

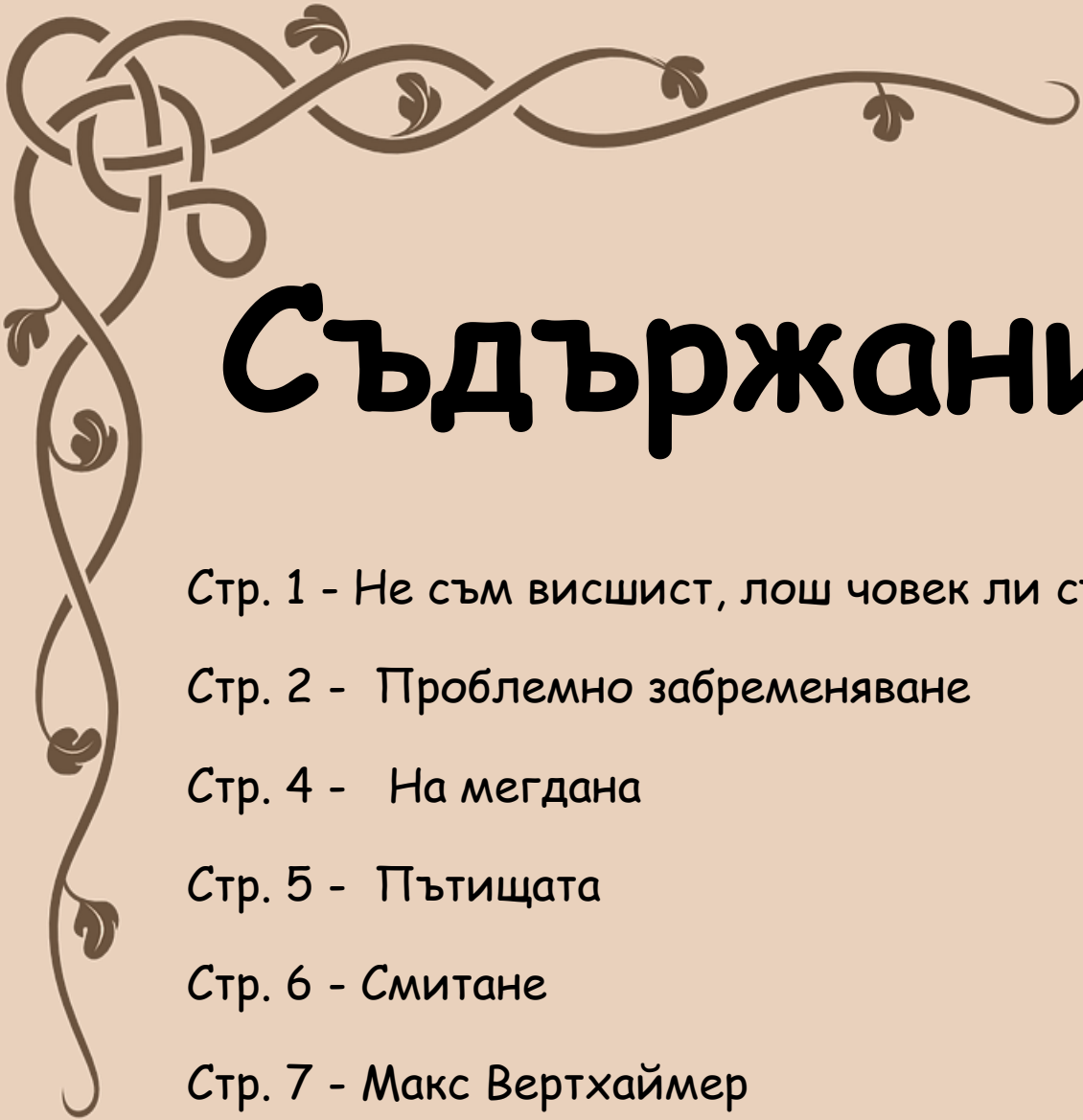
е-списание за психология

ПСИХИКА

ISSN 2603-4433

Брой 63
януари 2023





Съдържание:

Стр. 1 - Не съм висшист, лош човек ли съм?

