

Alexander Voznyuk

 alexvoz@ukr.net • <http://orcid.org/0000-0002-4458-2386>

UNIwersytet Państwowy im. Iwana Franki w Żytomierzu

 <https://ror.org/044ghaj56>

## Psychologiczne i duchowe aspekty zagrożeń istnienia człowieka

 <https://doi.org/10.15633/9788383700854.07>

Liczne zagrożenia egzystencji człowieka wiążą się z sytuacjami niepewności, które pełnią rolę czynnika stresowego będącego szokiem fizjologicznym organizmu człowieka, wynikającym nie tyle z niekorzystnych czynników środowiskowych, ile ze stanu psychoduchowego człowieka.

Stresowi (niespecyficzna reakcja organizmu jako całości na bodźce wpływające na niego) towarzyszy zespół niespecyficznych reakcji, które są wspólne dla wszystkich chorób bez wyjątku. Zatem u podstaw każdej choroby leży wąski zbiór przyczyn, a raczej jakiś uniwersalny czynnik, który prowadzi do osłabienia witalności lub odporności organizmu, ograniczając w ten sposób jego przestrzeń życiową i zwiększając różnorodne zagrożenia otoczenia.

To rozumowanie prowadzi do wniosku, że stres jako szok fizjologiczny organizmu człowieka wynika w mniejszym stopniu z niekorzystnych czynników środowiskowych, a w większym

z psychoduchowego negatywizmu człowieka. Istota stresu jako zjawiska informacyjnego ma więc przeważnie charakter psychofilozoficzny: choroba pojawia się, gdy człowiek z powodu własnej nieadekwatności psychicznej i światopoglądowej nie jest w stanie adekwatnie reagować na bodźce zewnętrzne, co prowadzi do ukształtowania się wielu negatywnych ustawień psychicznych i postaw społecznych, które z kolei generują różne choroby będące podstawowym zagrożeniem dla człowieka.

W związku z tym Abraham Maslow napisał, że wielu psychologów i przedstawicieli innych zawodów uważa, że główna przyczyna chorób człowieka wiąże się z jego psychiką, jego duchową orientacją wartościową i ostatecznie światopoglądem. Dlatego leczenie każdej choroby jest niezwykle proste: polega na zharmonizowaniu duchowego świata człowieka, gdyż jak pisał św. Augustyn: „ludzkie cierpienia wynikają z nieuporządkowania ludzkiego umysłu”.

Negatywny stosunek człowieka do rzeczywistości prowadzi więc do osłabienia jego tonusu energetycznego. Udowodnił to założyciel Analizy Energii Życiowej (dawniej Kinezylogii Behawioralnej), systemu opartego na kinezylogii stosowanej – John Diamond, który w latach 70. opracował coś, co nazwał „analizą energii życiowej”.

Podobnie jak János Selye, który odkrył, że największymi czynnikami przyczyniającymi się do fizjologicznego mechanizmu stresów są negatywne myśli i uczucia człowieka (dlatego unicestwienie tych objawów polega na emocjach pozytywnych, takich jak miłość, wdzięczność, dobra wola itp.). Diamond doszedł do tych samych wniosków: „myśli, uczucia i postawy, które aktywują grasicę i zwiększają naszą energię życiową, to życzliwa miłość, wiara, zaufanie, odwaga i wdzięczność. Te, które osłabiają grasicę i zmniejszają naszą energię życiową, to nienawiść, zazdrość, podejrzliwość i strach. Co więcej, myśli i uczucia związane z nieprzyjemnymi skojarzeniami, obrazami i doświadczeniami również

