

е-списание за психология

ПСИХИКА

ISSN 2603-4433

Брой 28

февруари 2020



# Съдържание:

Стр. 1 - Мистериозният свят на сънищата. Какво крият те?

Стр. 3 - Как да намерите приятели в новото училище?

Стр. 4 - 5 грешки, допускани преди стартиране на бизнеса

Стр. 8 - Какво е това психопат?

Стр. 13 - Мъжете със страх от обвързване

Стр. 17 - Възникване на идеите и поява на позитивната психология





## Мистериозният свят на сънищата. Какво крият те?



Психоаналитикът Зигмунд Фройд нарича сънищата „кралския път към подсъзнанието“. Вярвал е в това, че сънят изразява определено желание, което искаме да стане реалност. Съвременните научни изследователи твърдят обаче, че сънищата са просто картини и образи, които са произведени от мозъчна електрическа активност с цел да се освободи някакво напрежение и натрупана информация от деня. Някои пък смятат, че сънищата помагат да разберем върху какво да обърнем внимание в живота си.

Важно е да се отбележи, че, за да е полезна интерпретацията на някой сън, не се използва за извличане на информация само той (сънят), а цялостният контекст. Когато човек разказва сънищата си, той пречупва тази информация през емоциите, които те му носят.

Когато се събудите и сте сънували, опишете съня на хартия. По-добре е това да се случи следващия път, когато го сънувате. Помислете какви

асоциации ви носи той – асоциации, свързани с вашия личен живот. Отговорете си на въпроса: „За какви други неща се сещам, когато се сетя за конкретния елемент от съня?“. Обръщайки темата към психологията, разберете какво ви казва сънят в настоящият момент от живота ви за конкретни проблеми и конфликти. В повечето случаи асоциациите са снабдени с емоции и можете да вземете специфична картина от съня си, да определите емоциите, които чувствате, да погледнете в миналото си за ситуации, в които сте се чувствали така, и да си зададете въпроса как те (ситуациите) от миналото са свързани със случките ви в този момент.

Сънищата също така служат за преразглеждане на навиците и възгледите. Повтарящите се сънища са знак, че преразглеждането е било неуспешно.

Според съвременната психология повтарящите се сънища означават нещо много важно за човека. Подсъзнанието използва метода на повторението, за да се отпечата в съзнанието важно съобщение.

Повтарянето означава, че реакцията на човек не се променя и поради тази причина той се нуждае от постоянно подсещане. В това се състои феноменът на повтарящите се сънища.



## Мистериозният свят на сънищата. Какво крият те?

Тематиката на съня обикновено се повтаря, макар самите сцени да бъдат различни. Такъв тип сънища се запомнят, защото са много емоционални.

Ако например постоянно сънувате, че ви гонят от опашка с много хора, това може да се дължи на проблеми в работата. Мислите ви програмират съзнанието ви за смяна на работата, но може да се случи и не по ваше желание.

Тогавя трябва да си представите повтарящия се сън преди лягане и да кажете на човека, който ви гони, че няма да мръднете от мястото. Тогавя обикновено отношенията с колегите и началниците се нормализират.

Ако в повтарящите се сънища настъпва промяна, означава, че мислите и чувствата ви започват да се променят. Ставате по-сигурни в себе си, намирате нови качества, които притежавате, и нормализирате отношенията си с хора, с които дори не сте могли да намерите общ език.

Понякога повтарящите се сънища могат да бъдат предупреждения от организма, който усеща началото на някакво заболяване. Всеки орган по нервен път е свързан и с кората на полукълбата на мозъка.

Болните хора, както и тези, които се разболяват, по-често запомнят какво са сънували. Обикновено такива сънища нямат връзка с външни фактори и преживявания.

Съществува описание на примери в медицината, в които пациенти са сънували постоянно, че ги хапе нещо по крака и след това са получавали увреждане на същото място.

Ако тревожни повтарящи се сънища с елемент на страх от смъртта пък се съчетават с внезапно събуждане, което също е свързано със страх от смъртта, може да е симптом на заболяване на сърцето.

**Автор:** психолог Мария Коева





## Как да намерите приятели в новото училище?



На много ученици се налага поне веднъж да сменят училището. За някои от тях обаче това е голям стрес и те трудно се справят с адаптацията, новите учители, съученици, изисквания. И не на последно място - с намирането на нови приятели. Как да завържете приятелства?

