

е-списание за психология

ПСИХИКА

ISSN 2603-4433



Брой 24
ОКТОМВРИ 2019

Съдържание:

Стр. 1 - Харесвам собственият си пол! HELP!

Стр. 4 - Интервю с Валентина Петрова, управител на Счетоводна къща "Веста"

Стр. 7 - За лъжата

Стр. 9 - Сексът без обвързване и сексът в дълготрайна връзка

Стр. 11 - 6 основни грешки при възпитание на детето



Харесвам собственият си пол! HELP!



Тийнейджърите експериментирате и изследвате сексуалността си - това е част от психосексуалното ви развитие. За много от вас само сексуалните фантазии и/или мислите с хора от вашия пол могат да породят чувство на страх, притеснение и обърканост относно сексуалната ориентация. Но тези чувства или поведения не означават винаги, че сте били хомосексуални. Вече доста от вас слагате въпросителен до „сексуална идентичност“, но и това не значи, че се определяте като лесбийки или гейове. В крайна сметка сексуалната ориентация е повече от сексуалния импулс и поведение и не се определя единствено от тези две неща. Хомосексуалната ориентация не е избор. Тя е част от личността, а интимните влечения към собствения пол идват непредсказуемо и спонтанно.

ХОМОСЕКСУАЛЕН/А ЛИ СЪМ?

Усещали ли сте привличане към собствения ви пол още в детството? Имали ли сте усещане, че сте „различни“ от другите? По време на юношеството, ако наистина сте хомосексуални, тогава ще усещате все по-силно привличане към хора от вашия пол като цяло. Може и да минете през фаза на несъзнателен експеримент със себе си, резултатите от който да не станат веднага ясни. Всичко това често е и плод на бушуващите хормони, които не ви дават мира. При всички положения не е ненормално да изпитвате любовни чувства към хора от вашия пол. Както написах и по-горе, това може да е единично преживяване, което да не се повтори през остатъка от живота ви, а може и да не е. Например - момичетата по принцип са по-нежни едно към друго по време на пубертета, а това не е задължително свързано с хомосексуална ориентация, а с приятелство, доверие и близост. Ще ви трябва време да разберете каква е вашата сексуална ориентация и когато сте готови да приемете реалността, ще имате нужда

Харесвам собственият си пол! HELP!

от подкрепа. Но отсега ви казвам, че дори и да сте с хомосексуални наклонности - защо да трябва да се сбогувате с мечтите ви за семейство (един от най-честите въпроси)? Има много хора, които живеят напълно нормален живот с любимите си. Насърчавам ви да не се опитвате да си слагате етикет, а да се оставите на течението. Най-важното е да се приемете такива, каквито сте!

ЛЮБОВНИТЕ ЧУВСТВА КЪМ НАЙ-ДОБРИЯ ПРИЯТЕЛ

Влюбени сте в най-добрия си приятел, който най-вероятно няма и бегла представа. Вариантите са няколко: 1) искрени сте с него и споделяте чувствата си и се надявате, че той ще остане ваш приятел дори и ако не споделя чувствата ви; 2) не споделяте за любовта си към него и се отдалечавате лека-полека; 3) изчаквате малко време, в което чувствата ви може и да отминат. За съжаление твърде вероятно е да изстрадате любовта си, но това е едно от нещастията на тези емоции - често се влюбваме в неподходящия човек - това важи за всички! Сами ще трябва да вземете решение, но най-важното е да се приемете такива, каквито сте (повтарям)!

РОДИТЕЛИТЕ РАЗБРАХА, ЧЕ ХОМОСЕКСУАЛЕН/А МИ СЪМ

Трудно е за родител да приеме такъв факт, защото всеки родител си изгражда очаквания и представа за това какво ще се случи в живота на детето му напред - да има семейство, да дари родителите си с внуци, да бъде щастливо. Според тях вие няма да сте щастливи, ще бъдете част от „малцинство“, ще бъдете недобре приети от доста хора. И най-вече няма да имате „нормалното“ семейство според техните представи. А и хомосексуалната ориентация все още се счита за нещо „неестествено“, следвайки от това, че е психична или сексуална болест. А то не е, както вие сами знаете. Т.е. то дори не е избор в случаите, когато човек винаги е знаел, че не се вписва в общоприетата картина. Вие просто се раждате с тази сексуална ориентация. Има 10% от населението, които са хомосексуалисти, и това е било винаги така. Както има хора, които пишат с лявата ръка, така има и хора, които са с гей предпочитания. Обаче всичко това звучи на едно рационално и фактологично ниво.

