

е-списание за психология

ПСИХИКА

ISSN 2603-4433

Брой 58
август 2022



Съдържание:

Стр. 1 - Мъжът ми е агресивен

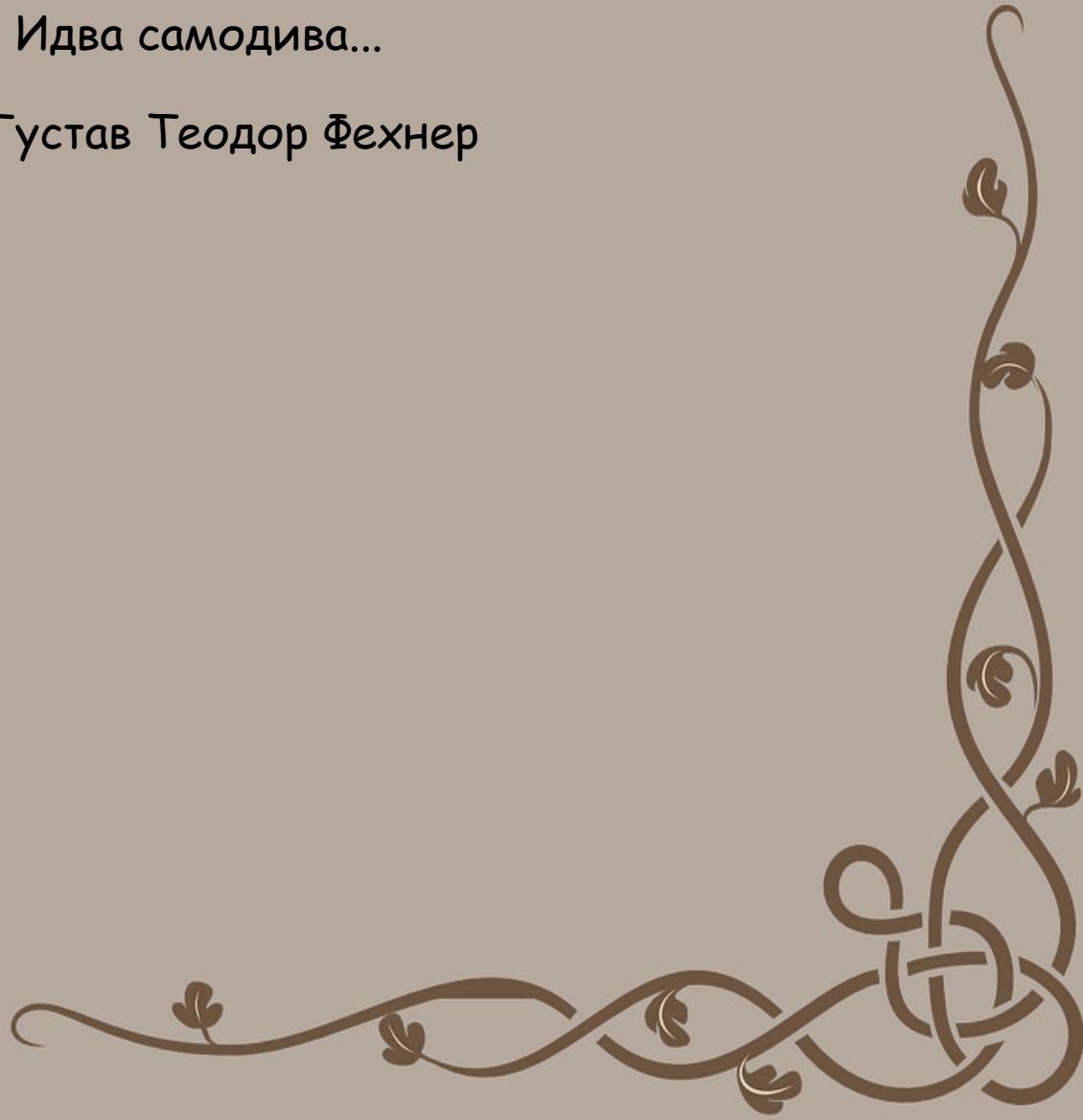
Стр. 3 - Проблем в секса след опит за изнасилване

Стр. 5 - Рефрейминг

Стр. 7 - Изстискване на облаци

Стр. 8 - Идва самотива...