Стр. 2 - Проблемно забременяване

Стр. 4 - На мегдана

Стр. 5 - Пътищата

Стр. 6 - Смитане

Стр. 7 - Макс Вертхаймер



НЕ СЪМ ВИСШИСТ, ЛОШ ЧОВЕК ЛИ СЪМ?



Писмото:

Здравейте, Мария!

На 23 г. съм, следвах една година в университета в моя град, но напуснах, защото разбрах, че специалността не е за мен. В момента търся други начини да повиша квалификацията си (чрез курсове и уроци), но днес се натъкнах на едно мнение в интернет, в което една жена каза, че средното образование не е образование.

След като прочетох това изказване, изпитах притеснение относно живота си. Аз уважавам много това, че хората следват висше, но за себе си не чувствам сили да следвам в университет. Може би, ако е нещо в задочна форма, бих се справил, но не и редовно. В случай, че не кандидатствам отново в университет, това прави ли ме лош човек? Как психологията тълкува това, че някой няма желание да следва висше?

В реалността, както и във виртуалния свят, се държа мило с всички. Хората, които ме познават, имат добро мнение за мен и се радват винаги, когато ме видят. Понякога, когато си представя, че отново следвам, ме обзема някакъв страх или притеснение, че например няма да бъда приет от колегите си или че отново ще се проваля на даден изпит. Може би всичко това звучи объркано, но исках само да го споделя някъде и евентуално да получа съвет.

Тони

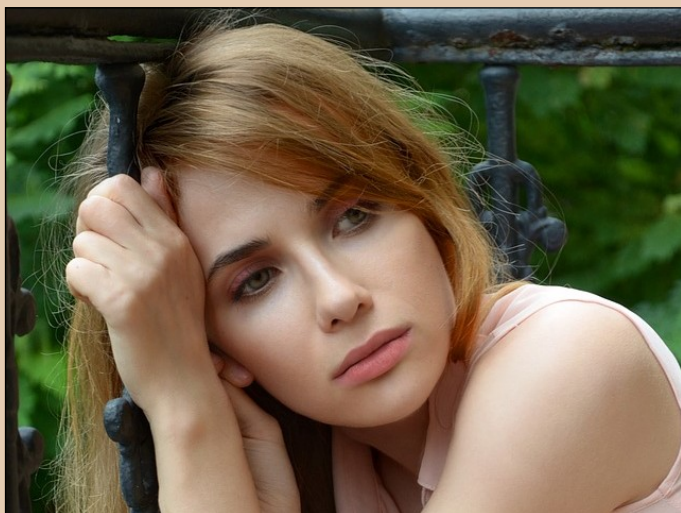
Отговорът на психолог Коева:

Здравейте, Тони!

Моето мнение е, че висшето образование не е маркер за кадарност, човечност и интелигентност. Има много хора, които са висшисти, но не са стойностни. Има и много хора, които са със средно образование, но са в пъти по-умни и можещи от висшите. Не образованието прави човека, а възпитанието, ценностите и духовното му израстване. ОК, нямате желание да следвате. Това не Ви прави "лош" човек. Някой ден пък може да си промените нагласата. И недейте да се влияете от мнения на непознати, написани в интернет, защото един от най-големите негативи на виртуалното пространство е, че всеки може да си пише, каквото си иска, без да му пука особено.

Автор: психолог Мария Коева

ПРОБЛЕМНО ЗАБРЕМЕНЯВАНЕ



Писматo:

Здравейте, Мария!

Търся съвет и подкрепа за ситуация, която стана днес. Ще излея тук всичко, което ми е на душата.

С мъжа ми сме женени, живеем и работим заедно от 3 г. По принцип се разбираме, рядко се караме, но когато се скараме, (разбира се, че за пълни глупости, заради моите женски хормони) винаги сме се сдобрявали. Обичаме се, искаме да имаме деца, в момента даже си купуваме така мечтаното жилище.

От 5-6 месеца интимният ни живот обаче не върви. Опитваме за деца още от началото, но не става, цикълът

ми е нередовен и дори не знаех имам ли въобще овулация. Ходих на прегледи (оказа се, че имам поликистозни яйчници и това прави проблем да забременея). На 30 г. съм и предполагам, че разбирате как се чувствам, когато опитваме и нещата не се получават, а годините си вървят. Знаете ли какво ми е, когато гледам как мои приятели имат дечица, а аз още нямам? Всички тези неща той знае. Всичко правя, за да ми се нормализира цикълът (тренирам редовно, храня се здравословно, пия много вода, пия също и витамини), записвам го, когато дойде, следя овулацията и му казвам, когато настъпят онези дни в месеца, когато е най-благоприятно.

