Посока

Брой 67

Променят ли се понятията ни за егоизъм, алтруизъм, толерантност? Не отиваме ли към диктати на малцинствата?

Ако не категорично променени, то със сигурност са налице не едно и две отклонения в понятията за в психологията. Понятия като егоизъм, алтруизъм и толерантност са тези, за които се правят интензивни опити да бъдат променени, като вероятна цел е подтискането на егоизма за сметка на подчертан алтруизъм и толерантност. И като думи, и като политики тези понятия стават все по-често употребявани и желани като форми на поведения спрямо другите.

Изричайки думата „други“, веднага ми идва на ум и една от основните, хипотетични причини за наложената промяна на понятията, което води като очакване и промяна на междуличностното и междугрупово взаимодействие. В нашето съвремие и по-скоро от началото на 21-ви век в нашата страна другостта буквално нахлува сред нас. Тя е достъпна не само като физически интензитет, а и като форма на знание, което лично не засяга човека, но категорично „включва“ нагласите му към конкретните групи.

Информационното и действително присъствие на „другостта“, както и политиките насочени към приравняване, интегриране и зачитане на правата на същите „други“ са онова, с което личността, възприемайки себе си за мнозинство трябва да се съобрази.

Истината е, че тази нова форма на външно пожелано сътрудничество между групи, които са мнозинство и такива, които са малцинство генерира напрежение между същите. Произходът на това напрежение е в неумението за създаване на различен тип взаимодействие и форми на комуникация, тъй като са налице базисни различия, които изменят самото участие на личността на „другия“ в действителността.

В последна сметка е възможно нещата да ескалират до появата на диктат на малцинствата, тъй като от обществото се изисква, дори с цената на санкции да се съобрази с произхода, културата, вярата, ценностите на малцинството, но най-често обратното не се изисква и не се разглежда като форма на взаимодействие. Това от своя страна прави малцинствата изискващи от мнозинството, но поведенчески неучастващи в създаването на сътрудничество. Нека не забравяме, че създаването на каквито и да било отношения е двустранен акт, като в повечето случаи задължение и на двете страни е да УЧАСТВАТ активно в транзакциите.

Даването на права на машини, животни и хора при условия, че те самите не могат да се справят с конкретните условия е в голяма степен невъзможно. Нека се замислим дали е възможно индивидуалните ни особености да бъдат адаптирани към всички и да бъдат посрещнати особеностите. Центрираме се около това, че всички сме различни, уникални и имаме собствените си нужди... За пример, да гледам морето по време на интелектуален труд е вдъхновяващо и прави процесът на работа по-интензивен и пълноценен, но да ми бъдат осигурени условия на труд такива е немислимо.

За да е налице разбиране и пожелано, а не наложено сътрудничество и зачитане

Променят ли се понятията ни за егоизъм, алтруизъм, толерантност? Не отиваме ли към диктати на малцинствата?

на другия, ако не познанство на същия, то поне е нужно да се приравнят нагласите на групите или хората към общия продукт, било то обща трудова дейност, общо занимание или присъствие на мероприятие. Невъзможно е да бъда приет от човек, който по презумпция, а не по свое желание е длъжен да ме приеме.

Автор:
Манол Манолов
/психолог/

Как да подкрепим опечален близък

Когато има загуба на човек в живота на някого, освен че е трудно за опечаления човек да приеме събитието, за неговите близки също така нерядко е объркващо, неясно и те не знаят как могат да му помогнат. Често предложената им помощ не е добре приета, често за опечаления, съдействието на околните не е уместно. Защо се получава така?

Защото много трудно е на голяма част от нас да гледаме как близките ни страдат. При такива ситуации инстинктивно се задейства у нас желанието да ги „спасим”, да ги „избавим” от това „ужасно” състояние. Това е нежелателен подход, защото по този начин обикновено караме опечаления да се чувства още по-зле.

