правилата, аз съм защитен от един по-висш порядък“. Това е илюзорно, защото реално никой от нас не е защитен – едно от многото доказателства за това са терористичните атентати. И въпреки, че е лъжовно, това вярване ни е необходимо, за да можем да живеем нормално. Лакан ще стигне до там, че да го нарече „единствената налудност на невротика.“

Религията носи и функцията на осмисляне. Тя дава отговор на екзистенциалния въпрос за смисъла на живота. Вървейки ръка за ръка с един патриархален ред, тя дава много ясни предписания за това, кое е смислено в

Психология и религия



живота и как той би следвало да бъде живян, обединявйаки човечеството около идеята за страшния съд и спасението на душата. Виждаме, че днес в модерните атеистични общества съществува някакъв екзистенциален вакуум, който не може да бъде запълнен. Виктор Франкъл пише върху този проблем. XX век е изпълнен с примери за опитите на съвременния човек да придаде смисъл, най-вече намиращи израз в различни политически системи като фашизъм, нацизъм, комунизъм, анархизъм. В края на XX век хедонизмът и консуматорският мироглед запълниха тази празнина, но отново неуспешно. И това е предпоставка за бъдещи обществени сътресения, на които ще станем свидетели.

В заключение можем да кажем, че вярата и религията, потенциално носят много ползи за психичното функциониране. Придаването на смисъл, сигурност, норми и справянето с реалността на смъртта. Тя, обаче би могла да бъде и особено вредна и патологична. Религизоните догми могат да придобият огромни мащаби, което кореспондира с един хипертрофирал Свръхаз, който забранява всякакво удоволствие. Религиозния смисъл може да се превърне в директива за това как точно трябва да се живее, което означава човекът да бъде заличен като субект и да приеме статута на обект. По своята структура религията в голяма степен наподобява натрапливата невроза с всичките забрани, наказания, чувство за вина и ритуали. Затова няма еднозначен отговор добро или зло е религиозното вярване. Всичко опира до конкретния човек, до когото се отнася въпроса.

Автор:

Иван Алексиев

/психолог/

Телесно дисморфично разстройство - въображаема грозота

Телесното дисморфично разстройство се характерзира с прекомерна грижа и възприемане на недостатък във външния вид, който е в степен или изобщо невидим за другите, или е почти незабележим от тях.

Краката ми са криви, носът ми – твърде дълъг, а косата ми винаги стои разрошена. Хората, които имат телесно дисморфично разстройство подлагат ежедневието и живота си на подобни мисли. Много често те не осъзнават, че имат психологически проблем, който може да бъде излекуван.

Всички ние понякога си мислим, че днес косата ни изглежда ужасно или кожата ни не изглежда много добре, но това е много различно от т.нар. „въображаема грозота". Много често такива хора страдат от силен стрес, тревожност, депресия и социална изолация. Понякога до степен такава, че да не са в състояние да отворят входната врата, когато някой позвъни на нея. Ако считат, че косата им ги прави да изглеждат зле, те са в състояние да я измиват по няколко пъти последователно, дори правейки си прическа с гел или лак за коса, измивайки я отново и пак... Поне 5-6 пъти подред. Понякога са в състояние сами да скъсяват или скубят косата си неконтролируемо, само и само, за да се промени неудовлетворението, което изпитват от прическата. Такива хора намират външния си вид като цяло за непривлекателен, но обикновено се фиксират върху едно или две неща от визията им, които са особено притеснителни за тях. Най-често това са части от главата и/или лицето. Те могат да прекарват часове пред огледалото, в опити да прикрият несъвършенствата си. Но никога не получават удовлетворителен резултат.

В тийнейджърския период много хора имат притеснения за външния си вид, но това не се счита за част от психологическия проблем, който разглеждаме тук, освен ако не се прявява по описания начин. Все пак е добре да бъдем бдителни към притесненията на тийнейджърите за техния външен вид, тъй като много често заболяването започва в края на детството или началото на юношеството. Нека да не бъркаме обаче въображаемата грозота със суета! Телесното дисморфично разстройство е заболяване, което може да доведе до тежко инвалидизиране. Често за хората, които страдат от него, ставането сутрин и отиването на училище или работа, е истинско предизвикателство.

