

е-списание за психология

ПСИХИКА

ISSN 2603-4433



Брой 46
август 2021



Съдържание:

Стр. 1 - Мисията възможна - организиране на времето

Стр. 3 - Съпротивите на клиента при сесиите с психолог

Стр. 6 - Вилхелм Максимилиан Вундт

Стр. 8 - Как да забравим бившият мъж

Стр. 12 - Когато огънят обикне водата





Да организирате деня си понякога се оказва нож с две остриета. Искате да разпределите времето си така, че хем да сте ефективни и продуктивни, хем да имате достатъчно почивка, хем да ви остава и свободно време, което да прекарвате с приятели. Мисията е възможна!

Набележете приоритетите си.

Например - писмена работа или подготовка за устно изпитване. Важно е да знаете какво ви очаква през следващите няколко дни, за да успеете да се подготвите предварително, наблягайки върху нещата, които са по-приоритетни.

Разполагайте с бележник-календар-органайзер.

Записвайте си задачите, които трябва да изпълните за деня и седмицата. Едно от първите неща, които е хубаво да ви стане навик, като се събудите, е да прегледате какво трябва да свършите през деня. „Отмийте“ в органайзера нещата, които вече сте направили, и вървете надолу в списъка с останалите задачи.

Раздробявайте урока на по-малки компоненти.

Ако нещо ви се струва като непосилна задача, започнете да разпределяте материала на няколко части, от по-лесно към по-трудно или обратното. По принцип по-ефективният начин е от по-лесно към по-трудно. Някои ученици използват графики или рисунки, за да разберат или запомнят по-добре урока.

Отделяйте всеки ден поне по няколко часа, за да преговорите материала.

Затвърждаването на знания помага да се представите много добре тогава, когато учителят реши да ви изпита, когато най-малко очаквате.

Продължение от стр. 1

Знаете, че има учители, които просто взимат дневника и си избират произволен номер на ученик и го изпитват. Тогава ще искате да върнете времето назад и ще си казвате: „Ех, защо не отворих учебника по-рано?“.

Интернетът е винаги на разположение и определено може да почака.

Социалните мрежи са изключително примамливи, но „отсявайте“ важното от маловажното. И тук отново говорим за приоритетите от точка 1. Оставете телефона някъде по-далече от вас, докато учите. Изключвайте звука на известията, за да не се разсейвате.

Всеки има момент през деня, в който е по-продуктивен и може да се концентрира по-лесно.

Независимо дали ще е сутрин, следобед или вечер, "уловете мига" и се концентрирайте тогава, за да извлечете максимална полза от ученето.

Наспивайте се!

Опитайте да си лягате навреме (най-добрият сън е от 22:30 до 06:00) и ще се убедите колко пълноценни и продуктивни ще се чувствате на следващия ден. Нека преди лягане да има повече положителна емоция. Ограничете всякакви филми или предавания, които носят негативен контекст. Съветвам ви да прочетете някоя хубава книга или да послушате релаксираща музика.

Автор:

психолог Мария Коева



СЪПРОТИВИТЕ НА КЛИЕНТА ПРИ СЕСИИТЕ С ПСИХОЛОГ

3



Когато на човек му се наложи да потърси психологическа подкрепа, той има нагласи, като някои от тях се оправдават, а други - не. Това е така, защото все още няма достатъчно информация какво клиентът да очаква при сесиите с психолога, каква е основната проблематика, върху която се дискутира, каква е изобщо неговата работа.

Много хора подхождат с мисълта, че той е „добрата фея“, която с възшебната си пръчица ще ги „излекува“, „омагьоса“ от раз, и светът ще стане едно по-хубаво място за живеене.

Да, последното, при една добра психологическа работа, със сигурност ще се случи, но за

съжаление (или пък не) понякога са необходими повече сесии, разговори, въпроси, отговори, за да стигне клиентът до ПРОМЯНА. Промяната е ключов фактор в работата на специалиста и клиента. И на двамата, защото, ако той (вторият) не съдейства в процеса на консултиране, не предоставя възможност на психолога да му помогне, има прекалено много съпротиви, ясно е, че промяна няма да има.

Именно съпротивите са онези неща (кои - по-малки, кои - по-големи), които пречат да се осъществява качествена психологическа работа. В първите броеве бях написала една статия за това какво трябва да очаквате при сесиите си с него, тъй като е ОК да се чувствате несигурни, изплашени, предубедени. Сега ще обърна внимание на ето тези съпротиви, за които говоря, и се надявам, че всеки ще си вземе по нещо полезно.

