

THEOPSYCHOLOGICAL INTERPRETATION OF STRESS

Ivan Valkov

Kiev Theological Seminary, BIC GCB, Kiev, Ukraine

ТЕОПСИХОЛОГИЧЕСКА ИНТЕРПРЕТАЦИЯ НА СТРЕСА

Иван Вълков

Киевская Богословская Семинария БНЦ ЕХБ, Киев, Украина

Abstract: *The article argues that any study of stress only on a mental and physical level is complete. Recent research in medicine and psychology complements the analysis, but is not sufficient to formulate workable solutions. There are five directions in the study of stress reactions: biological, medical, psychological, socio-psychological, to which in this text we add theo-psychological. Stress has deep psychophysiological and psycho-spiritual roots, although only in the last century its influence, causes and results have been talked about by psychologists, physicians and educators. The author examines the history of stress from a theological perspective, focusing on its spiritual dimension. Based on the available psycho-spiritual external and internal stressors, stress is defined as a complex human response to external and internal stimuli that cause tension and shock in the human mind, soul and body. From the moment of the severance of the relationship with God, on a subconscious level in man there is a constant feeling of guilt, fear of unexpected and unknown danger. This psycho-spiritual fixation is triggered in extreme situations caused by external stimuli, the reason being lack of support, confidence on a spiritual, mental and physical level. The Bible describes this pattern as follows: "The wicked flees when no one pursues him; but the righteous is bold as a lion" (Proverbs 28: 1).*

The object of the theopsychological study of stress in the article is the reaction of the human spirit and soul to the historical changes of the spiritual and moral atmosphere and of man himself, from Creation, through knowledge of the law of sin and death to the present day. The set natural defense mechanisms as a response to stress are: rationalization, projection, repression, identification, compensation, hypercompensation, fantasizing, dominant ideas. They have advantages and disadvantages,

which is why in our study we seek to focus on conscious psycho-spiritual defense mechanisms, shown in personalities described in the Bible.

Keywords: *Stress; Theo-Psychology.*

Резюме: *Статията застъпва тезата, че всяко изследване на стреса само на психическо и физическо ниво е лишено от пълнота. Последните изследвания в медицината и психологията допълват анализа, но не са достатъчни за формулиране на работещи решения. Съществуват пет направления в изучаването на стресови реакции: биологично, медицинско, психологично, социално-психологично, към които в този текст добавяме и теопсихологично. Стресът има дълбоки психофизиологични и психодуховни корени, въпреки, че едва в последното столетие за неговото влияние, причини и резултати заговориха психолози, медици и педагози. Авторът разглежда историята на стреса от богословска перспектива, с фокус върху неговото духовно измерение. Като се изхожда от наличните психодуховни външни и вътрешни стресогенни фактори, стресът се дефинира като комплексна ответна реакция на човека на външни и вътрешни дразнителни, които предизвикват напрежение и потрес в духа, душата и тялото на човека. От момента на прекъсването на отношенията с Бога, на подсъзнателно ниво в човека постоянно присъства чувство на вина, страх от неочаквана и неизвестна опасност. Тази психодуховна фиксация се задейства при екстремални ситуации, предизвикани от външни дразнителни, като причината е липса на опора, увереност на духовно, психическо и физическо ниво.*

Обект на теопсихологическото изследване на стреса в статията е реакцията на човешките дух и душа спрямо историческите изменения на духовно-нравствената атмосфера и на самия човек, от Сътворението, през познаването на закона на греха и смъртта до днес. Заложените природни защитни механизми като ответна реакция на стреса са: рационализация, проекция, изтласкване, идентификация, компенсация, хиперкомпенсация, фантазиране, доминиращи идеи. Те имат предимства и недостатъци, поради което в нашето изследване търсим се фокусираме на осъзнати психодуховни защитни механизми, показани в личности, описани в Библията.

Ключови думи: *стрес; теопсихология.*

Мнозина смятат, че докато изпитваме стрес, ние живеем. Такъв стрес в съвременния свят се нарича еустрес, т.е. положителен стрес, който стимулира

живота, но ако причината за него действа дълго, силите на индивида се изтощават, отново се появява реакция на тревога, този път необратима, и е налице дистрес (Pushkin, 1996: p. 45). Стрес могат да предизвикат различни психогенни ситуации: нужда от бързо обработване на информация, загуба или нарушение на физиологични функции, изолация и липса на контрол и увереност.

