

е-списание за психология

ПСИХИКА

ISSN 2603-4433

Брой 51
януари 2022



Съдържание:

Стр. 1 - Съревновавам се с бившата му съпруга

Стр. 6 - Вдъхновяващи мисли на Зигмунд Фройд

Стр. 8 - Тълкуване на сънищата - Зигмунд Фройд

Стр. 10 - Зигмунд Фройд

Стр. 11 - Синигерът



СЪРЕВНОВАВАМ СЕ С БИВШАТА МУ СЪПРУГА



Писмото:

„От 3 години съм омъжена за разведен мъж с две деца от първия му брак. Когато разбрах, че е имал друга жена и деца от нея, се почувствах ужасно, че не съм била единствената жена в живота му, тъй като аз не съм имала друг. Не можех да престана да си мисля за миналото му – постоянно се опитвах да си представя какво е представлявал бракът им. Всеки ден го карах да ми разказва подробно за техния съвместен живот – за какво са си говорили, какви чувства са изпитвали един към друг, как и за какво са се карали, как са прекарвали времето си, интересно ми беше какъв е бил интимният им живот (дали му е било хубаво с нея, колко често са имали интимни контакти, как са правели нещата).

Когато ми споделяше, че не е бил щастлив и че не я е обичал толкова, колкото мен, изпитвах злорадство и бях доволна, но разкажеше ли някакъв случай, веднага започвах да търся нещо в думите или поведението му, с

което да му докажа, че ме лъже, че не е бил щастлив и че не я е обичал. Опитвам се да престана да мисля за миналото му и да се примиря, че е имал друга жена и с нея е правил всичко, което и с мен, но вече 3 години ми се натрапват тези мисли и не мога да се справя с тях.

Интересен ми е всеки детайл от живота му с нея и се опитвам да вникна в техните преживявания, чувства, поведение, опитвам се да съм точна във въображението си с всички детайли, които съм чула от него. Това вглъбяване в миналото ми пречи да си изпълнявам задълженията в дома и на работа. Нищо не може да задържи ума ми за дълго, тъй като винаги всяка дейност я асоциирам с миналото му. Когато видя някоя жена, която да прилича на бившата му, веднага се сецхам за тях двамата. Когато видя двама родители с деца, отново се сецхам за тях и за това как са излизали заедно, радвали са се на децата си. Изпитвам ревност и завист, когато мисля за това. Постоянно се сравнявам с предишната му съпруга. Дали съм по-красива, по-добра, по-работлива, по-умна от нея и все го разпитвам какви качества е притежавала – както външни, така и вътрешни. Когато например ми каже, че нещо не съм направила, както трябва, аз веднага го нападам и му казвам, че не съм идеална като бившата му. Понякога той ми

Продължение от стр. 1

отговаря, че съм по-добра от нея и ми става приятно, но когато каже, че в някое отношение тя е по-добра, започвам да го обвинявам, че не се е борил достатъчно, за да си задържи свършената съпруга и сега трябва да търпи по-лошата.

Най-ужасното е, че имам лошо отношение към децата му, защото постоянно ми напомнят, че е имал отношения с друга жена. И избягвам контактите, не искам да ги виждам. Когато излизаме някъде с тях, почти не взимам участие в разговорите, говоря единствено с мъжа си, тях ги пренебрегвам и те усещат отрицателното ми отношение и също ме избягват. Знам, че не са виновни за нищо, но не знам как да ги обичам. Ревнувам, когато съпругът ми им обръща внимание, целува ги или иска да идват с нас на почивки, на разходки. Вече усещам, че започвам да му досаждам, той ми казва, че му е омръзнало вече 3 години да му задавам все едни и същи въпроси. Искане ми се да престана да „човъркам“ в миналото, да се сравнявам с бившата му и да мразя децата му. Но тези мисли ми се натрапват постоянно и не мога да се владея, а отрицателните емоции и напрежение, които ги следват, ме водят до отчаяние. Надявам се да мога да забравя миналото и да престана да свързвам с него настоящи събития или хора, които ми напомнят външно или като поведение техния съвместен живот.

