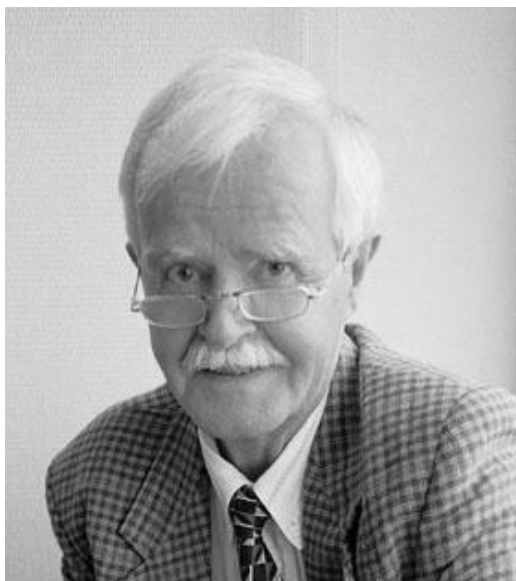


Китаев-Смык Л.А. Стресс и психологическая экология. – ж. Природа. - 1989. – кн.7. - с.98 – 105



Леонид А. Китаев-Смик, е роден на 18 май 1931 года в Москве. Детството на Л.Китаев-Смык преминава в Русия, Китай и Япония. След завършването на средно образование той постъпва в Първия Московски Медицински Институт, където се дипломира като лекар с отлична диплома. Той работи като практикуващ лекар от 1955 г. През 1956 г. той се справя отлично с лечението на свои пациенти по време на грипна епидемия. Поради тази причина той е поканен да се занимава с научни изследвания и да работи в Академията на медицинските науки. През 1963 г. д-р Китаев-Смик излиза с инициатива да се изучи влиянието на изкуствената сила на тежестта върху хората по време на пътуването до други планети. От 1987 г. той изучава психологическия и социологическия стрес в „горещите точки“ на СССР. От 1993 г. д-р Китаев-Смык работи в Руския институт по културология над темата „Културология на глобалната безопасност“ Има повече от 300 публикации, 7 монографии, дванадесет изобретения, не малко публицистични изказвания. През своята младост д-р Китаев-Смик отделя много време за парашутен скок и алпинизъм. Той е академик на Световната екологическа академия в секцията Екология на психиката.

Днес с особена острота се поставя въпроса за удовлетворяването на потребностите на хората от нормални, т.е. не вредящи, условия на живот. Към тях се отнасят не само потребностите от нормална храна, вода,

въздух, жилище и т.н., но и потребностите от нормален духовен климат. Пренебрежението на екологията към „веществената” страна води до влошаване на телесното здраве. Игнорирането на законите и изискванията на „психологическата” екология - към морална, културна, а след това и интелектуална деградация.

Още от момента на зачеването заобикалящата среда влияе върху състоянието на зародиша. И това не е само физическо и химическо въздействие (помнейки за това жената продължително време преди зачатие не бива да пуши цигари, да употребява алкохол и т.н.), но и психологическо. „Симфонията на Бетовен, се чува в лоното на майката, като зад тънка стена на панелен дом” – пише един от привържениците на психологическата екология (чешкия писател М.Черноушек). Това обстоятелство и досега не се отчита в ежедневието, и в научните препоръки за бременните жени. У много народи съществуват обичаи бременните жени да бъдат предпазвани от неприятни чувства и нервни сътресения. Счита се, че на плода може да бъде причинена вреда (ущърб), че той е способен да изпита стрес ако майката види нещо страшно, уродливо. Резултатите от изследванията показват, че у детето в утробата на майката реагира на външните звуци, в частност на нейното пеене. Предполага се, че през последните месеци на бременността произтича подготовката на плода за последващо овладяване на речта. Очевидно е, че нервната система на плода се „подготвя” за това от гласа на майката.

И след появата си на белия свят новороденото през по-голямата част от времето се нуждае от майчинска близост: от нейната топлина, мирис, звуците на нейния глас и главното, което откриват изследователите, от нейното докосване. Бебетата, особено недоносените, растат толкова по-бързо, колкото по-често и по-продължително са докосвани от майките си, колкото по-дълго те ги гаят,

държат ги на ръце и ги ласкаят. Настаняването на новородените отделно от майките, още повече когато през първите дни не ги хранят с майчиното мляко и то по естествен път, а с изкуствени храни е „грешка на ръста” на нашата медицинска наука.