1. Закъснявате за часа си.

ОК, това може да се случи един или два пъти по

СЪПРОТИВИТЕ НА КЛИЕНТА ПРИ СЕСИИТЕ С ПСИХОЛОГ

4

Продължение от стр. 3

уважителни причини, но стане ли тенденция, тогава нещата не са съвсем ОК. За психолога е знак, че щом не проявявате отговорност в тази ситуация, значи надали сте и толкова мотивиран за всеобща работа.

2. Въобще не пристигате в уречения час.

Това вече е ясен знак, че за вас сесиите са несериозна работа и нямате нужда от тях. Също така губите времето на специалиста в очакване да се появите. Так ще кажа - ако не се чувствате готови за консултация, не се заемайте. Заемете се само тогава, когато сте убедени, че искате да си помогнете, мотивирани сте, знаете защо го правите, имате ЦЕЛ, която да постигнете.

3. С очакването сте, че само психологът говори.

Истината е, че, за да се проведе ефективна сесия, клиентът трябва да изрича на глас това, което го тревожи, измъчва, всичко онова, което да изплува на повърхността. Някои хора се притесняват да плачат в кабинета, приемат го за слабост. Не - това е емоция, която не бива да задържате в себе си, а

кабинетът е защитеното пространство, в което можете да сте такива, каквито сте - със своите слабости, страхове, мечти, желания.

4. С нагласата сте, че с психолога ще разговаряте само за положителни събития.

Особено в терапевтичната работа, ще има моменти, в които ще се „връщате“ в миналото си, за да преработвате емоции, създавайки ви усещане за несигурност, „несправяне“, болка, самота и т.н. Така че отново казвам, до промяната не се стига безболезнено. Връщането към стари стереотипи, вярвания, модели на комуникация, защитни механизми е част от процеса.

5. „Добрата фея“.

Щеше да е много хубаво, ако специалистите бяхме такива. С никакви усилия щяхме да подобрим качеството и на собствения си живот. Но, уви. Ние сме просто хора, които имат знания и умения в областта на психологическото

СЪПРОТИВИТЕ НА КЛИЕНТА ПРИ СЕСИИТЕ С ПСИХОЛОГ

5

Продължение от стр. 4

консултиране, и приемаме като мисия работата си. И ние понякога имаме повишена тревожност, стресирани сме, различни по естество проблеми чукат на вратата ни.

6. Границата „специалист – клиент“ се размива.

Психологът не е приятел, камо ли любовник (или поне така би трябвало да е, за какви ли случаи не съм чувала). Точно заради това вие отивате при него, тъй като приятелите са пристрастни, склонни са да заемат страна, не са обучени как **ЕФЕКТИВНО** да помогнат. В кабинета, а и извън него, трябва

да се спазват етичния кодекс и личните граници.

7. Зависите от психолога.

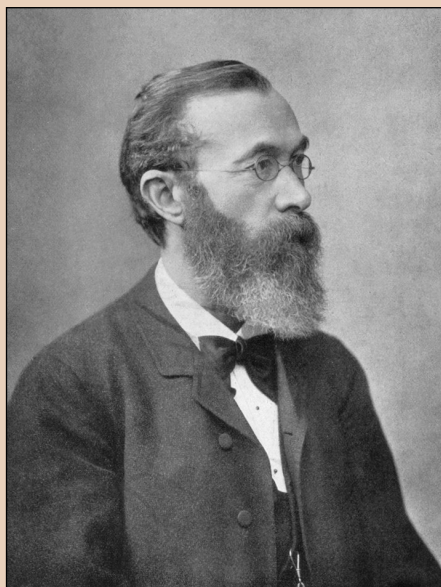
Неговата работа е да направи така, че от един момент нататък вие сами да поемете напред и да нямате нужда от него. Това е добре свършена психологическа подкрепа! Тогава трябва само да си стиснете ръцете и да благодарите за **ПРОМЯНАТА**.