Има няколко основни неща, които човек е добре да държи в ума си, когато иска да помогне на свой близък в подобен тежък момент. Важно условие е да бъдете до човека, който преживява загуба, стига той да го желае. Понякога много помага дори само това, че сте близо до него, той усеща присъствието ви и знае, че не е сам. Можете да предложите компанията си, но да не налагате присъствието си, в случай, че то не е пожелано от опечаления. Понякога за такива хора е важно да останат сами със себе си в някакви моменти. Често хората, които преживяват загуба, страдат както физически, така и психически. Понякога им е трудно да организират своето ежедневие, възможно е също така да им е трудно да помолят друг за помощ. Имайте го предвид и предложете внимателно първи. Може в някакъв момент да ви изглеждат така, сякаш са ядосани на вас, на себе си и на целия свят. Бъдете търпеливи и не забравяйте, че преминават през труден период. В следващ момент е възможно да бъдат тъжни и да плачат, да страдат. Това е очаквано – в такива моменти се изправяме срещу собствените си страхове и болка, които се сблъскват и с познаването на собствената ни смъртност... всичко това поражда немалко противоречиви чувства у нас. Не се

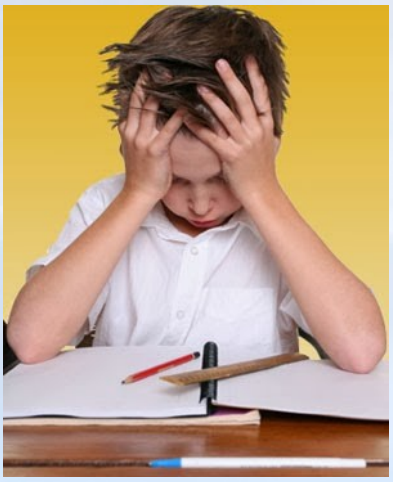
Как да подкрепим опечален близък

опитвайте да успокоявате близките си като им казвате, че животът продължава и трябва „да се стегнат". Животът им със сигурност ще продължи в някакъв момент, но не точно сега и не е нужно те да се измъчат заради това, че не успяват, а вие и останалите го изисквате от тях. Важно е да ги изслушвате. Подгответе се, че може да ви се наложи да слушате едни и същи реплики и/или истории по няколко пъти. Ако прецените за удачно, можете да припомните положително преживяване, за което знаете, свързано с човека, който е починал. Бъдете търпеливи. Покажете съчувствието си с прегръдка. Все още няма установени „най-добри" думи, които могат да помогнат при загуба – прегръдката обаче би казала всичко необходимо. Самите вие не приемайте ситуацията като край на света – опитайте да се придържате към рационалното, без да притискате опечаления обаче за това и той да мисли рационално. Имайте предвид, че за вас също може би ще бъде трудно. Понякога може би трудно ще удържате или пък няма да успявате да удържите поривите си. Ако това се случи, простете на човека до вас и на себе си.

Ако периодът на траур продължи твърде дълго (година или повече), предложете им да потърсят професионална помощ. Понятието „дълго време" е трудно да се дефинира, тъй като всеки човек има индивидуална нужда от време, за да приеме загуба. Ако виждате, че човекът, който преживява загуба обаче, не променя състоянието си или то се влошава, вероятно има проблем, с който не е сигурно, че ще съумее да се справи сам и може би само вашата помощ няма да му бъде достатъчна. Психотерапията е вариант, който би могъл да бъде от полза за преминаването през етап на загуба по здравословен начин.

Автор:
Анелиа Дудина
/психотерапевт/

Хронотерапия при ADHD



Хиперактивно разтройство с дефицит на вниманието е разтройство на развитието, което се характеризира с комбинация от невнимателност, разсеяност, хиперактивност и импулсивност. Между 5 и 7% от децата в Америка се диагностицират с това заболяване. Някои просто не могат да се концентрират, други стават разрушителни, предизвикателни, или не могат да кооперират с родители, съученици или учители.

Спорно е дали това е истинско разтройство или съвкупност от нормални реакции, които често не се толерират в съвременния свят, където изискванията стават все по-високи. Има различни теории кое точно отключва това разстройство в мозъка, при все , че са засегнати функциите на внимание, контрол на емоциите или способностите за вземане на решение. До 50% от децата израстват това състояние, но въпреки това разтройството в развитието в ранна детска възраст може да доведе до продължителни проблеми в ученето.