Най-добрата среда за бебето е тази около неговата майка с нейните грижи и любов. Съществуват много научни потвърждения на мисълта на Черноушек за това, че ранната откъснатост на майката от детето „прераства в психопатологически изменения, оказващи голямо влияние върху формирането у личността на емоционално обеднено съзнание, което не може да намери среда на обитание, така както не е могло да я намери в момента на възникване на основните емоционални координати на отношенията *дете – майка*.

Но не само майчинската защита и поддръжка, но и собствената активност са необходими за нормалното развитие. Активното опознаване на пространството започва със запознаването на детето със своите възможности. То крещи, гука, и при това чува себе си. Неговите устни и език се усещат взаимно. В тази игра встъпват ръцете и краката. Изучавайки „географията” на своето тяло, неговите изпъкналости и вдлъбнатости, детето получава най-първите сведения за създаване на последващите си представи за себе си като за някакъв център на преживяванията.

Ставайки по-голямо, детето усвоява света на играчките. То може да види, да хване, да оближе, да отхвърли. Но да отхвърли не завинаги. Мама ще върне „избягалата” играчка и ще се усмихне, нещо ще каже. С помощта на играчките детето детето се запознава с чувствата на възрастните към него, проверява тяхната доброта и защитеност. О неговите чувства и мисли, обръщението на възрастните към него, се укрепват и разнообразяват чрез „общуването” с играчките. Формира се „света на фантазията”. Това е като че ли идеалновътрешно

пространство, коетослед това се развива в пространство на идеите, представите, преживяванията, мечтите. И вероятно не е зад планините това време, когато проблемите на „екологията” на този идеален свят, борбата с разрушаването на морала, загубата на идеали, влечението към недостойното, ще се окажат за нас не по-малко важни, отколкото проблемите за опазването на околната среда.

ПРОСТРАНСТВОТО НА ОБИТАНИЕ

Ние се изменяме и телесно и душевно, всекидневно ставаме по-възрастни, преминавайки ту по-лек, ту по-труден етап от своето жизнено пространство. Това е и реалното пространство на своя град или село, и „пространството” на размислите, тъгата, веселието, обидите и любовта. Външния мир въздейства върху човека по различен начин.

Човечеството не може далече да се откъсне от естествената, първозданна природа, в лоното на която то е възникнало и съществувало хилядолетия. Когато сме в отпуска ние макар и незадълго се стремим да отидем в горите или полето, на морските плажове и сред заснежените върхове на планините. Незадоволявайки се с това ние „внедряваме” природата в своя ежедневен бит. Това са и цветята по прозорците, и кучето или котката у дома.

Природата у дома – това е добре. Но у дома с хората живеят и други хора, а така също има и вещи. Пространството на апартамента започва да влияе върху членовете на семейството от момента в който те се настаняват в него. Мебелите и интериорът оказват върху тях психологическо въздействие във времето, когато те са особено възприемчиви към такова въздействие. След трудовия ден, задължителното общуване с колегите, уличната тълпа, ние се връщаме у дома, където се разслабваме, „оклюйчвайки” психологическата защита. Пространството на дома, семейството е близко, добро,

родно, то оказва не винаги забележимо, но винаги мощно възстановително влияние. Ако интериора на апартамента е направен не „за душата” , ако взаимоотношенията в семейството са сухи или, още по-лошо, изнервени и обтегнати, груби, то ние се оказваме в капан: всичко лошо действа върху нашата незащитена психика, измъчвайки я и още повече отслабвайки я. Безпорядъка в апартамента – това е и показател и причина за безпорядък в живота. У много народи основното в семейния живот е чистотата на дома.

Даже за хората, които не излизат от своя град или село, света стана достъпен чрез киното и телевизията. Но пред екрана човекът е обречен да бъде пасивен съзрцател. Свободата на неговите действия се простира не по-далеч от дистанционното (сега много пишат за деформацията на човешката психика, породена от прекомерно дългото застояване пред телевизора).