- Правило номер едно - бъдете дружелюбно настроени не само със съучениците от класа ви, а и с тези от другите класове.

- Опитайте се да не се притеснявате, защото това ще ви изиграе лоша шега. Все ще се намери някой, с когото ще си паснете, ще имате общи хобита и интереси и ще ви е приятно да споделяте време заедно.

- Не бъдете фалшиви! Бъдете истински, без преструвки. Недейте да угаждате на всички, само за да сте приети в приятелския кръг.

- Предразполагайте към разговор тези, които срещате в училището. Недейте да сте намръщени или ядосани, защото това пък предразполага към не особено добра комуникация. Бъдете уверени в себе си,

усмихвайте се и не се крийте от погледите на другите.

- Правило номер две - поемете инициативата и заговорете някого. Както казах, все ще има някой, който споделя вашите интереси. Недейте да се срамувате!

- Кажете нещо хубаво за някого - комплимент например. Разбира се, не е ОК да прекалявате с това, просто от време на време отбелязвайте значителни неща за човека.

- Правило номер три - посещавайте извънкласни занимания. Там имате още по-голям шанс да откриете сродни души. А защо не и хора с различни хобита от вашите, което ще обогати личния ви опит.

- Изборът на чин - много важно! Опитайте се да седнете някъде около средата.

- Правило номер четири - във всяко училище има хора, които е по-добре да избягвате, като тези например, на които им харесва да тормозят съучениците си. Съветът ми е хем да не сте предизвикателни към тях, хем да не ги игнорирате напълно.

- Излизайте в междучасията с хората, с които сте се запознали в училището. Недейте да се дистанцирате, защото това определено не е стъпката към създаването на ново приятелство.

**Автор:** психолог Мария Коева



## 5 грешки, допускани преди стартиране на бизнеса



Някои от грешките, допускани най-често преди стартиране на бизнеса, са в състояние да подсигурят фалита му още преди да е започнало изобщо каквото и да било друго по начинанието.

Други са в състояние да породят сериозни спънки на по-късен етап от вече стартирания бизнес. Става въпрос за онези неща, които могат да бъдат избегнати, като често единственото необходимо е, човек да е информиран за последствията, за да не ги допусне.

Ето кои са най-често допусканите 5 грешки преди стартиране на бизнеса:

**Грешка 1. Рибата е още в морето, но тиганът вече е сложен на огъня.**

Често пъти появата на идеята за бизнес е съпроводена с огромен ентузиазъм. Умът рисува красиви картини и това може да подтикне към

стремежът те да се осъществят бързо, спешно, едва ли не за вчера. Така неминуемо следват и необмислени постъпки. Накрая човек се проваля, често пъти дори не осъзнава защо се е провалил. И си казва: "Лоша явно ми беше идеята, защото нищо не се получи!". Всъщност може да е била перфектната идея за бизнес, но се е провалила единствено заради необмислената експресна реализация.

**Грешка 2. Отказ от Бизнес план.**

Започването на бизнес без управленски и икономически познания и опит и без бизнес план е продължение на грешка 1. Много хора се отказват от писане на бизнес план и след месец-два-три фалират.

Бизнес планът е онова нещо, което не само ще спомогне да се структурира и доразвие идеята. Той е онзи вълшебен икономически инструмент, който може да посочи:

- Дали идеята има от самото начало потенциала да носи чистата печалба, която да удовлетворява и какъв ще е възможният размер на въпросната печалба.



## 5 грешки, допускани преди стартиране на бизнеса

В тази връзка честа грешка на новостартиращите своя бизнес, които са без икономически познания и опит е, че те се бъркат, че чистата печалба това е следното. "Купувам продукт за цена "X" и го продавам за цена "Y" и разликата ми е чиста печалба". Или "Оказвам услуга за цена "X" и прибирам парите в джоба като чиста печалба". Само че подобно изчисление е грешно.

- Чистата печалба.

Чистата печалба се получава като от приходите се извадят всички разходи. Те може да са над 20 отделни. Не са само разходи за наем, ток, телефон, прочие. Има и разходи към държавата. Ако има персонал- и тези разходи и т.н. Тях ще разгледам по-подробно в статиите, посветени на изготвянето на бизнес план и наемането на персонал.