Стр. 9 - Густав Теодор Фехнер



МЪЖЪТ МИ Е АГРЕСИВЕН



Писмото:

Здравейте, Мария! Имам доста сериозен проблем и мисля да напусна съпруга си, но той е агресивен и ме заплашва, че ако си тръгна, ще вземе детето, ще ме пребие и т.н. Проблемите ни започнаха от момента, в който забременях. Съобщихме на баща му, че съм бременна, но той не реагира по никакъв начин. След известно време започна да повтаря, че иска бебето да е момче, защото не му трябват момичета. Вече си имал момиче от дъщеря си.

Проблемите не спряха до тук. Аз излязох в майчинство, а той е безработен, и всеки ден си беше вкъщи и оттогава започна терорът. Казваше, че не мога да отгледам и възпитам дете. Постоянно ме караше да върша тежка работа, а бях с рискова и много тежка бременност. А аз премълчавах и криех това от мъжа си, за да няма спорове, защото и без това ми беше много тежко. Но когато дойде моментът да му кажа на какво съм подлагана от баща му, той започна

да ме удря и да ме обвинява за всичко.

Това е най-малкото от историята. Роди се бебето. Майка му и сестра му разбраха, че ми посяга (те също не искаха бебето), и започнаха и те да наливат масло в огъня. Всеки ден измисляха какво ли не и го викаха насаме да говорят. Когато той беше на работа, му звъняха по цял ден и говореха и измисляха какви ли не глупости. Дори зълва ми каза, че го правят точно сега, за да се възползват от състоянието ми след раждането, и докато не съм изпаднала в тежка депресия, нямамо да спрат.

Последствията винаги са едни и същи след всеки разговор - първо, той ми крещи и ме обижда, после и ме удря, почти всеки ден от изписването на бебето от болницата. Например - вчера бяха бесни, че не съм сготвила това, което иска, и не съм направила кафе за него и баща му. А бебето цял ден ревеше и беше неспокойно заради зъбите и нямах възможността да го направя. Естествено, преби ме, обиди ме и т.н. Главният проблем е, че баща му и майка му го подстрекават да ме удря.

Е, да, намразих близките му, той се опитва всеки ден да ми ги натрапва и да говори колко са важни за него (нищо, че го използват за банкомат бащата, майката и сестрата). Много често

Продължение от стр. 1

сътм искала да му обясня, че не мога да живея в този страх и да се махнем от тази къща, но той казва, че не съм била длъжна да търпя и мълча. Моля за съвет как да оправя отношенията първо с мъжа си, а след това и с близките му.

Благодаря предварително!

Валентина

Отговорът на психолог Коева:

Здравейте, Валентина!

Простете ми откровеността, но смятам, че няма какво да оправяте.

За да има някаква положителна промяна в настоящата ситуация, е необходимо не само Вие, а и останалите членове на семейството да имат желание да се промени нещо.

А как да имат това желание, когато вече става въпрос за зрели

хора, с утвърдени ценности и характер?

За всичко това по принцип си има психолози, които работят с индивидуален план, за да може човек да осъзнае какво прави и как се държи и да поеме отговорност за случващото се.

Но точно такива хора много рядко се съгласяват да потърсят психологическа помощ.

Затова ще трябва да помислите за собствения си живот и за този на детето Ви.

Нещата ще стават по-зле. Съгласна ли сте да търпите и да мълчите? Би ли Ви харесала такава позиция – на жертвата, която няма какво да направи и се съобразява с насилниците около себе си?

Намерете отговор на тези важни въпроси.

Успех!

Автор:

психолог Мария Коева

ПРОБЛЕМ В СЕКСА СЛЕД ОПИТ ЗА ИЗНАСИЛВАНЕ



Писмото:

Здравейте, Мария!

Реших да се допитам първо до Вас, преди да предприема други действия.

С приятелката ми сме заедно от вече една година. Секс не сме правили, като причината за това е, че са се опитали да я изнасилват две години, преди да се запознаем.

Случило се е, когато е била на 18, а сега е на 21. Аз съм единственият човек, на когото е споделила.

Дже в началото на връзката ни беше супер предпазлива и затворена и доста дълго се борих, за да ѝ докажа, че може да ми се довери.

В момента съм може би най-близкият ѝ човек, по-близък дори от родителите ѝ. Било е само опит и не е имало проникване, обаче шокът е останал и сега ѝ пречи да ми се отдаде напълно.