Активната (на момента) съпричастност към живота, отдалечен на хиляди километри, стана възможна благодарение на телевизионните мостове. Участвайки в организацията на първите мостове и разпитвайки много присъстващи на тях, авторът откри у повечето от тях силен стрес. Това беше приятен стрес, с интензивни „пронизващи” преживявания – един вид емоционално потресение. То се усилваше от непринудеността: „ Ей, шишко, с червената риза! - крещи младеж от екрана. – Ти там ли си наистина? Или ми мотаят главата с някакъв видеоклип?” И шишкото с червена риза и с червено от вълнение лице, чувствайки че става нещо, което по-рано е било немислимо, се усмихваше, размахваше ръце и реवेशе в отговор: „ Да – аз съм тук! Ето ме!” По времето на първия телемост по лицето на опитния телевизионен оператор се лееха сълзи „Това – казваше той – е най-щастливия ден през живота ми. Нищо подобно не се усеща, ако гледаме записа на телемоста върху екрана на домашния телевизор. Но дори и тогава, даже в случаите,

когато аудиторията от двете страни на моста беше специално подбрана (учени, деца или жени) – навярно много са изпитали новото усещане за целостност на пространството на нашата планета и единството на живота върху нея.

ЗВУКОВО ПРОСТРАНСТВО И ШУМ

Почти у всеки острия плач на дете предизвиква желание да се помогне. Монотонният дъжд на звука действа успиващо. А ако той бъде усилен до равнището на звука от тъкамни станове в цеха или от колона самосвали? Това вече може да стане причина за стрес и заболявания. Силният, постоянен шум неминуемо предизвиква нежелани физиологически и психологически реакции. Сред първите най-неприятно е стареенето на организма. На хората от средната и по-старша възраст са им добре познати чувството на умора, душевно опустошаване, разбитост, доста бързо възникващи в шумна обстановка. Тези чувства са резултата не само от умората, невротизацията, но и предвестници на стареенето. Изследователите са открили, че продължителния шум е една от основните причини за равнодушието и отслабването на съпреживяването когато става въпрос за беда и нещастие.

Внезапният силен, като изстрел, трясък или звук от спирачка на автомобил, или звук от самолет възникващ при рязко повишаване на скоростта са особено опасни за децата. Неочакваният силен звук може да предизвика продължаващо много години заекване, епилепсия, да наруши интелектуалното развитие.

„Звуковия удар“ предизвиква уплаха при всеки човек. Някои в страха си се напругат, усещайки слабост в ръцете и краката, покриват се със студена пот. И колкото по-силен е „звуковия удар“, толкова повече са омаломощенията. Върху това частично е разчетена артилерийската подготовка преди сражение.

РАБОТНО ПРОСТРАНСТВО

Първите крачки по пътя на това, човекът да стане Човек, нашият далечен прародител е направил, когато запонал да използва оръдията на труда. Много по-лесно е било да се изкопават корените, които служат за храна със специално пригодена пръчка, токолкото с ръце.

Оръдията на труда станали своеобразни изкуствени органи, не само увеличаващи възможностите на човека, но и отделящи го по време на работа от непосредствено съприкосновение с природата. Изкуствената „прослойка“, която образуват съвременните най-сложни оръдия на труда почти е закрила от нас естествената природа. Възможно, в това се крие една от причините за отчуждението ни от природата и равнодушието ни към нейната съдба.

Ние ще се докоснем само до един аспект от това отчуждение, което е свързано с „компютърния стрес“, тъй като компютърът ще стане в скоро време неотменим атрибут на работната и на домашната среда. Какъв е пътя на усъвършенстване на работното пространство, който ни е довел до прага на компютеризацията на човешкото общество, има ли опасности на този път?

У мнозина, които си имат работа с компютър, възниква влечение към него. То се появява във връзка с това, че човекът отначало въвежда в компютърната памет резултатите от своята мисловна дейност, а след това „общувайки“ с компютъра, води диалог със самия себе си, но възсъздаден в електронната памет и логика, усеща себе си и творец, и властелин и играч. Това увлича и радва, създава чувство за удовлетворение. Такива преживявания от „общуването“ с компютъра снемат умората, подобряват запомнянето, ускоряват обучението.

