

## **ВЯРАТА, НАДЕЖДАТА И ЛЮБОВТА КАТО КОПИНГ-СТРАТЕГИИ ПРИ СТРЕС И ЖИТЕЙСКИ КРИЗИ**

**Петър Вълков**

*Педагогически факултет, Тракийски университет, гр. Стара Загора 6000, България  
e-mail: petervilkov@gmail.com*

### **Резюме:**

*Вярата (или оптимизмът), надеждата (или позитивното мислене) и любовта (или емпатията) са едни от най-значимите копинг-стратегии при стрес и кризисни ситуации. Често оптимизмът, позитивното мислене и емпатията се разглеждат често като взаимнозаменяеми на вярата, надеждата и любовта. Все пак между тях съществуват някои различия. В статията е използван методът философски и концептуален анализ. Авторът заключава, че вярата, надеждата и любовта имат протективна функция срещу стрес и прилагани внимателно могат да имат терапевтичен ефект в ситуация на криза. Познаването на ролята на вярата, надеждата и любовта в справянето със стреса и кризисните ситуации може да допринесе за подобряването на утвърдените терапевтични методи и практики.*

*Ключови думи: стрес, копинг-стратегии, вяра, надежда, любов*

*Key words: stress, coping-strategies, faith, hope, love*

### **ВЪВЕДЕНИЕ**

Сутринта на 22 март 2016 г. в белгийската столица Брюксел настъпват три експлозии – две на летище „Завентем“ и една в метростанция „Малбек“. В резултат на нападението убити са 32 души, а ранените над 300. Атаките са най-смъртоносният акт на тероризъм в историята на Белгия. Трагедията в Белгия оставя стотици роднини и приятели на жертвите в траур от загубата на любими хора. Някои от тях ще се възстановят напълно от шока и болката, други ще бъдат способни да се върнат отново към живота, който са живели преди нещастното събитие. Сред засегнатите ще има и оцелели с различни наранения, чийто живот възможно никога да не бъде същият. Въпреки че засегнатите от тази трагедия проявяват сходни реакции на шок, отричане и защитно отдръпване, въздействието върху всеки отделен човек може да е различно.

Настоящият доклад разглежда теоретичните концепции за стреса и кризите в живота, фокусирайки се върху вярата, надеждата и любовта като едни от най-значимите копинг-стратегии за намаляване на стреса и справяне с кризите в живота.

### **СТРЕС И КРИЗИ**

Стресът може да се определи като *физиологична или психична реакция на възприета заплаха от средата* (Сиймън & Кенрик 2002). Стресът е алармена система в един хомеостатичен организъм и се разглежда като „дисхармония или застрашена хомеостаза (Sternberg, 1992). Хомеостазата е понятие, въведено от Кенън (932), с което описва идеалното балансирано състояние на телесната вътрешна среда (цит. по: Сиймън & Кенрик, 2002).

За да се запази организма, се включват две системи в организма, които действат на принципа на хомеостатичния баланс: симпатиковия и парасимпатиковия дял на автономната нервна система. Отговорът на стреса е на афективно, когнитивно,

поведенческо и физиологично ниво. Хората възприемат едно и също потенциално заплашващо ги събитие по много различни начини в зависимост от когнитивната му интерпретация и наличните им ресурси за справянето с него (Сиймън & Кенрик, 2002).

Стресът възниква тогава, когато хората се сблъскат със събитие, което те възприемат като заплаха за своето физическо или психично благополучие. Тези събития се наричат стресори, а реакцията на човека – стресова реакция. Характерните особености на стреса са 1) непредвидимост, 2) непредсказуемост, 3) усещане за липса на контрол и 4) несигурност. Неконтролируемите събития са особено стресогенни (Сиймън & Кенрик, 2002).

Копинг-стратегииите (за справяне със стреса) може да се определят като *когнитивни и поведенчески опити на индивида да постави стреса под контрол* (Lazarus, Folkman, 1984). Според тези автори, копингът има две основни функции: справяне с проблема, който причинява дистрес (копинг, фокусиран върху проблема) и регулация на емоциите, т.е. копинг, фокусиран върху емоциите (Folkman S., Lazarus R., 1988).

### **Кризис**

Кризата е състояние на човека, при което се блокира цялостната му дейност в дискретен момент от развитието на личността. Продължителната хронична криза крие опасност от социална дезадаптация, суицид, психично разстройство или психосоматично страдание. Хроничността на кризата е присъща на хора с изразени акцентуации на характера, с незрели възгледи за живота и еднопосочност на жизнените нагласи. Такива хора имат най-голяма нужда от външна помощ по време на криза (Стойкова, 2011).

