

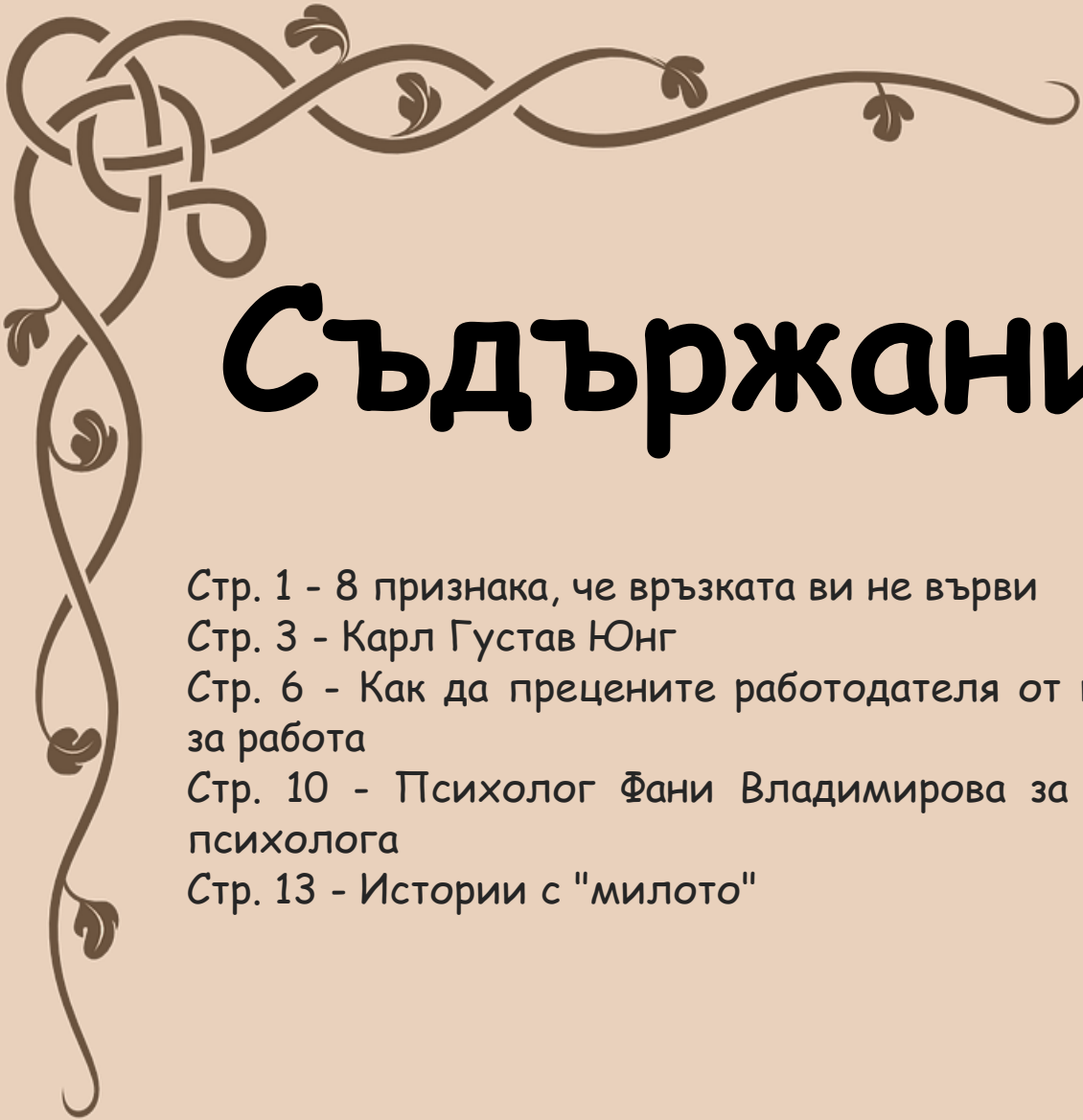
е-списание за психология

ПСИХИКА

ISSN 2603-4433



Брой 45
юли 2021



Съдържание:

Стр. 1 - 8 признака, че връзката ви не върви

Стр. 3 - Карл Густав Юнг

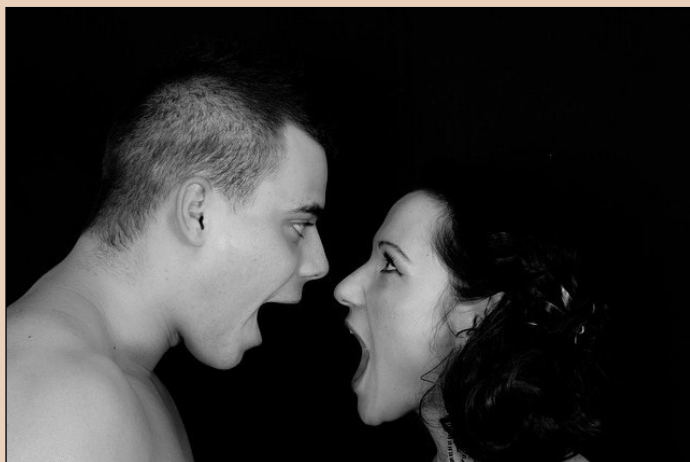
Стр. 6 - Как да прецените работодателя от интервюто за работа

Стр. 10 - Психолог Фани Владимирова за ролята на психолога

Стр. 13 - Истории с "милото"



8 ПРИЗНАКА, ЧЕ ВРЪЗКАТА ВИ НЕ ВЪРВИ



Понякога сте склонни да си затваряте очите и да приемате една връзка, само за да избягате от самотата. Само че така правите лоша услуга и на себе си, и на човека до вас. Вижте кои са сигналите, че връзката ви има нужда от „освежаване“ и по-задълбочен анализ.

1. Партньорът ви е вечно зает или в депресивно състояние, а вие кръжите загрижено, страхувайки се да не го изгубите. Ролята на „майка орлица“ ви създава от един момент нататък повече напрежение, отколкото удоволствие. Осъзнайте, че отговорността за своя живот носи той/тя, а не вие. Всеки сам трябва да отговаря за щастието си, спокойствието си, успехите си. И сам да се учи от грешките си. Оставете го/я сам/а да

разреша проблемите си и повярвайте, че после ще се чувства удовлетворен/а от себе си.

2. Липса на интимни ласки, секс или просто често докосване - избягването на телесен контакт е знак за незаинтересуваност. Понякога стреса на работното място, здравословни проблеми или тревоги от друго естество може да са причина за избягване на сексуални контакти. Но за кратко. Ако тази ситуация обаче се превърне в тенденция, трябва да поговорите и да намерите решение на проблема. В такива случаи е хубаво да се работи със семеен психотерапевт.

3. Половинката ви избягва да говорите за сериозни отношения и настоява да „останете приятели“. Мисля, че тук всичко е ясно. Понякога в отношенията възниква „пропаст“, която пречи на партньорите да се „доближат“ един до друг, да споделят, или просто възникват кризи, които или се преодоляват, или не. Това зависи и от двамата. Партньорите винаги

Продължение от стр. 1

могат да се върнат към хубавите моменти от връзката си, да се преоткрият и да си дадат втори шанс, но само ако имат желание за това.

4. Партньорът ви страда по предишната си любов и дори не се опитва да го скрие от вас, а вие изпитвате смътното усещане, че играете ролята на кошче за душевни отпадъци. Човек трябва да започне нова връзка само тогава, когато е оставил предишната в миналото, независимо каква е била причината за раздялата и има ли някой виновен за нея. Искрените и неподправените взаимоотношения са най-доброто средство за изграждане на пълноценна връзка.

5. Имате твърде сложни отношения. Просто е. Говорите си например за смисъла на живота часове наред, но не можете да излезете заедно на разходка в парка.

6. Прекарвате много време да мерите плюсовете и минусите от това да сте заедно, опитвайки се да вземете решение за бъдещето на връзката ви. Или сте заедно, или не сте. Трети вариант няма. Ако не сте сигурни

в намеренията на партньора ви и/или в собствените си, е добре да се замислите има ли перспектива вашата връзка. Връщам се на точка 4, акцентирайки отново върху взаимоотношенията, изградени на честен принцип.