Обект на теопсихологическото изследване на стреса в този текст е реакцията на човешките душа и дух спрямо ускорените промени в духовно-нравствената среда на 21 в. през призмата на библейското учение. Анализът обединява методология на две науки, теология и (клинична) психология. Духовният фокус в анализа се базира на библейската история за появата на стреса, стресогенната среда, влиянието ѝ върху човека и неговите реакции, като към: „психодуховните стратегии за справяне на стреса се отнасят най-вече вярата, надеждата, любовта и прощката“ (Valkov, 2021: p. 209).

Теопсихологическо определение за стреса

Стресогенните фактори, външни и вътрешни, са свързани с психофизиологически особености на човека, неговата непредсказуема природа и поведение. *Непредсказуема греховна природа* е реална характеристика на състоянието на духовно падналия човек, състояние, което се описва различно от психолози, психотерапевти, психиатри и богослови. Според автора, стресът е комплексна ответна реакция на човека на външни и вътрешни дразнители, които предизвикват напрежение на всички нива на неговото естество: дух, душа и тяло. Изследването се базира на трихотомичното разбиране на човешката същност, като разбирането ни за *функцията на човешкия дух в зависимост от неговото състояние, приближаване или отдалечаване от Бога, е да се справя с напрежение, натиск, опасности и различни изисквания на средата*. Библейския текст описва две категории хора и съответно два типа реакции на стреса в лицето на Адам, Авраам, Йеремиа, Иисус Навин, Мария, както и Валтасар, Илия разглеждани като типови образи в статията. Те илюстрират влиянието на законите на духа, описани в Библията върху една стресирана личност, познала „закона на греха и смъртта“ и чрез тях формулираме работещите антистрес-механизми. За справяне с реална (не

фиктивна) опасност според автора е нужен психодуховен потенциал и познаване на духовно-нравствените закони (Adams, 2002).

Генезиса на стреса

Бог сътворява човека по Свой образ и подобие, определя за него условия на живот, в които реалните му възможности и външната среда са балансирани, с възможност за конструктивно развитие и усъвършенстване чрез познаване на Бога, и околната вселена. Първият опит за разкриване на творческите способности на Адам (да даде имена на всички животни и на жена си) е успешен. Адам си сътрудничи със своя Творец, което усъвършенства психическото му развитие за самопознание и познаване на цялото мироздание. Той се радва на съвършен покой на ниво дух, душа и тяло, а това значи отсъствие на стрес. Неслучайно толкова съвременни философски течения и произведения на филмовото и визуалното изкуство са посветени на вековното човешко търсене на „изгубения рай“. В рая човек не изпитва необходимост от защита, а дървото за познаване на доброто и злото е пасивно и не може да предизвика стрес (Бит. 2:7-9). Нарушаването на вътрешния комфорт произлиза не от външния, а от вътрешния свят.

Докато води диалог със змията, чрез която говори един паднал ангел, Сатанаил, Ева говори без страх, което е свидетелство за нейното осъзнато състояние на пълна безопасност и липса на стрес. Сатанаил, който пръв от всички духовни личности поиска да стане равен с Бога беше изхвърлен от небето, победен на Голгота и под пълен контрол на Бога, но с реална духовна власт върху мнозина, които доброволно избират да му служат (напр. с окултизъм, „бяла“магия, успех на всяка цена). Приемането на забранения плод е доброволен израз на непокорство спрямо Божията заповед, на съмнение в Бога, като резултатите се разпространяват мигновено на ниво дух, душа и тяло. С този невидим психодуховен и видим поведенчески акт се задейства механизъм за взривяване на злото, както натискането на малък бутон може да произведе атомен взрив.