Не е добра идея да се смятат приходи, разходи и чиста печалба на хвърчащи листчета и/или на ум без значение колко успокоително лесно изглежда изчислението. Без добре направен бизнес план, новакът бизнесмен лесно може да се окаже в края на месеца затънал в една камара разходи, срещу които няма застанали достатъчно приходи, т.е. да излезе на загуба, тласкаща към фалит.

- Предпазва от недоразвита идея за дейността на фирмата.

Някои погрешно подценяват необходимостта да развият подробно идеята за своя бизнес. Нека илюстрирам проблемът с един пример. Човекът си мисли, че всичко му е ясно. Регистрира фирма- което е разход. Наема офис, магазин, ателие или друго- отново разход. Наема и персонал- разход. Плаща на счетоводител/ счетоводна къща- разход. Почват да му текат осигуровки и данъци- разход. И аха вече се е засилил да почне и дейност и се оказва, че за да се случи това, му трябва куп лицензи и разрешителни, за чието съществуване не е и сънувал. На всичкото отгоре напомням мудността в сферата на лицензи и разрешителни - как не се вадят за един ден. И междувреме примерно идва проверка от Инспекция по труда (по сигнал, спретнат примерно от съседа- конкурент или пък от недоволен служител). При което бизнесменът тепърва учи примерно също така и какво е това Служба по трудова медицина, как да си осигури за вчера и документите от въпросната и прочието, евентуално да се спаси от глоби (но не сигурно).



## 5 грешки, допускани преди стартиране на бизнеса

Дърпаме чертата за финал на развитието на горния сюжет.

Разходите вече са започнали да текат и няма да спрат да се трупат. Приходи- ами няма, защото практически не може да се стартира бизнесът. Или още по-лош вариант- бизнесът е стартирал незаконно, което пък може да доведе до доста солени глоби след себе си. Всичко това обаче можеше да се избегне- трябва само да се включи като перо в бизнес плана и да се направят съответните проучвания.

- какви ще са необходимите разходи за старт и как тези разходи може да се оптимизират, така че да не се навлиза в преразход.  
- Какви да бъдат стоките и/или услугите.

Да се направи SWOT анализ, така че като се стартира и да има подsigурени оптималните условия да има клиенти. Примерно, бизнесменът може да не е и подозирал, че има конкуренти на два метра от него, които са нива над него и може да не успее да си докара никаква клиентела.

А бизнес планът ще го подсети да внимава къде наема офис, магазин, ателие, друго, защото преди това ще е подтикнат да си проучи и пазара, и конкурентите.

- Как да се привлекат клиенти.

Клиентът е този, който осигурява приход на фирмата. Без достатъчен приход- няма печалба. Няма ли печалба, няма и бизнес.

Бизнес планът може да свърши добра работа и по тази доста важна част за всеки един бизнес.

И още много други грешки може да се избегнат чрез писането на бизнес план. Самото му писане е един безопасен начин да се натрупва управленски и икономически опит.

**Грешка 3. Надценяване на успеха на бизнеса.**

Състои се в очакването на бързи и големи приходи. Може и да се случи, ако има предварително подsigурени клиенти и сделки. Но обикновено ситуацията не е точно такава.

Поради това икономистите препоръчват за новостартирал бизнес да има заделени пари за покриване на абсолютно всички разходи минимум за 6 месеца напред с цел минимизиране на опасността от фалит.



## 5 грешки, допускани преди стартиране на бизнеса

**Грешка 4. Отказ от учене на икономически правила.**

Заемайки се с бизнес, бизнесменът става част от икономиката.

Да не се познават икономическите правила и да се върти бизнес, то е като човек да е скочил на дълбокото във водата, но да очаква, че хем няма да плува, хем няма да потъне, пък и акулите няма да го изядат, ако си затвори очите и се прави, че ги няма.

Често срещана и доста грешна е представата, че управителят на фирма, това е лице, което седи на един удобен диван и не върши нищо, а клиентите го замерят през целия ден с пачки с пари.

Уви, реалността е съвсем друга. Добре е ученето на икономически

правила да започне още преди стартирането на бизнеса, за да няма после неприятни изненади. Не всичко се получава от първия път и се научава от първия път, но винаги е по-добре да се знае предварително какво се прави, отколкото да се действа на сляпо.