Експертите са на различно мнение дали лечението трябва да е терапия върху поведението или медикаментозно. Ето и нещо по-различно. Според специалистът по хронотерапия Майкъл Терман, именно хронотерапията може да бъде ефикасен метод за повлияване симптомите на Хиперактивно разтройство с дефицит на вниманието. Хронотерапията е естествена промяна на навиците на сън, с цел да се излекува безсънието. Много често възрастни хора с това разстройство страдат от безсъние, наречено забавена сънна фаза. Те имат проблем със заспиването и събуждането на сутринта.

Излагането на ярка светлина през деня може да измести цикъла на сън и събуждане в по-благоприятна посока. Проучванията показват, че тази промяна е съпроводена с подобрения в когнитивните симптоми при Хиперактивно разтройство с дефицит на вниманието, както и в настроението и вътрешната енергия. За да работи ефикасно, хронотерапията трябва да се прилага индивидуално. Интензивността на светлината и продължителността трябва да бъде съгласно вътрешния, биологичен часовник на всеки пациент.

Публикувано от
Надя Недялкова
/студент по психология/

Източник:
https://www.psychologytoday.com

Психология на пътуването в и извън себе си

Движението и промяната са това, което ни поддържа живи. Хората изпитват базова потребност да се движат, вървят, бягат, танцуват, плуват... пътуват. Разбира се, при всеки е различна важността на тези и други дейности, но едно е сигурно – там, където спре активността на човек, започват проблеми и болести. Пътешествието ни води до обогатяване и обновяване. Чрез него внасяме нови и различни *елементи* в живота си (в себе си) – знания, убеждения, качества, умения, хора, връзки, места, преживявания и т.н.

Пътуването е шанс да се впечатляваш и радваш дори на по-*дребни* и обикновени неща. Да си позволиш да бъдеш незнаещ, неориентиран, бъркащ, изследващ... Много хора се страхуват да влязат в тази роля, но когато пътуват, това сякаш не ги притеснява, дори е забавно. Защо да не се забавляваш, когато грешиш и в ежедневието си?

Пътешествието ти помага да се отърсиш от навика да приемаш толкова много неща за даденост, без да им обръщаш внимание. Едно пътуване може да разшири ценностната система и светогледа ти или поне да те *съживи* от рутината в живота ти. Смятам, че нормалното *себевъзприемане* на човек спрямо пространството трябва да е „аз съм жител на Вселената“, а не просто жител на даден град или държава. Човек би трябвало да се чувства като у дома си навсякъде по света, да усеща връзката си с Цялото.

"Скитането възстановява изначалната хармония, която някога е съществувала между човека и Вселената". /Анатол Франс/

Някои хора прекалено много се вживяват в *членството* си в дадени групи (българи, левскари, лекари, богати, болни и т.н.), пренебрегвайки факта, че са част и от много други в социума. Тази нагласа фрагментира и стеснява мирогледа. Тя пречи на човек да вижда другите като цялостни и уникални личности, заслужаващи уважение, без значение към какви категории могат да бъдат отнесени. Както знаем това води до излишни спорове, битки, смърт...

Марк Твен е казал, че пътуването е фатално за предразсъдъците и стеснения мироглед.

Точно тук е много полезно пътешествието, в което човек има възможност да се запознава с толкова много и различни хора, места, феномени. И ако той има негативни или просто изкривени убеждения спрямо тях, то получава шанса да придобие една по-адекватна представа.

Е, за някои хора е по-важно да са *винаги прави*. Те сякаш са ваксинирани срещу *вируса* „промяна“. Не мислят, че е възможно да грешат и всячески се борят срещу *опасността* от обогатяване и себеусъвършенстване. Такива хора са като костенурки в процеса на личностния растеж – хем са бавни, хем и ограничени от собствената си мисловна черупка. Само че костенурките са сладки.

Често, когато тръгнем на дълъг път, автоматично започваме да мислим за по-важни и дълбоки аспекти от живота си, от себе си. Пътуването е ефективен катализатор при личностни промени и екзистенциални

терзания. То сякаш задвижва колелетата на психиката ни до едно по-добро пренареждане.