Може би по-скоро искам цялото внимание да бъде насочено към мен. Нямам желание да поемам отговорност за чужди деца. Дразни ме мисълта, че те постоянно му напомнят за майка им. Когато са с нас, той им

разказва за времето, когато са били заедно с нея. Постоянно се съревновавам с човек, който вече не е част от живота ни (макар че се налагат контакти с бившата му, когато трябва да се прави нещо, свързано с децата). Интересувам се с подробности от съвместния им живот, за да разбера въз основа на казаното коя повече е обичал, коя е слушал повече, с коя е бил по-щастлив във всяко едно отношение. Имаше един случай, при който се наложи да останат четиримата и аз се почувствах излишна, помислих си, че са могли да бъдат щастливи заедно, ако не се бяха разделили. Помислих си какво семейство са били някога и че сега сме заедно с него само защото не са положили достатъчно усилия и не са оценили това, което имат. Мисля си колко щастливи са можели да бъдат заедно, вместо сега всеки да поема по своя път, а децата да се разпокъсват между две новосъздадени семейства.

Мисля, че се страхувам да не загубя съпруга си, защото не се чувствам достатъчно добра така, както бившата му. Затова постоянно го разпитвам за нея, за да видя нещо, в което я превъзхождам, и нещо, с което отношенията между мен и съпруга ми се различават от тези между тях, когато са били заедно. Вероятно се страхувам да не започне да съжалява, че не е с нея, а с мен, и да си каже, че тогава е бил по-щастлив. Отрицателното ми отношение към децата му предполагам, че идва от това, че те са връзката му с бившата и заради тях той постоянно ще си спомня за нея, което ме кара да се страхувам да не се появят отново чувства към нея.

Продължение от стр. 2

Не искам да гледа назад и да съжалява за това, което е загубил. Постоянно го подозирам, че ме лъже, че не я е обичал толкова, колкото мен и че с мен е по-щастлив, макар че не виждам причина да го прави. Вината ми към децата му е, защото заради мен не общува много с тях, тъй като съм му правила забележки, че прекарва повече време с тях, вместо с мен, макар че е точно обратното. А знам, че са в такава възраст, в която имат голяма нужда от баща до себе си."

Отговорът на психолог Коева:

Проблемът е свързан с постоянното съревноваване между Вас и тази жена. Ще Ви задам няколко въпроса. Харесвате ли себе си такава, каквата сте? Вярвате ли, че заслужавате да сте щастлива?

Доколкото разбирам, съпругът Ви не е давал поводи да се притеснявате, че може да го загубите. Във Вашия емоционален свят обаче нещата стоят по този негативен начин и като че ли настройвате Вселената те наистина да се случат. С какво тази жена е по-добра от Вас? Това, че мъжът Ви е имал друг брак зад гърба си, не значи, че продължава да таи някакви чувства към нея. Има ли смисъл да губите от времето си, мислейки за някакви минали неща, вместо да си дадете шанс да се радвате на семейството си? Казвате, че се страхувате да не загубите съпруга си, защото се чувствате недостатъчно добра, както предишната му съпруга. Всеки има свои положителни качества, своя концепция за щастието, свои успехи и постижения, с които да се гордее. Сигурна съм, че имате с какво да се

похвалите. И съм сигурна, че Вашият съпруг Ви е оценил. За да се случи позитивната вътрешна промяна у Вас, е нужно най-напред да повдигнете самочувствието си. Когато се събудите сутрин и се погледнете в огледалото, си казвайте: „Обичам те и се гордея с теб, (Вашето име)! Ти си хубава като себе си и добра като себе си. Живея в настоящето, което ми е приготвило страхотни изненади!“ Говорете си с децата. Те нямат вина, че родителите им са се разделили. И точно защото нямат вина, не е необходимо съзнателно или несъзнателно да ги спирате да разговарят и да се срещат с баща си.

Писмото:

„Външно се харесвам, но не харесвам характера си.

Нямам усещане, че заслужавам да бъда щастлива, а по-скоро възприемам живота си като наказание за моите грешки и недостатъци.

Съпругът ми ме обича наистина, но понякога, когато говори пред децата или пред други хора за бившата си съпруга, ми се струва, че още мисли за нея и съжалява, че не е с нея.

Понякога си мисля, че по-лесно бих могла да понеса изневяра, отколкото да знам, че е имал друга преди мен. Това е все едно да носиш дрехи втора употреба – някой друг им се е радвал и се е хвалил с тях, докато са били нови, а ти трябва да си ги носиш, когато вече са употребени и захвърлени.