Първият стрес: поражение на духа

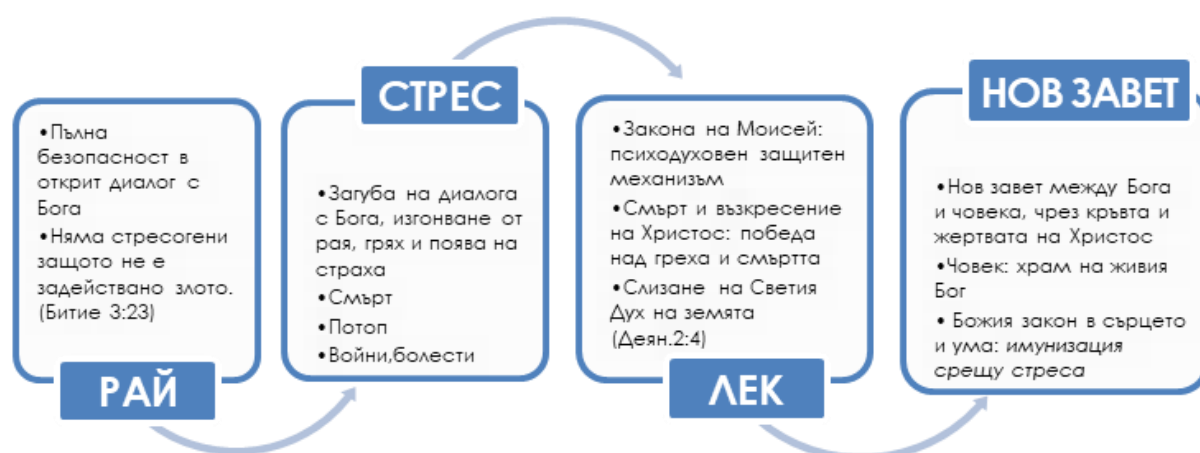
След като човек опита злото, т.е. приема го, то нанася поражение в духа му, като го осквернява, от което следват необратими последици. Поражението на човешкия дух при грехопадението по същество е загуба на опората (силата на духа). Човекът чрез избора на свободната си воля се отказва от дадения му статус на господар, който трябваше да покорява и владее, а се превърна в същество, подвластно на стихийни бедствия, опасности от животни, болести и войни. В стремежа си да станат богове хората и до днес остават роби на всякакви зависимости. Не отхапването на плода, а желанието човек да бъде бог, несъобразено с възможностите, разкъсва защитната верига, и човек се оказва сам в борбата за своето съществуване. Става бог – обект, към когото са насочени всички видими и невидими стресогенни фактори.

Първата фаза на стреса, “непосредствена или тревожна”, започва у Адам по време на травмата, предизвикана от страха от срещата с приближаващия се Бог: „Чух гласа Ти в рая и ме достраша“ (Битие, СИ, 3:10). Адам се страхува и крие, съвременната психология нарича това бягство: аморфно недоверие на жертва, емоционално поведение. Причината е, че Адам се оказва неспособен да отговори на изискванията на святия Бог, защото духът му вече е осквернен. **Втората фаза на стреса**, изостря съпротивата чрез оправдаване. Това състояние се характеризира с недоверие към определени структури и личности, които според жертвата, са виновни за нейната травма или последиците ѝ: “Жената, която ми даде Ти - тя ми даде от дървото, и аз ядох “ (Бит. 3:12). От позицията на психологията това е защитен механизъм, проекция. Както описва Топчий: „Ако дразнителят не престава да действа, настъпва невроза, срыв, пълна деморализация, смирение с поражението“ (Торчий and Churilova, 2009: p. 70). Кулминацията на стреса в **трета, хронична фаза** настъпва при изгонването на Адам и Ева от рая.

Тук много от симптомите вече отпадат или изчезват, но ядрото на посттравматичния синдром остава – напр. безизходицата, страха от неизвестното. Решението, спасението идва с „вторият Адам“ – възплътеният Бог, второто лице на Троицата, Който връща на духовно ниво състоянието на пълна безопасност. Как? Чрез съвършен защитен механизъм, имунизация срещу стреса: Божия закон е „записан“ в човешкото сърце и ум чрез съвестта. Този

механизъм Бог активира в Христос след поредица психодуховни катаклизми: изгнание, самота, търсене, възстановяване: „Защото вие сте храм на живия Бог, ...ще се поселя в тях ...ще им бъда Бог, а те ще бъдат Мой народ“ (II Кор. 6:16-18).