У отделни хора може да възникне своего рода „компютърно сладострастие“, когато, забравяйки за всичко на света, те се ограничават само с работа с компютъра,

понякога полезна, но понякога в ущърб на своето здраве и извън своите задължения. Немалко притежатели на компютър се оплакват от необясними тревожни чувства, възникващи от момента, в който в техния дом се е появил този неоченим помощник. Тревожността е особено силна у тези, чиито компютър е свързан с други и с банки данни от компютърни библиотеки или изчислителни центрове. Това чувство преминава в стрес, в частност заради опасенията, че резултата от техните интелектуални усилия, заложени в паметта на компютъра могат да бъдат „изсмукани” от някой хакер, който не е известно как ще използва резултатите.

Да и на своите работни места хората често се боят от открадване на техния интелектуален продукт. И не напразно – в редица страни действат вече престъпни синдикати, специализирани в кражбата на идеи и банкови сметки, обслужвани по компютърен път.

ВЪТРЕШНОТО ПРОСТРАНСТВО НА ЧОВЕКА

Нашето индивидуално вътрешно пространство е най-сложна система от физиологически и прочие механизми и процеси, огромен свят, заключен в тялото. Някои национални традиции в редица страни от Изтока, например Индия, помагат на хората по-добре да осъзнаят своето тяло и своите вътрешни органи. Това способствува за управление на физиологическите процеси, които на нас ни се струва, че са неподвластни на нашата воля, помага да се излекуват някои заболявания. Има още едно „вътрешно пространство”, което усеща в себе си всеки човек. Това е „пространството” на мислите, чувствата, духовните стремежи т.е. всичко това, което позволява на всеки от нас да смята себе си за личност, да усеща и осъзнава своето Аз. В това, психологическо пространство, обитават радостта и мъката, любовта, съчувствието и неприязънта, ината и разпуснатостта, и още много други работи. Вътрешният свят на всеки човек е в твърде голяма степен уникален. Но

има и качества, които ни позволяват да различаваме хората по техните способности, по характера им. Това са типологическите, по-точно индивидуалните различия. Многочислените особености на човека могат да се „наслояват“ едни над други, да създават сложна, неповторима личност.

ПСИХОЛОГИЧЕСКО ПРОСТРАНСТВО И СТРЕС

В наше време емоционалният стрес все по-често става причина за тягостни преживявания, нарушения на общуването между хората и заболявания, получили наименованието „болести на стреса“.

Много сили и средства се харчат в защита на природата от неблагоприятни влияния от страна на човека, неизбежни в хода на научно-техническата революция. Но и самият човек трябва да разглежда себе си като най-важен елемент на човешката природа, който трябва да бъде защитаван.

През изминалите хилядолетия хиляди хора са се борили с дивата природа – с хищници, стихийни бедствия, епидемия. За защита от нея човечеството е заобиколило себе си с изкуствена среда – с градове, заводи, университети и болници, автомобили и телевизия, зони за почивка и т.н. И тук се открило едно като че ли много странно явление. Изкуствената среда сама започнала да нанася удари върху хората. Особено болезнени са ударите, които довеждат хората до стрес, и тези удари се нанасят от нерационално психологически организираната среда. Причина за стрес могат да станат излишно интензивния или монотонния ритъм на работа и живот, лишаваш хората от радостта на празниците, карнавалите, фестивалите. А те са необходими за пълното възстановяване на работоспособността и жизнеспособността след тежка работа, която не оставя сили за общуване, учене, творчество. Тягостен е стреса, появил

се вследствие на отсъствието на условия за свободно волеизявление, без което е невъзможно развитието на много най-добри способности на човека, и много други. Проблемите на психологическата екология всеки ден стават все по-злободневни, тъй като неблагоприятните влияния върху психиката от страна на пространството, където живеят и работят хората, все повече се усилват.

Емоционалният стрес се проявява в по два начина (в два образа). Като кратковременно избухване на емоциите, под външната проява на които се скриват сложни физиологически, биохимически процеси. И като продължително напрежение със сложни изменения в поведението, мисленето, възгледите за живота и т.н. Разпространена е класификацията на хората по тяхното поведение в критични ситуации. У някои при силно емоционално напрежение в кръвта се отделя голямо количество от хормона норадреналин. Такива хора при стрес се отличават с това, че уверени, решителни и смели. При среща с опасността те могат да бъдат гневни, яростни. Психологът (г-жа) М. Франкенхойзер предлага тези хора да се наричат „лъвове”. У други при екстремални условия в кръвта се отделя адреналин. При стрес те не са уверени в себе си, а понякога са боязливи и даже плачливи. В критични моменти те лесно се поддават на паника или изпадат в депресия. Такива хора се наричат „зайци”.