В много неща тя е по-добра – повече приятели е имала, по-

Продължение от стр. 3

комуникативна е, по-работлива, знае как да постигне, каквото си иска, по-малко го е тормозила и го е дарила с деца.

Проблемът е, че децата постоянно ми напомнят за бившата му жена и често говорят за нея. Освен това вече са тийнейджъри и са трудни за контакт. Не знам и за какво мога да говоря с тях, те се интересуват само от забавления, а на мен тези неща са ми чужди."

Отговорът на психолог Коева:

Ще трябва да приемете децата му. Които са от бившата му съпруга. Тийнейджърските години наистина са по-трудни и контактът с юношите не винаги минава гладко, но, опитате ли да се сприятелите с тях, да ги попитате какво ги притеснява, от какво имат нужда, ще спечелите тяхното доверие. Щом сте на 26 години, значи, не е минало кой знае колко време от периода, в който сте била тийнейджър. Нещата не са се променили в някаква драстична посока за 10 години. Спомнете си какво Ви е вълнувало тогава, от какво сте се страхувала, какви проблеми сте имала, какви са били потребностите ви. Децата усещат, когато не са приети. Възможно е да рискувате да загубите съпруга си не защото не сте "другата" жена, а заради отдръпването Ви от децата му.

Писмото:

"Аз също водя диалог със себе си по тези въпроси и се опитвам да разсъждавам по този начин, но не се получават нещата. Не знам как да преодолеем лошите чувства към него, към децата, към бившата. Струва ми се,

че не живея собствения си живот, а се опитвам да преживея неговото минало, опитвам се да се поставя на негово място и да разбера техните взаимоотношения, вместо да мисля какво можем да направим тук и сега. Наистина искам да се махне от мен злобата, омразата, ревността, огорчението и разочарованието, които изпитвам, когато някой спомене колко много е страдал за нея, когато го е напуснала. Чувствам се зле, че е преживял тежко раздялата с нея и е бил в депресия толкова години, докато не ме е срещнал. Страхувам се, че се е оженил за мен просто, за да запълня празнотата, която тя е оставила у него, и да изплува от "дупката", в която се е намирал.

Не вярвам да ме напусне, защото се е хванал за мен "като удавник за сламка". По-скоро се отдалечава от децата си. Аз го карам да им обръща повече внимание, защото знам, че имат нужда от него, но в същото време ме тормозят лошите ми чувства към тях. Не знам как да ги заобичам или поне да не съм озлобена към тях."

Отговорът на психолог Коева:

Професионалната ми помощ е дотам, докъдето започва Вашето лично усещане, че нещата са във Ваши ръце. Аз не бих могла да дойда и да Ви спра да мислите негативно, ако Вие самата не го решите. Аз не бих могла да дойда и да Ви кажа: "Повярвайте, че Вашият съпруг Ви обича!", ако Вие самата не го повярвате. Но бих могла да Ви посъветвам да се опитате! Смятам, че съм Ви дала достатъчно база за размисъл.

Продължение от стр. 4

В последното Ви писмо има един акцент: „Чувствам се зле, че е преживял тежко раздялата с нея и е бил в депресия толкова години, ДОКАТО не ме е срещнал“. Докато не се е бил запознал с Вас, съпругът Ви е бил в депресия, но след като сте се появила, той е усетил, че сте жената, с която иска да продължи напред. Това би трябвало да е знак, че не се е

хванал за Вас като „удавник за сламка“. Отново повтарям – Вие сте човекът, от когото зависи положителната промяна.

Успех!

Автор:

психолог Мария Коева





1. Живеем в много странно време и с удивление отбелязваме, че прогресът върви ръка за ръка с варварството.

2. Никога не сме толкова беззащитни както тогава, когато обичаме, и никога толкова безнадеждно нещастни, както когато изгубим любовта.

3. Голяма част от това, което е реално вътре в нас - не се осъзнава, а това, което се осъзнава, е нереално.

4. Всеки нормален човек на практика е нормален само отчасти.

5. Колкото по-безупречен е човек външно, толкова повече демони има вътре в него.

6. Ние не се избираме случайно един друг. Ние срещаме само тези, които вече съществуват в нашето несъзнавано.

7. За нещастие, потиснатите емоции не умират. Те са заставени да замълчат. Но вътрешно продължават да влияят на човек.

8. Задачата човекът да е щастлив не е влизала в плана за сътворението на света.

9. Ние идваме на света сами и сами го напускаме.