Присъствието на реалния Христос чрез Святия Дух в човешкия дух е гаранция за защита, „защото Бог ни е дал дух не на страх, а на сила, любов и себевладение“ (2 Тимотей 1:7); „който се допира до вас, допира се до зеницата на окото Ми“ (Зах. 2:8). Появата и възкресението на Христос, като Божи и човешки Син, свободен от закона на греха и на смъртта за разлика от първия Адам, разкъсва веригите на ада: „Сега е съд над този свят; сега князът на този свят ще бъде изпъден вън“ (Йоан 12:31). Иисус позволява на злото да умъртви тялото Му и чрез това лишава смъртта от нейното жилище. Какво следва от това за изграждането на трайно стресоустойчива личност ще разгледаме в заключението, а описаните ключови за историята на стреса събития, са показани на фиг.1.



Фиг.1 Етапи в развитие на стреса

Поражение на душата и тялото

Проникването на забранения плод в организма се съпровожда от придобиването на „знание“, което става част от човешкото естество като информация, заложен на ниво психика: „Тогавата се отвориха очите на двамата...“ (Бит. 3:7). Психиката на човека започва да се влияе (на

подсъзнателно ниво) от закона на греха и смъртта, който поробва волята, чувствата, ума: “А каквото правя, не зная; защото не това, що желая, върша, а онова, що мразя, него правя. ... Аз зная, че в мене, сиреч в плътта ми, не живее доброто; защото желание за добро има у мене, но да го върша не намирам сили.” (Римляни, СИ. 7:15-20). Тялото също е поразено с различни болести, с което Бог отнема от човека перспективата за вечно съществуване, започва търсене и създаване на условия за живот, защита от агресивни животни, което е и начало на борбата за оцеляване (основният стимул – ръчен труд, като изпълнение на Божието наказание: “С пот на лицето си ще ядеш хляба си, докле се върнеш в земята, от която си взет; защото пръст си и в пръст ще се върнеш“). (Битие, СИ. 3:19)). *Това исторически е първият стрес изискващ адаптация към новата среда.* Той включва проява на зло в човека, в околната среда, както и изявата на духовния демоничен свят (царството на Сатана), от който човека вече не е защитен.

Вторият стрес е срещата с физическата смърт и братоубийството. Неочаквания шок, свързан със смъртта на Авел, преобръща представата на първите хора за живота без Бога. Безсилието в сблъсъка със смъртта окончателно отварят очите им за голотата на душата и духа, за пълното безсилие на излъганите от дявола „богове”. *Следващият стрес, потопа,* изисква адаптация към стихийни бедствия, студ и жега, които са стресогенни фактори за всички организми:

„Занапред, докле трае земята, сеитба и жетва, студ и пек, лято и зима, ден и ноц няма да престанат” (Битие, СИ. 8:22).

Непредсказуеми аномалии в природата оттогава и до днес са сериозно предизвикателство за човека, който е длъжен да мобилизира всичките си сили, за да продължи да съществува и да се развива.

Личностна категоризация (според реакция на стреса)

Като изучаваме живота на хората въз основа на техните реакции при стрес забелязваме зависимост между спазването на Божия закон и

съхраняването на личността. Бог говори за благословения, като гаранция за стресоустойчивост и предупреждава за проклетия при непослушание:

„Ако слушаш гласа на Господа твоя Бог и грижливо изпълняваш всичките Му заповеди... ще слязат върху тебе всички тия благословения... Благословен ще бъдеш в града, и благословен на полето... благословение...върху всяка работа на твоите ръце;... ако не отстъпиш от всички думи, които ти заповядвам днес, ни надясно, ни наляво...

Ако не слушаш гласа на Господа, твоя Бог, и не залягаши да изпълняваш всички Негови заповеди... Господ ще прати върху ти проклетие, размирие и злополука във всяка работа на ръцете ти... Ще те порази Господ с лудост, слепота и вцепеняване на сърцето... ще направи сърцето ти да трепери, очите ти да чезнат и душата ти да гине;... няма да бъдеш уверен за живота си” (Вт. 28:1-66).