Автор:

психолог Мария Коева



ВИЛХЕЛМ МАКСИМИЛИАН ВУНДТ



Вилхелм Максимилиан Вундт (нем. Wilhelm Maximilian Wundt) е роден в Германия на 16 август 1832г., в семейство на лютерански пастор. Следва медицина в Гейделберг, но се отказва от лекарска практика. Увелича се по идеалистическа философия. В изследванията си открива влиянието на специфични фактори, при което започва да преобладава интересът му към психологията.

През 1875 г. Вилхелм Вундт започва работа в Лайпцигския университет като преподавател по физиология и философия, като уговорката му с университета е да има възможност да създаде

лаборатория по експериментална психология.

Такава лаборатория е създадена през 1879 г. и тя е първата създадена в света, а две години по-късно лабораторията се трансформира в Институт по експериментална психология.

Вундт изучава човешкото съзнание и сложните химически вещества, които са негови съставни елементи. Така той представя психологичната наука - като допирателна с физиката и с химията, в която съзнанието е набор от опознаваеми части.

Известен е с това, че създава първата теоретична школа за научна психология в Германия. Неговият ученик и последовател, Едуард Титченър, по-късно я популяризира в САЩ и я наименува Структурализъм.

Освен че Вундт базира своите изследвания на научни и на физиологични методи, той често използва и метода на интроспекцията, който към днешна дата не се разглежда като научен, понеже не дава възпроизводими резултати.

ВИЛХЕЛМ МАКСИМИЛИАН ВУНДТ

Продължение от стр. 6

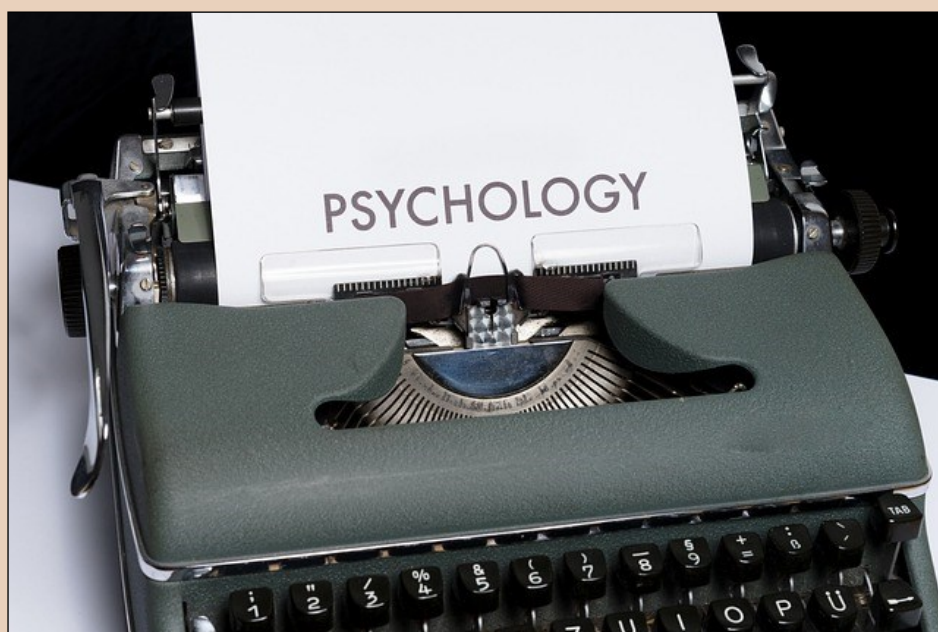
Известен е и с това, че при него се учат и множество българи, които след това дават началото на психологията като наука в България. Такива са Цветан Радославов (написал химна на България), д-р Кръстьо Кръстев, Никола Алексиев, Иван Шишманов, Петър Нойков, Никола Бобчев и дори Пенчо Славейков.

Вилхелм Вундт често е наричан баща на съвременната психология. Някои негови трудове, например "Тринципите на физиологичната психология", са класически и фундаментални в областта на

психологията. Независимо, че допуска неточност и противоречивост в теорията си, той остава с изключително значение за развитието на психологията.

Известният психолог умира на 88-годишна възраст, на 31 август 1920 година в Гросботен, до Лайпциг.

За вас подготви:
психолог Л. Боянова





Любовта отмина и вашата романтична история достигна до своя край. Със сигурност в нея е имало и много хубави и ярки моменти, но лошото все пак е надделяло, в резултат на което вие сте решили да се разделите. Но все още не можете да дойдете на себе си, затова и най-важният въпрос за вас сега е: как да забравите бившия си?