Познаването на тези различия е полезно за избора на правилно поведение в стресова ситуация. Да вземем такъв случай: назрява битов конфликт, а обстановката не ни разрешава да се измъкнем от него. Например, вие пътувате в препълнен автобус. Вгледайте се добре в този, който започва скандала, постарайте се да определите дали той е „свиреп лъв” или „разбунтувал се заек”. Ако е „лъв” сложете го в клетката с чувство за хумор, постарайте се с добра шега да изстудите неговия гняв, да не го обидите, да го наксарате да се засмее; ако е „заек” – дайте му „морковче

доброта”, кажете му нещо любезно спокойно и доброжелателно. Той ще се успокои и ще се радва да прости на всички, които са го обидили. Старайте се да не сбъркате, когато определяте тактиката на „психотерапията”. „Лъвът” когато е озлобен няма да оцени добротата, а шегата, даже и добродушната, може да разстрои окончателно „заека”. А ако „заека” е жена тя може и неударно да зпалаче.

ПРОДЪЛЖИТЕЛНИ ДЕФОРМАЦИИ НА ПСИХОЛОГИЧЕСКОТО ПРОСТРАНСТВО И „ЖИЗНЕН СТРЕС”

Неприятностите не рядко заемат продължително време. Те създават, по израза на канадския физиолог Г.Селъе „жизнен стрес”. Както се казва „пришла беда – откривай врата” (дойде бедата – отваряй вратата). Тягостните събития се наслояват едно върху друго и е трудно да се разбере коя невзгода повече действа върху човека, от какво на първо място трябва да го спасяваме. Продължителния стрес поради безкрайната поредица от неприятности, дори когато те идват на „малки порции”, е значително по-лоша за човека, отколкото едно еднократно, макар и даже много силно, но бързо преминаващо преживяване. При такъв стрес, раждащ чувството на безизходност и безпомощност, възникват многочислените болести на стреса. Древните цивилизации на Индия, Китай, американските индианци и коренните жители на Африка са имали висока култура и сложни социални отношения. Но за тези цивилизации болестите на стреса не са били характерни. Само във втората половина на нашето столетие тези болести са започнали да се разпространяват в страните с развита индустриална цивилизация. Сега вече се говори за „епидемия от болестите на стреса” Какви са тези болести? Най-често са инсулт, инфаркт, язвена болест. Стресът нерядко става причина за диабет, глаукома, хемороиди, пародонтоза. При стрес по-леко възникват простудата,

побавно и по-зле заживяват раните. Стана известно, че често от рак се разболяват хората, на които им се е случила неизправима беда: жизнен крах, гибел на съпруг, банкрут. Стресът е много важна причина за психически заболявания.

СОЦИАЛНО ПРОСТРАНСТВО

Измененията в човешкото поведение авторът (Л.А.Китаев-Смик) изследва в различни екстремални условия. При продължителен стрес измененията в общуването между хората един с друг могат и резко да се влошат, и напротив, да станат по-добри. Могат да се отделят три вида дезорганизиращи особености на общуването – така да се каже „триглава хидра на раздора”. У човека, който е изнурен от стрес, леко възниква неприязън към всяка инициатива и всеки инициатор. Даже в дреболиите. Например, някой се обръща към него с въпрос. При стрес той отговаря неприязнено, с избухване на моментно раздражение, понякога скривано зад стистнати зъби, нерядко се прокрадва озлобеност. По най-малък повод и без него в душата на поразения от стрес човек, се разгаря обида. Наоколо му се привиждат много несправедливости, сред съседите и колегите той вижда много недостойни хора или просто глупаци, понякога без всякакви основания. Заповедите често се възприемат като неверни, началниците, като пройдохи или глупаци. Това е първата неблагоприятна особеност в общуването при стрес.

Втората се проявява в това, че за стресирания човек става неприятен твърде тежък товара на отговорността за поръчаната му работа и отговорността за доверяващите му се хора. Той се отклонява от задълженията, прехвърля ги на който и да е, старее се да докаже своята непричастност към грешките и сривовете в работата.

