

**Откъс от “Самовнушението в древността и днес”**

**преработено и разширено издание, 2011**

<http://yoga-meditation.us/samovnushenieto/samovnushenieto-2010.htm>

©Никола Петров, Изд. Медицина и Физкултура,  
ISBN 978-954-420-283-5

## **Психически нагласи и стрес**

Погрешно е да се мисли, че стресовият фактор, сам по себе си винаги е нещо агресивно и насочено срещу нас. Стресов фактор може да бъде всяко нещо. Според Ханс Селие “Всяка нормална дейност, например играта на шах и дори страстната целувка, може да предизвика значителен стрес” [54]. Основните стресови предпоставки често не са във външното обкръжение, а в самите нас, в нашите нагласи, в нашата душевна чувствителност и ранимост, в телесната ни неприспособеност към външните физически условия. Например за тези, които ежедневно работят в условия на лоша вентилация и слаба осветеност (мини, складове и др. подобни) и са се приспособили към тези условия, стресови фактори могат да бъдат чистият въздух и силната слънчевата светлина. Стресът може да бъде предизвикан от присъствието на различни физически агенти, а при приспособеност към тях причината за стреса може да бъде и тяхното отсъствие. При самотните мореплаватели, полярните изследователи и пустинните пътешественици стресов фактор е сетивният глад, дължащ се на еднообразния пейзаж. Това може да бъде причина за патологично усилване на въображението и поява на миражи и халюцинации.

Richard Lazarus (1922-2002 г.) също приема, че стресът възниква първо в “главата на човека” като несъзнателна или осъзната оценка, че ситуацията е изненадваща и заплашителна [55]. Той приема, че при човека са от много голямо значение натрупаните от опита стратегии за борба със стресовия фактор или познанието за процесите, свързани с неговото въздействие. Отсъствието на подобни стратегии и познание винаги водят до натрупването на отрицателни емоции.

Всъщност в съвременния свят стресът е част от живота ни. Невъзможно е той да бъде напълно избегнат. Единственото средство да не се превръщаме в негови пленници е да го опознаем и с това познание да се научим да управляваме собственото си тяло и психика.

Въпреки че стресът е едно цялостно изживяване на всички нива на организма, конкретният стресов фактор може да оказва първоначално отключващо действие само на телесно или само на психическо ниво

(емоции, чувства, мисли). Като стресови фактори в първата група Силие посочва: телесни травми, лекарствени средства, болести, диети, въздухът в помещения с лоша вентилация, високопланински въздух (поради хипоксия), бърза промяна на атмосферното налягане, нарушение на биоритмите, прекалена заетост, прекалени занимания със спорт и др. Във втората група като отключващи стресови фактори Roger J. Allen [56] разглежда: смърт на близък човек, болест в семейството, женитба, пенсиониране, уволнение, голям личен успех, бърза промяна на жизнения стандарт, конфликт или сдобряване с брачен партньор, вземане на голям банков кредит и др.

Борбата със стреса е преди всичко борба със самите нас, с нашите нагласи, стремежи, норми на поведение. Нагласите, които ни правят уязвими, несвободни и подвластни на стресовите фактори, са:

- страхът от бъдещето;
- бягството от проблемите на ежедневието;
- песимизмът;
- прекомерният оптимизъм;
- неударжимият стремеж за власт;
- неударжимият стремеж към богатство;
- неударжимият стремеж към телесни удоволствия;
- догматичното мислене;
- безпринципността;
- прекомерната фамилна обвързаност;
- прекомерната съсловна и професионална зависимост;
- фанатизмът;
- безверието;
- прирастеността;
- изобщо всички нагласи, които ограничават възможността ни за адаптация към настъпило събитие.

Според християнската етика съществуват само седем човешки нагласи, известни като “седемте смъртни гряха”, които са фундаменталната причина за всички престъпления и човешки страдания. Те са:

- похотливостта;
- чревоугодничеството;
- скъперничеството;
- леността;
- гневът;
- завистта;
- високомерието.

Всички престъпления и грехове – убийства, кражби, измами, физически и сексуални насилия, властването върху хора и съдби, се разглеждат като следствие от тях. Всъщност адът не съществува сам по себе си. Той е тук на земята и се създава от тези, които са пленници на седемте смъртни

гряха, които са подчинени на неистовия си стремеж към прекомерни телесни наслади, власт, известност, разкош и богатство. На тези седем отрицателни човешки нагласи християнската етика съпоставя седем добродетели:

- целомъдрие;
- лишение (ограничаване);
- щедрост;
- трудолюбие;
- търпение (толерантност);
- добродушие;
- смирение.

Приема се, че с изкореняването от душата на “седемте смъртни гряха” християнинът постига вътрешен мир и свобода. Тази гледна точка е общочовешка и се съдържа в догматиката на всички основни религии. Тук обаче съществува една друга непосредствена опасност – да се достигне до фанатична крайност, с която да се обезсмислят самите добродетели и да се създадат условия за възприемането на обикновените неща от живота като заплахи и стресови фактори. Както е в поговорката “прекален светец и богу не е драг”, така е и в живота – човекът е най-добре защитен, когато е далеч от крайностите. Това е и моралната норма, която е в основата на учението на Буда за “Средния път”.