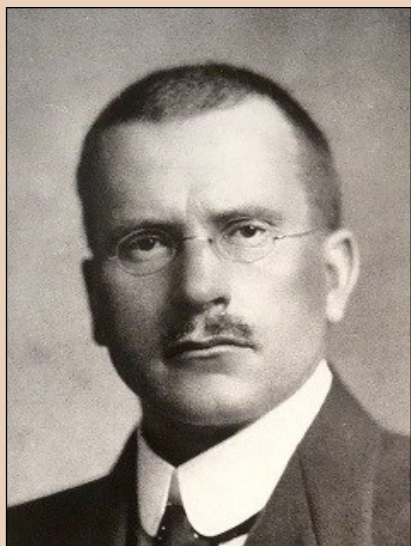
7. Срещите ви са по-скоро виртуални, а в реалния живот дори не се познавате с приятелите му/й. Тази точка е и за тези от вас, които имат онлайн връзка, но за съжаление тя не излиза от виртуалното пространство. Помислете върху това.

8. Половинката ви винаги е недоволен/а - от работата, родителите, транспорта... Това означава, че най-вероятно не изпитва топли чувства и към вас. Да, може би съм крайна, но наблюденията ми показват това. Никой не е перфектен, но виждането на живота само в черно-бели краски оставя негативен оттенък не само у човека, но и у връзката.

Автор:

психолог Мария Коева

КАРЛ ГУСТАВ ЮНГ



Карл Густав Юнг (нем. Karl Gustav Jung) е швейцарски психолог и психиатър, който създава направление в дълбинната психологията, наречено „аналитична психология“.

Роден е на 26 юли 1875 г. в Кесвил, Швейцария, в семейството на евангелистки пастор.

Дядо му и прадедо му по бащина линия са лекари.

Юнг завършва медицинския факултет в Базелския университет. От 1900 до 1906 година работи в психиатричната клиника в Цюрих като асистент на известния психиатър Ойген Блойлер (Eugen Bleuler).

През 1909—1913 години си сътрудничи със Зигмунд Фройд, а след това пътищата им се разделят.

Според Юнг психичният свят има следната структура:

1. Съзнателна сфера - съдържа актуалното;
2. Колективно несъзнавано - негова единица е архетипът, който се унаследява;
3. Индивидуално несъзнавано - съдържа изтласкани психични съдържания; неактуалното;

Една част от „аналитичната психология“ на Юнг е обвързана не с наука, а с окултизъм. Като цяло това е една от причините Юнг да получава доста критики за ненаучност в някои части на неговата аналитична психология, но не е единствената причина.

Например идеята му за колективното несъзнавано, което разглежда като онаследяване на поколенията в психичен план, не е научно издържана.

Според Юнг колективното несъзнавано се състои от архетипове, които едва вторично могат да бъдат осъзнати, като колективното несъзнавано не дължи съществуването си на личен опит ("Архетиповете и колективното несъзнателно", Юнг).

Не е възможно от чисто генетична гл. т. нещо, което не е придобито индивидуално по пътя на личния опит, да стане наследствено.

Затова е невъзможно съществуването на колективно несъзнавано и на архетипи.

Като доказателства за наличието на общи за всички архетипи в колективното несъзнавано, Юнг привежда същите доказателства, като тези на Фройд, с които Фройд доказва съществуването на несъзнаваното.

А именно- с наличие на идеи, които не съзнаваме, но влияят на съзнанието.

Ето защо това е некоректно доказателство за съществуването на архетипите.

Разбира се, Юнг си има и своите заслуги. Примерно при описването на различни психологически типове той стига до една класификация, съобразно насочеността на либидото - екстравертност и интровертност, която получава широко разпространение и се ползва и днес.

Екстравертът е насочен навън към общуването с другите и според Юнг трудно следва своите цели, невинаги ги постига и трудно се справя с монотонната дейност.

При интроверта либидото е насочено навътре, затова такъв човек се стреми да опознае себе си, не се уморява да общува със себе си и е в състояние дълго време да живее сам. Упорито преследва зададена цел и не се затруднява да върши монотонна работа.

За терапия Юнг също ползва асоциативния метод, но се интересува от затрудненията при протичане на процеса, а не единствено от съдържанието.

КАРЛ ГУСТАВ ЮНГ

Продължение от стр. 4

През април 1948 година в Цюрих е създаден Институт К. Г. Юнг, в който се преподава на немски и на английски езици.