**Грешка 5. Не се търси помощ и няма никакво вслушване в опита на можещите.**

Ако нещо не се знае, не е ясно или има проблем, то съвсем не винаги е необходимо човек сам да преоткрива топлата вода. Особено в началото е желателно да се ползват консултации от хора, които знаят за какво става въпрос.

**Автор: Людмила Боянова**  
(икономист и психолог)





## Какво е това психопат?



Психопат като дума обикновено се свързва с безумието. Но има разлика от безумие до безумие. Ако някой е уверен в това, че са го отвлекли зелени човечета, то вие едва ли ще го назовете психопат.

Превъртял? Да. Психично болен? Да. Но не и психопат. А защо? Какво не достига, за да наречем психично болния психопат?

А ако някакъв кошмарен мъж с бензинов трион се размотава из Тексас, желаейки да нареже първия срещнат, то той не е просто превъртял, не, той е Natural Born Killer (роден убиец), натурален психопат.

Не е задължително да е бензинов трион, разбира се. Но е задължително, че безумието у психопата има ярко изразена деструктивна насока с преобладаващи идеи които и да е непременно да убие. С бензинов трион, чук,

пистолет, въже или нож или друг, попаднал в ръцете му предмет.

Може би затова и е толкова лесно (и изглеждащо правилно), да се приписват на манияци престъпления, които в общественото разбиране са неразривно свързани с безумие.

По този начин терминът "психопат" може да бъде разбран като "психо-убиец". Но това е само в разговорния език. Защото в психопатологията такъв термин "психопат" не съществува. Също така няма и никакъв "шизофреник". Шизофрения има, но шизофреник няма. Защо?

Затова, понеже не е прието личността да се нарича болест. Може да се характеризира субекта с някоя или друга болест, но (примерно болен от шизофрения), но да се нарича човека като болест (шизофреник) не е прието. Може би защото човекът винаги е нещо повече от своето заболяване.

Например субектът умее да чете и тази способност се отнася към структурата на неговата личност, а не към неговото заболяване. А заболяването се характеризира само с това как то се отразява на способността на субекта да чете.



## Какво е това психопат?

Възниква риторичен въпрос: защо тогава в едни случаи ние приравняваме субекта към болестта му (шизофреник и параноик), а в други случаи (мигрена) не се сещаме да направим подобно нещо. Защо има невротик, но няма мигреник?

Въпросът е риторичен, както вече бе споменато. На него е отговорено по-горе. Защото даже относно най-тежките случаи на заболяване се твърди, че човекът е повече от заболяването си. Но колко повече е? Ако животът на субекта е напълно опосредстван от неговото заболяване, то се появява тенденцията за отъждествяване на болестта и личността.

И обратното- ако влиянието на болестта върху субекта е малко, то е очевидно, че между болестта и личността няма (и не може да има) знак за равенство.

Още повече, че психопатът за по-сигурно се именува именно психопат и не се изпада в подробности кое у него е повече- болестта или личността.

Но с какво мигрената е по-добра... Ами с това, че когато имащият мигрена хване вилица, вие точно знаете какво ще прави с нея и не очаквате някаква заплаха. Но когато психопат вземе вилица, не може да

се предположи какво ще направи с нея в следващата секунда. Може би иска да яде. А може и да иска да избодете очите на някой с тази вилица. Не може да се каже със сигурност.

Затова от гл.т. на ежедневието психопатите, все пак е най-правилно, да се възприемат именно за психопати или иначе казано, да се счита, че има равенство между личност и заболяване. А колко там при това заболяване е личност, нека се остави на психиатрите да изучават. На тях затова им се плаща.

Представете си за миг, че вие се намирате в стая, където са събрани оръжията на престъпленията на всички серийни убийци. Как вие мислите, кой тип оръжие за убийство ще се окаже най-популярно? Бензинов трион? Пистолет? Чук?

Нож.

Това е най-популярното оръжие за убийство още от времето на Джек Изкормвача. Вие може да срещнете и други оръжия, разбира се. Берковиц и Зодиак, например, са използвали огнестрелно оръжие. Но незнайно



## Какво е това психопат?

защо именно ножът е най-често попадащ в профила на серийните убийци. А защо?

