

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

УВОД

Още през IX век персийските учени и лечители Ahmed ibn Sahl al-Balkhi (850–934 г.) и Haly Abbas (?-994 г.) описват болести, които се дължат на взаимната връзка между тялото и душата. С това те поставят началото на психо-соматичната медицина.

В своя публикация “Voodoo death” [1] десет века по-късно американският физиолог Walter Cannon (1871-1945 г.), изказва идеята, че силната скръб, уплахата и чувството на обреченост, дължащи се на самовнушение, могат да предизвикат емоционален срив и хаос в нервната система, от които да последва неочаквана и бърза смърт. Един от изложените от Кенън примери е наблюдаван и описан от австралийския антрополог Herbert Basedow (1881-1933 г.) [2]: “След като разбира, че магьосникът е насочил към него “магическа кост”, човекът изпада в ужас. Той стои втрещен с поглед концентриран в невидима точка и неистово маха с ръце за да попречи на въображаемата отровна среда да проникне в тялото му. Лицето му побледнява, а погледът му става стъклен. Той се опитва да крещи, но звукът не излиза от гърлото му и това, което се получава е само пяна излизаща от устата му. Тялото му започва да се тресе, той залита назад и известно време остава в безсъзнание. Накрая намира сили да се довлече до колибата си, ляга и умира в страшни мъки”.

Curt Paul Richter (1894-1988 г.) посочва случаи [3], принадлежащи на западната цивилизационна система, когато пациенти, погълнали случайно безобидни дози от смъртоносни отрови, умират погубени от психически стрес, от нагласа, изградена по пътя на самовнушението, “че с тях вече всичко е свършено”. В същата публикация се споменава и за известния хирург от началото на XX век, Dr. J. M. T. Finney от болницата на университета “Johns Hopkins”, който никога не е приемал за операция пациенти, които изпитват силен страх от нея, защото това, само по себе си, можело да се окаже фатално за тях.

През 1922 г. френският фармаколог и психиатър Émile Coué (1857-1926 г.) насочва вниманието на научната общественост към феномена самовнушение [4]. Според него самовнушението представлява “загнездена, определена мисъл от самите нас, в самите нас”. Той приема, че в човека съществуват два Аза. Първият е съзнателен и се подчинява на волята, а вторият е несъзнателен и не се поддава на съзнателен контрол. Куе оприличава връзката между двата Аза с връзката между ездач и кон, в която ездачът е съзнателният Аз, а конят е несъзнателният Аз. Ако конят бъде оставен без контрол, той ще се движи без цел и посока и по силата на случайността е възможно да отведе ездача на неподходящо място, дори в пропаст. Според Куе в неврозоподобните и психо-соматичните заболявания се корени неосъзнавано самовнушение. Той предлага “съзнателното самовнушение” като нов психотерапевтичен метод, при който чрез волева концентрация на вниманието върху позитивни мисли и ангажиране на съзнанието с приятни емоции да се укрепват духът тялото.

След Куе, поради голямото обществено внимание към неговия метод, на понятието самовнушение започва да се гледа предимно в неговия психотерапевтичен аспект. Всъщност самовнушението не е клинично-медицинско понятие, а дълбоко вкоренен в човека психически феномен, при който в резултат на волева или спонтанна концентрация на вниманието върху мисли, представи, идеи или действия се създават или променят психически нагласи. Нагласите от своя страна представляват склонност на психиката към определено поведение. Те са вродени или се изграждат на базата на емпиричен опит при частично или пълно отсъствие на познавателен процес. В ежедневието нагласите се извяват като увереност, песимизъм, тревожност, агресивност, доверчивост, любов, вяра и др. Патологични нагласи са мегаломанията, комплексът за малоценност, жестокостта, сексуалните отклонения, натрапчивите мисли, паническият страх и много други психопатични състояния.

Една от най-важните роли на самовнушението е участието му при формирането на личността. Един въпрос, който всеки млад човек си задава е: ”Кой съм аз, какъв съм?” Отговорът на този въпрос се изразява в представата на индивида за самия себе си, в неговото самочувствие и увереност. В психологията се приема, че себе-възприемането се формира под въздействието на социалното обкръжение, но последното не предлага едно синтезирано колективно мнение, а множество от мнения и оценки, принадлежащи на различни индивиди. Тук богатството от различия и противопоставяния поражда неопределеност в съзнанието, която води до несигурност и неувереност. Тази неопределеност е толкова по-голяма, колкото по-различаващи се са тези оценки. За да се намали степента на несигурност, разумът във всеки момент отнася новите мнения и оценки към предишния опит, към вече изградената себе-представа. Малките деца, за разлика от зрелите индивиди, вярват във всичко, което им се каже.

Съмнението като психическо качество се формира по-късно. В процеса на оформянето на себе-представата самовнушението е важен психически фактор, който замества липсващото познание, особено когато разсъдъкът категорично не желае да приеме определени външни оценки.

Самовнушението присъства във всички религии и техните митологични схеми, защото те се отнасят за Отвъдното, което е извън разсъдъка, реалността и познанието. В този случай самовнушението се проявява като вяра. Според античния философ Филон от Александрия (Φιλόνιο, 20 г.пр.н.е.-50 г.) човек не може да опознае бог с разсъдъка и сетивата си, той може да осъзнае неговото присъствие само с душата си.

Без вътрешната нагласа, че е възможно съдбата да помогне и в случаите, когато разсъдъкът говори, че всичко е загубено, човекът не би оцелял в превратностите на живота. В тези случаи самовнушението се проявява като надежда.

Без самовнушението любовта не би създавала идеализирани образи за любимия, благодарение на което често се преодолява неизбежното съмнение и се взема едно от най-важните решения, това за избора на другар в живота. Без самовнушението любовта би се превърнала в прозаична, обмислена и одобрена от разсъдъка връзка. Любовта понякога съществува и е силна, дори и когато е в постоянен конфликт с разсъдъка.

При съвременните условия на живот личността е притисната от бързия темп на технологичното и социалното развитие на обществото и от неизбежно свързаните с това стресови фактори, поради което тя често съществува на границата на своите биологични и психологични възможности. Ето защо, един от най-важните проблеми на ежедневието днес е борбата със стреса. Стресът обаче не зависи само от външните фактори, а преди всичко от нагласите на индивида, от неговата предразположеност към определен тип реагиране. Тук от изключително голямо значение е способността на личността да прецени самата себе си, а именно кои от нейните нагласи влияят отрицателно върху приспособителните ѝ реакции и да намери сили да се пребори с тях. В това отношение е безценен опитът на древните източни учения, които разполагат с проверени от времето техники за положителна промяна на психологическите нагласи по пътя на самовнушението и личностното самоусъвършенстване. В този аспект в настоящата книга са представени основните идеи и методите за постигане на психически самоконтрол в будизма, даоизма, класическата йога и кундалини йога. Изложени са и най-популярните съвременни методи за психическо самоповлияване и психотерапия, както и есенцията на учението за стреса. Подробно са разгледани физиологичните последици от действието на стресовите фактори и основните прийоми за борбата с тях.