Третата особеност е свързана с чувството за отчужденост от другите хора, в това число и от членовете на семейството и колегите. Понякога човек месеци, години

се намира в състояние на стрес заради жизнените незгоди. Тягостните мисли за това, че той на никого не е нужен и на него никой не му е нужен са негови постоянни спътници. Но ако се намали стреса и животът се усмихне на човека, то неговата връзка с хората ще се укрепне.

Но при стрес са възможни не само неблагоприятни, разрушаващи общуването и омрачняващи живота изменения на личността. Нерядко в екстремални ситуации „триглавата хидра на раздора” е затъмнена от възвишаващи личността прояви.

Първата благоприятна особеност на стресовото поведение е желанието за поддръжка на лидера, за доверие към него, за следването му в трудната ситуация. Не само следване на народния трибун и вожд. При стрес може да възникне доброжелателност към всяка човешка инициатива. Навярно, именно такива положителни психологически явления ни подтикват да поддържаме човека в беда, тласкат ни към самопожертвование. „да защитим с гърдите си командира!” – такива решения идват в момент на максимално емоционално напрежение. Те като правило не оставят място за съмнение и изглеждат непроизволни.

Нерядко хора скромни, с нищо не отделящи се в спокойна обстановка, в екстремална ситуация стават лидери. Привличайки хората със своята решимост към действие, със събудилата се у тях властност, те вземат върху себе си отговорността за всички, вселяват във всички надежда за успешен изход от критическа, опасна ситуация. Тази е втората благоприятна проява на особеностите на стреса в критическа ситуация.

Третата такава особеност е усилването на чувствата за взаимна симпатия, приятелство, „чувство на подадената ръка”, увереност, че съседът ще ни поддържа, няма да ни подведе в трудна минута. Такива преживявания се раждат преди всичко в екстремални, опасни условия. Преживелите

тези усещания за братско единение и душевен подем съхраняват тези отношения един към друг през целия си живот.

Обръщайки се към екологическата психология трябва да имаме предвид, че за всеки човек, където и да се намира той и каквото и да излиза на преден план в неговото пространство, най-важното е как му влияят и се отнасят към него хората от това пространство (членове на семейството, съседни, колеги, съграждани). Тези влияния се сумират, образувайки „социалното пространство“. Всеки от личен опит знае, колко сложни, многостранни, а понякога и тежки са тези влияния.

„ИЗГАРЯНЕ“

Само екстремалните условия ли могат да изменят отношенията между хората? Преди няколко години американските психолози обърнаха внимание на това, че при някои хора по време като че ли на спокойна работа стилът на общуване се изменя като при стрес. Започва се с това, че започват да се изказват оплаквания по повод работата на службите за психологическа и социална поддръжка т.е. срещу психолозите и социолозите, работата на които е да облекчават сложното психическо състояние на хората, попаднали в беда, да намаляват техния стрес, да помагат със съвети и душевни беседи. Анализът на работата на тази служба помогна да се изяви една особено форма на „болестта на стреса“, своего рода „болест на общуването“. Тази болест е наречена впечатляващо „изгаряне (изпепеляване) на персонала“, „изгаряне (изпепеляване) на личността“ или по-кратко „изгаряне (изпепеляване)“. Главната причина е психологическата, душевната преумора. Особено бързо и забележимо тя настъпва при прекалена натовареност у хората, които по служебно задължение са длъжни да „даряват“ хората с топлотата на своята душа. Жертви на „изгарянето“ са на първо място

психотерапевтите, учителите, лекарите и магазинерите, т.е. професионалистите в общуването, призвани и обучени вежливо и душевно да обслужват другите хора. „Изгарянето е начин за заплащане на съчувствието” – казва американската психоложка К.Маслах в своята книга, където са представени резултатите от нейните обширни изследвания на това тъжно явление. Многочислените прояви на изгарянето могат да бъдат сведени до три типа.

Първият е „притъпяване”, „притихване” на емоциите, когато изчезва остротата на чувствата и сладостта на преживяванията. Като че ли всичко е нормално, но . . . е скучно и тъпо на душата. Не са вълнуващи нито пламъците на залеза, нито приливите на птичите песни. Отслабват чувствата и към най-скъпите и близки хора. Даже любимата храна става груба и неприятна.