Психопатите възприемат стрелящите като хора, които не са страшни. Причината за това е, че се стреля във всеки втори филм. Килъри и антикилъри. Престъпници и жертви. Да стреля може всеки, който си поиска. Изстрелът обезличава. А ако някой вземе в ръцете си нож, в това има нещо особено, нещо лично и пристрастяващо.

Да се убие с нож от разстояние е почти нереално. Ножът, за разлика от пистолета, изисква от убиеца пряк физически контакт с неговата жертва. За да се разбере това по-добре, помислете какво искат роднините на жертвите на серийните убийци: -Дайте ми го, аз него със собствените си ръце ще го удуша! „Със собствените ръце“.

Ето защо маниакът предпочита „подръчните“ нож, чук или въже вместо пистолет. А понякога и „голите ръце“. Защото маниакът иска не само да убие, а да убива - това е много голяма разлика.

Маниакът е обхванат от идеята да убива. Не да убие, а да убива. Смъртта за него не е цел, а следствие от достигането на поставената цел.

Затова ползва нож, чук. Или въже. Затова предпочита оръжия, с които може да убива. С пистолет не може да се убива, с него може само да се убие.

Но има още една причина, поради която маниакът предпочита именно нож, а не пистолет. Ако се позамислите малко, може сами да се досетите. Тази причина (и примери за употребата) вие сте я виждали много пъти в киното. В „Рамбо“ да речем. Защо се ползват ножове, ако има пистолети? Затова, понеже изстрелът от пистолет привлича внимание, а ножът може да се използва безшумно.

За маниака изборът на оръжие за убийство - това е въпрос на живот и на смърт. За него е важно да остане незабелязан и да не привлича внимание към себе си. Затова и за оръжие на убийство като правило маниаците избират най-примитивните.

Нож. Въже. Чук. Шило. Нищо такова не може да привлече внимание (например, както привличат внимание изстрелите от пистолет) или да предизвика подозрение (в случай на носене). Така че мъжът с бензиновия трион, това, разбира се е страшна гледка,



## Какво е това психопат?

но е абсолютно нереална и се среща единствено във филмите на ужасите.

Реалният маниак ще издаде своите намерения само тогава, когато жертвата е попаднала в неговата мрежа. Това означава, че жертвата (в повечето случаи) даже няма да успее да осъзнае с кого си има работа. В редки случаи успява да осъзнае, но твърде късно.

Подчертавам, че осъзнава това твърде късно. И докато маниакът не се убеди, че е твърде късно и жертвата му е обречена, той няма да издаде своите намерения. Чукът или ножът му ще останат скрити в джоба му.

Също така маниакът няма да бяга с нож през цялата гора, демонстрирайки на жертвата, как ще я нападне.

Маниакът ловува, но не преследва. За да бъде разбрано това, ще се обърнем към аналогия със света на животните.

Най-често маниакът е сравняван с паяк, който търпеливо чака, докато невинната жертва попадне в неговата лепкава паякова мрежа. Но това сравнение е желателно да се остави настрана.

За да убие своята жертва, маниакът е длъжен да встъпи в директно противоборство с нея.

Съгласно тази аналогия, паякът, ако той беше маниак, отначало би нападнал жертвата, парализирайки нейното съпротивление и само след това би я оплитал в паяжина. Така че тази аналогия не е съвсем удачна.

Много по-вярно е да се сравни маниакът с крокодил. Неговите възможности да преследва жертвата са крайно ограничени. Единственият шанс на крокодила е да изчака до момента, когато жертвата се е оказала толкова близо до него, че той да може да я хване.

Така е и реалният маниак. Той търпеливо ще изчака до този момент, когато жертвата ще изгуби своята бдителност и едва след това внезапно ще нападне.

Ситуацията с преследването на жертвата, както е вече написано по-горе, е изключена по принцип.

Както и крокодилът, така и маниакът ще се стреми първо да лиши жертвата от възможността да се измъкне и съпротивлява, нанасяйки и траматични поражения. Още една причина



## Какво е това психопат?

между другото, поради която маниакът предпочита нож.

Чукът е ефективен само при силен удар в главата. Връвта изисква значителна физическа сила. А ножът травмира жертвата при попадане в коя да е част на тялото.