Любовната игра я има и протича супер, но до там. Има много лошо мнение за психотерапевтите и ще е

почти невъзможно да я накарам да се допита до специалист, така че какви съвети бихте могли да ми дадете, за да превъзмогнем този проблем?

Каква литература евентуално бихме могли да прочетем, за да се справим?

Благодаря Ви предварително!

Георги

Отговорът на психолог Коева:

Здравейте, Георги!

Радвам се, че искате да помогнете на приятелката си. Истината обаче е, че без професионалната помощ на психолог нещата ще се случат много бавно.

Щом за една година тя не се е отпуснала, значи не е преживяла все още травмата от опита за изнасилване. А тази травма се преодолява с помощта на специалист.

Не зная защо приятелката Ви е предубедена към психолозите и психотерапевтите, но може да ѝ обясните, че те са специалистите, които помагат човек да се справи с проблемите си по безболезнен начин и да заживеят спокоен и щастлив живот.

Те не задават въпроси насила,

ПРОБЛЕМ В СЕКСА СЛЕД ОПИТ ЗА ИЗНАСИЛВАНЕ

Продължение от стр. 3

не очакват отговор на момента, не "дълбаят" в раната болезнено.

Може да предложите на приятелката си да пробва да се консултира с психолог онлайн. Директният контакт по този начин липсва (въпреки че не е особено препоръчително) и е възможно тя да се отпусне в споделянето.

Това, което мога да Ви кажа за сега, е да продължавате да отделяте време на сексуалните игри.

След като няколко пъти сте си дали това внимание, без да се

вманиачавате по финалната права, съвсем естествено би трябвало да преминете и към същинската част.

С малко търпение всичко ще се постигне, но приятелката Ви задължително трябва да отработи травмата.

Успех!

Автор:

психолог Мария Коева





Рефреймингът широко се използва в НЛП (невролингвистично програмиране) за описание на използваните процедури за осмисляне и пренастройка на механизмите на възприятие, мислене и поведение с цел да се избегнат неудачните психични шаблони.

Английското «reframing» дословно се превежда като „изменение на рамката на картината“ или „изменение на картината в рамката“. Практически рефреймингът може да бъде демонстриран като се анализира как ще се възприеме едно и също лице, ако то е:

- на обикновена снимка на лична карта;
- на снимка, която е закачена на почетна дъска;
- на снимка, която е закачена на дъска с надпис „Издирвани престъпници“;

В първия случай, това ще е просто някакъв човек. Ако е на почетна дъска, ще решим, че човекът е направил нещо хубаво, много е добър в нещо и затова е награден. А в последния случай за този човек ще мислим като за престъпник. И всичко това- заради рамката, в което е поставено негово лице.

Рефреймингът може да бъде илюстриран също така и с чашата, която за песимиста е наполовина празна, а за оптимиста- наполовина пълна.

Но тези примери показват и как се поставя мисленето в ограничение, в зависимост от създадената атмосфера за възприятие. Тази особеност на мисленето се използва от рефрейминга, за да подсказе как по-бързо да се излезе от трудна ситуация.

Съществуват два вида рефрейминг:

- Рефрейминг на контекста. Базира се на това, че в различни ситуации едно и също поведение може да се окаже полезно или вредно.

- Рефрейминг на съдържанието. Направлението му е към изменението на възприятието на обекта, което да доведе до възникването на нови усещания.

Продължение от стр. 5

Най-известен в НЛП е т.нар. шестстъпков рефрейминг:

1. Определяне на поведението или на реакцията, подлежаща на изменение.
2. Установяване на комуникация с частта, съответстваща за даденото поведение X.
3. Отделяне на позитивното намерение от поведението.
4. Работа с творческата част за избор на нови способности за достигане на избраната цел.

5. Работа с частта X за възприемане и използване на новите способности на поведение, които заменят старото поведение.

6. Проверка на това дали съществуват други части, които биха могли да пречат на употребата на новото поведение.

Автор: психолог Л. Боянова



ИЗСТИСКВАНЕ НА ОБЛАЦИ



Жега е. Таласъмите ми носят облаци. Изстискват ги. И се готви да вали.

Идва на прага едно малко човече. Да ми разкаже за големите делнични случки. Да де, но малките човечета, като погледнат към големите делнични случки и виждат само мръсното. Защото са дребни и се събират под полите на случките. А под външното лустро обикновено се крие или мръсна история, или празнота. И малките човечета се завират в тая празнота.