10. Ти не преставай да търсиш сили и увереност навън, а трябва да търсиш в себе си. Защото те винаги са били там.

11. Любовта и работата - това са крайъгълните камъни на нашата човечност.

12. Повечето хора в действителност не искат свобода, защото тя предполага отговорност, а хората се страхуват от нея.

13. Този, който обича много жени - познава жените; този, който обича една - познава любовта.

14. Завистта е разрушителна.

15. Сънищата са царският път в несъзнаваното.

16. Всеки човек има желания, които не споделя с другите, и желания, които дори не признава пред себе си.

17. Първият човек, който е изругал, вместо да хвърли камък, е бащата на цивилизацията.

ВДЪХНОВЯВАЩИ МИСЛИ НА ЗИГМУНД ФРОЙД

Продължение от стр. 6

18. За сексуално отклонение може да се счита само пълното отсъствие на секс, всичко останало е въпрос на вкус.

19. Първият признак на глупостта е пълното отсъствие на срам.

20. Нищо в живота не излиза толкова скъпо, както болестта и глупостта.

21. Никога една параноя не е напълно безпочвена.

22. Въпреки моите 30-годишни изследвания на женската душа, не бях способен да отговоря на въпроса, на който никой още не е отговорил: "Какво иска една жена?"

23. Сексът започва тогава, когато жената хване мъжа за ръката.

24. У заетия човек рядко ходят на гости безделници, както над врящото гърне мухи не летят.

25. Когато ме критикуват, мога да се защита, но пред похвалите съм безсилен.

26. На човек е присъщо да надценява и да иска това, което не може да достигне.

27. Единственият човек, с когото трябва да се сравнявате - това сте вие в миналото. И единственият, от когото трябва да сте по-добри - това сте вие сега.

28. Човек никога не се отказва от нищо, просто заменя едно удоволствие с друго.

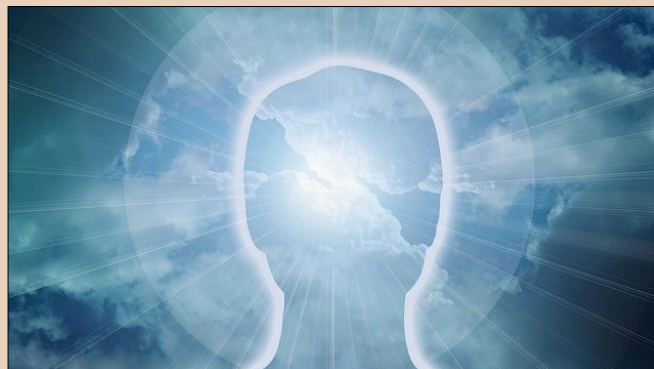
29. Преди да се диагностицирате с депресия и ниска самооценка, първо се уверете, че не сте заобиколени от идиоти.

30. Всичко, което правите в леглото, е прекрасно и абсолютно правилно - важното е само да се харесва и на двамата.

За вас подготви

с вдъхновение:

психолог Мария Коева





Първото издание на книгата „Тълкуване на сънищата“ на Зигмунд Фройд е публикувано на немски език през ноември 1899 под името „Die Traumdeutung“. Тя представлява част от една своеобразна трилогия, обхващаща най-значимата работа на Фройд, заедно с "Психопатология на всекидневния живот" и "Остроумието и неговото отношение към несъзнаваното", до колкото илюстрира проявленията на несъзнаваното във всекидневния живот на хората.

Теорията на Фройд за сънищата е тясно обвързана с психоанализата. Сънищата са разглеждани като своеобразен код или шифър, под формата на който скритите желания намират своето удовлетворение. Фройд е считал, че това негово откритие е от изключително важно значение.

Методът, който Фройд използва за тълкуване на сънищата, е следният:

След като му е разказано съдържанието на съня, Фройд започва да задава въпроси за отделните елементи (изображения, думи), които са свързани с този сън. Например какво идва на ум на разказвача за дадения елемент, когато мисли за него? Човекът трябваше да съобщи всички свои мисли, които му идват в главата, въпреки факта, че някои от тях може да изглеждат смешни, неуместни или неприлични.

Обосновката на този метод е, че психичните процеси са строго детерминирани и ако човек, когато бъде помолен да каже какво му идва наум по отношение на даден елемент от съня, изрази дадена мисъл, то тази мисъл не може да бъде случайна. Освен това тя със сигурност ще бъде свързана с дадения елемент.