osłabiają grasicę. Przyjemne myśli i skojarzenia wzmacniają grasicę i energię życiową”. Te ostatnie zostały nazwane przez dr Diamonda „myślami powracającymi” – jeśli „potrzebujesz podniesienia, wzmocnij swoją grasicę myślą o powrocie do domu”, „pomyśl o czymś podnoszącym na duchu lub o kimś, kogo kochasz”. Co więcej: „Nasze fizyczne gesty, które odzwierciedlają nasze nastawienie emocjonalne, są również powiązane z naszą grasicą i Energią Życiową u dr Eksperymenty Diamonda. Potwierdzające kiwanie głową wzmacnia grasicę; potrząsanie głową osłabia ją. Gest miłości Madonny – ramiona wyciągnięte do objęcia – to ruch, który natychmiast wzmacnia słabą grasicę i ma wartość terapeutyczną, gdy jesteś pod wpływem stresu, nawet jeśli ten gest jest tylko wyobrażony (ale z uczuciem). Uśmiech jest nie tylko życzliwy, ale także korzystny. Mięśnie prawdziwego uśmiechu są połączone z grasicą i ją stymulują. Odwrotnie jest, gdy usta są smutne lub marszcząc brwi”. Ogólnie rzecz biorąc, jak to ujął Peter Weinzwieg: „Ludzie najbardziej pragną miłości. Oświecona miłość jest duchem hojności, który nie pragnie posiadać, lecz wyzwolić. Miłość jest kluczem do naszej energii życiowej. Miłość bezosobowa jest podobnym do słońca centrum mocy osobistej”.

Możemy zatem stwierdzić, że stres jest zjawiskiem informacyjnym. Analizując psychofizjologiczny aspekt zjawiska stresu, można stwierdzić, że stres objawia się w postaci emocji, które są integralną cechą organizmu człowieka, czego dowodem jest informacyjna teoria emocji Pavla Simonova. Jeśli dana osoba odczuwa brak informacji o konkretnym zdarzeniu, wówczas ten stan psychofizjologiczny tworzy reakcję emocjonalną (orientacja, poszukiwanie, stres). Zatem, jak wykazał eksperymentalnie Simonov, emocja jest funkcją informacyjną, to znaczy emocja realizuje się jako reakcja organizmu na brak informacji o konkretnej sytuacji życiowej związanej z zaspokojeniem potrzeb człowieka.

Ten brak informacji wiąże się ściśle z tym, że światopogląd człowieka jest istotnym czynnikiem jego zdrowia fizycznego i duchowego, po pierwsze dlatego, że w dużej mierze determinuje jego sposób życia, który z kolei wyznacza styl pracy, wzorce zachowań, preferencje żywieniowe itp., które mogą powodować choroby.

Opierając się na informacyjnej teorii emocji, można sądzić, że emocja jako brak informacji o świecie zewnętrznym jest wyrazem niepewności sytuacyjnej, a także niepewności zasadniczej dziś i jutra. A te prowadzą do różnych zagrożeń dla ludzkiej egzystencji.

Deepak Chopra i Rudolf Tanzin w książce *Super Genes* (wydanej w 2017 roku) napisali, że przewlekły stres opiera się zwykle na trzech czynnikach: powtarzalności, nieprzewidywalności i braku kontroli. A. M. Swiaduszcz w swojej książce *Neurozy i ich leczenie* (1971) określił, że trauma psychiczna nie zawsze dotyczy tylko przeszłości, lecz także tego, co zagraża naszej przyszłości, ujawniając naszą niepewność co do ważnych dla nas sytuacji, i dlatego wymaga podjęcia decyzji, w jaki sposób działać dalej.

Ta niepewność wywołuje u człowieka reakcje emocjonalne, które mogą prowadzić do frustracji i stresu – głównego zagrożenia dla naszej egzystencji, jeśli stanie się on przewlekły. Badania wykazały, że chroniczny stres przyspiesza proces starzenia się organizmu. Do tego samego rezultatu prowadzi złość, agresja będąca elementami stresu – naukowcy z USA i Wielkiej Brytanii ustalili, że złość i wrogość znacznie przyspieszają proces starzenia się organizmu człowieka. Wykazano także eksperymentalnie, że negatywne reakcje emocjonalne i związane z nimi stany psychofizjologiczne, potwierdzone na poziomie postaw behawioralnych i uwarunkowań psychologicznych (takich jak kłamstwo, nieszczerłość, złość, nienawiść, zazdrość itp.), są skutkiem stresującego zachowania. Model i światopogląd, które podważają zdrowie człowieka, obniżają napięcie energetyczne jego ciała.