Поддръжниците на методите на Юнг създават също така Общество за аналитична психология в Англия, като подобни общества се създават и в САЩ (в Ню Йорк, Сан Франциско и Лос Анджелис), а също така и в редица европейски

държави.

Карл Густав Юнг умира в своя дом на 6 юни 1961 в гр. Кюснахт.

Погребан е на гробището към протестантската църква в града.

За вас подготви:
психолог Л. Боянова





Дошъл е заветният момент работодателя да ви покани на интервю за работа. Мнозина се бъркат, че той е единственият, който има позиции при провеждането на събеседването. Но всъщност това съвсем не е така. От интервюто за работа можете да научите много за работодателя. Например дали работодателят ще е коректен. Също така, ако подходите правилно, то можете да разчупите формата от "работодателят изпитва" до това, което всъщност интервюто трябва да е, а именно: преговори между бъдещия работник и работодателя. И тъй като на интервюто "изпитваният" не е само бъдещият служител, а е и работодателя, то преди да се явите на интервюто, можете да си съставите предварителен списък с въпроси към бъдещия Ви работодател. Важно е да изберете правилната последователност, в която ги

задавате, за да извлечете максимална полза от отговорите. Това е, разбира се, ако си търсите не просто работа, а добра такава, на която планирате да се задържите.

Онова, което най-вече вълнува бъдещия работник, гласи: "Струва ли си изобщо да започвам работа при този работодател и няма ли начин да науча, че работата е неподходяща, още преди да се набутам да подпиша трудов договор?". За щастие, има признаци, които издават неподходящите работодатели. И ако се оглежда човек за тях, може навреме да се предпази от сключването на неизгоден трудов договор. Тези признаци се проявяват в повечето случаи още по време на интервюто. Сред тях най-често са следните:

- Зле прикрит стремеж да се узнае всичко за личния ви живот - не се задават от коректни работодатели въпроси за семейно положение, деца и други подобни лични неща;

Продължение от стр. 6

- Карат ви да разкривате подробности от предишна месторабота с въпроси като "случвало ли се е да оставате след работно време при предишен работодател и много ли беше напрежението там?";

- Не получавате ясна представа за работната позиция, за която кандидатствате - крие се размерът на заплатата, крие се нивото на заетост;

- Сблъсквате се с разминаване в обявената в обявата заплата за длъжността и ви казват по-ниска заплата с обяснението: "заплатата ще я повишим до обявената в обявата, като натрупате опит".

- Предлага ви се да започнете пробно без да сключвате договор или да сключите договор, който не е на пълната сума, която ви обещават за заплата и/или пък не е за същата длъжност, за която кандидатствате;

- Провеждащият интервюто се държи арогантно с вас и не отговаря ясно и еднозначно на въпроси, свързани с фирмата, която представлява;

Проявата на един или на няколко от горните признаци по време на интервюто, е ясен сигнал, че трябва да пропуснете този работодател. Независимо, че е криза, ако допуснете дори само един такъв некоректен работодател в трудовото си битие, рискувате да развиете неосъзнато поведение на работник- лесна жертва и на следващи интервюта за работа да ви манипулират с едни и същи трикове, за да ви използват некоректно отново и отново.

Трябва да знаете правата си. Нужно е да гледате на интервюто не само като на събитие, на което ви оценяват, но и като на събитие, на което и вие поемате отговорността да сте оценител на бъдещия си работодател. Тогава можете и да имате самочувствието да се налагате. Да искате да се договори заплащането ви, а не то да е едностранно наложено. За целта трябва да имате и какво да предложите насреща като знания и умения, а също и да умеете да акцентирате на тях.

Продължение от стр. 7

Имайте предвид, че кандидатствайки за дадена работна позиция, за която сте описали уменията си, то за да изберат вашата кандидатура, са изхвърлили в коша за боклук поне 500 други кандидатури. Можете директно да попитате какво са харесали във вашата кандидатура и да използвате това като трамплин, за да започнете преговори за заплата. Тактично поискайте малко по-висока заплата от тази, която ви съобщават, с напомнянето, че имате именно тези и тези умения, които така много са харесали поканилите ви на интервю.