Кризисите и кризисните ситуации са най-разнообразни и, според Стойкова (2007), основните кризисни периоди, през които неизбежно преминава човек, включват кризите на развитие, кризи на отношения, кризите в психичните състояния кризи при загуба, кризи, свързани с преоценка на смисъла на живота и морално-етически кризи.

### **ВЯРА**

Тълковният речник Енкарта дава следното определение на вярата: „Убеденост, увереност в някого или нещо, особено когато няма логическо доказателство; да вярваш, означава да не се отчайваш от това, което може да ти се случи”<sup>1</sup>. Вярата често се асоциира с взаимоотношението с Бог (Dyess, 2011).

Редица автори включват вярата в обсъждането на резултатите в своите изследвания върху резилианса (Edward et al. 2009), свързаността (Mok et al. 2010) и копинга (Meisenhelder & Cassem 2009). Както отбелязва Fichter (1981), „силната религиозна вяра може да помогне на хората да се обърнат към религията като лесен и достъпен копинг механизъм по време на стрес“. Когато хората изпаднат в криза (особено при тежка болест или загуба на близък), те неизбежно си задават въпроса, защо се случва всичко това и за консултанта е много трудно и най-често е невъзможно да даде точен отговор.

Ако пациентите имат вяра в Бог, може да им се каже, че кризата има Божествен промисъл и всичко е подчинено на Божия контрол. Консултантът може да насочи вниманието към педагогическия потенциал на кризите, който изгражда характера, води до откриване на истински смисъла на живота и стимулира ръста.

---

<sup>1</sup> <http://www.memidex.com/faith>

Изследване проведено сред 130 пациенти с различни форми на депресия след инсулт установява, че страхът и депресията (реакции към стрес) са толкова по-силни, колкото е по-слаба религиозността на пациентите. Пациентите, живеещи с вяра, манифестират по-ниски нива на депресия в сравнение с останалите (цит. по: Bonelli, 2007).

Freud (1890), смятан за баща на съвременната наука психология, казва: “Очакване, оцветено с надежда и вяра, е действена сила, която трябва да прилагаме при всички наши случаи на третиране и лечение”.

### **Вяра и оптимизъм**

Оптимизмът нерядко се използва като синоним на вярата. Според Cambridge Dictionary, оптимизмът (от лат. „optimus” – най-добър) е *„качество да бъдеш пълен с надежда и да подчертаваш добрата страна на ситуацията, а не лошата; вяра, че ще се случат добри неща в бъдещето“*.<sup>2</sup> Но оптимизмът може както да помогне, така и да навреди (пример с пийнал шофьор, който мисли, че реакциите му са незасегнати от алкохола). Оптимизмът може и да предпазва хората от депресиите (*„Неприятните събития е по-вероятно да се случват на другите, но не и на мен самия“* и *„приятните събития е по-вероятно да се случват на мен, а не на другите“*), но той е нереалистичен и осъзнаването рано или късно на реалността може да се окаже опустошително за такъв оптимист. Оптимизмът свършва със земното съществуване на човека, дори и по-рано. Вярата, обаче, отива по-далеч и помага на човека да в последните му мигове от земния живот.

Тези които имат вяра, е по-малко вероятно да правят вътрешни (*„За всичко аз съм виновен“*, стабилни (*„Такъв съм и не мога да се променя“*, *„Винаги ще бъде така“*) и глобални (*„Винаги ще бъде така“*) атрибуции за отрицателните събития, т.е. те е по-вероятно да оценяват стреса като променлив и конкретен, както и като произтичащ от външни източници (виж *„Здравната психология“* 2013, с.401).

## **НАДЕЖДА**

*„Нито един лекар не знае по-добро лекарство за измореното тяло и душа от надеждата!“*

Стефан Цвайг (австрийски философ)

В устрема към бъдещето, към нещо желано вярата плавно преминава в надежда. Според българския тълковен речник (изд. Габеров, 2008), надеждата е *„очакване, увереност в осъществяването на нещо приятно, радостно“*. Като силно желание и уверено очакване, надеждата се различава от вярата и любовта заради своята изключителна насоченост към бъдещето. Когато надеждата получи обекта на своето очакване, тя престава да бъде надежда и, за разлика от любовта, която *„никога не престава“*, надеждата е ограничена до земния живот на човека.

Надеждата противостои на отчаянието, защитава психиката от разрушителното действие на отчаянието. Надеждата, подобно на вярата, намалява тревожността и страха на човека пред неясното бъдеще.