Jednocześnie stres jako podstawowa przyczyna chorób realizuje się nie tylko w procesie emocjonalnej reakcji na bodźce środowiska zewnętrznego i wewnętrznego (co wyraża adaptacyjny aspekt stresu), ale także w procesie niemożności bądź braku możliwości uzyskania takiej reakcji (niezdolność ta pełni rolę czynnika nieprzystosowania). Jak pokazują badania eksperymentalne, chorzy na nowotwór nie wykazują skłonności do zewnętrznego manifestowania irytacji i złości, są zazwyczaj narzekający, niepewni siebie i niecierpliwi. Jednocześnie są bardzo wrażliwi na stres i mniej zdolni do rozładowywania negatywnych emocji. Osoby te mogą być wytrącone z równowagi przez problemy interpersonalne, takie jak zazdrość i rywalizacja, co powoduje, że tracą nadzieję, stają się bezradne i przygnębione.

Nawiasem mówiąc, depresję jako wyraz stresu emocjonalnego można uznać za czynnik rakotwórczy. Według badania, w którym wzięło udział 2000 pracowników z Chicago (USA), depresja jest najczęstszym czynnikiem powodującym śmierć z powodu nowotworu, nawet w przypadkach utrzymywania się takich czynników jak palenie i nadużywanie alkoholu, wiek, pozycja i występowanie nowotworów w rodzinie.

Wszystko to sugeruje, że czynnik psycho-duchowo-behawioralny życia człowieka ma decydujący wpływ na zdrowie człowieka. Psycho-energetyczno-behawioralny komponent zdrowia najpełniej zbadał wspomniany już Instytut Kinezylogii (USA).

Naukowcy z Instytutu Kinezylogii, badając liczne wskaźniki psychofizjologiczne organizmu człowieka w warunkach komunikacji społecznej, doszli do wniosku, że jeśli dwoje ludzi porozumiewa się ze sobą, a ton (energia) witalny w jednym z nich jest wyższy niż u drugiego, wtedy do tego drugiego „płyne” energia życiowa, która jest utrwalana za pomocą odpowiednich urządzeń. Coś podobnego ma miejsce w elektrotechnice w postaci „efektu przechwytywania”

(zjawisko związane z odbiorem modulacji częstotliwości, w którym demodulowany będzie tylko silniejszy z dwóch sygnałów na tej samej częstotliwości lub kanale albo w jej pobliżu). Jeśli uwzględnisz dwa generatory dźwięku w jednej sieci energetycznej, które generują oscylacje o zbliżonych, ale różnych częstotliwościach, i jeśli pierwszy generator charakteryzuje się większą mocą niż drugi, to następuje „efekt wychwytywania”, gdy „silny” generator wyprzedza „słaby” i sprawia, że ten ostatni pracuje na częstotliwości „silnego” generatora.

Po zbadaniu cech takiej wymiany energii między ludźmi Diamond doszedł do wniosku, że różne przejawy energii życiowej są ze sobą powiązane. Ciągły kontakt osobisty ze „słabą” osobą osłabia energię „silnej” osoby, podczas gdy energia tej drugiej ulega wzmocnieniu. Podczas kontaktów osobistych zaburzenia równowagi psychicznej, destrukcyjne reakcje emocjonalne, negatywne postawy wartościujące mogą zostać przeniesione z jednego człowieka na drugiego: nastroje i myśli są zaraźliwe.

Na poziomie organizacji neuronów ludzkiego mózgu zasada rezonansu realizuje się w zjawisku „neuronów lustrzanych”, odkrytym i zbadanym przez Giacomą Rizzolattiego wraz z kolegami. Ten włoski naukowiec odkrył efekt lustra, zgodnie z którym schematy funkcjonowania komórek neuronowych w mózgu człowieka są odzwierciedlane przez komórki neuronowe innej osoby, gdy są one w trakcie interakcji komunikacyjnej. Oznacza to, że działania danej osoby, którym towarzyszy aktywacja odpowiedniej struktury neuronów w jej mózgu, powodują aktywację tej samej struktury neuronów w mózgu innej osoby, która obserwuje te działania i uczestniczy w nich.