Харесвам собственият си пол! HELP!

А на емоционално ниво за родителите нещата стоят по съвсем различен начин. Първо - те търсят вината у себе си, второ - искат да „поправят“ ситуацията, трето - те не искат да бъдат поставени в ситуация, в която да се срамуват от детето си и да не могат да споделят пред приятели какво се случва с него - има ли си гадже и т.н. Така че съвсем нормално е да им е трудно и ще минат през един етап на своеобразен „траур“ по загубата на детето, което са си мислили, че имат, докато стигнат до етапа на приемане на реалността такава, каквата е. Това е тежък процес, през който ще трябва да минете заедно.

КАК ДА КАЖА НА ПРИЯТЕЛИТЕ МИ, ЧЕ СЪМ ХОМОСЕКСУАЛЕН/А?

Когато някой ми пише с подобен проблем, усещам някакво спокойствие за възприятието от родителското тяло и повече тревожност за приятелите. Тийнейджърите имате щастието да растете в едно по-либерално и по-толерантно общество (въпреки че аз самата мога и да оборя това мое твърдение) като отношение към сексуалната ориентация. Все още обаче се усеща нагласата: „Аз съм ОК с гейовете, само да не са около мен“. Приятелите ви може да

реагират по различни начини - момчетата например даже може да се „изкефят“, защото имат свои еротични представи, за които няма да навлизам в подробности. А момичетата - дали ще се отдръпнат и ще се почувстват заплашени... Това зависи единствено от вас. Как вие ще им поднесете новината, дали ще го направите с гадже подръка, или просто ще пуснете бомбата на някой купон. Дали ще заемете защитна позиция, или ще се държите непринудено и естествено. Ако вие сте с негативна нагласа, много вероятно е приятелите ви да прихванат от вас. Можете съвсем несъзнателно да проектирате собствените си страхове върху тях и дори те да не изпитват никакви негативни емоции, вие да възприемате тяхното поведение по определен начин. Затова - действайте тогава, когато е уместно, не демонстрирайте прекалено своите предпочитания и се дръжте естествено, за да възприемат и те новата ситуация по един спокоен начин.

Автор:

психолог Мария Коева

Интервю с Валентина Петрова, управител на Счетоводна къща "Веста"



Л. Боянова:

Представете на нашите читатели с няколко думи себе си и Счетоводна Къща „Веста Консулт“?

В. Петрова:

Аз съм Валентина Петрова - управител и собственик на Счетоводна Къща „Веста Консулт“. Счетоводството е третата завършена от мен в университета специалност. Другите ми специалности са право и минна електромеханика. Счетоводна Къща „Веста Консулт“ започва своята дейност на 12 декември 1990г. Стартирах бизнеса си в зората на демокрацията, когато в България се появиха първите частни фирми (по указ 56). Повече от 20 години „Веста Консулт“ не е спирала да работи в сферата на счетоводството, управление на човешки ресурси (ТРЗ), финансов контрол и право. Счетоводната къща държи както на своите клиенти, така и на своя екип. Аз съм на мнение, че

добрият екип е един от най-стойностните ни активи. На всеки наш новоназначен кадър се обръща специално внимание, за да се впише успешно в екипната работа на Счетоводната къща. Повече за счетоводна къща "Веста Консулт" може да се научи от сайта: www.vesta-bg.eu

Л. Боянова:

Влияе ли в условията на криза наличието или липсата в една фирма на успешна екипна работа?

В. Петрова:

Екипната работа е сигурен залог за успешното представяне на фирмата и точното изпълнение на всички договори, най-вече в условия на криза. Когато екипът е добър, всяко решение може да се обогати и развие. Членовете на екипа имат възможността да предлагат индивидуалните си виждания, а те могат да са много градивни в конкретната ситуация. Когато икономическата обстановка е сложна, въпросите и проблемите на клиентите стават най-разнообразни. Това изисква широкоспектърни знания, които могат да се получат от обмен на идеи вътре в екипа. В този случай екипната работа е сигурна

Рубрика: "Интервю"

Продължение от стр. 4

Интервю с Валентина Петрова, управител на Счетоводна къща "Веста"

гаранция за правилните съвети и решения, които се предлагат на клиентите.

Л. Боянова:

Бихте ли споделили какво според Вас е най-важното, за да има екипна работа

В. Петрова:

За да има добра екипна работа е необходим добър професионализъм, но само това не е достатъчно. Другото изключително важно условие е всеки служител да е убеден в своите качества, както и в тези на колегите си. Необходимо е също всеки един член на екипа да не се страхува да сподели това, което знае и това, което не знае.