Когато става дума за пътуване, определяща роля за преживяванията ни, играят и спътниците. Някои ги избираш, други не. Представи си, че откакто си се родил, имаш един познат, с когото се срещате всеки ден. Той е чувствителен и силно привързан към теб; ти си най-важният човек в живота му. Понякога го харесваш, но в повечето случаи все намираш негови недостатъци, постоянно ги коментираш и му ги натякваш. Често го критикуваш и обиждаш. Отдавна си го приел за даденост, не се стремиш повече да го опознаваш и разбираш в дълбочина. Как ще се чувства този човек? Какво ще чувства към теб?

Този нещастен човек си ти, а другият, който само те обижда - отново си ти. Такъв е случаят при много, много хора. Те не умеят да се приемат цялостно и да си прощават грешките. Много трудно проявяват съпричастност към себе си и рядко правят нещо полезно за своето развитие и усъвършенстване.

Е как би могъл да живееш щастливо, уверено, в хармония, ако си неспособен да се радваш на собствената си компания, да се приемаш и цениш? И как ще изграждаш пълноценни връзки с другите, като не го правиш дори със себе си?

Една от най-значимите ползи от пътешествието е, че то е едновременно и достигане на непознати територии в самия себе си. Стига да се отвориш за новото.

Болшинството хора не са наясно със себе си. Липсва им дълбока и адекватна самооценка. Те не са се *себеизяснили*, т.е. да определят ясно и категорично своята мисия, принципи, цели, правила, приоритети, които ще следват. Колкото по-зле развито умение за самопознание притежаваш, толкова по-лошо ще преценяваш и опознаваш другите хора. Чрез опознаването на собствената си психика в дълбочина и широта, ти ставаш по-способен да забелязваш психичните елементи и процеси, и у другите. Не очаквай да стигнеш там, където искаш, ако компасът ти е грешен или изобщо го нямаш.

Когато се намираш на непознато място, ти си по-отворен, по-любознателен. В някои моменти сякаш поглъщаш с шепи (очи) всичко около себе си. Тогава си с цялото си същество тук и сега.

Каква част от себе си влагаш в това, което правиш в ежедневието си? Доколко присъстваш в ситуациите от собствения си живот? Запомнил съм следното изречение от неизвестен автор: „Мистър Х живееше недалеч от тялото си“. Точно това се случва с много хора. Телесно *ги има* в различни ситуации, но по-голямата част от разума и „сърцето“ им не са там. Те съществуват на автопилот. Неслучайно Конфуций е казал: "Където и да отиваш, отивай с цялото си сърце."

Много хора ги е страх да се потопят дълбоко в мига, в дейността, която извършват или просто не са се научили как. Нямат пълноценен контакт със себе си, с другите хора, със ситуацията. Те минават хаотично и повърхностно през живота. Гледат го отстрани. Само се докосват до него, но не проникват в него, не се сливат с него.

Когато пътуваш, си близко до състоянието „живея за мига/деня“, защото си много по-често в „*тук и сега*“-то, отколкото в „*преди*“ и „*после*“. Не мислиш толкова за обичайните *си* неща и съответно се и чувстваш по-различно, което, от своя

Психология на пътуването в и извън себе си

страна, ти носи повече и по-*здрави* спомени от преживяванията си.

Друго много важно умение, за пълноценното *общуване* с действителността е да можеш да виждаш едни и същи неща по различен начин в различните моменти. Това е точно обратното на широко разпространения навик, при който приемаш всичко – природа, слънце, храна, хора, себе си - за нещо, което така или иначе ти се полага и не се нуждае от специално внимание. Опитай се да оценяваш уникалността, неповторимостта на всеки един миг. Той никога няма да бъде напълно същият. Не позволявай рецепторите ти за активно съзнателно наблюдение да закърняват, покривайки се с *рогов слой* от съсгледство, егоцентричност, неблагодарност и предразсъдъци.

Стараеш ли се да погледнеш човек срещу теб непредубедено, да искаш да го *доопознаваш*, макар да се познавате от години? Можеш ли да се държиш с него с оня интерес и внимание, с които си го дарявал на най-първите ви срещи? Опитваш ли се да прогледнеш отвъд своите изисквания, очаквания, предположения за него или просто го приемаш за даденост и общуваш с него автоматизирано, без да влагаш особено старание? Ти по кой от двата начина би предпочел някой да общува с теб?