Ten efekt lustrzany objawia się także na poziomie reakcji ideomotorycznych, gdy myśl lub obraz mentalny wywołuje pewną reakcję mięśniową, wykraczającą poza świadomość podmiotu, gdy

wyobrażany przez osobę ruch jest realizowany odruchowo. Zatem pod wpływem pewnych procesów psychicznych, zachodzących w układzie nerwowym człowieka, powstają impulsy nerwowe, zapewniające rzeczywisty ruch fizyczny w organizmie, które aktywują impulsy motoryczne o minimalnym natężeniu (a nie realizowane w rzeczywistych ruchach ludzkiego ciała), powstałe w związku z myślami człowieka o ruchach fizycznych.

Możemy więc mówić o reakcji ideodynamicznej (lub odruchu), która odnosi się do szerszej dziedziny i jest stosowana do opisu wszystkich reakcji cielesnych (w tym reakcji ideomotorycznych i ideowo-zmysłowych) wywoływanych w podobny sposób w przypadku pewnych myśli lub obrazów mentalnych, gdy np. ślinienie będące reakcją wydzielniczą jest często spowodowane samym wyobrażeniem sobie przez osobę procesu degustacji cytryny.

Wspomniane zjawisko ucieleśnienia się zarówno w kontekście potencjałów wywołanych mózgu (kiedy charakterystyki częstotliwościowe dźwięków odbieranych przez człowieka generują procesy mózgowe charakteryzujące się tymi samymi charakterystykami częstotliwościowymi), jak i w postaci reakcji ideomotorycznych, gdy w mózgu osoba, która wyobraża sobie określone ruchy fizyczne, wykrywa impulsy nerwowe, które pojawiają się podczas rzeczywistych ruchów fizycznych.

Więc pozytywny nastrój i pozytywne nastawienie do świata jest czynnikiem zwiększającym vitalność człowieka i wzmacniającym jego odporność, ze wszystkimi wynikającymi z tego konsekwencjami społecznymi i biomedycznymi. Ogólnie negatywne stany psychiczne człowieka wynikają ze stresu będącego zjawiskiem informacyjnym, któremu towarzyszy spadek napięcia energetycznego organizmu i który urzeczywistnia się w sytuacjach niepewności informacyjnej, co prowadzi do stanów i zachowań stresowych, co wyraża się w negatywnych reakcjach psychospołecznych: strachu, złości,

zazdrości, agresji, kłamstwa, nieszczerości, nienawiści itp. (to nazwy różnych zagrożeń ludzkiej egzystencji).

Jednocześnie przedłużający się stan niepewności wobec zdarzeń środowiskowych i świata jako całości powoduje u człowieka, zdaniem Victora Frankla, nerwicę noogenną (stres noogeny). Nerwica noogenna to termin z logoterapii Frankla, oznaczający formę nerwicy wynikającą z frustracji egzystencjalnej. Nerwica ta powoduje szeroką gamę ludzkich cierpień z powodu braku sensu życia, który łączy zdarzenia i ludzkie myśli w integralną całość, zmniejszając w ten sposób niepewność informacyjną rzeczywistości na skutek synergicznego zjawiska wyłaniającego się, które zmniejsza entropię w układzie o różnym charakterze. Seria drobnych niepewności rodzi szereg ciągłych stresów, na które nasz organizm reaguje emocjonalnie, redukując swoją energię, co „odbiera energię” naszemu życiu i czyni z niego bolesną dolinę cierpień charakteryzujących się różnymi chorobami.

I odwrotnie, pozytywne stany emocjonalne kojarzone z optymizmem napełniają nasze ciało energią. W tym przypadku można mówić o takim harmonizującym stanie psychicznym, jak o podstawowym optymizmie, pojawiającym się, gdy człowiek jest w pełni poinformowany o świecie, którego procesy są wolne od jakiejkolwiek niepewności.

A to pozwala człowiekowi odnosić się do świata z całkowitą pewnością, szczerością i otwartością, być altruistą, a jednocześnie realizować siebie jako coś odrębnego i niepowtarzalnego, czyli harmonijnie łączyć w sobie dziecko i osobę dorosłą. Optymizm ma wiele wspólnego z „radikalnym dobrostanem”. Chopra opisuje stan wykraczający poza samo dobre zdrowie: ciało człowieka jest w nim nieustannie pełne radości i energii, serce kocha i promieniuje współczuciem, a umysł pozostaje spokojny, pełen życia i refleksji. Co istotne, życie staje się łatwe, beztroskie i radosne. Według

Chopry takie cechy automatycznie prowadzą do pięknego ciała i harmonijnego stanu umysłu.