Както виждате, реалният психопат няма нищо общо с героите от филмите, които носят бензинови резачки и гонят жертвите си показно с тях. Реалният психопат е много пресметлив и много предпазлив. Той няма да издаде своите намерения до последно. Ще изключи ситуацията за

преследване и жестоко ще спре всяка възможност и способност на жертвата да се съпротивлява. Въпреки това маниакът не винаги успява да победи жертвата си. А също така работа на полицията е да залавя психопатите.

По материали от чуждестранния печат.

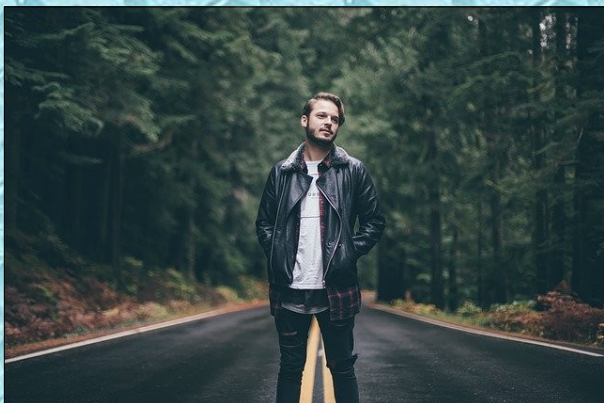
**За вас подготви:**

психолог Людмила Боянова





## Мъжете със страх от обвързване



Страхът от обвързване е една от болестите на новото време. Докато някои хора се страхуват от отхвърляне, то други изпитват ужасяващ страх от обвързване. Това е типичен мъжки страх и предимно се наблюдава при силния пол. Това, което най-вече ги плаши, е загубата на свободата. Докато до скоро са можели спокойно да купонясват по цели нощи, да флиртуват с различни жени, да ходят където внезапно им хрумне, без да се налага да дават обяснения и т. н., сега изведнъж в живота им се появява някой, който грубо се опитва да им отнеме всичко това. Започват да се чувстват като завързани, сякаш жената им слага белезници и постепенно все повече и повече ограничава свободата им. Дори и преди връзката мъжът да не е водел кой знае какъв свободен живот и да не е ходел с различни жени, все пак е имал усещането, че е свободен и може да го направи. Докато сега това чувство му е отнето сякаш завинаги. И това звучи като присъда...

Лошото е обаче, че жените приемат този страх и отдръпване у мъжете като липса на истинска любов.

В повечето случаи те са убедени, че ако мъжът обича силно една жена, то не би се поколебал да се обвърже с нея. За жените обвързването не е толкова плашещо. Те обичат да усещат сигурност във връзката. А когато усетят отдръпване отсреща, започват да се чувстват несигурни и панически да се опитват да си върнат сигурността и усещането, че са обичани и единствени. Забелязват се няколко вида "страхливи мъже":

- **Самодостатъчният**

Той може да е изтупания костюмар от входа, който винаги бърза и има излъчването на "оправящ света". Може да е онзи тип с визията на хипстър, който има мнение по всеки въпрос. Той си има приятелите, спортния клуб, работата, командировките, ритуалите. Има си подредения дом, колата, партитата, които предпочита и стила, който сам е изградил. Живее в компилацията от собствени емоционални повеи и здравето хващане за свободата като божествен идеал. Тези мъже



## Мъжете със страх от обвързване

рядко остават напълно сами. Около тях има винаги свежи момичета с интелектуални разговори и флиртаджийски изпълнения. Но тези момчета надуват капаните на зависимостта от много голямо разстояние. Те могат да имат връзка, но се обаждат, когато нямат лични планове-а това не е често. Те излизат с харесваната от тях жена, но бягат от престоая-все са близо до вратата. В плановете за бъдещето им стои класическа връзка, но с отворен вариант от тяхната страна. Той трудно си представя как няма да е волен ездач и как ще му се налага да споделя гардероб, дистанционно, баня и партита с НЕЯ. Самодостатъчният е беглец от страха си, че би станал по-малко интересен, че би изгубил блясъка си, ако попадне в обвързаности. На моменти може да изпитва самотността, но винаги използва лозунга, че времето не му е дошло. Ако сте му половинка, по стечение на някакви партизабежки, то не бива да се превръщате в част от органайзера му по часове. Спасявайте Вашия свят, защото само така той ще може да реши дали иска да влезе в него. Ако времето му е дошло...