И тук, от реакцията на бъдещия ви работодател можете да научите също някои неща. Например дали имате шанс за растеж на заплата в бъдеще. Това обикновено е свързано и с кариерното ви развитие. Важен въпрос е. Инфлацията я има. Цените се повишават във времето. Днес заплата, която ви се предлага, може да е достатъчна. Но утре вече да не е. И ако работодателят не е склонен на актуализация, вие ще останете в неблагоприятна позиция. Както писах, обикновено заплата се

увеличава, благодарение на осигуреното от работодателя кариерно развитие. А дали работодателят е действително склонен да увеличи заплата или не, си проличава още на интервюто, когато сте поискали малко повече пари.

Ако още на интервюто за работа ви казват, че не може да преговаряте за дори за минимално увеличение на заплата, намеква ви се, че няма път за развитие в кариерата ви пред вас, то това е признак, че и за в бъдеще няма да имате и увеличение на заплата, независимо от увеличението на цените на стоките и услугите, от които се нуждаете. Следователно рискувате да трябва да си търсите работа периодично. Което пък винаги ще подбива размерът на заплата ви, защото съгласете се, че най-честият въпрос на интервю е: "А защо толкова често си сменяте работата?". Този въпрос има една едничка цел-да ви изкара, че сте некомпетентни, за да ви се плаща по-малко. С което кръгът за ниската и неудовлетворяваща заплата би се затворил.

Продължение от стр. 8

И накрая идва ред на най-сложното. Да си дадете време да анализирате как е преминало интервюто ви за работа и да поставите оценка на работодателя. На базата на тази оценка можете да вземете решение - дали бихте приели да работите при така представените условия или не бихте. От вашето решение зависи как ще се чувствате на новото работно място и какво ще е вашето финансово бъдеще. Рядко се случва при избора на нов

работодател всичко да е идеално, но бихте могли да изберете оптималното между това, което имате на разположение след няколко проведени интервюта.

Автор:

психолог и икономист

Людмила Боянова





Психолог Фани Владимирова: Ролята на психолога е изключително финна и емпатийна

- какво е необходимо, за да е психологът успешен в работата си
- каква е разликата между „психолог“ и „психиатър“
- имат ли приложение всички предмети, които се изучават, и кога студентите да се насочат в коя от сферите на психологията да се реализират

Каква би трябвало да е мотивацията на студентите по психология, за да успеят в професионално отношение?

В студентските години се изгражда основата на бъдещото

професионално развитие. За добрия психолог се изисква да е компетентен, информиран, ерудиран, както в областта на психологията, така и в сферата на философията, биологията, медицината, педагогиката, астрологията и т.н. То е, като да строиш къща върху здрава, фундаментална основа, за разлика от нестабилната, несигурна постройка, върху пясъчна основа.

Необходимо е всеки студент да се отнася отговорно към всички лекционни курсове, защото знанията, които се усвояват, са предпоставка за сигурност, стабилност и увереност в собствените възможности.

Някои от предметите, които се изучават, на пръв поглед може да нямат приложение в бъдещата практика, но на по-късен етап ще се установи, че са били полезни. Хубаво е през последните две години от етапа на обучение студентите да се насочат в коя от сферите на психологията биха желали да се реализират като специалисти.

Продължение от стр. 10

Когато завършихте психология, срещнахте ли затруднения в намирането на работа?

Предполагам, че съм една от малкото психолози, които са имали късмета да започнат работа като професионалист веднага след дипломирането си на първото място, на което съм кандидатствала. Работодателят ми беше впечатлен от знанията, ентузиазмът и стремежът ми към усъвършенстване и развитие.

Какво е мнението Ви за стажовете? Какви са плюсовете и минусите им?

Стажовете са полезни, защото студентите имат възможност да усетят атмосферата на практическата психология. Те добиват представа за ролята на психолога, която е изключително финна и емпатийна. Отговорността му е свързана с опознаването, разбирането и достигането същността на човешката душа, усещане, чувства и емоции. Не е желателно да се демонстрира недостатъчно внимание и уважение към проблема на клиента.

Какви качества трябва да притежават студентите, за да имат шанс да се реализират като добри специалисти?

Всеки човек е една неповторима индивидуалност. За да бъдем перфектни в професията си, е необходимо да се самоопознаем, да имаме достойнството да признаем нашите отрицателни качества, да „изчистим“ чрез самоанализ душевни травми, преживявания от миналото, неудовлетвореност, обида и т.н.