<sup>2</sup> <http://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/optimism?a=british>

Според Стаматов (2006), надеждата ни изпълва с очакване, че „зад ъгъла на настоящето“ ни очаква нещо по-добро. Чрез надеждата настоящето се осмисля с бъдещето. Животът започва да придобива смисъл. Надеждата е вкоренена в очакването на бъдещето.

Често се случва в психологичната практика пациентите с депресия да изгубят надеждата. Чувството на безнадеждност, отчаяние е сред основните симптоми на депресията. Случва се човек да е стигнал до отчаяние (състояние, противоположно на надеждата), защото се е надявал на себе си, на другите или на нещо (например, на парите). Човек с такава надежда не е устойчив на стреса. Когато се появи силен стрес или криза, надеждата им рухва и те изпадат в депресия или тревожно разстройство.

Кой човек може да гарантира на 100%, че утре ще е жив, ще е здрав или че ще има пари? А за семейството си? За децата си? За работата си? Можем само да се надяваме. И най-добрият вариант е да се надяваме на Някой, който е Вечен.

На една от сесиите пациентката, с която работих във връзка с прекаран психотичен епизод сподели: „Мислех си, че съм изгубила 5-те най-важни неща в живота ми: съпруга, здравето, красотата, работата и приятелите“. Останали са само вярата и надеждата ѝ на Бог, които, според нея, са ѝ помогнали да не посегне към живота си.

Надеждата тук е особено ефективна, защото помага на пациента да види, че има изключения, че в дори най-тежките ситуации, при най-тежката болест има поне 1% нещо положително. Надеждата е онази светлина в тунела, която дава увереност и сили на човека да продължи, защото изход има.

### ***Надежда и позитивното мислене***

Въпреки че надеждата и позитивното мислене имат някои сходни функции (да вдъхнат увереност, да окуражат личността да бъде по-активен), в самата си същност те са две различни категории. Примерни концепции на позитивното мислене могат да бъдат: „Светът е справедлив и виновни няма“, „Любовта към себе си е основа на живота“, „Всеки човек е вълшебник и чрез своето подсъзнание получава възможност за определяне на своята съдба“, „Аз съм обичан“, „Аз заслужавам най-доброто“, „Аз съм винаги здрав“ и т.н. Макар и понякога да помага, позитивното мислене може да навреди както на самия човек, така и на неговите близки. Известни са много случаи на тежко болни хора, които заради „позитивното мислене“ са изпуснали всички срокове за овладяване на болестта, опитвайки се да се самоизлекуват чрез позитивно мислене.

Ако позитивното мислене може да накара човека да игнорира проблемите, болката, страданията и отвеща мислите към едно мъгливо, неясно бъдеще, за да избяга от болезнената реалност, то надеждата помага да се приемат проблемите и болката като част от живота, да се погледнат от друг ъгъл, като една допълнителна възможност за личностен и духовен растеж, като на „дъжд, който полива добрите плодове“ и развиват в човека добродетели.

Етимологически думата „надежда“ е съставена от две славянски думи: – „надо“ и „ждать“ (от руски: „трябва да чакам“). Да се надяваш означава да очакваш с търпение. В състояние на депресия или тревожност човек иска да се излекува, и то веднага. От това се възползват шарлатаните, окултистите и, отчасти фармацевтичната индустрия, които

обещават бърз резултат, мигновено решаване на проблемите. Опитът обаче показва, че пациентът трябва да се научи на търпение и да съдейства активно на психолога, да работи заедно с него по причините, а не просто върху симптомите на разстройството. Това изисква време и тук надеждата особено помага на пациента да продължи терапията независимо от напирашното желание „всичко да се оправи по-бързо“.

## Любов

*„Само любовта е онова крайно и висше, което оправдава нашето съществуване, което ни издига и ни укрепва“*

Виктор Франкъл,

Според тълковния речник Мериам Уебстър, любовта е: „...несебична, лоялна и доброжелателна загриженост за доброто на другия, като: 1. Бащинската грижа на Бог за човечеството; 2. Братска загриженост за другите (Meriam Webster online).

В любовта органично са съединени физиологичното и духовното, индивидуалното и социалното, личното и общоприетото. Няма такова общество или такъв човек, който да не познава в една или друга степен какво е любовта. Е.Фром (1992) пише, че любовта е „единственият задоволителен отговор на проблема за смисъла на човешкото съществуване“. Според него, всяка обществена система, изключваща в една или друга степен развитието на любовта, в дългосрочна перспектива трябва да загине от собственото си противоречие с основните необходиминости на човешката природа (пак там, с.109).