Основните положения в теорията на Фройд, касаеща сънищата, са следните:

- Сънят се третира като един изкривен заместител на нещо друго, което е несъзнавано. Също така освен явният сън, се наблюдава и несъзнателен латентен сън, който се проявява в съзнанието под формата на явен сън. При латентния сън се извършва и цензора на съня. Същият авторитет, който през деня не допуска етически, естетически или социално неприемливи желания в съзнанието, през нощта, въпреки че

ги пуска, той в същото време и ги изкривява до неузнаваемост.

- Функцията на сънищата е да предпазват. Сънуването е компромис между нуждата от сън и несъзнателните желания, които са склонни да го смущават; халюцинаторното изпълнение на желанията играе функцията да предпазва.

- Сънищата се обработват: мислите се превръщат във визуални образи; удебеляване; пристрастие; вторична обработка. По-късно Фройд добавя към тези процеси замяната на скрито съдържание със символи.

За да бъде разбрано естеството на сънищата, които се появяват, първо следва да се разбере значението на самия сън и каква е неговата цел. Във връзка с това Фройд твърди следното:

„Психологическата цел на съня, очевидно е почивката. Неговият психологически признак е загубата на интерес към външния свят: ние временно се връщаме към състоянието, в което сме били преди раждането, тоест към състоянието на вътреутробно съществуване. Поне създаваме условия за себе си, които са напълно подобни на онези, които е имало тогава: топло, тъмно и нищо не дразни.“

В следващите издания на "Тълкуване на сънищата", Фройд добавя и видове символи за

обработка на сънища, които заместват латентните елементи в явния сън. Тази част от теорията на сънищата е разработена от Фройд под влиянието на възгледите на Вилхелм Щекел. Тя в последствие е силно критикувана от психоаналитиците след Фройд.

Някои от позициите на неговия колега също така са поставени под съмнение дори и от самия Фройд, който по-специално признава твърдението, че цифрите и числата, появяващи се в сънищата, винаги имат „добре дефинирани символични значения“. Според Фройд това е вярно само в изолирани случаи.

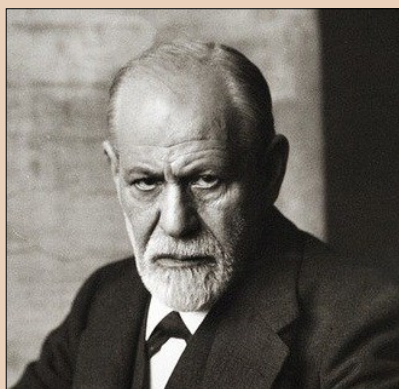
Според Щекел символите, за разлика от обичайните елементи на явното сънуване, имат универсално значение. Те се срещат не само в сънищата, но и в приказките, митовете, ежедневната реч и поетичния език. Броят на предметите, изобразени в сънищата със символи, е ограничен.

Може да се обобщи, че чрез своята работа Зигмунд Фройд способства за разбиването на множество предразсъдъци и открива нови хоризонти за изучаването на човешката психика.

За вас подготви:

психолог Л. Боянова

ЗИГМУНД ФРОЙД



идеите му. Брюке е в сътрудничеството с физика Херман фон Хелмхолц, един от формулиралите Първия закон на термодинамиката (Закон за запазване на енергията). Според този Закон всички живи организми са енергийни системи. Зигмунд Фройд приема тази нова физиология.

Сред психолозите на 20 век, на австрийския доктор Зигмунд Фройд принадлежи особено място. Това се обяснява с факта, че неговата работа изменя облика на психологията през 20-то столетие и дава яснота по основните въпроси за устройството на вътрешния свят на личността, нейните подбуди и преживявания, конфликтите между нейните възжелания и чувството за дълг, за причините за умственото безсилие и за илюзорните представи на човека сам за себе си и за другите.

Зигмунд Фройд е роден на 6 май 1856 г. в неговия моравски град Фрайберг. През 1860 г. цялото му семейство се преселва във Виена, където Зигмунд завършва с отличие известната гимназия Leopoldstädter Kommunal-Realgymnasium и влиза във Виенския университет.

Първоначално Фройд планира да учи право, но е приет в медицинския факултет и учи при дарвинисткия професор Карл Клаус.