Защо така боли?

Преди да започнете своя нов живот, е необходимо да се сбогувате с това, което е било в стария. А именно, с отношенията, които наскоро сте прекъснали. Това обаче не е толкова лесно да се направи, затова милиони хора по света се опитват да разберат защо е толкова болезнено да се разделят с бившата си любов.

На първо място, всеки разрыв в отношенията, е загуба. Губите важна за вас част от живота ви и

е просто невъзможно да не забележите това. Всяка загуба е съпроводена от такива чувства като болка, скръб, копнеж, тъга и разочарование. В лицето на един човек дълго време сте удовлетворявали множество потребности: от любов, грижа, внимание, подкрепа, общуване, прекарване на време заедно, материална помощ и т. н. ... И изведнъж вие сте лишени от всичко това! Веднага става неясно как да се запълнят дупките, които са се образували, и дори тъгата обхваща – как е било преди, но никога няма да бъде отново същото.

Има и специфични усложнения, които зависят от това кой кого е изоставил. Ако желанието за раздяла е дошло от вас, тогава изглежда, че цялата отговорност също е ваша. Това създава чувство за вина, което засилва и без това неприятното преживяване на загуба. В този случай не трябва да се обвинявате, защото сте взели това решение не от добър живот, а поради някои проблеми. Така

КАК ДА ЗАБРАВИМ БИВШИЯТ МЪЖ

9

Продължение от стр. 8

че отговорността за станалото носите и двамата.

В подобна ситуация някои мъже обичат да прибегват до абсолютно не мъжка линия на поведение, представяйки се за невинна жертва на коварна жена. Тогава вашите притеснения могат да бъдат "утежнени" чрез обвиняващи погледи от общи приятели и познати. Най-мъдрото нещо в подобна ситуация е просто да не им обръщате внимание. В крайна сметка е доста неприлично да се навлиза във взаимоотношенията на други хора и ако някой постъпва така, значи това е негов проблем.

В ситуацията, при която човекът до вас ви е изоставил, всичко е абсолютно ясно. Не сте очаквала това и този сценарий ви напомня за гръм от ясно небе. Разбира се, подобна изненада усилва болката и страданието от загуба, плюс се добавя и преживяване на несправедливостта от случващото се.

Ако е възможно, получите от бившия си приятел обяснения защо ви е напуснал - ако те са адекватни, това ще премахне

ненужната вина и ще ви помогне да избегнете подобни грешки в бъдеще, а ако не, тогава трябва да се радвате, че така леко сте се отървала от човек, за който не сте означавала нищо.

7 способа да забравите бившия си:

1. Далеч от очите, далеч от сърцето

Предложете му да си вземе вещите или ако откаже, то вие оставете останалите му вещи на стълбищната площадка. Премахнете неговите контакти от Skype, ICQ и социалните мрежи (или поне се уверете, че акаунтът му не ви създава главоболие). Това ще ви помогне да осъзнаете реалността на случващото се и ще ускори процеса на разделяне с бившия ви.

2. Тъгувайте.

Не е нужно да се държите като "желязната лейди", която не се трогва от нищо. Това не е така и скритите емоции със сигурност ще намерят начин да разрушат живота ви в бъдеще. Дайте си седмица, за

да тъгувате за бившия си и не се колебайте да изразите чувствата си. След това тъгата бавно ще отшуми.

3. Заемете се с вашата работа.

Разбира се, в началото няма да ви бъде много лесно да го сторите, но това е най - добрият вариант, който ще ви помогне да използвате настоящата ситуация за добро. Не допускайте да изпадате в състояние на безпомощна жертва, лежаща на дивана като зеленчук. Имате много сили и способности и сега е чудесен момент да ги реализирате в пълна степен, защото нищо няма да ви разсее.

4. Женско парти.

Устройте "изпращане" на бившия мъж, който не е оправдал очакванията ви. Предложете на приятелките си да ви кажат честно какво мислят за бившия ви мъж - има вероятност да чуете много критични мнения. Умерената консумация на алкохол ще направи тази вечер много забавна и ще ви помогне да се отървете от тъгата за бившия си.

5. Запишете се на фитнес.