Brunner (1956) твърди, че в своята житейска история хората живеят в миналото чрез вярата, в бъдещето – чрез надеждата и в настоящето – чрез любовта. Той заключава, че „вярата представлява основата, фундаментът, върху който стоим, надеждата е простиране към нещо, което предстои, а любовта е просто да бъдеш тук и да действаш“.

## Любов и емпатия

Заместителят на любовта в психологичната литература стана емпатията, разглеждана като способност да споделиш чувствата на другия (De Vignemont and Singer, 2006) и като психологически процес, позволяващ на човека да разбира и резонира (откликва) на преживяванията на другия (Hoffman, 2000). Любовта обаче превъзхожда емпатията по ефекта върху психичното и духовното благополучие на човека. Тя е много по-комплексна, многокомпонентна и не се ограничава единствено и само до съпреживяване и съчувстване. Тя е „дълготърпелива, и е милостива; любовта не завизжда; любовта не се превъзнася, не се гордее, не безобразничи, не търси своето, не се раздражнява, не държи сметка за зло, не се радва на неправдата, а се радва заедно с истината, всичко премълчава, на всичко хваща вяра, на всичко се надява, всичко търпи, никога не отпада“.<sup>3</sup>

Изхождайки от това определение за любовта на Св. Апостол Павел от Тарс, може да се направи извода, че агаре е преди всичко съзнателен акт на волята на човека, тя е решение, посвещение и себеотдаване на другия, а не просто положително чувство. Любовта не е просто емоция, но е начин на действие, определено поведение.

<sup>3</sup> 1 Посл. към Коринтяните 13 гл.

### ***Любовта като копинг-стратегия***

Любовта е една от най-значимите копинг-стратегии, която намалява стреса и тревожността. Според Селие (1982), „проблемът със стреса може да бъде разрешен, ако всеки „възлюби ближния като себе си”. Цитирайки втората най-голяма Божия заповед, Селие пропуска да отбележи първата, която гласи: „Възлюби Господа, Бога твоего, с всичкото си сърце, и с всичката си душа, и с всичкия си разум“<sup>4</sup>. Опитът ми на клиничен психолог и консултант показва, че именно в тази последователност любовта помага на пациентите да изпитват по-малко страх и тревожност по време на стрес и житейски кризи, защото „в любовта страх няма, но свършената любов пропъжда страха“<sup>5</sup>.

В състояние стрес или преживявайки криза съществува тенденция любовта към другите да намалява, а любовта към себе си (често изопачена) – се увеличава. Ако човек в обичайно състояние посвещава по-голямата част от мислите си на самия себе си, то в състояние на стрес и криза мислите му са насочени почти изцяло към самия себе си. Дори това да е вид защитен механизъм, свързан с оцеляването на индивида, този огромен процент на мисли за самия себе си само засилва страха и тревожността и с това се увеличава преживяването на стрес. Не само мислите, свързани с оцеляването, но и непрекъснатите мисли за самообвинение, малоценност, самосъжаление са също израз на прекомерна „любов“ към себе си (и същевременно по-малко любов към другите), макар и да е по един изопачен начин. В потвърждение привеждам следния пример от практиката:

*Пациентката Емилия. е жена на 35 г., женена и живее заедно със съпруга си и с 2 деца на 4 и на 7 г. Страда от паническо разстройство и потърси консултация с психолог във връзка със зачестилите панически атаки. В продължение на следващите няколко сесии с нейно съгласие беше проведено психообучение за вярата, надеждата и любовта. В една от последните ни сесии Емилия сподели, че любовта (в частност пренасочването на мислите ѝ от нея самата и от симптомите на паника към хората около нея и към техните нужди) ѝ е помогнала чувствително да се намали тревожността по време на паническите пристъпи, които в последствие намаляха и изчезнаха.*

Изглежда любовта има терапевтичен ефект тогава, когато е прилагана заедно с вярата и надеждата и когато човек се научи да обича хората до него поне толкова, колкото самия себе си. Една от проявите на истинска любов е пренасочването на мислите от самия себе си към другия, забелязването и посрещането на нуждите на другия. Осъзнаването, че човек не е в центъра на Вселената, че има Друг, който контролира ситуацията (вярата в Бог), че този Друг е вечен, т.е. постоянно там и има добри мисли и намерения за човека (надеждата на Бог) намалява значително тревожността и чувството на несигурност по време на стрес и житейски кризи.