През 1874 г. Фройд има за супервайзер немския физиолог Ернст Брюке и попада под влияние на

Зигмунд Фройд, при завършване на своето университетско образование, не успява първоначално да продължи своя път в науката, защото никой от професорите му не заявява желание за научно ръководство. Така Фройд решава да започне частна лекарска практика и стаж в държавни болници. В частната си практика приема хора с невроза и истерия. Среща се с Бройер, който има публикация за лечение на хистерия чрез хипноза. Среща се и с Шарко, който му споделя, че голяма част от неговите пациенти разкриват проблеми със сексуалния инстинкт.

През 1895 г. в публикуваната от Фройд статия се въвежда терминът „либидо“ – активност на сексуалния инстинкт. От това става скандал, който е причина да се разделят научните пътища на Фройд и на Бройер.

През същата 1895 г. умира бащата на Зигмунд Фройд. Това докарва З. Фройд до много тежка депресия, заради която се оттегля от обществото.

Депресията си от един момент натам Фройд решава да лекува сам. В резултат през 1900г. излекуван и с изградена на база личния му опит теория за структурата на психичния свят и с книгата „Тълкуване на сънищата“, Фройд се завръща отново в научния свят.

След Първата световна война Фройд формулира инстинкта към смъртта – танатос, като естествен за човешката природа и проявяващ се най-често във военните сблъсъци, а също и като авторазрушение, когато невротичното напрежение е високо и в желанието си да намали болезнеността човек руши сам себе си.

В периода 1920-1921 г. Фройд публикува теорията си за id – ego – super ego. Във възгледите му съществуват верни елементи, но има и неправилна абсолютизация, защото той описва То, Аз и Свърх Аз, изследвайки нарушения на здравето състояние (абнорма).

Фройд обявява нов терапевтичен метод, наречен от него – Метод на свободните асоциации. Допълнително изобретение към този метод е прочутата кушетка в кабинета на психолога. На нея пациентът е в полулегнало състояние и терапевтът чрез периодични въпроси поддържа пациента в постоянен словесен поток. Пациентът не трябва да контролира какво казва, за да не изтласка символните форми, разкриващи състоянието му. Такива

форми се съдържат в езиковите грешки, в повтарящите се забравяния, във фантазиите, сънищата и други. При анализа им може да се разкрие какво в несъзнателната сфера поражда вътрешното напрежение.

През 1922 г. Фройд заболява от рак на небцето, който е много болезнен и поради това бащата на психоанализата е принуден да взема високи дози морфин.

През 1933г., по времето на националсоциалистите в Германия, някои от творбите на Фройд са изгорени, а през 1938 г. Фройд емигрира в Лондон, след като Гестапо разпитва дъщеря му.

В края на своя живот Фройд описва защитни механизми, чрез които личността се предпазва от възникналото напрежение или преодолява такова. Един такъв механизъм е регресията – връщане към по-елементарно поведение или оценка назад в миналото.

През 1939 г. Фройд умира в Лондон от свръхдоза морфин, взета заради заболяването му.

В днешно време личността на Фройд е легендарна, а неговата работа е единодушно призната за голям принос в психологията.

За вас подготви:

психолог Л. Боянова



Един пакет тютюн, подавам го с уважение на този дете е преминал през безкрайната снежна гора. Паля тричарката и наливам горещо кафе. Беседа преди тръгване. Щото последната седмица е. Коня рие земята и мечтае. Барута и тютюна са завити в тънка хартия и небесната конница се събира над Мусала. Светват прозорци, изнервени хора тръгват на работа. Бързат, тръгват с колите си. Нищо че работата е на минути път. Палят студените железни коне и зъзнат в модерните си дрешки.

А този, с който беседвам, се смее, щото живеят кон е топъл, живеят човек е щастлив и живеят живот е любов.

Той е преминал през безкрайната снежна гора с усмивка. И на практика знае песента дете отваря облаците. Знае цената на най-малкия огън и защо звездите се смеят.

Той е Майстор във вид на синигер. Шаман на ятото. И събира ездачите в реда на небесната конница. Щото над трона на Ала, над света и живота има безкрайни полета.