Най-добрият начин да повишите самооценката си след раздяла е да изгаряте мазнините и да изградите мускули. Първо, спортът насърчава производството на ендорфини, които са хормони на радостта. Второ, ще изглеждате по-добре, което ще се отрази положително на самочувствието ви. Трето, фитнесът е чудесно място за срещи с интересни мъже, което скоро ще можете да проверите на практика.

6. Направете ремонт.

Наистина, раздялата с приятеля ви е чудесен повод да обновите обстановката в апартамента си. Купете нови тапети, изхвърлете старите боклуци, сменете покривалото на дивана. Това не винаги изисква големи финансови инвестиции. Ще бъде чудесно, ако направите всичко със собствените си ръце, което и ще ви отклони от неприятните мисли. Вашата награда ще бъде красива обстановка, на която ще се радвате дълго време.

7. В отпуск!

Ако раздялата с бившия ви е особено трудна, е време да заминете някъде поне за няколко дни, а най-добре за една седмица. Това може да бъде крайбрежието на турското море или на екскурзия в близкия град. Основното е, че сте сменили обстановката и си позволявате да излезете "извън пътя".

Не отмъщавайте на бившия си мъж за раздялата ви. Дори и да е неприятно. В крайна сметка времето, също и емоциите, ще отминат, но последиците от неприятните действия ще останат. Основният укор за него трябва да бъде щастливият ви и разцъфнал външен вид след раздялата, така че просто

живейте и се наслаждавайте на живота такъв, какъвто е.

Източник:

<https://www.jlady.ru>

Превел на български език при спазени условия на източника:

психолог
Боянова

Людмила

Авторските права на превода са запазени! Никаква част от този превод не може да се ползва под каквато и да било форма без писмено разрешение от преводача!





Имало някога една вещица. Тя обичала животните, гонела се със вятъра, усещала пулса на земята и обожавала огъня. Толкова го обичала, че танцувала с пламъците му и ходела боса в жаравата, а в очите и горели пламъци. Само от водата малко се страхувала вещицата. Водата била дълбока, потайна и плашеща. А и огън и вода се недолюбват, та и огнената вещица недолюбвала много водата.

Но веднъж, гонейки се със вятъра, вещицата попаднала на скитник. А скитникът не бил кой да е, а самият повелител на водата. И се заприказвали и харесали. Но огнената вещица изобщо не била очарована. Ама как така ще хареса някакъв си воден повелител? Та тя не обича вода, пък и огън и вода са несъвместими.

Но водният повелител бил силен и нежен като водата и също така упорит, та успял да склони огнената вещица да се разходят из неговия свят.

Тръгнала вещицата със страх в душата, защото не нагазваш в дълбоки води без страх все пак. Но... Но била омагьосана от ромона на ручейте, от бързеите на реките, от безкрая на морето.

А когато слезли в подводното му кралство, вещицата останала очарована.

Повелителят я оставил да плува с делфините, да танцува до премала с русалките, да прегръща октоподите и да си шиє нови премени с морските игли.

Харесало и на вещицата в царството на водата, но скоро се изтощила, защото огънят, който и давал сила, го няма и изпаднала в дълбок сън.

Водният повелител я изнесъл на брега, запалил огън да и върне силите и я прегърнал, чакайки да се събуди. Когато отворила очи вещицата срещнала погледа

Продължение от стр. 12

на повелителя, а там се преливали синьото на реките, зеленото на морето и сивото на дъжда. Той пък видял огъня в нейните очи. И се влюбиха.

А когато огънят обикне водата, се ражда буря! И докато те правили любов, над земята хвърчали светкавици, гърмял тътен, извил се ураган.

Огън и вода се вихрели в небесата. Красиво и страшно едновременно. А когато спрели изтощени от любов и ласки, над тях се изсипал дъжд, за да погаси останалите страсти.

След буря обаче винаги има поражения.

И когато повелителят и вещицата видели разрухата след себе си, решили, че не могат да останат заедно, за да не разрушат

напълно земята, която и двамата толкова обичали.

И се разделили.

Повелителят се скитал по реки и морета, а вещицата продължила да се гони с вятъра и да танцува с огъня.

И понякога, само понякога когато много си липсват, те се срещат и създават бури. Бури изтъкани от страст, любов и още нещо.