Хората с телесно дисморфично разстройство глобално считат себ си за

Телесно дисморфично разстройство - въображаема грозота

обезобразени и/или ужасно непривлекателни. С часове наред мислят за външния си вид и създават ритуали, свързани с натрапчиво поведение, като целта им е да подобрят външния си вид. Те понякога са в състояние да не излязат от вкъщи със седмици или месеци наред. Това, да покажат себе си на света във вида, който виждат в огледалото, ги кара да си представят катастрофални последици. Част от тях ходят непрекъснато с грим или пък си нанасят рани, в следствие на неистовите опити за корекция. Понякога ползват огледало прекалено често или пък избягват да се оглеждат. Възможно е да носят дрехи и аксесоари в несъответствие с обстановката, но с надежда да прикрият несъвършенствата си. Всичко това се отразява пагубно на живота им – голям процент от тези хора нямат партньор до себе си (защото не допускат такъв) и са безработни. Според изследвания 70% от страдащите имат суицидни мисли, а 20% от тях са правили опити за самоубийство. Много често тези хора се обръщат за съдействие към пластични хирурзи, които обаче споделят, че подобни техни пациенти след това се чувстват още по-зле. Често те или не са доволни от постигнатите резултати, или се фиксират веднага върху друга „проблемна зона" от тяхното тяло. Понякога се предизвикват туморни образования, в следствие на множеството хирургични интервенции.

Трудно е да се каже какъв процент от хората са засегнати от заболяването, тъй като много често те не си дават сметка за това, че страдат от него. За тях проблемът се изразява във визията им, а не в психиката. Въпреки това се счита, че около 2% от населението страдат от това разстройство, като по-голям процент от потърпевшите са жени.

Като честа причина за появата на това психично разстройство, се посочва нанесена в детството травма, свързана с обида по отношение на външния вид на човека – от приятели и/или роднини. Понякога това е следствие и от свръх-

Телесно дисморфично разстройство - въображаема грозота

очаквания на родителите към детето – според тях неговите изяви винаги трябва да бъдат перфектни, а то – да изглежда съвършено добре.

Често с клиенти, които имат подобно заболяване се работи с когнитивно поведенческа терапия, като те се научават да преоценяват своята собствена стойност не само през външния си вид. Ритуалите, свързани с корекции намаяват значително. Използва се както работа с автоматични мисли, основни убеждения, така и т.нар. експозиция (излагане на стимула, но само когато клиентът е готов за подобно действие). Ако се работи с деца, добре е да бъдат включени в терапията и техните родители. Понякога в съчетание с психотерапията, се включват и медикаменти (антидепресанти). Важно е да се знае, че не е възможно хора, които страдат от това разстройство, без лечение, да облекчат симптомите си. Напротив, те най-често се засилват с времето и проблемът може да се превърне в хроничен.

Автор:

Анелиа Дудина

/психолог/

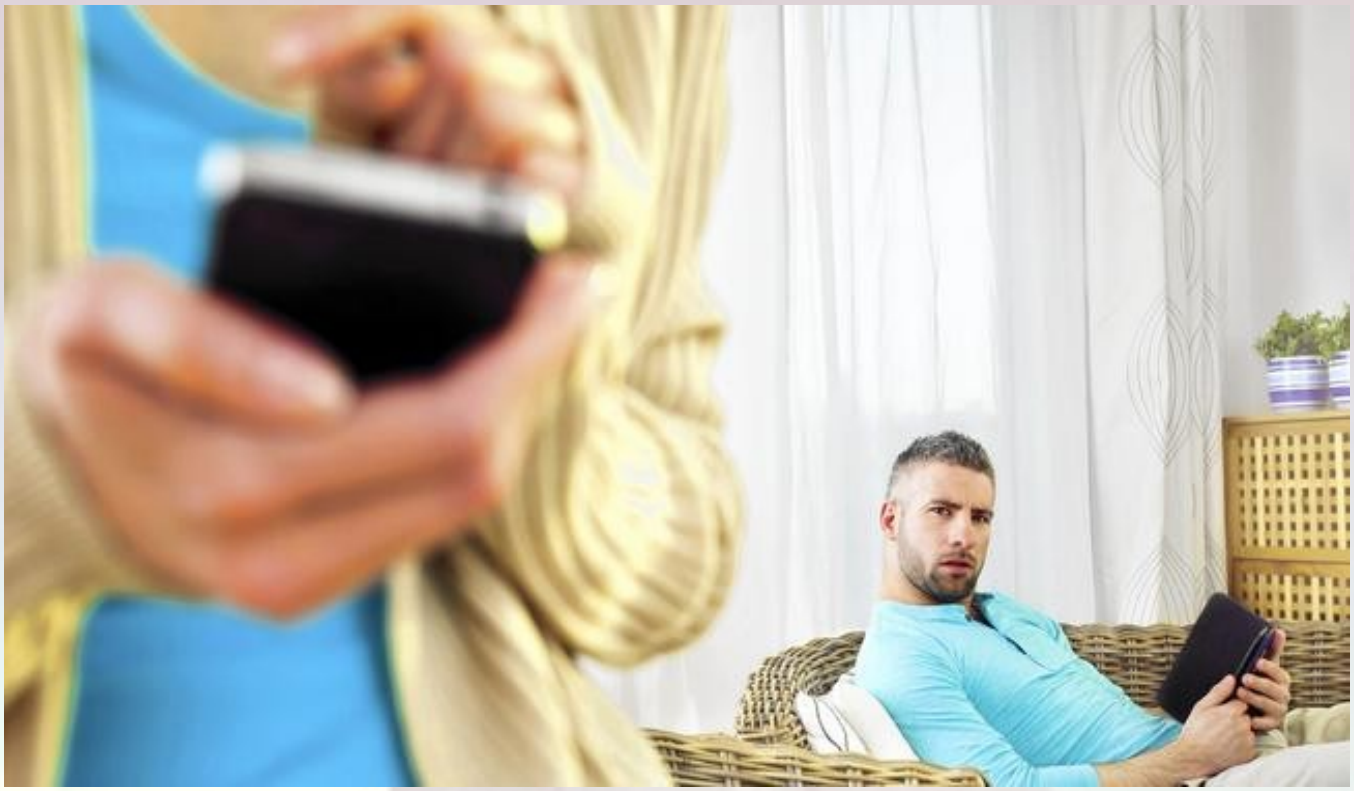
Изневяра ли е вирутуалната изневяра

Нека да разгледаме изневярата в контекста на човешките взаимоотношения и по-конкретно на интимните такива. Разглеждайки такъв междуличностен феномен, както и различните му прояви, на първо място следва да го определим като междуличностен акт, който често компенсира дефицити или „разиграва“ фантазиите на изневеряващия партньор. Най-често в този, на когото е изневерено се будят чувство за разочарование, срам, непълноценност, а към отсрещния е насочено презрение и отвращение. Всичко това е провокирано от базисното чувство, че човекът е предаден.

Освен като обективен акт на сексуално взаимодействие, в което се включва всякакъв вид споделяне на тялото с човек, различен от този, с който субектът е обвързан, то изневярата може да бъде разглеждана и като ментален акт... Казвайки ментален се има предвид, че много често дори идеята, дори мисълта за човек, различен от партньора ни води до физическо отчуждаване и обмиляне на алтернативи по отношение на връзката, което автоматично води до определени поведения, които не са конструктивни за актуалните взаимоотношения.

Интересен феномен е фактът на споделянето и едновременното съществуване на бази данни с различна насоченост в съвременния свят. Виртуалното пространство със сигурност е пространство на проекция на личността такава каквато би искала тя да бъде... Безбройните възможности, които интернет пространството предоставя е възможност да „презентираме“ себе си в идеалния си образ.. В идеален, защото въпреки разкриването анонимността е онова нещо, което ни позволява да не поставяме маските на възприеманото като норма. Интернет е пространство, в което свободно можем да изразим както себе си, така и своите фантазии, без да се ангажираме предварително с каквато и да била отговорност. Профилирането и попадането в целева група, която търсим, или която отсрещният търси

Изневяра ли е вирутуалната изневяра



генерира шанс за среща с по-подходящ и близко до търсенето субект.