Поради тази причина се изисква да приемем най-напред себе си, да се уважаваме и обичаме, за да можем да получим същото отношение и от хората, които консултираме и с които работим. Психологът трябва да излъчва сигурност, спокойствие, хармония, емпатия и удовлетвореност.

И въпреки това често чуваме думи от рода на "аз не съм луд, за да ходя на психолог" и т.н. На какво го отдавате?

Психологията, като наука в България, мисля, че е вече

популярна от доста време.

Предлага се много повече допълнителна литература за широката аудитория както в книжарниците, така и в интернет.

Всеки един от нас чете и се опитва да променя по някакъв начин живота си, да се справя сам с възникнал проблем, но в крайна сметка се оказва, че най-добрата алтернатива е обективната преценка и професионалното разглеждане на проблема от психолог.

Все още хората не са придобили реална представа каква е професията на психолога, защо е необходимо да се обърнем към него и в какво се изразява помощта, подкрепата и съдействието. Много често се объркват понятията „психиатър“ и „психолог“.

Психиатърът е лекар и лекува психично болни хора. Функциите му са свързани с лечение, диагностика, профилактика и експертиза на психичните заболявания.

Психологът изследва, анализира и класифицира психически здрави хора. Кorigира тяхното поведение,

консултира, изследва начина, по който взаимодействат различните личности помежду си и т.н., но не лекува и не изписва медикаменти.

Според мен студентите и колегите психолози са длъжни да разясняват и отдеференцират смесването на двете понятия.

Пожелайте нещо на студентите и читателите на е-списание "Психика"?

Пожелавам им да са щастливи и в хармония със себе си. Да се усмихват дори и в житейските несполуки, защото в живота няма грешки, а единствено уроци. Да приемат и отдават позитивно отношение към останалите.

Интервюто реализира:

психолог Мария Коева



1.

Понякога съм невъобразимо зло...

Звъни ми благоверния днес след обяд и ми заявява как е гладен като вълк и е добре да го чакам с нещо вкусно за вечеря.

Амбицирам се аз, приготвям салата, вечеря, че и десерт. Поставям бялата покривка, подреждам масата, ракията е в камерата на хладилника, за да е студена и чакам "милото" да си дойде.

Да, но час, час и половина след уречения, "милото" още го няма. И му звъня да видя да не е припаднал от глад по пътя.

Вдига "милото" и с бодър глас ми обяснява, как отишъл на гости и забравил да ми звънне, че ще закъснее, видиш ли.

В следващия момент обаче ужасен ме пита какво се случва и какви са тези трясъци, все едно къщата пада.

С най-спокойния тон му обясних, че просто изстиналата вечеря полетя в коша за боклук, заедно със салатата, десерта и посудата. Не за друго, ами щом трудът ми се е оказал напразен, то е редно да го хвърля на боклука. А той да не се притеснява и да си изкара гостуването спокойно. И в бъдеще отново да не се притеснява, ако забрави да звънне, защото аз така или иначе спирам да готвя, за да не се оказвам в положение да го чакам с наредена маса и изстинала вечеря.

И да не сте посмели повече да ме убеждавате, че съм добра. ЗЛА съм!

2.

Ставам сутринта, запътвам се към банята с мисълта за душ, но... Топла вода няма!

Набирам "милото" с идея да се развикам, но в

Продължение от стр. 13

последния момент се сещам, че със скандали нищо не се постига и с най-нежното гласче измърквам:

-Любов, няма грам топла вода. Ти на Топлофикация ли ще звънеш или бойлерче ще ми купиш?

А той:

-Никъде няма да звъня! Вземи си стопли вода на печката като нормалните жени и се изкъпи!

-Добре, любов, ама тогава ще викна комшията да ми полива, че сама няма да се справя! - отговарям аз.

И в следващия момент се чу "тряяяс" и връзката прекъсна. Май "милото" си изтърва телефона. Дано не го е счупил...

След малко звъни: -До половин час ще ти дойде топлата вода! И не ми звъни за щяло и нещяло!

Аз отговарям:

-Добре, любов! Значи комшията отпада...

Отново "тряяяс" и връзката прекъсна. Май трябва да му купя

противоударен телефон на "милото".

3.

"Милото" поддържа компютрите и счетоводните програми на половината счетоводителки в града. Съответно телефона му звъни нон-стоп и видове счетоводителки се жалват, че проблемът им е спешен.