Казвам му, че за да изстискат таласъмите облаците, им е нужна котка. Инак няма кой да ги научи. Тя е учител по бавно израстване. Бързото избуяване е торено, нитратно и обикновено плод не дава. А и да даде, то ще е дребничка история.

Простите таласъми са като простите люде, нямат си животинка, нямат какво да обичат, за какво да живеят, за какво да създават. Дребни си ходят и все в

мръсните истории се врат. Защото, за да разказваш как от ялов облак се изстиска дъжд, то първо трябва да дорастеш до облака, после да го уловиш и най в края да го прегърнеш. А израстването е занимание самотно. За туй е нужна котка, за компания.

Човечето не ме разбра. Но се обиди. Дребните човечета се обиждат от дребни истини и за туй не им се получава докарването на дъжд.

Но аз съм им свикнал. Важни са ми таласъмите, дето ловят и изстискват облаци.

А човечетата си стоят под полите на големите делнични случки и разказват за мръсни работи. Над двора ми завала, трябва да пусна семената от мазето да се засяват.

Автор:

Иван Луджов



Идва самодива, оставя един кактус до входа и си отива. И кактуса се обвива в цветовете. И всички крещят, че в градината има зла сила. Защото всичко цъфти противно на очакванията. А очакванията са за пустош и униние. Идва човече, застава на оградата и цъка с език:

- Добре си живееш ти. Таласъмните ти вършат всичката работа. Самодива ти носи хладна вода, изворна, ветролови ти водят вързани ветрове, да не е горещо. И всички цветя те слушат, цъфтят. А аз съм за ожалване. За всяко нещо трябва да плащам. Никой не ми носи нищо даром. А парата е малко, даже за сметките не стига....

И ми се жали от изгрев до пладнe. А след пладнe псува другите, дето са по от него, прости, но по.

И ако се оставя на неговото слово, то всичко дето живее в душата ми ще остане безводно. Духът на пустинята е спрял пред оградата.

В света има такива духове. Вселяват се в човечета и ходят по оградите да се жалят. Ходят едни пустини по тротоара.

Гледаш заможно човече, здраво и весело, а като отвори уста, то пустиня било. И по- лековерните люде се лъжат, съчувстват на пустините. И им дават от своите кладенци, своите дракуси и своите самодиви. Но можем ли да напоим пустиня? И людетe стават и те пусти, вселява се духа на жарта в душите им.

Та за това, като спре пред оградата пустиня, правя дубал. Често бързам, та излиза кадавър, нищо, то и без туй ме имат за кадавър. Но когато излезе свестен дубъл, пустинята е доволна, тръгва си. А докато дубала се занимава, самодива е оставила кактус и той е покрил двора с цветовете и ухания. И в двора ми тича една зла сила да се отърка в работните ми ръце.

Автор:

Иван Луджов



Густав Теодор Фехнер (нем. Gustav Theodor Fechner, 1801-1887) е германски експериментален психолог, който е основоположник на психофизиологията.

Той се е родил на 19 април 1801 г. в градчето Грос-Зархен, където неговият баща е бил свещеник. Получил е своето образование в Дрезден и в Университета в Лайпциг, където е учил физиология от Е. Вебер и математика от К. Молвейд.

Г. Фехнер до края на живота си е живял в Лайпциг. През 1834 година той заел длъжността професор по физика, но през 1839 година, изучавайки цветовете и зрителните феномени, той повредил очите си и по причина на силните страдания, които това му е причинявало, си подал оставката. По-късно, оправяйки се от заболяването, той се върнал към изучаването на психиката и нейната връзка с тялото, като давал публични лекции по темата, които също така

е залегнала и в неговите книги. Умира на 18 ноември 1887г. в Лайпциг, Германия.

Най-известен е със своите разработки върху психофизиката, където подробно изследва взаимоотношението между психиката и външния свят. Той утвърждава, че когато интензивността на стимула се увеличава в геометрична прогресия, то психичното усещане се увеличава в аритметична прогресия.

Убежденията на Фехнер са базирани на панпсихизъм и пантеизъм. Поради това той възприема Земята като жив организъм, части от който са всички одушевени същества и неодушевени предмети.