При „завихрянето“ на подобни взаимоотношения отразяващи дефицити в действителното изразяване се създава много по-голям шанс за дистанциране от актуалната връзка и „разглеждането“ на другите познанства като възможности... Което автоматично отваря „път“, в който настоящето изглежда като бледо отражение на желанията ни.

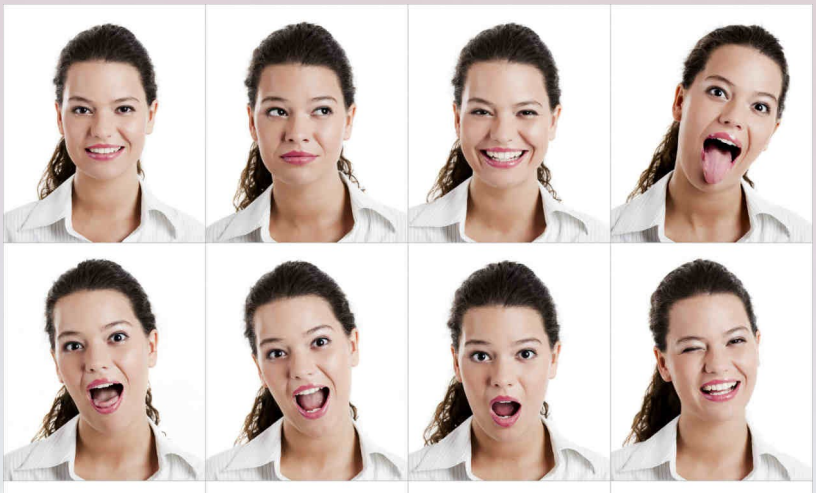
На въпроса дали виртуалната изневяра е изневяра в контекста на дадените определения – Да... Виртуалните взаимоотношения, макар взаимоотношения на илюзията и представите в много голяма степен, представляват интензивна насоченост и желание за пренос на виртуалната реалност в обективната такава. Създаването на контакт, връзка и взаимоотношения в рамките на виртуалното дават като резултат редуциране на критичността и олесняват стъпката към поведението и физическото взаимодействие към човек, на който познаваме само идеалния образ, който е съответен на нашия. С други думи, склонността към преноса на виртуалната изневяра в действителността е много по-голяма.

Автор:

Манол Манолов

/психолог/

Физиогномично декодиране на личностни характеристики



Физиогномиката е древно, но сравнително непознато учение за визуално снемане на личностни характеристики. Ето защо си поставихме цел да обобщим основните му теоретични постулати. В тази връзка основна задача ни бе запознаването с литературните източници по въпроса и синтезиране на водещите моменти, които в най-пълна степен описват метода.

От древността хората се стремят да определят качествата на околните по външния вид и действията им. Още Конфуций отъждествява знанието със способността да познаваш хората. На него принадлежи мисълта: „Не бива да се тревожиш за това, че хората не знаят нищо за теб; трябва да се тревожиш, ако ти нищо не знаеш за хората (Конфуций, 2011)". Така на базата на непосредственото наблюдение и интерпретация на външния облик на човека се полагат основите на визуалната психодиагностика. Широко застъпени в нея са издържалите проверката на времето древни учения: графология (учение за почерка), френология (учение за формата на черепа), хиромантия (система за разчитане чертите на дланите), физиогномика (учение за външния облик на човека), именология (учение за имената) и др. Общото при всички тях е, че търсят връзка между външно видими белези и психичния свят на личността. Както отбелязва известният руски психолог И. Сикорский (1912), волно или неволно вътрешното състояние на човека намира израз върху неговата външност. Според него научната психология задължително трябва да стъпи на богатите на съдържание и плодотворни изводи на визуалната психодиагностика. В тази насока е и изказаното от Р. Ролан мнение: „Вместо нашите лаборатории, древните са имали столетия търпение и своята гениална интуиция", което безусловно трябва да се има предвид от съвременната наука, проявяваща все по -голям интерес към опознаването на „езика на тялото" (по Щекин, 2004).