Аз не съм ревнива, но като почнат да му звънят в дванадесет - един през нощта - побеснявам. След това той или стои на компютъра до сутринта, или директно отива да оправя компютър по нощите.

Пробвах със сърдене и скандали - промяна никаква. И решавам да направя събрание. На счетоводителките.

Поканих ги в едно кафе и започнах:

- Скъпи дами! Разбирам, че сте толкова работни, че и нощем не спирате, но от вас аз не мога да си видя мъжа, да не говорим да го ползвам по предназначение. Затова предлагам, когато ви потрябва

моя мъж след 20:00 вечерта насреща да ми прашате своя.

Дамите ме погледнаха ужасени, сякаш ще им посягам на живота. И аха да ревнат дружно срещу мен, аз продължих:

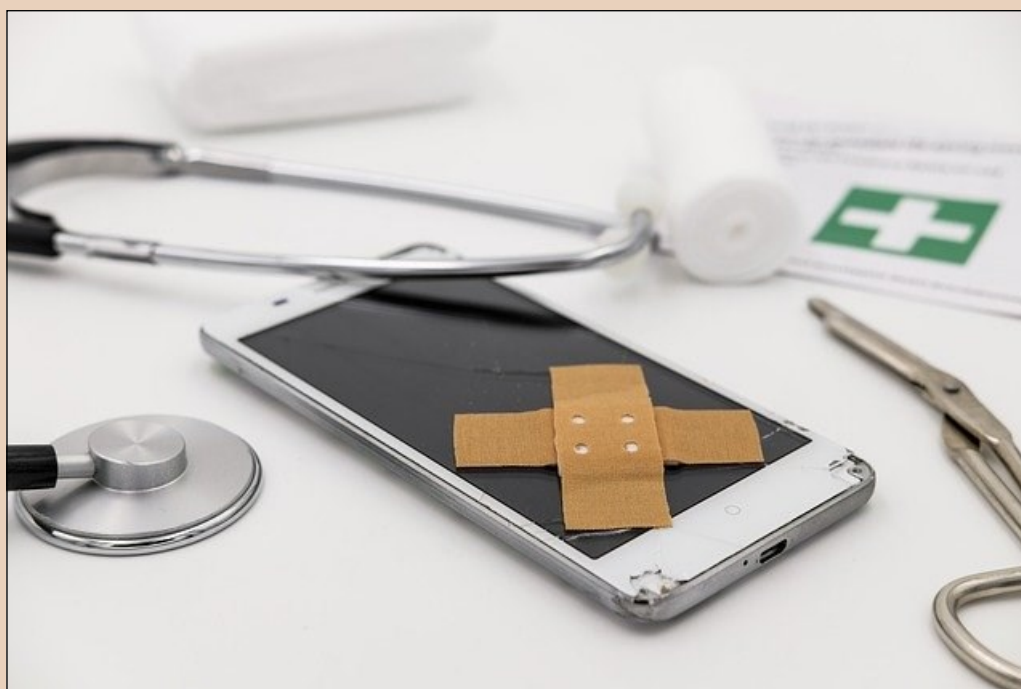
- Спокойно, момичета, няма да си лягам с мъжете ви! Ще ги ползвам само да свършат работата, която моят мъж не успява да свърши заради вас. Дърва да нацепят, някой контакт да оправят, боклука да изхвърлят. Две канапета и една

библиотека има за местене, кранчетата текат... Накрая и вечеря ще им сипя, че тя все остава, понеже моят мъж от вас не успява и да яде в къщи.