На тази основа можем да определим две категории личности, според реакцията им при стрес: (1) личности, които познават Бога и Неговия закон като гаранция за опазване/преодоляване на всякакви беди, и (2) личности, които реагират негативно при стрес, с дистрес. В подробното описание на проклятието виждаме всички признаци на дистреса. От първата категория личности е **Иисус Навин**, подготвян от Бога да бъде лидер и пълководец. Тайната на неговата стресоустойчивост е послушание на Божието Слово, което му говори: „Никой не ще устои пред тебе през всички дни на твоя живот; и както бях с Моисея, тъй ще бъда и с тебе: няма да отстъпя от тебе, и няма да те оставя” (И. Н. 1:5). Като командващ войска, той трябва да има висок коефициент на стресоустойчивост, който постига с доверие/вяра в Бога. Бог обещава и осъществява контрол върху всички психофизиологични механизми на Иисус Навин на съзнателно и подсъзнателно ниво, за да може той да се справи в острата фаза на стреса, и да противостои на външните стресогенни фактори, без стресът да мине в хроничен (пораженчески етап). Бог казва и върши, Той защитава целия психичен апарат на човека и вътрешното му равновесие. Повтарянето на заповедта: „Ето, Аз ти заповядвам: бъди твърд и храбър, не се страхувай и не се ужасявай; защото Господ, Бог твой, е с тебе навред, където и да идеш” - дава гаранция, че Той ще контролира онова, което не е по силите и на най-храбрия мъж, нито е подчинено на човешкото съзнание.

Бог не се изменя, и както в Иисус Навин, така и в апостол Павел непрестанно влива сила за живот, описана така: „За всичко имам сила чрез Онзи, Който ме подкрепя.“ (Фил. 4:13), (Lloyd-Jones, 1999: р. 199). Можем да заключим, че както на физическо ниво мозъкът има своя вътрешна упойка, която намалява усещането за болка (Valkov, 2021: р. 203), а психиката има защитни механизми, така Божиите думи, приети с вяра в човешкото сърце служат като непосредствена психодуховна защита по време на стрес. Но тази сила и Божия защита не са безусловни: „Да не се отделя от устата ти тая книга на закона; но се поучавай от нея денем и нощем, за да изпълняваш точно всичко, написано в нея: тогава ти ще имаш сполука в пътищата си и ще постъпваш благоразумно“ (Иисус Навин, СИ. 1:8).

От такава защита се ползват силни духовни личности като Авраам, Яков, Моисей, Геден, Давид, младият пророк Еремия, Даниил. Натискът отвън формира твърди устои отвътре, вкл. твърдост на духа. Теопсихологическото определение на този процес е *психодуховен еустрес*. Положителен стрес, еустрес за **Мария**, майката на Иисус Христос, новозаветен пример за стресоустойчива жена, е явяването на ангела с думите:

„Радвай се, благодатна! Господ е с Тебе; благословена си ти между жените.“ А тя, като го видя, смути се от думите му и размисляше, какъв ли е тоя поздрав“ (Лука 1: 28-29).

Първоначалната реакция на Мария е лека тревога, изразена със смущение, съсредоточаване и размисъл. Това показва, че тя познава от дете написаните думи на Бога; тя се фокусира не в явлението, а в думите на поздрава. Ангелът продължава: „Не бой се, Мариам, понеже ти намери благодат у Бога“ (ст. 30). Думите на ангела „не бой се“ имат антистресово действие, така че Мария не навлиза във втората, остра фаза на стреса, не започва да се противопоставя, но задава логичен въпрос: „Как ще бъде това, когато аз мъж не познавам?“ (ст. 34). Началото на диалога с ангела потвърждава, че Мария знае случаи, в които ангели се явяват на хората, спомня си историята на прапрабаба си Сара, как се е засмяла на Божиите думи и е била изобличена. Мисловните операции при Мария минават бързо, съответно на младостта, тя възприема, съпоставя, синтезира, анализира думите на ангела като познати и отговаря адекватно, което потвърждава, че Словото пребъдва в сърцето и ума ѝ от детинство.

„Ангелът ѝ отговори и рече: Дух Светий ще слезе върху ти, и силата на Всевишния ще те осени; затова и Светото, Което ще се роди от тебе, ще се нарече Син Божий...защото у Бога няма да остане безсилна ни една дума. Тогава Мариам рече: ето рабинята Господня; нека ми бъде по думата ти. И Ангелът си отиде от нея” (ст. 35-38).