Вторият – възникват конфликти с клиентите (учениците, колегите). Отначало те са скрити. В кръга на своите колеги започналият да „изгаря” професионал с пренебрежение, а понякога и с „издевателство” разказва за някои свои клиенти. По-нататък той започва да чувства неприязън към тях. Отначало той я сдържа, след това с труд му се удава да скрие своето раздразнение, и, накрая, произтича взрив и той проявява цялата своя озлобеност. Нейна жертва, като правило, става съвсем невинен човек, който е очаквал от професионала помощ или някакво съдействие (съчувствие, разбиране).

Третият тип, който е най-опасен социално и икономически, - това е загубилият предствата за ценностите на живота т.е. състояние, което можеда бъде наречено „плюя на всичко и на всички”. Човекът по навик можеда съхрани и апломба, и респектабелността, но ако се вгледаме в него, ще забележим пустия му поглед и леденото му сърце. Светът за него е безразличен.

Разработваните зад граница многочислени методи за профилактика на „изгарянето” са насочени към ликвидация

на „жизнения стрес” . Но те не отчитат, че в екстремалните условия настроените отношения в общуването са възможни и от двете страни. Наред с „изгарянето” се среща поразителен ентузиазъм, подхранващ се от мисълта, че обществото се нуждае именно от теб. „Изгарянето” особено може да се избегне ако колектива и семейството поддържат у човека увереността в това, че независимо от трудните условия на живот и работа, той може да прояви себе си достойно. Но най-основното е това, че „изгорелия” трябва да си почине физически и душевно (психически).

СТАРОСТТА – ОТСЛАБВАНЕ НА ВРЪЗКИТЕ СЪС „СОЦИАЛНОТО ПРОСТРАНСТВО”

Защо животът на Земята е разсредоточен в отделни дървета, животни, хора, а не е въплътен, например в един най-сложен организъм, обхващащ цялата планета, като живия окена в „Соларис” на Станислав Лем. Възможно защото при непрекънатите физически въздействия върху биосферата от космоса и недрата планетата би се изменя толкова бързо, че иденната планетарна биомаса не би успяла да се приспособи към тези изменения. Механизмите за приспособяване, които са били необходими „вчера”, но са ненужни „утре” трябва да бъдат отхвърлени „днес”. В този смисъл смъртта от старост е израз на необходимостта от „механизъм за популационна селекция”, който да позволява на биосферата в съответствие с външните изисквания икономично да поддържа живота във веригата поколения.

Човекът е жива частица от духовно море. Осъзнаването и не напълно осъзнаването усещане на това, че ти си свързан със всички хора, необходим си но човешката популация е психологически механизъм, поддържащ живота у човека. Отслабването на контактите със „социалното пространство” в старостта изменя поведението на човека. Той неволно се стреми да подчертае

своята полезност и значимост за заобикалящите го, като правило без да осъзнава измененията във своето поведение и неговите причини. Това се изразява в насарстващата склонност към поучаване и нареждане (заповядване). Тези особености на поведението безсъзнателно са насочени към това, човекът да „извоюва” свое място сред хората и да им помогне със съвет, подсказване, нареждане, досаждане, строгост или ласка. Но обикновено акива действия на старите хора само утежняват отношението на другите към тях.

При нормални прояви на уважение, признателност, благодарност, душевност стареещият човек вече не е способен да ги възприема адекватно – те не му достигат в пълна степен, макар че са му крайно необходими. Поради това не трябва да се боим да даряваме старите хора с прекомерни зняци на внимание и поощрение. Съвършено по силите са им и определени натоварвания, поддържащи в тях усещането за това, че са полезни и усещането да дначимостта на собствения им живот. Така може забележимо да се забави старостта и отпускането.

При много народи съществува традиции за особено почитание на старците. В средна Азия и на Кавказ аксакалът (белобрадия) се заобикаля с почитание независимо от неговата предишна длъжност и се освобождава от прекаленото натоварване с житейски незгоди. -Благодарение на това, първо, се забавя изнодването на организма, второ, той придобива право (и време) да прояви своята мъдрост и, накрая, трето, на него му е по-леко да бъде почитан и уважаван от всички старейшина, отколкото дза заема някоя притесняваща го длъжност. Благодарение на това старците несе задържат на държавна работа.