### • Мъжкарите

Обичат цветните лехи, в които всяко цвете би следвало да се полее

и помирише. Това е много познат тип от градските приказки. За него не е нужно специално представяне, нито упътване за ползване. Той просто плува по течението на новите събития. Може да е суетен и изискан, спортен и неглиже, но винаги е ориентиран и енергичен. Всяка следваща потенциална партньорка е като магнит, заради непознатото. Тя е новото огледало, което отразява по-добре това, което той самия знае вече толкова добре за себе си.

Този мъжкар не обича да се залежава на едно място, защото има алогичната представа, че някъде винаги го чака нещо по-добро. Той се страхува, че ще изпусне живота и затова реално често се оказва с празни ръце, когато осъзнае какво иска да хване. Когато тези мъже попрехвърлят зрелостта, някак си по навик и с отегчение понаглеждат лехите. А у дома тайничко си мечтаят дори за един фикус, но да е голям и на точното място в техния дом.

### • Травмирани мечтатели

Това са нежните души с твърди ултиматуми. Изпочупили са се в невръстна младост и сега предпочитат да наденат



## Мъжете със страх от обвързване

всякакви видове протектори. Затова, според ранното си счупване, започват да формират обобщено мнение. За някои всички жени изневеряват, зарязват в най-трудния момент. За други, всички жени лъжат и искат само материалната подплата. "Никога не можеш да постигнеш разбирателство и пак никога не можеш да се почувстваш приет и одобрен във връзката." Затова тези мъже подтискат романтизма си и изваждат стратегията на лупата. Внимателно налагат познатите им поведенчески шаблони от предходната върху потенциалната половинка. И при най-малко съвпедение затягат още по-силно протекторите. Често живеят с тайното желание да им се случи голям емоционален бум, който като потоп да отмие всичко старо и попарено. Те искаш вълшебство, което все пак да ги обвърже.

### • Господин "Схема"

Този мъж има програмна схема. Да успее в кариерата по определен от него начин. Да има добро обезпечение. Да оформи собствено жилище и най-вече мечтания от него имидж. И докато това не стане, той действа само на принципа на забърсването на партньорки за кратък срок. Дори и те са вещо прегледани за детайлите, които е формулирал.

По-дългите бягства могат да го отклонят от програмната схема с добрите детайли. Затова и в жените с временно пребиваване открива неотменно съществуващи пречки-живее далече, няма добра професия, манталитета на семейството е мнооого различен, ще стане като майка си, не е зряла... Господин "Схема" вярва в способността си да управлява времето и събитията. Когато попълни програмната схема се оказва, че вероятно не може да направи нищо по-добро от това.

### • Мамини синчета

"Майка ми ми казваше, че аз съм изключително умен и не може току-така да се хвърля във връзка. Тя не одобряваше нито една от приятелките ми. А и аз добре знам каква е нашата класа!" 47 годишен, избягващ обвързването мъж, който във всяка връзка е оставал над емоционалното и над обикновените задушевни думи и споделяние. Неговите гени не могат да се съчетаят с обикновена партньорка. В неговия дом жената трябва да попълни идеала, изграден от нежната диктатура на майка му. Много мъже живеят именно с тези високи летви и



## Мъжете със страх от обвързване

остават сами или в лентяйския разкош, или в работохолизма на забравата. Когато пожелаят да излязат от параметрите на наследството се оказва, че са незащитни и нелепи в свободното от идеални категории пространство.

### Извод:

Страхът от обвързване при мъжа отключва страхът от отхвърляне при жената. И колкото повече той се страхува от сериозна връзка и се дърпа, толкова повече тя се ужасява да не бъде оставена и се опитва да затегне „примката“. Това на свой ред

кара мъжа с всички сили да се бори за свободата си.

И така страхът от двете страни взаимно се подхранва и усилюва, докато любовта сякаш остава на заден план. Започва борба, болка, взаимно нараняване, което обикновено води до раздяла, оставяща дълбоки рани...