Това е спокойна атмосфера на общуване без стрес, напрежение, натиск или уплаха. В думите на Мария: „Нека ми бъде по думата ти“ намираме смирен дух, покорност и кротост - качества на личността, придобити чрез познаване и изпълняване на семейни и духовни закони. Божият избор падна на Мария, защото: „А ето на кого ще погледна: на смирения и съкрушения духом и на треперещия пред Моето слово“ (Исая, СИ. 66:2). Такива качества служат не за постигане на вътрешно равновесие между доброто и злото в човека (като ин-ян философията на Изтока), а за победа над злото: „не се оставяй да те надвива злото, но надвивай злото с доброто” (Римл. 12:21).

„И духът ми се зарадва в Бога, Спасителя Мой, заедно Той милостно погледна унижеността на рабинята Си; защото, ето, отсега ще ме облажават всички родове“ (ст. 47-48).

„Духът ми се зарадва” свидетелства, че неведнъж Мария е получавала отговори на молитвите си в кризисни ситуации, по време на стрес е викала към Бога и Той я е избавял. Думите „унижеността на рабинята Си” свидетелстват за съзнателен процес на упражнение в смирение пред Бога и Неговото Слово, което Мария е изучавала, а сега това Слово става реалност. „Страхът Господен учи на мъдрост, и пред славата върви смирение” (Пр. 15:33).

„Заедно Силният ми стори велико нещо, и свето е името Му; и Неговата милост е из рода в род за ония, които му се боят; Той показа сила с мишцата Си.. Разпръсна ония, които се гордеят с мислите на сърцето си; свали силни от престоли и въздигна смирени; гладни изпълни с блага, и богати отпрати без нищо” (Лука 1:50-52).

Тези думи свидетелстват за опит в живота с Бога; разкриват душа, изпитала върху себе си унижение, присмеха на горделивите, обидите на

силните, презрението на богатите, т.е. душа на човек, който живее в стресогенна среда и е понасял действието на дразнителни от различен характер и степен.

„Взе под закрила Израиля, Своя отрок, като си спомни милостта, - както говори на нашите отци, - към Авраама и семето му довека” (ст. 54).

Мария е не просто част от народа, но душа, очакваща изпълняването на Божиите обещания за Неговия народ. Следващ стрес в живота ѝ е ареста, разпъването и смъртта на Сина ѝ – изпълняването на пророчеството, което е чула от стареца Симеон.

“И на самата тебе меч ще пониже душата, - за да се открият мислите на много сърца” (Лука 2:35).

Нейната психодуховна реакция на този стрес не е припадък или истерия; Мария не къса дрехите си, за да покаже любовта си, да изрази скръбта, страданието и мъката си; не вика, не обвинява, не проклина околните, което е типично за други майки и жени в подобни ситуации (признаците на втората, острата фаза на стреса са съпротива, подозрение и др.). *Какво спомага за стресоустойчивост на първата категория типови библейски образи (Авраам, Ной, Даниил, Мария и др.)?*

- Познаване на Священото Писание („както говори на нашите отци, - към Авраама”).
- Благочестив живот („унижеността”).
- Пълно покорство на Бога (“нека ми бъде по думата ти”).
- Твърдост на духа (“спазваше всички тия думи, като ги слагаше в сърцето си” (Лука 2:19). Тези думи се оказват спасителни, създават вътрешен баланс на духа и поставят под контрол душата и тялото.
- Упование и доверие на Бог и вечното Му Слово („защото у Бога няма да остане безсилна ни една дума “).

От втората категория личности с негативна реакция при стрес е **Валтасар**. Той пренебрегва Бога и Неговите изисквания поради гордост и дръзва да пие от чаши, взети от храма в Иерусалим:

“В този същи час подадох се пръсти от човешка ръка и пишеха срещу светилника.. претеглен си и си намерен твърде лек...Тогавя царят промени лице... коленете му взеха да се удрят едно в друго. Завика царят силно...” (Дан. 5:1-9).