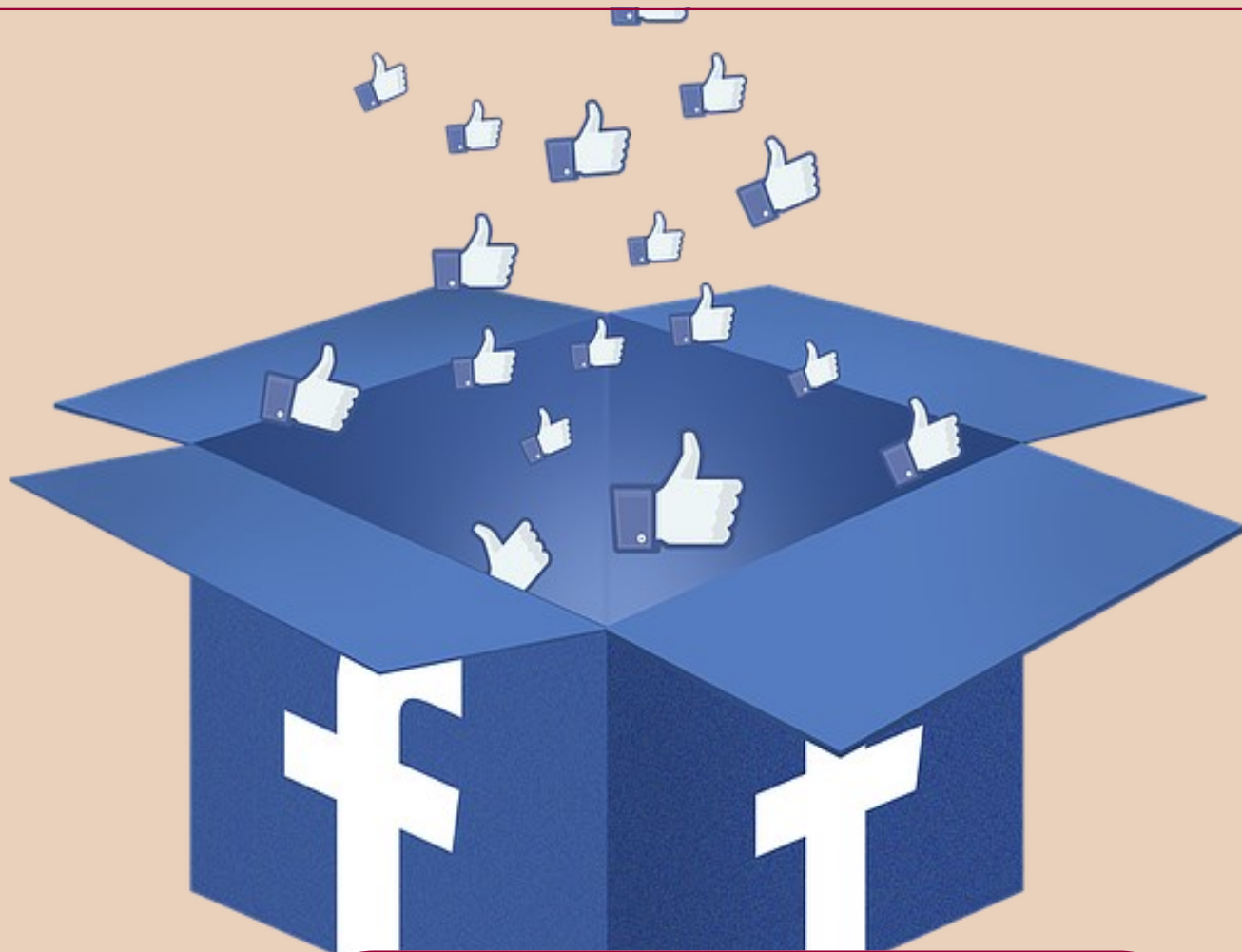
Чертогът на змея, домът на Хляба, полята на незалязващото слънце са над всичкото земно.

И призивът на синигер пред зазоряване отваря врата към този свят. В дар един пакет тютюн, барут и шепа слънчоглед.

Много пъти съм чувал зова на синигер и съм го следвал в различни пътеки. И винаги е било забавно. Щото снежната гора е крива. Толкова крива, че се връщаш, а в същност отиваш. Но то е геометрия. Геометрия на безкрайната усмивка на синигер.

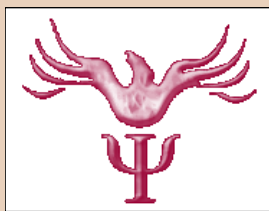
Автор: Иван Луджов

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 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 (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

cec.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>