Неговите възгледи оказват дълбоко влияние върху много учени и философи от 20 век, в това число: Херардус Хейманс, Ернст Мах, Вилхелм Вундт, Зигмунд Фройд и Стенли Хол. Фехнер се счита и за създател на формулата:

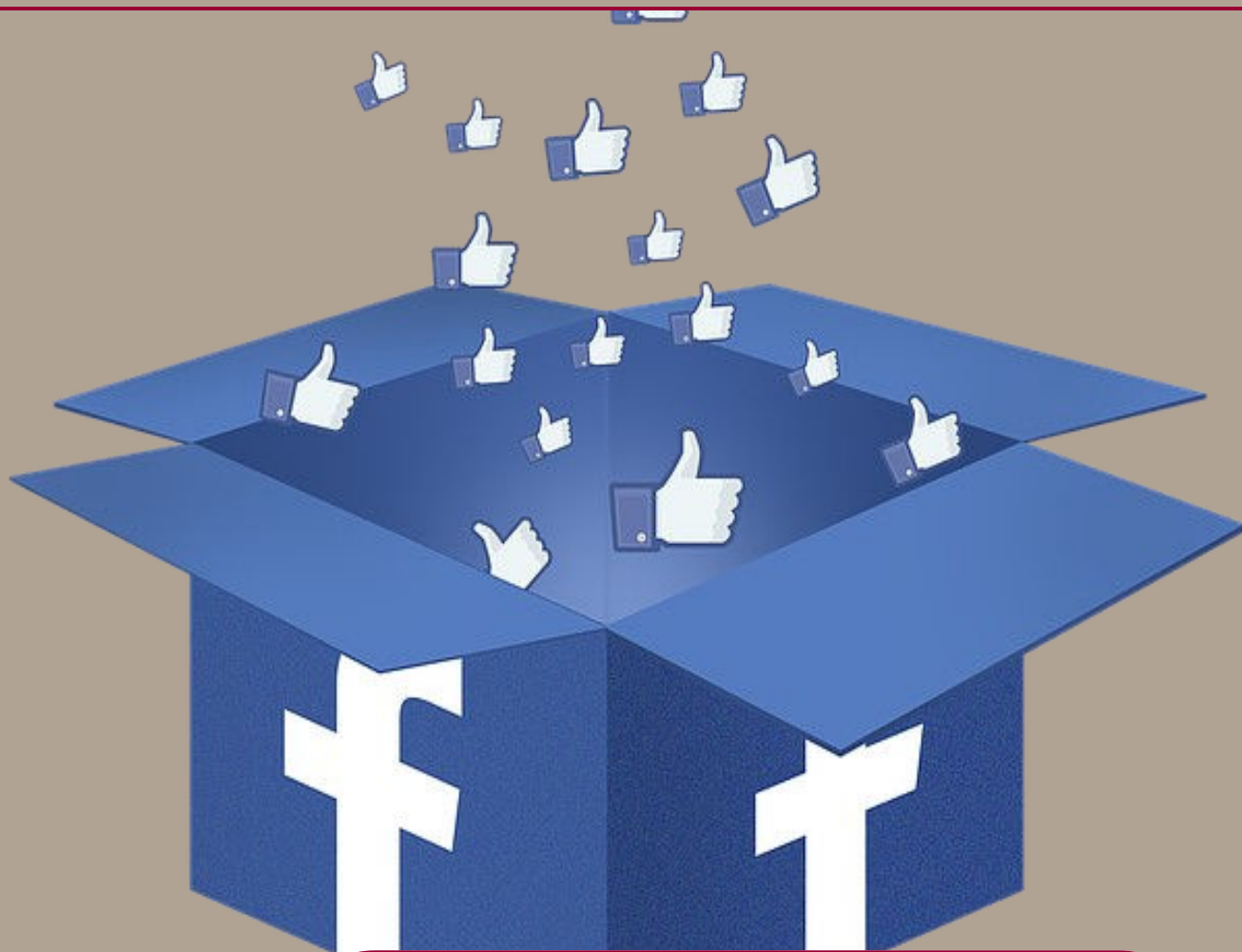
$$S = K \log I$$

която доказва наличието на научно обоснована връзка между тялото и психиката.

За Вас подготви:

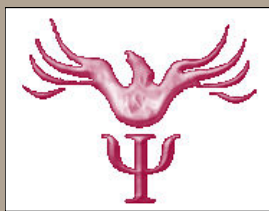
психолог Людмила Боянова

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

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/cnucanie->

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

Twitter

<https://twitter.com/tAHZwDvrBNik7Ix>