Понякога се случва определен служител да е неуверен. Ако той желае да напредне в кариерата си, според него единственото решение е винаги и по всяко време да показва перфектни показатели в работата си. Важното става всички по всякакъв повод да знаят, че съответният служител е непогрешим.

Л. Боянова:

Това води ли до грешки от страна на един такъв служител?

В. Петрова:

Да. В резултат на такова мислене и енергични действия нерядко се случва да се допускат големи грешки, да не кажа фантастични такива. Но толерирането на подобно мислене и поведение на пръв поглед създава конкуренция и състезателно начало между служителите. На практика обаче това не води нито до подобро качество, нито до подобър екип.

Причината е, че когато даден служител се почувства изчерпан от към идеи и предложения в работата си, той започва да усеща заплахата, при условие, че неговите колеги точно в този момент има какво да предложат. В този случай усилията вместо към градивност, се насочват към омаловажаване на приноса на другите.

При работата в екип всеки се старее да даде максималното от себе си. В случая не е важен човекът, а екипът и всички членове на този екип следва да осъзнават това. Ако се постигне победа или голям успех - това е победа и успех на целия екип. Няма по-значими и по-незначими членове на екипа. Всички са еднакво важни и еднакво

Рубрика: "Интервю"

Продължение от стр. 5

Интервю с Валентина Петрова, управител на Счетоводна къща "Веста"

отговорни. Когато се получи неуспех, то този неуспех е за целия екип. Не се търси персонална отговорност на едно лице.

Много може да се говори за екипната работа. Освен добър професионализъм и умението да се работи в екип, трябва да се обърне внимание и на общочовешките качества на хората. Би било прекрасно, ако хората са почтени и точни, ако общуват по между си внимателно и деликатно, а по отношение на клиентите - отговорно и прецизно.

Л. Боянова:

Кои според Вас са най-често срещаните грешки при ръководенето на екип?

В. Петрова:

Най-често срещаните грешки при ръководенето на екип са неспособността да се делегират права и задължения на всеки от членовете на екипа или пък се делегират прекалено много такива. Друга грешка при ръководенето на екип е, когато ръководителят реши да обхване процеса от „А“ до „Я“. В този случай ръководителят на екипа подценява творческото начало на своите колеги, за които отговаря. От друга страна персоналът, за който той

отговаря, е демотивиран да проявява инициатива. Всеки върши точно това, което му е казано и по начина, по който му е казано. Така не се използва потенциалът на колективния интелект.

При добра работа в екип 1+1 никога не е равно на 2. Обикновено резултатът е 3 или 4 и повече. При лоша работа в екип 1+1 винаги е по-малко от 2. Всеки ръководител трябва да помни, че няма „лош“ и няма „добър“ екип. Това е работната среда, която ние сами изграждаме.

Има само подходящи и неподходящи кадри за определена позиция. Когато избираме точните хора, на точното място и толерираме приятелска и мотивираща среда, екипът винаги ще се справя добре с новите предизвикателства.

Л. Боянова:

Благодаря Ви за точните и изчерпателни отговори, госпожо Петрова.

Интервюто взе:

Людмила Боянова

(икономист и психолог)

За лъжата



Да поговорим за лъжата. Не за благородната лъжа, с която целим да спестим болката и обидата на друг човек, а за онази подла, безскрупулна лъжа, която съсипва връзки, кариери и животи.

Замисляли ли сте се колко лесно повторената многократно лъжа се приема за истина? И колко лесно една подхвърлена лъжа може да съсипе нечий живот?

Достатъчно е колега недоброжелател да подхвърли, че сте некадърен и калпав и всички започват да търсят грешките ви без да видят старанието и желанието ви да работите качествено. Това се засилва още повече, когато сте нов във колектива, а лъжата е изречена от доказал се работник. И след това ще ви трябват години, за да се докажете като качествен работник. Лошото е, че на тази безработица може да ви изхвърлят преди да сте успели с доказването.

Ако някой пък ви завижда за връзката, е достатъчно да пусне слух, че сте неверен партньор, че пръскате пари за глупости или, че сте немарлив и лош родител и... И кавгите в къщи започват, а вие се чудите от къде са дошли. Или пък, ако партньорът ви не започне с кавги, ще започне да ви дебне, да ви проверява и началото на края на връзката ви е положено.