Просто рутината убива всичко. Сексът напоследък хем го няма, хем и не върви. Той не знае правилния подход и това ме кара да нямам никакво желание за каквото и да било. Искам да ме прегърне, да ме целуне, просто нещо различно да се случва. Той започна да има и еректилни проблеми и казва, че това се случва, защото

много съм говорила как не е било хубаво. Ами нали иска да знае какво се случва - ето казвам. Казах му, че искам разнообразие, смяна на места и т.н. и пак нищо ново. През последните дни го „хващам“ да се самозадоволява. Аз просто полудях, взех му куфара, нахвърлих му всички дрехи в него, казах му да се маха и че искам развод. Сега каза на шефа ни и отиде в неговия апартамент да живее засега.

Доста дълго стана, но имах нужда да излея това, което мисля, и се извинявам за интимните теми, които описвам по-горе, но това се случва при мен в момента.

Просто ми е много болна темата за деца и с всеки неуспешен опит (или когато е денят за овулация) просто нищо да не правим - това направо ме съсипва, а той не го ли разбира?

Моля за съвет в тази ситуация какво да правя.

Елена

Отговорът на психолог Коева:

Здравейте, Елена!

Съжалявам за емоционалното състояние, в което се намирате. Този проблем е все по-често срещан вече и със сигурност не сте единствената, която преживява тежки моменти. Нормално е да сте по-избухлива понякога и цялото това напрежение да се пренася и във взаимоотношенията със съпруга Ви. Аз Ви поощрявам да не се предавате, а да продължавате да опитвате. Медицината е напреднала в това отношение и моят съвет е да се консултирате и с други специалисти в тази област. Да чуете и тяхното мнение. Моите наблюдения са, че когато една двойка има такъв проблем, тя се фокусира само върху "овулация, цикъл, секс". Сякаш сексът става като задължение, а не като начин двама души да си доставят удоволствие. И нещата се случват точно тогава, когато двойката си каже, че спира да следи овулации, да си прави тестове, да е като фикс идея "правенето на дете". И на 30 години сте още млада, какво значи "годините си минават"? Спокойно, вярвам, че всичко ще се случи в правилния момент, и Ви пожелавам успех!

Автор: психолог Мария Коева



На мегдана говори един много префинен господин. Млад и силен, всички му се възхищават. И го слушат, с внимание и почитание. И той говори, слиза в душите на слушащите. И му се дава ключ от всяка врата. И го канят да стане зет, в която си къща избере. А той говори ли, говори. От както има мегдан, все него слушат. И от възхищение хората забравят и дом, и ред. Оставят мотиките и крините, оставят тезгясите, даже жените си оставят.

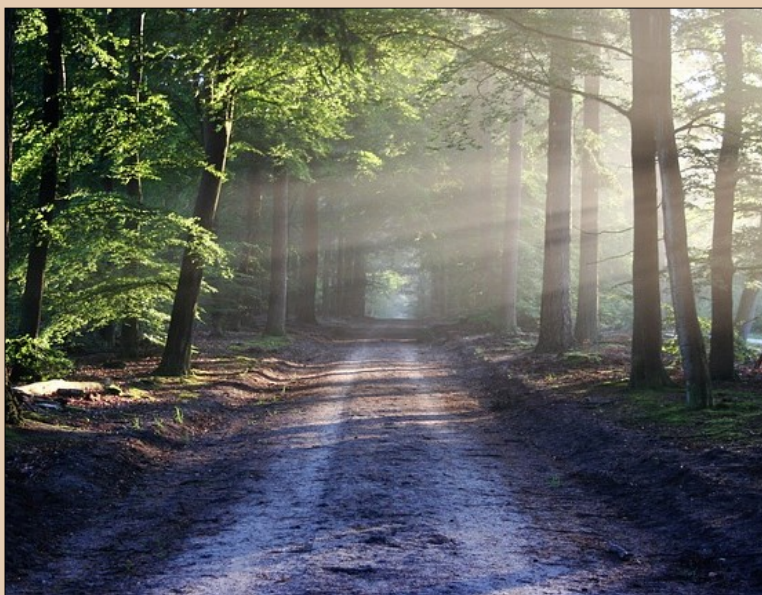
В пущинака живее тих стопанин. В запустяла мелница мели брашно от дъхави полски треви. Събират за неговата воденица зайчетата и пилета. Зърно по зърно събират от падналото. И сеят тайни билки, за да е дъхав хляба. Той е мълчалив. Само вечер, когато го

наобиколят зверчетата, той се разплаща за труда им с тих напев.