Пророк **Илия** също изпада в дистрес след като чува думите на Изавел какво го очаква заради убитите от него Ваалови пророци. *Сименс Д.* пише, че „след големите победи всеки от нас може да се окаже под прицела на „снайпера“ който може да улучи директно в сърцето на нашето его и това да предизвика не само дистрес, но и депресия“ (Simmons, 2001: p. 163). В типичен дистрес са **учениците на Христос** по време на бурята в морето, ходенето на Христос по водата, Гетсимания, Голгота и т. н. , закона на греха и на смъртта има пълен контрол върху тях. Реакцията им при стрес до кръщението им със Светия Дух с нищо не се различава от реакцията на всички останали хора. В двора на първосвещеника, след ареста на Христос, **ап. Петър**. изпитва първата фаза на стрес: тревога. Въпросът на слугинята го довежда до кулминация на емоционално напрежение, а в острата фаза на стреса той бяга, отрича се три пъти от Христос, докато в третата хронична фаза стига до депресия. Той и другите ученици, без Йоан, се оказват лишени от силата на духа; сковани от страх, те наблюдават кръста отдалеч. Бог допуска този дистрес, за да покаже докъде „успява“ човек със своите антистрес механизми. Въпреки, че учениците получават знания, имат опит с чудеса и знамения, те са неспособни да устоят на психодуховното напрежение отвътре и отвън. Ако направим съвременна аналогия с чудесата и знаменията, които хората изживяват и днес без да са резултат от техните лични молитви, вяра и свят живот, дълбока следа няма и там. Затова Христос толкова често акцентира, че хората „трябва винаги да се молят“ (Лука 18:1). Защо? Защото е нужна дълбока промяна на вътрешната среда, а не миг, не сензация, която временно влияе върху чувствата и ума. Оттук можем да изведем следните ключови за стабилна стресоустойчивост критерии:

1. **Постоянство в молитва.** „Бъдете будни и се молете, за да не паднете в изкушение: духът е бодър, а плътта – немошна“ (Мар.14:38);
2. **Праведност от Бога,** която освобождава от греха: “Нечестивецът бяга, когато никой го не гони; а праведникът е смел като лъв” (Пр. 28:1);
3. **Твърд и спокоен дух:** “Твърдия по дух Ти пазиш в съвършен мир, защото на Тебе се уповава” (Ис. 26:3); “Аз чух ... да бъда спокоен в бедствения ден, когато ще дойде против народа ми неговият грабител” (Авв. 3:16); “Аз им казах: тяхната сила е да седят спокойно” (Ис. 30:7);
4. **Тишина и упование:** “Защото тъй казва Господ Бог, Светият Израилев: ако си оставахте на място и мирувахте, щяхте да се спасите; в тишина и упование е вашата сила; но вие не искахте” (Ис. 30:15).

Възкресението на Христос е положителен стрес, еустрес, за учениците, който започва психодуховен подем у тях, но отново недостатъчен за стресоустойчивостта. След слизането на Светия Дух върху ап. Петър обаче, виждаме образ със съвършено различни личностни характеристики: смелост и дръзновение; заради свидетелството му за възкресението на Христос го оковават и затварят в тъмница, а той заспива спокоен и пише следните думи: „Ни височина, ни дълбочина, нито друга някоя твар може да ни отлъчи от любовта Божия в Христа Исуса, нашия Господ “ (Римл. 8:39) и още: „За мене животът е Христос, а смъртта - придобивка” (Фил. 1:21). Подобно поведение и думи показват висок коефициент на стресоустойчивост, и постигнато психодуховно ниво, недосегаемо за дразнителни и стресогенни фактори. Ако смъртта за апостола е придобивка, каквато е била според исторически свидетелства от времето на Нерон и за първите християни - живи факли, това вече говори за изпълняване на Божието Слово: смъртта е победена, лишена от ужаса, с който поражда всички живеещи на земята до ден днешен, жилото ѝ е изтръгнато от Христос на кръста. Ключовото събитие за този обрат при Петър, а и при всеки не-неделен християнин, е кръщението със Светия Дух: пълна свръхестествена промяна на вътрешната среда и естество на човека, новорождение. В резултат личността получава стабилна опора при всякакъв

стрес, съзнание за безопасност, реално присъствие на Божието Царство в ежедневието.