Мога да дам още много примери, но предполагам и вие можете да изредите такива.

Замислям се обаче, защо има хора които с лека ръка лъжат и провалят чужди животи?

Като съсипеш нечия кариера, по-добре ли ще се почувстваш?

Като съсипеш нечия връзка, ти самият ще станеш ли по-щастлив?

Като разрушиш нечий живот, ще ти кажат ли останалите „БРАВО!“?

Повечето хора в един или друг момент от живота си са страдали от чужди лъжи. Аз също. И обикновено ги подминавам с идеята, че в един момент животът сам ще накаже лъжците. Но има моменти, когато една лъжа те докарва до положение да

За лъжата

изгубиш всичко и тогава...
Тогава не ти остава друго освен
да се постараш да изобличиш
лъжеца или ако не можеш, поне
да му навредиш толкова жестоко,
колкото и той на теб.

И пак се замислям... Лъжците,
като съсипват кариери и животи,
дават ли си сметка, че този,

който са съсипали, може да
реши да потърси възмездие?
А потърси ли го и ще го
получи.

Автор:

Водеща семинари

Цветана Вълчанова



Рубрика: "Нещата от живота"

Сексът без обвързване и сексът в дълготрайна връзка



Сексът без обвързване означава сексуална връзка, без сериозна връзка с партньора. Партньорите изпитват интимност или отговорност, но в тези връзки хората се фокусират върху "тук и сега". Наслаждават се на момента, не се притесняват какво мисли единият партньор за другия. Без емоционалните усложнения на една връзка хората са свободни да се съсредоточат върху физическите удоволствия.

Какво мислите например за сексът с непознат/а? За някои хора, непознатото е ключовото при този вид секс. Има една мистерия, която е вълнуваща, и ако няма шанс партньорите да се срещнат пак, притесненията могат да останат на заден план.

Това предлага възможност за нова идентичност и изиграване на сексуалните фантазии с

много малка доза страх от отблъскване. Опасността е част от секса без обвързване. Чувството на "палавост" и на вкусане от забранения плод допринася за усещането за адреналин.

Някои хора са възпитавани в детството, че сексът без обвързване е нещо "грешно". Следователно е по-вълнуващ. Други носят последици от детството като страх от интимност и обвързване. От друга страна, когато човек се впуска в приключения и изпитва страх, дишането му се учестява, кръвното му ниво се повишава и се отделя този адреналин, за който споменах. С една дума тялото влиза в състояние на високо напрежение.

Италиански учени пък казват, че биохимичното състояние на влюбване е близо до психологическото разстройство. Когато една двойка има желание да бъде заедно и да научава нови неща за другия, това е истински вълнуващо.

Двойката се възползва от възможностите, които им се предоставят, за да показват обичта си и да се сближават все повече и повече. Точно тогава сексът е

Рубрика: "Нещата от живота"

Продължение от стр. 9

Сексът без обвързване и сексът в дълготрайна връзка

доста вълнуващ, защото все още има малка доза от секса без обвързване и от самия риск. Разликата е, че сексът носи по-голяма интимност, когато партньорите са влюбени. Освен сексуално задоволяване се очаква и усещане на емоционално запълване.

Същите италиански учени са открили, че мозъкът излиза от това състояние след 18 месеца. Явно физически не е възможно да се изпитват такива изгарящи чувства към партньора по-дълго от тези 18 месеца. Тогава или

човек "разлюбва", или връзката се развива. Когато връзката "помъдрява", сексът "помъдрява" също. В този момент двойката има предимството, че се познава много добре. Страхът от отхвърляне е заместен с доверие и сигурност. Това позволява да се премине в етап на експерименти и за подобряване на уменията в леглото.

Автор:

психолог Мария Коева



6 основни грешки при възпитание на детето



Хипопротекция

Родителите не контролират постъпките на своето дете.

То има повишена свобода на действие. Майката и бащата не знаят къде и с кого синът (дъщерята) им си изкарва свободното време, по какво се увлича.

Родителите само формално изпълняват своите функции и не влагат смисъл във възпитанието на личността. В резултат детето е принудено да търси необходимите му ценности и норми вън от семейството.

И понякога тези норми му нанасят вреди на здравето, психиката или водят до асоциално поведение.

Хиперпротекция

Усилен контрол над детето. Родителите следят за всяка стъпка на своето чедо и го заставят да копира тяхната собствена ценностно-нормативна система. Личността на детето се игнорира. В резултат на това една част от тези деца се чувстват безпомощни, неспособни са да се справят с предизвикателствата на света, а при останалата част се развива стремеж да се постъпва на въпреки родителите и обществото и такива деца често протестират бурно.