Никой не желае да отиде при него. Но ако някой надзърне в старата мелница, ако седне до тезгяха, то ще види чудни неща. Самодива сама оставя булото си до неговия одър. Вещи жени връзват облаците, та да е пълна вадата и да има вода под колелото. Стари дъбове тръскат желъди, за да стане брашното плътно. Никой не смее да надзърне във воденицата. Но всеки чака хляб да вземе. Защото като зарежеш тезгяха и мотиката, чакаш да ти подадат хляб.

Съмнението е добър стопанин, не ще върне никой от прага на своята воденица. Съмнението живее със своето самодивско дете - Любопитството. А на мегдана говори и лъже хората. Оправданието. Много деца има той, защото в много ложета е лежал. Но никое от децата му няма криле. И когато в някоя нощ замръкнете до воденица, Съмнението ще ви подаде хляб, дъхав горски хляб след който има много страдание, лутане и дирене, но и насита има.

Автор: Иван Луджов



Някога вървах в едни тъмни гори. Пътищата бяха стръмни, трудни, много камъни и тръне имаше. Беше интересно. Всяка глъдка въздух беше преживяване. Оpozнах горите и самодивите станаха посестрими. Таласъмните се преселиха в двора ми и пътищата станаха равни.

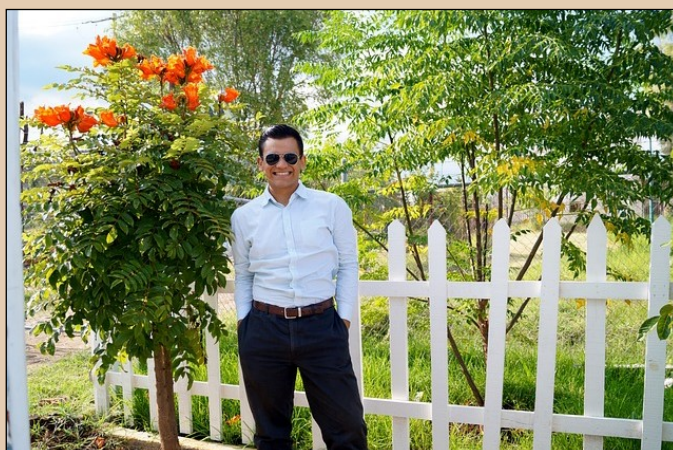
И взе да се ходи лесно. Тъмните гори се замениха с високи и светли. И всеки ден едно малко чудо ме чакаше да се събудя. И в светлите гори много извори разчистих. Защото когато самодивите ти станат посестрими какво друго да прави човек освен да разчиства забравени кладенци.

Не се знае кога ще пиеш от забравен геран.

Та тъй беше в началото и после. Равните пътища взеха да се спускат от билото и то не ми хареса. И отново навлязох в едни непознати гори. Но сега имам до себе си посестрими, талсъми и кладенци. И отново се забавлявам и играя.

Вечноменящият се змей ми рече да ви река. Лети той и бди над стръмните пътища и старите герани. И нищо не може да спре полета на духа към белия камък над едно изгряващо слънце.

Автор: Иван Луджов



Смитане. Върви един човек по улицата. От джобовите му падат малки стъклени перли. Препълнен е човека със светове. Усмихнат е, въпреки времето, кризата, международното положение и живота. Гребал е от сметища на древни селища, на тропически острови и полярни иглута. Събирал е в джобовите си звуци, думи, пера от птица и смях. И сега върви по улицата.