Заклучение

Законът на греха и на смъртта е задействан в Едем и генерира стрес до днес. Единствената трайна и работеща методика за противопоставяне е действието на закона на Духа на живота. Той започва да действа с участие на волята на личността, приела Христос в сърцето си. Ап. Павел описва този вътрешен механизъм за неутрализация на греха така: “Законът на духа, който дава живот в Христа Исуса, ме освободи от закона на греха и на смъртта” (Римл. 8:2) и допълва: „Ако Синът ви освободи, ще бъдете наистина свободни” (Йоан 8:36), т.е. стресоустойчиви. Като свещенослужител мога да потвърдя, че без познаване и прилагане на този закон на съзнателно и подсъзнателно ниво, вече като дело на Светия Дух в човека, е трудно да устоиш и водиш духовна битка за освобождаване на жертви на окултизма (бесообладани, демонизирани и девиантни). При такава битка може да възникне напрежение на ниво дух, душа и тяло, като естествена реакция на присъствие на нечисти сили отвън. Напрежението се премахва само чрез действието на закона на Духа на живота, на Христос, източника на съвършения мир, насочен да блокира закона на греха и смъртта. Така човек придобива съзнание, че в Христос е представител на Небето, което се изразява в твърдост на духа и стабилна стресоустойчивост. Срещу такава личност силите на тъмнината не могат да устоят.

Литература // References

- Adams, G. (2002).** Uchebник po hrisianskomu dushepopечeniю. Kharkiv, ISBN 0-8010-0071-8 // [Адамс, Дж. (2002) Учебник по християнскому душепопечению. Харьков, ISBN 0-8010-0071-8].
- Pushkin, T. (1996).** Meditsinska psihologiya. Novosibisk, Nauchno-uchebniy tsentr psihologii, NGU, ISBN: 978-954-9685-89-3 // [Пушкина, Т. (1996) Медицинска психология. Новосибирск, Научно-учебный центр психологии, НГУ, ISBN: 978-954-9685-89-3].

- Topchiy, M.; Churilova, T. (2009).** Stres kak obekt nauchnoy refleksii. Stavropol, NOU VPO SKSI, ISBN 978-5-9983-0009-7 // [Топчий, М., Т. Чурилова. (2009) Стресс как объект научной рефлексии. Ставрополь, НОУ ВПО СКСИ, , ISBN 978-5-9983-0009-7].
- Valkov, P. (2021).** Stres i Barnaut prichini i strategii za spravyane Stara Zagora. Akademichno izdatelstvo Trakiyski universitet, ISBN: 978-954-338-169-2 // [Вълков П. (2021) Стрес и Бърнаут причини и стратегии за справяне Стара Загора. Академично издателство Тракийски университет. ISBN: 978-954-338-169-2].
- Lloyd-Jones, M. (1999).** Duhovno uninie, Sofia, Nov Chovek, ISBN 954-407-112-1 // [Лloyd-Джоунс М. (1999) Духовно униние,София, Нов Човек, ISBN 954-407-112-1].
- Simmons, D. (2001).** Iztselenie chuvstv, Moscow, Triada, ISBN 5-8618181-232-2 // [Симънс, Д. (2001) Изцеление чувств,Москва, Триада, ISBN 5-8618181-232-2].

Ivan Valkov, MA

Kiev Theological Seminary, BIC GCB, Kiev, Ukraine / Sofia, Bulgaria

i.i.valkov@abv.bg

INIS SERIES

Онлайн поредица на
интердисциплинарната научна мрежа
Информационно общество
Специално издание, 2022
<http://www.math.bas.bg/vt/inis/series/>

Online Journal of the
Interdisciplinary Scientific Network
Information Society
Special Edition, 2022
ISSN: 2815-4231

Редактори *Editors*

Галина Богданова *Galina Bogdanova*

Светослав Косев *Svetoslav Kosev*

Технически редактори *Technical Editors*

Николай Ноев *Nikolay Noev*

Мирена Тодорова-Екмекджи *Mirena Todorova-Ekmecki*

Издание на: *Published by:*

Институт по математика и
информатика при Българска академия на
науките, България *Institute of Mathematics and Informatics
at the Bulgarian Academy of Sciences,
Bulgaria*

С помощта на: *Helped by:*

Великотърновски университет
„Св. св. Кирил и Методий“, България *“St. Cyril and St. Methodius”
University of Veliko Tarnovo, Bulgaria*