Визуалната психодиагностика намира широко приложение и в наши дни, явявайки се достъпен, неизискващ специално образование и техника метод. От нейните достижения се ползват различни специалисти: педагози, лекари, психолози, юристи, специалисти по подбор на персонала, художници, скулптори. В увеселителните заведения все по-често намират място специалисти по фейс контрол. Криминалистите от своя страна изработват фото роботи, обобщавайки типичните лицеви черти на убиеца, крадеца, измамника. Обикновеният човек съзнателно или не,

също прибягва до визуалната психодиагностика в своето ежедневие. Срещайки непознат, в условия на дефицит на друга информация, човек си изгражда впечатление на база външния вид. Това впечатление често се оказва най-правилно и най-трайно. В такива случаи сработва правилото на „седемте секунди", т.е. човек или приема другия или не. Много убедителни в тази насока са и думите на Цимерман: „Всяко насекомо познава своите приятели, всяко дете обиква хората или се плаши от тях, без да знае защо, само като погледне техните физиономии. Няма нито един човек на Земята, който поне малко да не мери, да не сравнява физиономията на всеки срещнат, нито един човек, който да не съди по физиономията, като заключва по външния вид за вътрешната стойност" (по Якимов, 1998-стр.42).

Както бе споменато, физиогномията (от гръцки physis-природа и gnomon-знаещ) е един от методите на визуалната психодиагностика. Тя е учение за връзката между външния вид на човека, в частност лицето и психологическите му характеристики. Още преди пет хиляди години гръцкият философ Хермес Трисмегист е изказал мисълта: „Каквото е отвътре, това е и отвън" (по Батаршев, 2009). В този смисъл лицето се явява огледало на душата. Обликът на индивида за Г. Хегел (2011) е израз на неговото осъществяване, извършено от самия него, чертите и формите на неговата самодейна същност. За Ф. Бейкън (1977) основополагащ принцип на физиогномията е единството на тялото и душата. Според него по изражението на лицето може да се съди за настроението, волята и състоянието на душата. Друг голям мислител И. Кант (1992) определя физиогномията, като изкуство посредством което по външния образ на някой човек си правим изводи за нрава му и начина на мислене. Той обаче отбелязва, че физиогномичната преценка е несигурна поради възможното прикриване от страна на наблюдавания. Също така, в основата на физиогномичното наблюдение лежат субективните основания на човешкия вкус.

Кант твърди също, че физиогномичното изкуство е присъщо на човека като социално същество в стремежа му към познание. За Х. Вернер физиогномията е първият вид възприятие. Тя е проява на синкретизъм и показва неделимостта на възприятията от чувствата. Красноречиви са и думите на А. Шопенхауер, който говори за видимата преднамереност в съдбата на лицето. Той смята, че човешкото лице е някакъв йероглиф, който без съмнение може да се дешифрира. Всеки човек има готов ключ за това. Този ключ е неговата наблюдателност и вродена интуиция (по Щекин, 2004). Вродеността на физиогномичната перцепция се подкрепя индиректно и от някои съвременни кроскултурни изследвания за разпознаване на емоционални състояния. Установени са сходни преценки за фотографирани лица, изразяващи щастие, изненада, гняв и други емоции. Емоциите се разпознават добре, както от технологично напреднали нации, така и от съвсем изолирани култури (Корсини, 1998).

А. Якимов (1998) подробно описва релацията между лицевата морфология и наследствеността. Той разглежда два вида изменчивост. Първата е генотипна и е резултат от генни вариации, а втората е фенотипна (модификационна) и се дължи на въздействието на редица фактори от околната среда. И двата вида изменчивост намират място във физиогномичния тип на индивида. Потомството ползва материала на предшествениците в най-различни комбинации и пропорции. Възможните комбинации са безкрайни, което

предпоставя уникалността на индивидите. От своя страна личността в жизнения си път се развива и усъвършенства, а заедно с това се променя и нейния физиогномичен тип. Р. Емерсън много точно обобщава тези зависимости: „В няколкото квадратни сантиметра на лицето си човек успява да побере чертите на всички свои предци и да изрази както своето минало, така и най-съкровените си стремления (по Хейнър, 2010).”