От джобовите му падат стъклени перли. А подире му подтичват таласъми с торби. Събират и смятат. За да не се хлъзне някой нормален човек на тези неразрушими перли. Смитане, сметище, място за събиране на дребни стъклени светове. Толкова стъклени, толкова прозрачни, та слънцето не усеща тяхното

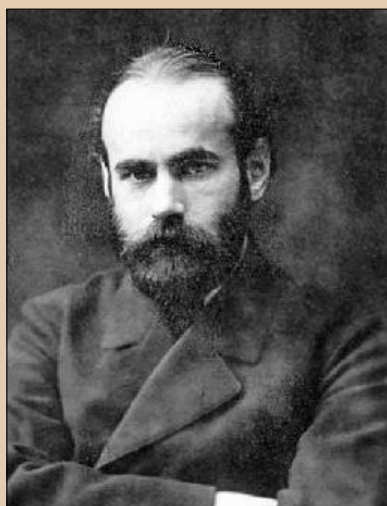
съществуване. Не ги обгаря, не ги покварява, слънцето не разбира шурането на таласъмите. Майка му знае, но тя е разумна.

И ако някой, в мъгливия ден, се разсмее без видима причина, ако спре и ви посочи сойка, ако... Той не е луд, просто е настъпил невидимо стъклено топче. И се е хлъзнал.

Прощавайте, моите таласъми се мъчат да обезопасят улиците, но са слаби и малко, не могат да сметат всичко. А човекът с джобовите, пълни със слънце, е всеки от нас.

Автор: Иван Луджов

МАКС ВЕРТХАЙМЕР



Макс Вертхаймер (1880-1943) (Max Wertheimer) е немски психолог. Той е един от основателите на гещалт-психологията, заедно с Курт Кофка и Волфганг Кьолер. Според гещалт-психологията психичната структура е цялостна, съответно всички нейни елементи са в постоянно взаимодействие и ако възникне промяна или напрежение в един от елементите, то се заразява цялата структура.

Вертхаймер е роден е на 15.04.1880 г. в Прага. В началото се ориентирал към изучаване на право, но две години по-късно се насочил към философията. През 1904г. защитил докторска дисертация във Вюрцбургския университет, а през 1910 г. работил в

Психологическия институт към Франкфуртския университет, където се зародил интересът му към изследване на възприятията.

Изследва усещане, възприятие за движение. Така открива фи- феномена. Той формулира скорост от 67 милисекунди, при която възниква възприятие за движение, а не единствено възприетиен образ на действащите дразнител, които в експеримента му са две прави линии, движещи се с различна скорост. Той открива, че ако скоростта е под оптималната от 67 милисекунди, то тогава не възниква възприятие за движение, а се изгражда самостоятелен образ на двете линии. Ако скоростта силно надвишава оптималната, изследваното лице отчита действието на един дразнител, защото двата дразнителя му се сливат в един възприетиен образ. Но ако скоростта леко надвишава оптималната, то тогава има т.нар. чисто движение, при което изследваното лице осъзнава, че движението, което вижда, не е реално.

Изследванията на Вертхаймер за зрителните възприятия, водят до откриването и на някои особености на възприятияния образ по принцип:

1. Фигура и фон - когато към един обект от реалността е насочено вниманието, той се възприема максимално пълно и точно и това е фигурата. Останалите обекти, които заобикалят фигурата, не се възприемат толкова точно. Те представляват фон за фигурата. С пренасочване на вниманието се сменят позициите „фигура-фон“ и така се осигурява необходимата значима, устойчива и постоянна информация за реалността.

2. Константност на възприятието - налице е относителна устойчивост на възприятияния образ спрямо леките промени в средата.

3. Цялостност - възприятияният образ не търпи незавършеност, несъвършенство и ако липсва достатъчно конкретна информация, тя се допълва благодарение на индивидуалния опит.

4. Обобщеност - чрез назоваването на онова, което се възприема, то се свързва с клас, род, вид, обект като тази информация е разположена в индивидуалния опит и при наличие на несъвършенство в образа, той се допълва с общата информация за класа, вида, рода.