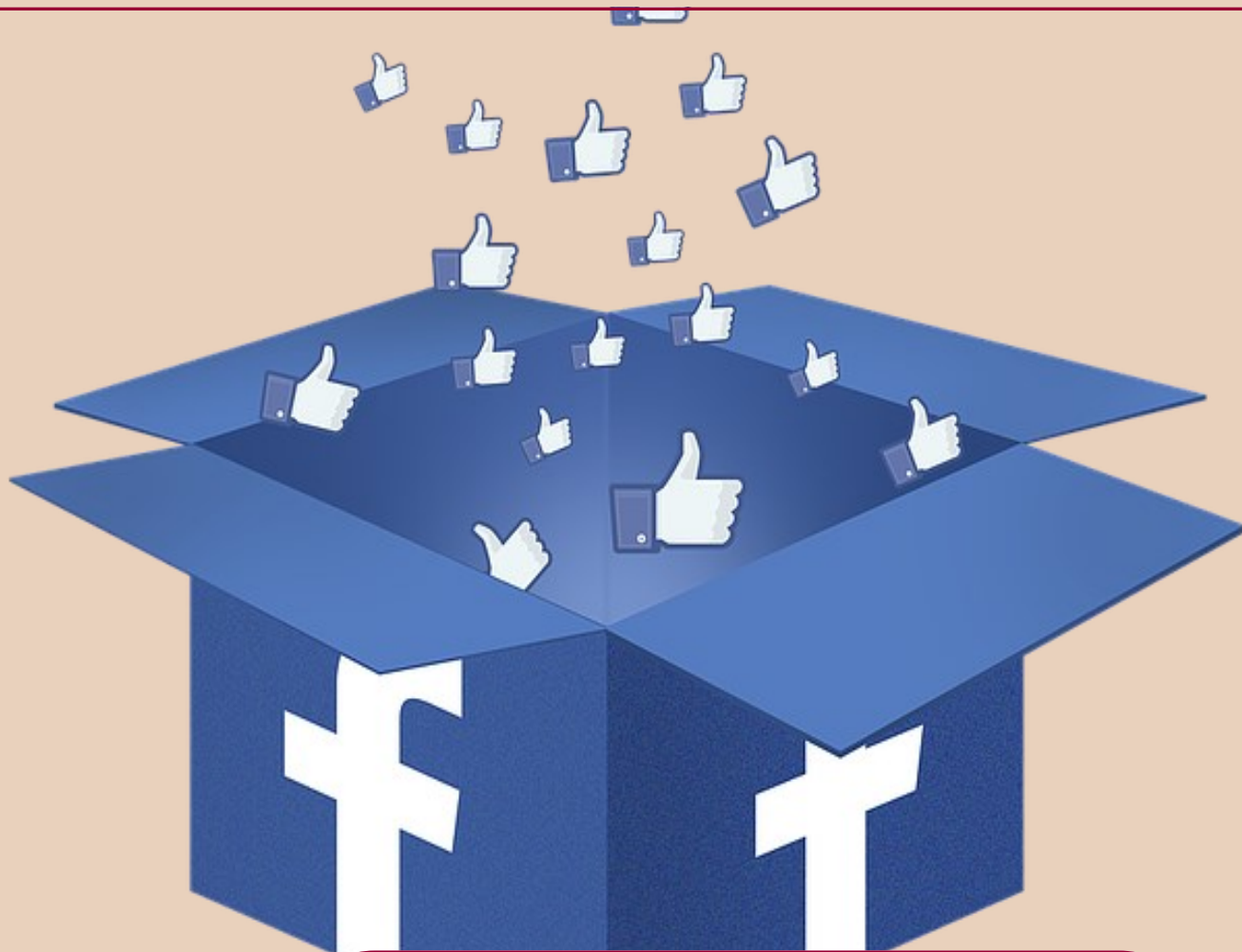
Успокоиха се дамите, че нямам мерак на мъжете им и си тръгнаха.

От тогава счетоводителка след осем вечерта в къщи не е звъннала. Защо ли?!?

Автор: Зла Вещица

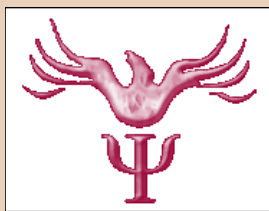


ПРИСЪЕДИНЕТЕ СЕ



Към нашата Facebook група:

Психология и самоусъвършенстване:
<https://www.facebook.com/groups/psychology.bg>



Пишете ни на e-mail:
office@psihika.eu

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 договарености, 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 (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 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.

Издател, Гл. Редактор,

Уеб дизайн, Колумнист:

Психолог Людмила Боянова

<https://e-psiholog.eu>

boyanova@e-psiholog.eu

Редактор, Колумнист:

Психолог Мария Коева

<https://psychologist-koeva.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/psihika.spisanie/>

Linkedin

<https://www.linkedin.com/in/списание-психика-3914b016b/>

Twitter

<https://twitter.com/tAHZwDvrBNik7Ix>