Съществуват различни традиции и подходи в опитите да се разкодират личностните характеристики по лицевата морфология. Най-древният систематизиран опит в тази насока се приписва на Аристотел (1998) и неговата „Физиогномика”. Там се разглеждат три физиогномични системи, които намират приложение и в наши дни.

Най-простата от тях се опира на сходството на някои хора с животни. Приема се, че типичните черти от характера на животното са свойствени на приличащия на него човек. Според Ч. Дарвин изразът на емоция чрез лицето – например конфигурацията на устата, очите и веждите при гняв – са рудиментарни остатъци от първоначалния емоционален израз на нашите животински предци (по Корсини, 1998).

Вторият метод – етнологическият, дели хората на раси в такава степен, в каквато те се различават по външен вид и характер (например египтяни, траки, скити). Този метод е в основата на така наречената антропологична физиогномия. Тя се опитва да изведе психологични закономерности на база морфологичните различия, които съществуват при отделните раси и народи.

Третият метод представлява систематизиране на физиогномически значимите признаци, посредством които може да се съди за личностните черти. На базата на тези признаци е развита идеята за мъжка и женска типология от характерологична гледна точка.

Една от най-наложилите се физиогномични системи е психо-геометричната типология. Тя датира от края на XIX век и в основите и лежи разделянето на лицата на пет геометрични типа. Квадратният тип лице се асоциира с енергия, рязкост, позитивизъм и практическо мислене. Кръглият показва смелост, импулсивност, активност и буен характер. Триъгълният тип съответства на хитрост, странност, развито въображение и афинитет към приключенията. Коничните типове са прагматици, егоисти и едновременно чувствени. Овалният тип лице означава впечатлителност, капризност, мечтателност, идеализъм и понякога лъжовност (Щекин, 2004).

В тясна връзка с психо-геометричната типология е и френологията. Неин основоположник е Ф. Гал, който развива идеята за локализацията на определени способности в кората на главния мозък. При формирането на тези способности се активизират съответни центрове от мозъчната кора, които оказват натиск на черепа отвътре, образувайки издатини. На базата на тези издатини са съставени френологични карти, където черепът е разделен на 27 части, всяка от които съответства на определени индивидуални способности. Най-общо тези способности се разделят на три категории: интелектуални, нравствени и физически (или инстинктивни). Първите се намират в областта на челото, последните в тилната област, а всички останали са разположени между тях. Въпреки, че концепцията на Гал не е потвърдена по категоричен начин от многобройните изследвания по въпроса, рационалното в нея е принципът на локализация на психичните функции в кората на главния мозък (Батаршев, 2009).

Следва продължение...

д-р Теодор Гергов
/психолог/

Дивият рай

“Събуди се, въздигни се или падни завинаги”,

Сър Джон Милтън “Изгубеният рай”

… продължение от брой 59

И както кротко си говореше, старият господин пазач взе първият му попаднал камък на земята и с такава точност се прицели в совата, че ако я беше улучил вероятно нямаше никой нормален и трезвен човек да повярва, че това е сова, а не охранена стара гарга, умряла вероятно от пристъп на тежко преяждане с мърша. Но, уви, нашият герой беше натикан до козирката, а „дяволското създание“ можеше да лети.

Поредното доказателство за глупостта ти. Не забравяй, че слухът ми е убийствен. Защо си мислиш, че не чух мислите ти, преди още ти самият да си си ги помислил?

Изненадващо дори за разказвача, Човекът и Совата така се изгубиха в тази игра, че не усетиха как нощта взе да си отива. Мястото на совата вече не беше тук и тя се подготвяше да отлети. Но, преди да го стори пусна още една от вълшебните капки в очите на Човека.

Хубаво се позабавлявахме с теб, но виж какво сме направили. Избутали сме всички круши от дървото върху този гроб. Дано само този, който спи тук вечния си сън да обича круши, защото дори името му не се вижда. Колко невъзпитано от твоя страна, драги гробарю...