### **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Както вече беше дискутирано по-горе, съществуват редица изследвания разкриващи, че вярата, надеждата и любовта са свързани с по-добро физическо и психично здраве и психологическа адаптация (вж. Snyder, 2002).

Целта на настоящият доклад беше по-скоро да насочи изследователите да инвестират повече в изследванията върху тези три стратегии. Развиването на познанията

<sup>4</sup> Евангелие от Матей 22 гл. 37 ст.

<sup>5</sup> 1 Послание на Йоан 4 гл. 18 ст.

за ролята на вярата, надеждата и любовта в справянето със стреса и кризисните ситуации може да допринесе за подобряването на терапевтичните методи и да окуражи консултантите и терапевтите да внедряват в практиката си тези три, често недостатъчно използвани стратегии за справяне със стрес.

Все пак, психообучението, свързано с вярата, надеждата и любовта като копинг-стратегии, следва да се провежда след информираното съгласие на пациентите, отчитайки техните културните особености, вярвания, ценности и норми. Психолозите, психотерапевтите и психиатрите следва да са сред първите, които да акцентират, поддържат и вдъхват вяра, надежда и любов в своите пациенти, които преживяват стрес или се намират в криза.

#### **ИЗПОЛЗВАНА ЛИТЕРАТУРА:**

- Фром, Е. (1992). Изкуството да обичаш, изд. Христо Ботев, София, с.109
- Морисън В., П. Бенет (2013) Въведение в здравната психология, Изток-Запад, ISBN: 9786191521876
- Селие, Х. (1982). Стрес без дистрес, изд. Наука и изкуство, София, с. 29.
- Сиймън Д., Д. Кенрик (2002) „Психология“, изд. Нов Български Университет, с.472., 341, 366, 479
- Стаматов, Р. (2006) Психология на общуването, ИК Хермес, Пловдив, с. 78
- Стойкова Ж. (2011) Психологическо консултиране-теории, модели, практики. Тракийски университет. Медиа-СИСТЕМИ. Стара Загора, 231с.
- Съвременен тълковен речник на българския език с приложения, трето издание, (2008), изд. Габеров,
- Bonelli, R. (2007) Wer glaubt, hat es leichter, Vision 2000, 6/2007, Kongreß in Graz “Religiosität in Psychiatrie und Psychotherapie”, <http://www.vision2000.at/index/?article=2701>, последно посетен на 1.06.2016.
- Brunner, E. 1956. Faith, Hope, and Love. Philadelphia: The Westminster Press.
- Cambridge Dictionaries online, retrieved from: <http://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/optimism?a=british>, last visited on 6.June 2016
- Journal of Adolescent Health, 35, 478–485. <http://dx.doi.org/10.1016/j.jadohealth.2004.02.011>.
- De Vignemont, F., Singer, T. (2006). The empathic brain: how, when and why? Trends Cogn. Sci. 10, 435–441.
- Dyess S.M.. (2011) Faith: a concept analysis. Journal of Advanced Nursing 67(12), 2723–2731. doi: 10.1111/j.1365-2648.2011.05734.x
- Encarta Dictionary online, retrieved from: <http://www.memidex.com/faith> on 6.June 2016
- Fichter, J. H. (1981). Religion and pain: The spiritual dimensions of health care. New York: Crossroad Press, p. 61
- Folkman S., Lazarus R. The relationship between coping and emotion. Social science and medicine, 1988, 26.
- Freud, S. (1890) Kleine Schriften II - Kapitel 14, достъпен онлайн: <http://gutenberg.spiegel.de/buch/kleine-schriften-ii-7122/14>, последно посетен на: 6 юни 2016
- Hoffman, M. L. (2000). Empathy and moral development: Implications for caring and justice. New York: Cambridge University Press.
- Lazarus, R., & Folkman, S. (1984). Stress appraisal and coping. New York, NY: Springer

- Meisenhelder J. & Cassem E. (2009) Terrorism, posttraumatic stress, coping and mental health. *Journal of Spirituality and Mental Health* 11(3), 218–230.
- Merriam-Webster Dictionary, available on: <http://www.merriam-webster.com/dictionary/faith>, last visited on 27 May 2016
- Mok E., Wong F. & Wong D. (2010) The meaning of spirituality and spiritual care among the Hong Kong Chinese terminally ill. *Journal of Advanced Nursing* 66(2), 360–370.
- Snyder, C. R. (2002). Hope theory: Rainbows in the mind. *Psychological Inquiry*, 13, 249–275.
- Sternberg E. (1992) The Stress Response and the Regulation of Inflammatory Disease,“ *Annals of Internal Medicine* 17, no. 10