„Идолът в семейството”

Родителите се стремят да удовлетворят всички потребности на детето, да го отдалечат от всякакви трудности.

Това изгражда децата като егоцентрици и те винаги желаят да са в центъра на вниманието и да получават всичко, без да полагат никакъв труд.

След това обаче, като се сблъскат с реалния живот, се оказват неспособни да се справят с елементарни неща. В най-добрия случай се зашиват за родителите си и очакват да бъдат отглеждани

6 основни грешки при възпитание на детето

от мама и тати до края на живота си.

Емоционално отхвърляне

Това е възпитание от типа „Пепеляшка“. Майката или бащата третират детето като огромна тежест (важи особено, ако в семейството има и друго дете, което получава повече внимание).

В резултат отхвърленият малък човек става много раним, чувствителен, обидчив и потаен.

Семейната тирания

Суровото отношение и големите разправии за дребни постъпки и непослушание предизвикват у детето страх от родителите и ожесточение към околните му и то усилено се изолира от всички.

Децата, възпитавани в условия на семейна тирания, израстват, често превръщайки се на свой ред в жестоки хора.

Възпитание като вундеркинд

Майката и бащата се стремят да дадат на детето си колкото е възможно по-добро образование, да развият неговите способности, които нерядко се оказват мними.

Освен уроците от училище, детето се занимава още и с

музика, чуждестранни езици, спорт, рисуване и т.н.

При това то се лишава от възможността да играе и общува с връстниците си. И протестира срещу такъв режим!

Стремейки се да се измъкне от прекомерното натоварване, то започва да ги изпълнява или формално, или развива перфекционизъм, за да си освободи някакво лично време.

Накрая израства с развита тревожност, страхове, тайни и невъзможност да се разбира с околните.

По материали от руския печат.

Превод:

психолог Л. Боянова





Защита на авторските права в "Психика"

1. "Психика" се ползва от защитата на сега действащия [Закон за авторското право и сродните му права](#), а така също и на международните договорености, по които България е страна.
2. Препубликуването на публикувани в "Психика" материали (или на части от тях) е възможно само след договаряне с техните автори или с издателя (Людмила Боянова). В този случай е задължително да се укаже конкретен автор и че материалът е от е-списание "Психика" и да се постави активна хипервръзка (<https://e-psiholog.eu>).
3. Никаква част от материалите в "Психика" не може да бъде използвана за комерсиални цели.
4. Авторските права на публикуваните в "Психика", както и сродните им права (преводачески, съставителски, права за преработка и др.) принадлежат на лицата, които са ги създали (съгласно чл. 5, 9, 11, 12 от Закона за авторското право и сродните му права).
5. Използват се снимки с CC0 Creative Commons (безплатни за търговска употреба, при които не се изисква признание на авторството) и неограничени от лиценз. При възникнали проблеми, моля незабавно се свържете с нас!
6. Достъпът до публикувани произведения може да бъде спиран само по инициатива на "Психика" при получаване на неопровержими доказателства за плагиатство, нанасяне на ущърб на трети лица и др. закононарушения, които не са били известни на редакцията към момента на публикуването им.
7. Никой от "Психика" не носи отговорност за действия на трети "лица", както и за допуснати вреди, нереализирана печалба и т.н.

ЕКИП:

Издател, Гл. Редактор,

Уеб дизайн, Колумнист:

Психолог Людмила Боянова

<https://e-psiholog.eu>

boyanova@e-psiholog.eu

Редактор, Колумнист:

Психолог Мария Коева

<https://koeva-psychologist.blogspot.com>

mariyakoeva7@gmail.com

Редактор, Колумнист:

Водеща семинари Цветана Вълчанова

ceci.valchanova@abv.bg

Място на издаване:

България, гр. София, бул. П. Дертлиев 4

Последвайте
е-списание "Психика" в:

Facebook

[https://www.facebook.com/](https://www.facebook.com/psihika.spisanie/)

[psihika.spisanie/](https://www.facebook.com/psihika.spisanie/)

LinkedIn

[https://www.linkedin.com/in/cnucanie-](https://www.linkedin.com/in/cnucanie-psihika-3914b016b/)

[psihika-3914b016b/](https://www.linkedin.com/in/cnucanie-psihika-3914b016b/)

Twitter

<https://twitter.com/tAHZwDvrBNik7lx>