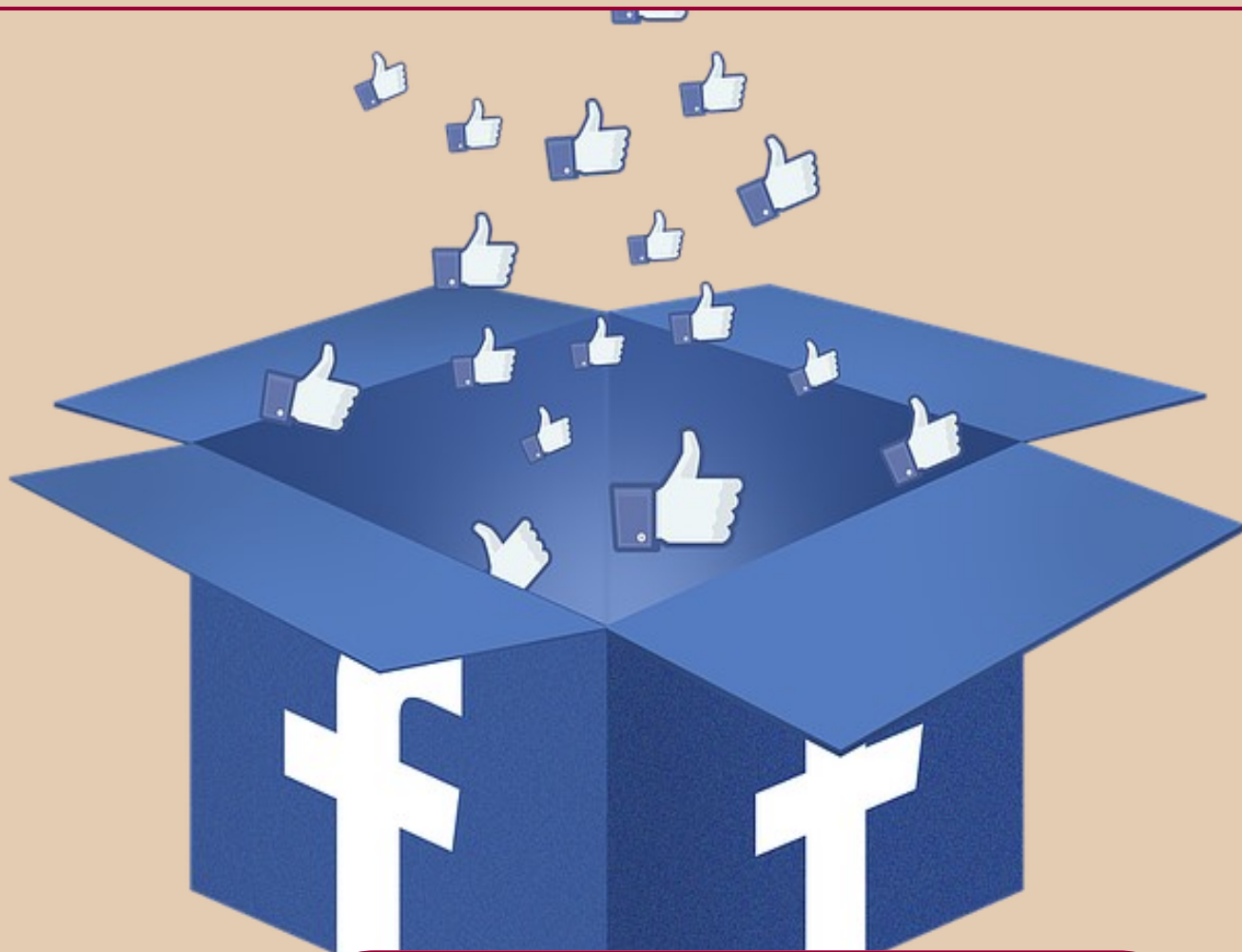
5. Транспозиция - връзката „психичен образ - среда“ като разположение; реакция не на отделните дразнители, а на тяхното съотношение.

Доктрината за гешалта става основна школа в психологията по време на първата половина на 20 век и на нея се опира започналата по-късно работа по изкуствения интелект.

За вас подготви:

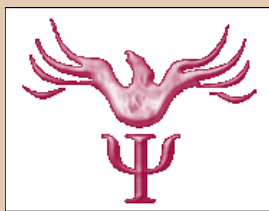
психолог Л. Боянова

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 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 (преводчески, 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:

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/cnucanie-психика-3914b016b/>

Twitter

<https://twitter.com/tAHZwDvrBNik7Ix>