За последните десетилетия в много страни продължителността на живота значително се увеличи и числото на старцитестремително расте. Само в нашата

страна те са около 60 млн.. Отдавна трябваше да се помисли за психологическата екология на старите хора

ЗА ГЛАВНОТО В ПСИХОЛОГИЧЕСКАТА ЕКОЛОГИЯ

Днес, във времената на преустройството на народното стопанство и държавния апарат на страната, би било непростително благодушие да не кажем, макар и кратко, за влиянието на политическите събития върху психиката на хората. Мащабът на такова влияние върху духовното здраве става особено очевидно, когато политическите решения се отклоняват от хуманистичните (общочовешките) норми. Историческите събития оказват огромно въздействие върху човешката психика. Поради това можем да говорим за „политико-психологическа среда“ обитавана от хората и за „културно-историческа екология“, или по-точно, за „екология на духа“.

Масовите репресии от неотдавнашното минало породиха стресова ситуация в нашата страна. Душата на всички тогава беше разяждана от страх пред неотвратимото и незаслужено наказание, а ужасът от перспективата да бъдат поредната жертва правеше хората податливи на бравурното влияние на официалната демагогия, призоваваща към всеобщо ликуване и ентузиазъм.

Опростените представи за добро и зло повлекоха след себе си загубата на многостранността на жизнените реалности, презрение към най-сложното културно наследство на повечето нации от нашата страна, обедняване на науката и изкуството. Революционният аскетизъм т.е. пренебрежението към своя живот за всеобщото благо, благо на абстрактно-обобщения народ, поражда пренебрежение към грижите и имуществото, пък и към живота на милиони конкретни хора. Обратната страна на вождизма (култа към вождовете-„аскети“), почитането на

бащите на народа, на всеобщите приятели-благодетели стана култ към търсене на „врагове на народа”. Дамоклев меч висеше над всеки, пораждайки всеобщ страх, изгарящ човечността, разделящ и отчуждаващ хората, парализиращ волята, съвестта и гражданската активност. При това закономерно се унищожаваша най-напред преди всичко неординарните хора.

Атмосферата на страх и безправие се създаваше по „волята на народа” т.е. като че ли отразяваше потребностите на по-голямата част от населението. Тиранията се осъществяваше от името на народа, но от клика „вождове”, узурпирани властта. Практически всеки човек със своите индивидуални потребности в дълбочината на своята душа се чувстваше участник в „меншиството” т.е. потенциален паразит и пресъпник. Репресиите по адрес на „меншиството,, деморализираха цялото общество, създаваха мъка и страх, всеобщ конформизъм и „лагерна психология”.

Порочността на признаването на авторитета на политико-икономическата среда води между другото и до изкривяването на социалната, производствената среда. На нашите ръководители им се стори привлекателно да интензифицират производството икономисвайки от средствата за емоционален отдих и за възстановяване на духовните загуби. Поради това те противопоставяха на работата „парадността”, и едновременно съкратиха времето за празниците. Поради това се натрупваше духовна умора, която идваше до притъпяване на духовността или до „изпепеляване” както при човека, който системно се преработваше, така и при този, който системно не допущаваше необходимото удовлетворяване (материално или морално) за своя труд. Възникна диспропорция между това, което трудещите се даваха и възвръщането им по техните заслуги. Това рано или късно довежда не само до снижаване на производителността на труда, но и до повече

инвалидност по-висока смъртност, но и до деморализация и дехуманизация на обществото, деградация на културата, престъпност, аморалност, алкохолизъм и т.н. Репресивната свръхмобилизация на ресурсите на страната произведе опустошителна ерозия не само в икономиката, но и в душите на гражданите, отслабвайки тяхната способност да живеят енергично, радостно и предприемчиво.

Провъзгласената преустройство на обществото трябва да се води без прибрзаност, която може да предизвика срыв поради изтощението на едни или други ресурси, без озлобеност по адрес на „меншиството”, даже ако това е „бюрократическо общество” (нека да си спомним неотдавнашното подтискане на меншиството). В психологически смисъл перестройката е проява на човечност един към друг, ентузиазъм във всички полезни дела, подобряване на психологическата среда на работното място, на улицата и у дома.

Именно поради това нараства ролята на психологическата грамотност и става жизнено необходимо развитието на психологическата екология, която още днес ни дава важни знания за това, как да намерим хармония между външните и вътрешните психологически пространства.