Няма нищо по- пречистващо и отрезвяващо от няколко искрени капчици, потекли от очите, потекли от душа, която се цери от слепотата си.

Не само че обича круши. Той умира за круши. – След тези думи последва такъв чист детски смях, че нашата гостенка вече нямаше какво да прави тук в този момент. Щеше утре вечер по същото време да долети, за да поеме с достойснство завещаната служба на нощния пазител на душите на мъртвите.

Това, читателю, е разказ за изцеление на душата, болна от скръб и страх. Което изцеление се случва най- добре, връщайки се към онези моменти, в които сме най- силни и безстрашни, чисти и естествени, спонтанни и истински. Защото именно детство е моментът, в който сме най- близо до Рая.

Човекът видя, макар да му се усмихваше в огледалото един грохнал стар, че пътят е велик, за всекиму единствен и уникален. А дивите зверове как са овладели тази аксиома на съществуването само - приемат рожбите се за такива до момента, в който сами могат да се грижат за себе си, моментът, в който сами поемат по собствения си път. За тях смъртта не е ужас, тя е продължение, защото истинският смисъл на живота би следвало да се търси в това да дадеш шанс и новото поколение да се порадва поне на един изгрев и да изпрати поне един залез; да си част от вечния жизнен кръговрат. И простота на това, че не си единствен, ти позволява да живееш истински.

Да, крушите бяха любимите плодове на сина му. Той умираше за тях.

Дивият рай

“Събуди се, въздигни се или падни завинаги”,

Сър Джон Милтън “Изгубеният рай”

Ето така, драги мои Човекът сам създаде себе си. Обърна гръб на така идеализираната божественост, погледна зад рамото си към природата, от която все пак произлизаше, и се спаси. Защото бог и Бог са различни. Бог, измислен от хората, свързан с осакатяващата дума религия е ефимерно понятие. Ограничен е той в служба на човешката глупост и слабост, изпълнява желания все едно е вълшебна фея. Но бог, неизмислен от никой, е изначална мъдрост. Търсите го? Не губете времето и нервите си в ходенето по черкви, а се обърнете към природата. Там е истинската мъдрост. Вие я носите в себе си, а пропилявате живота си да я търсите отвън.

Автор:

Елена Йозова

/психолог/

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!

Писмата си можете да изпращате на e-mail:

spisanie.posoka@gmail.com

Да превъзмогнем депресията

Депресивното състояние се отличава с чувство на тъга, обезкуражаване, загуба на себеусещане и интерес към всекидневни дейности. Въпреки че симптомите на депресия могат да бъдат различни, това разстройство причинява промени както в мислите, чувствата и поведението, така и в цялостното физическо разположение на организма. **Депресията променя начина, по който хората възприемат себе си и живота си. Доста често подходът им към света се характеризира с очакване да се случат лоши неща. И те наистина се случват.** За съжаление, проблемът, който съпътства този процес, е притежаването на т.нар. „тунелно виждане“ (само в черно-бели нюанси). Хората не могат да повярват, че проблемите, които изживяват, имат своето решение. Дълбоко в себе си вярват, че тежките житейски ситуации няма да се променят и че няма да изпитат отново щастие и душевен комфорт. Загубата на апетит, спадането на сексуалната активност, трудностите при взимане на позитивни решения и трудностите при концентрация, умората, раздразнението и епизодичната загуба на паметта са част от симптомите на депресията.

Жените страдат от депресия два пъти по-често от мъжете и състоянието се наблюдава във всички възрастови, расови, етнически и социално-икономически групи. Около три четвърти от хората, които са имали един епизод на депресия, изпитват поне още един до края на живота си.