Не знам дали знаеш, но най-фундаменталният, най-дълбокият страх на човек, е този от непознатото. Когато пътешестваме, обаче, сякаш го *забравяме*, дори му правим напук. И така трябва да бъде. Послушай американския поет Робърт Фрост, който е казал: "Два пътя се отклоняваха в гора и аз - аз поех по по-неотъпкания".

Животът е едно непрестанно странстване и *копаене* в пространството – това в теб и това около теб. Продължавай да пътуваш и да оставяш следи върху света.

Реши до кое стъпало от стълбата на живота искаш да стигнеш. Качи се поне две над него.

Автор:
Дилян Тотев
/студент по психология/

Добрите момичета и паническите атаки

За "добрите момичета" е изписано много и най-различни неща. Аз ще опиша собственото си предположение за това, по какъв начин аурата на "доброто момиче" е свързана с паническите атаки. Напълно е възможно идеите ми да не са оригинални и всъщност да са долетели от колективното несъзнавано...

Първо, за да привлече паническа атака, "доброто момиче" трябва да не е глупаво. Образованието и начетеността нямат особено значение. Има значение само това, колко бързо, правилно и точно "доброто момиче" познава какво искат другите от нея. В ума си тя моментално събира като две плюс две, какво точно се очаква. Така като малка е била длъжна да знае какво точно е нужно на родителите ѝ. Проявявала е чудеса в изобретателността, за да даде това, което, според нейните представи, се очаква от нея.

Второ, което следва от първото. "Доброто момиче" притежава развито усърдие да разпознава мотивите в поведението на околните, в ущърб на това да си позволи "да не знае" и да бъде любопитна какво наистина се случва в техните глави. "Доброто момиче" на практика се нагърбва с ролята на ясновидка по мотивите...

Трето. "Доброто момиче", разбира се, трябва да бъде добросърдечно. Тоест, дотолкова не-зло, че всякакви оттенъци и производни на злобата се заклеймяват като сатанински чувства и се изгонват от душата и тялото, както дяволът от църквата. Злобата се явява основна заплаха за идеалите на "доброто момиче".

"Доброто момиче" слугува за сливане в контакта със значимия друг. Това означава, че няма нищо по-ценно от това, контакта да бъде запазен на всяка цена. Но понеже нито един продължителен и значим контакт не минава без някакъв тип агресия, какво се случва с естествената човешка злоба?

Случва се **четвърто**. В името на значимите отношения "доброто момиче" трябва да престане да се свързва със собствените си чувства. Междудругото, не само със злобата, но и с много други. Преуспялото в това "доброто момиче" се явява шампион по самонасилието и себеотричането...

Пето. "Доброто момиче" с цената на безумното напрежение на психиката е

Добрите момичета и паническите атаки

длъжна да запазва добрия образ на значимия близък, без да зачита реалността, в която й се случва да изпитва доста агресивни чувства към същия, въпреки че тя отрича чувстването им, както е споменато по-горе. Всичко се усложнява с това, че "доброто момиче" не умее да прави разлика между ставащото вътре в нея и човека, който предизвиква ставащото. Опростено това би звучало така: "Този човек ме наранява. Той е лош. …. Но….. Значимият друг не може да бъде лош. Тоест той е добър." Но къде отива "лошотията" тогава? Правилно! "Доброто момиче" набутва въпросната вътре в себе си. И почва да я кърти, рита, блъска. Една клиентка го назова "вътрешна прокуратура". И така, ето я основната тайна на "добрите момичета". Те не са светици. Те просто имат "чудесно" изградени и изключително упорити (бедна ви е фантазията!) вътрешни Съдия и Палач.

"Добрите момичета" не произлизат от любимките на мама. По-скоро те са тези, които в детството са били напълно лишени от безопасната близост. Оттогава значимите за тях отношения предполагат негласно условие - потискане на себе си. И тук, разбира се…. Съдията и Палачът са на техните услуги!

И така…. "Доброто момиче" е доста разцепено в чувствата си човешко същество. Независимо от възрастта, тя се справя доста зле със заплахата да загуби симбиозата със значимия близък. В името на това е готова да направи нещо с "лошата" себе си, само и само да не излага взаимоотношенията на риск да бъдат прекъснати.