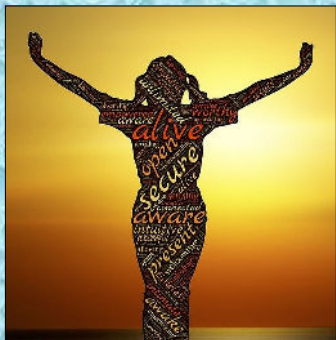
### Автор:

Маринела Петрова,  
клинична социална работа





## Възникване на идеите и поява на позитивната психология- Част I



*"Животът причинява същите недостатъци и трагедии на оптимиста, както и на песимиста, но оптимистът ги понася по-добре."*

**Мартин Селигман**

Позитивната психология е съвременен клон на психологията като наука. Идеята за нейното оформяне и съществуване е вероятно идеята, че във всичко има нещо положително, дори в негативните и неприятни неща, които ни се случват. Извличането на поуки, които биха ни помогнали в бъдещи ситуации е основна концепция в идеята на позитивната психология. Въпреки, че позитивната психология се появява сравнително скоро като самостоятелно течение, можем да проследим идеята за създаването ѝ още до времето между двете световни войни и Виенския кръг. Адлер в сретежа си да приравни психологията до нивото на обикновения човек, се противопоставя на Фройд и верните му съмишленици, опитвайки се да създаде т.нар. Човекознание. Впоследствие К. Г. Юнг също се отделя и създава собствено учение успоредно на класическата психоанализа на Фройд.

Други видни предшественици на това течение са Карл Роджърс, Ейбрахам Маслоу, Ерих Фром, включващи идеи и теории за човешкото щастие. Маслоу пръв почва да обмисля идеята за позитивна психология, но оставя всичките си разработки на ново

поколение психолози, които да реализират идеята. Мартин Селигмън е този, който говори и създава този клон.

Идеята на позитивните психолози е „да търсят и възпитат гении и таланти“, да направят нормалния живот по-задоволителен, а не просто да се справят с душевните заболявания (Maslow).

Мартин Селигмън се приема за първият пионер в областта на позитивната психология. Други съвременни поддръжници са Михай Чиксенмихай, Чарлз Снайдер, Ед Дайнър, Алфред Бандура, Кристофър Питърсън и др.

Позитивната психология сама по себе си е идейно течение, което си поставя за цел да направи живота на обикновения човек по-удовлетворяващ, наситен с положителни емоции, както и стремеж за придобиването на друг, по-различен и изпълнен с екзистенциална душевност и осмисленост битие.

В труда си „Да имаш или да бъдеш“ Фром поставя именно този въпрос за основна идея, а в книгата си „Изкуството да обичаш“ създава предпоставки за осмислянето на любовта и обичта в един трансцендентен и екзистенциален смисъл. В този ред на мисли трябва да споменем Виктор Франкъл и Роло Мей като предшественици на позитивната психология. Звучи странно, но без идеята, прозрението на Франкъл „Съзнанието определя битието“, а не твърдението на К. Маркс, че битието определя съзнанието (отбелязваме и различните епохи на съответните) едва ли скоро щяхме да стигнем до идеята наречена Позитивна психология.

**Автор:** психолог Димитър Делийски



**ПРИСЪЕДИНЕТЕ СЕ**

**Към нашите ФБ групи:**

**Работилница за справяне със стреса**

<https://www.facebook.com/groups/grupa.stres/>

**Работилница за стартиращ бизнес**

<https://www.facebook.com/groups/biznes.rabotilnitsa/>





**ЕКИП, за информация:** [КЛИК](#)

### 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-списяние "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 (преводически, 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 *CCO 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.

**Издател, Гл. Редактор,**

**Уеб дизайн, Колумнист:**

Психолог Людмила Боянова

<https://e-psiholog.eu>

[boyanova@e-psiholog.eu](mailto:boyanova@e-psiholog.eu)

**Редактор, Колумнист:**

Психолог Мария Коева

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

[mariyakoeva7@gmail.com](mailto:mariyakoeva7@gmail.com)

**Редактор, Колумнист:**

Психолог Димитър Делийски

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

[dylone@abv.bg](mailto:dylone@abv.bg)

**Редактор, Колумнист:**

Водеща семинари Цветана Вълчанова

[cecivalchanova@abv.bg](mailto:cecivalchanova@abv.bg)

**Редактор, Колумнист:**

Маринела Петрова, кл.соц.работа

[crane666@abv.bg](mailto:crane666@abv.bg)

**Място на издаване:**

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

**Последвайте**

**е-списяние "Психика" в:**

**Facebook**

<https://www.facebook.com/>

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

**LinkedIn**

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

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

**Twitter**

<https://twitter.com/tAHZwDvrBNik7lx>