Според *Асоциацията на американските психиатри* депресивното разстройство се определя като дълготраещо депресивно лошо настроение (най-малко две седмици), което е придружено от следните симптоми:

- *липса на апетит*
- *загуба на тегло*
- *отслабване без диета*

Да превъзмогнем депресията

- *безсъние или сънливост*
- *психомоторна възбуда или задръжка*
- *умора, слабост, чувство за малоценност или постоянно чувство за вина*
- *недостатъчна способност за мислене и концентрация и неспособност за взимане на решения*
- *натрапчиви мисли за смърт или постоянен страх от смъртта, дори и без основание за наличието му*
- *мисли или споменаване за самоубийство*
- *изготвяне на план или опит за самоубийство*

<u>Можете да опитате със следните техники, но ако те е ви помогнат, задължително се обърнете за съдействие към специалист!</u>

- ***Водете си дневник, в който да записвате всичко, което ви е направило впечатление през деня.*** *Това също ще бъде един ваш „безпристрастен слушател“, към когото ще можете да се обръщате винаги, когато имате нужда.*

- ***Вглеждайте се в огледалото и си правете поне по 3 комплимента всеки ден.*** *Пишете си в дневника, който водите, и по 3 неща, които са ви направили щастливи. Гледайте за дребните неща, които по принцип не забелязваме, затънали в сивотата на ежедневието. Раздробете „голямата картина“ и я разглеждайте парче по парче. Забравете негативния поглед върху света и гледайте в посока „**положителна промяна**“. Изразявайте себе си! Дори и да не ви се говори, намерете начин да изразявате натрупаните емоции. Спортувайте! Спортът подобрява и повишава настроението и тонуса. Създава култура, която помага не само за благоприятното развитие на тялото, но и възпитава ценни качества като амбиция, търпение, дисциплина и издръжливост. Забравете думите „всичко“, „всички“, „никога“, „винаги“.*

- ***Търсете нови запознанства, опитайте се да се развивате и да реализирате потенциала си.*** *По този начин ще ви се повиши вътрешното усещане, че имате достатъчно вътрешна сила, за да се справите сами. Бъдете оптимисти. Оптимисти са хората, които са*

Да превъзмогнем депресията

привлекли, и продължават да привличат, късмета и успеха на своя страна. Те се сблъскват с предизвикателства и ги приемат като нещо продуктивно, от които няма да загубят, а ще спечелят, защото научават нещо полезно за себе си и за ситуацията, в която се намират. Съветвам ви да гледате филма The Secret или да прочетете книгата „Закони на привличането“ (ако не сте го направили все още). Хранете се здравословно! Ограничете мазните и тестени храни. По този начин ще се почувствате по-добре и физически, и психически.

- ***Не позволявайте натрапването на негативни мисли в съзнанието ви, асоциирани със смърт или самоубийство.*** *В живота има моменти, в които си мислим, че никога повече няма да се радваме на живота, но точно защото животът има край, трябва да оценяваме съществуването си! Няма „втори шанс“ за живот.*

- *Прочетете следното:* **OPPORTUNITYISNOWHERE**. *Ако сте прочели Opportunity Is Now Here („Възможността е тук сега“), възприемате реалността по по-позитивен начин от тези, които са прочели Opportunity Is Nowhere („Възможността не съществува“). Начинът, по който интерпретирате събитията, които се случват в живота ви, определя мислите, емоциите и поведението ви. Запомнете следната връзка:* ***грешни мисли водят до грешни емоции, а тези две неща накуп водят до грешното поведение.***

- ***Споделете това, което ви тежи или тормози, на някой доверен ваш човек, който би могъл да ви разбере.*** *Всеки проблем има своето решение, стига да помислите трезво и креативно върху конкретната ситуация. Добре би било да посетите психолог, пред когото да споделите за неприятните емоции и той да ви помогне да се справите с тях. Ще бъдете с една крачка напред към подобряване на емоционалното си състояние, защото ще имате започнати ресурси за разрешаване на проблема.*

Автор:

Мария Коева

/психолог/

За връзка с екипа на списанието:

Анелиа Дудина:

http://slance20.ovo.bg/

Мария Коева:

http://mariyakoeva.weebly.com/

Свилен Иванов:

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

Пишете ни на e-mail:

spisanie.posoka@gmail.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/

РЕКЛАМА

PSIHOLOZI.COM

www.psiholozi.com

Достоверен източник на информация при намиране на психолог или психотерапевт