За да се осигурят паническите атаки, няколко обстоятелства трябва да съвпаднат в една точка:

- заплахата да загубиш приемането, признанието, разположението и присъствието на значимия друг;

- потискане на злобата;

- възбуждане на вътрешните Прокурор, Палач и Съдия...

Като резултат се стига до безусловното оправдаване на близкия и до забраната за рехабилитирането на самата себе си, и всичко това се допълва с ужасяваща тревога за непоносимите последствия и непризната скръб от загуба.

И, воала! Несправилата се със смилането на несмилаемото, психиката започва да (по)връща….

Автор: Юлия Пирумова

Превод: **Ирина Янчева-Карагяур**

/психотерапевт/

Редакция: *Галя Йоргова*

Сънищата - един мистичен психологичен феномен

Сънищата представляват обект на интерес още от незапомнени времена. В миналото нашите предшественици са се отнасяли към тях като към нещо от магическо естество, като връзка с божественото, като послания, предупреждения, връзка с боговете. Тяхното тълкуване е играело важна роля в начина им на живот и е оказало влияние върху много съдби. Днес темата за сънищата продължава да буди интерес в различни науки и области, включително и в психологията. Разграничават се различни видове сънища, които изпълняват различни функции. Тяхното естество може да зависи и да се определя от наличието на дразнители – вътрешни и външни – който оказват влияние върху организма. Например, възможно е наличието на определени звукови, светлинни дразнители и дори миризми да повлияе съдържанието на съня. При наличие на вътрешни дразнители като изпитване на глад или жажда, е възможно човек да сънува как яде или пие вода. Това е предпазна функция на съня, за да може тялото да остане в състояние на покой и човек да не се събуди, за да удовлетвори тези физиологични потребности, нарушавайки непосредствено това състояние. Съществуват и мнения, според които чрез сънищата се извършва своеобразно удовлетворяване на потребности, които са потиснати или удовлетворяването е невъзможно да се осъществи по друг начин за момента. Тази функция отново индикира за предпазващата роля на сънуването, тъй като дори и нереалното изживяване на желаното може до известна степен да доведе до намаляване на психичния дискомфорт, който човек може да изпитва. Това се отнася и до кошмарите, въпреки разпространеното мнение, че те пречат и са източник на неприятни емоционални преживявания. Фройд е бил на мнение, че сънят е по-скоро пазител, а не смутител на спането. Също така той нарича сънят „царски път към несъзнаваното“ и някои специалисти използват тълкуването му в своята практика. Съществуват и т.нар. пророчески сънища. Съвсем не е рядко явлението, при което сънищата се сбъдват или предсказват и предупреждават за наличие на заболявания. Често хората се отнасят към тази функция като към магична. Възможно е обаче това да е напълно естествен феномен. Известен факт е, че хората осмислят много малка част от това, което действително възприемат. Възможно е просто това, което не знаем, че сме възприели да се проявява под някаква форма в съня като непосредствено предупреждение или да се осъществява връзка с шестото ни чувство. Интересен е фактът, че съществува и осъзнато сънуване, при което човек е наясно с това, че сънува и дори до известна степен може да направлява развитието и съдържанието на съня. Също така е възможно човек сам да определи предварително съдържанието на сънищата

Сънищата - един мистичен психологичен феномен

си например чрез мислено разиграване на определени сценарии непосредствено преди да заспи, които се продължават и насън. Това недвусмислено говори за действителната сила на човешката мисъл. Сънуването определено е психичен акт, съдържащ и доза мистика. Понякога чрез тълкуването на сънищата човек може да открие доста неща за себе си, както и да погледне на състоянията и преживяванията си от друг, несъзнаван до момента ъгъл. Трябва да се има предвид обаче, че най-правилно тълкува съня този, който го е сънувал.

Автор:
Надежда Коемджиева
/студент по психология/

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

Ψ

"Посока"

За връзка с екипа на списанието:

Людмила Боянова:

http://e-psiholog.eu/

Анелия 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

https://www.facebook.com/groups/565535660272079/
- група на списанието

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

Намерете ни в Google+

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

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

PSIHOLOZI.COM

www.psiholozi.com

Достоверен източник на информация при намиране на психолог или психотерапевт