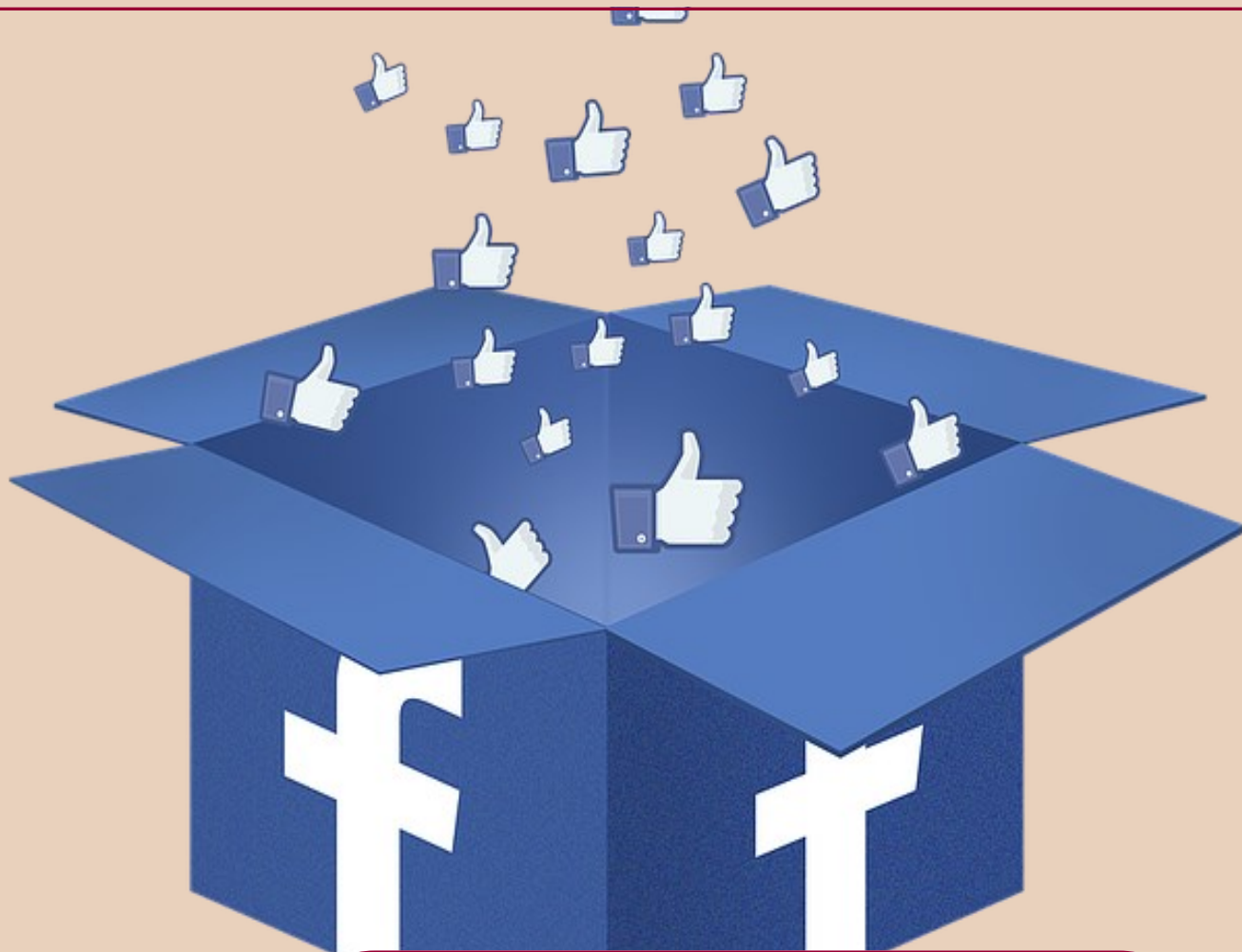
Затова, когато над вас се извие поредната буря, се усмихнете. Една огнена вещица и един воден повелител правят любов

Автор:

Зла вещица

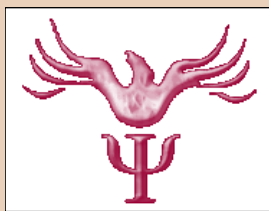


ПРИСЪЕДИНЕТЕ СЕ



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 [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

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

Linkedin

[https://www.linkedin.com/in/списание-](https://www.linkedin.com/in/списание-психика-3914b016b/)

[психика-3914b016b/](https://www.linkedin.com/in/списание-психика-3914b016b/)

Twitter

<https://twitter.com/tAHZwDvrBNik7Ix>