Absolutna pewność informacyjna, która implikuje całkowitą kontrolę rzeczywistości przez człowieka, prowadzi go do pewności siebie i otwartości na świat.

Pełną i absolutną kontrolę nad rzeczywistością można zrealizować, gdy złoży się tę kontrolę na Istotę Najwyższą (Boga, Absolutu), którą traktuje się z pełnym zaufaniem jako gwaranta sprawiedliwości i harmonii świata oraz wszystkich jego wydarzeń. Wtedy osoba ta zostaje uwolniona od negatywnych emocji, od niepokoju i strachu.

Wiliam James w swojej książce *Odmiany doświadczenia religijnego* podaje przykłady tego, jak zmiana światopoglądu człowieka, który porzucił strach i niepokój – odwiecznych towarzyszy naszego życia – przekształca jego zachowanie, a także zasadniczo zmienia jego istotę psychofizjologiczną.

Oto przykład zaczerpnięty z książki Jamesa, gdzie oddaje on wrażenie osoby, która osiągnęła wysoki stopień kontroli nad sobą w kontekście orientalnych doktryn religijnych. Osoba ta wzięła sobie do serca radę nauczyciela duchowego, który namawiał go, aby uwolnił się od gniewu i zamętu psychicznego. Oto historia tego człowieka.

„W drodze powrotnej nie myślałem o niczym innym jak tylko o słowach «pozbadź się, pozbadź się»; i ta myśl musiała nieprzerwanie mnie niepokoić podczas snu, gdyż pierwsza świadomość rano przywołała tę samą myśl, wraz z odkryciem odkrycia, które ujęło się w rozumowanie: «Jeśli możliwe jest pozbycie się złości i zmartwienie, dlaczego w ogóle konieczne jest je mieć?» Poczułem siłę argumentu i od razu zaakceptowałem rozumowanie. Dziecko odkryło, że potrafi chodzić. Byłoby pogardą pęłzać dłużej. Od chwili, gdy uświadomiłam sobie, że te nowotworowe plamy zmartwienia

i złości można usunąć, opuściły mnie. Po odkryciu ich słabości zostali poddani egzorcyzmom. Od tego czasu życie nabrało zupełnie innego wymiaru. Chociaż od tego momentu możliwość i celowość uwolnienia się od przygnębiających namiętności stała się dla mnie rzeczywistością, zajęło mi kilka miesięcy, zanim poczułem absolutne bezpieczeństwo na moim nowym stanowisku; ale ponieważ zwykle powody do zmartwień i gniewu pojawiały się wciąż na nowo, a ja nie byłem w stanie ich poczuć w najmniejszym stopniu, nie boję się ich ani nie chronię przed nimi i jestem zdumiony moją zwiększoną energią i wigorem umysłu; w mojej mocy, aby stawić czoła wszelkiego rodzaju sytuacjom i w mojej dyspozycji, aby kochać i doceniać wszystko. Od tego ranka miałem okazję przejechać koleją ponad dziesięć tysięcy mil. Spotkałem tego samego tragarza, konduktora, kelnera hotelowego, handlarza, księgarza, taksówkarza i innych, którzy dawniej byli źródłem złości i irytacji, ale nie jestem świadomy ani jednej nieuprzejmości. Nagle cały świat stał się dla mnie dobry. Stałem się jakby wrażliwy tylko na promienie dobra. Mógłbym przytoczyć wiele doświadczeń, które dowodzą zupełnie nowego stanu umysłu, ale jedno wystarczy. Bez najmniejszego uczucia irytacji czy zniecierpliwienia widziałem podczas deszczu, że z dużą dozą zainteresowania i przyjemnego oczekiwania planowałem zabrać ze stacji beze mnie, ponieważ mój bagaż nie dotarł. Portier z hotelu wbiegł zdyszany na stację w chwili, gdy pociąg zniknął z pola widzenia. Gdy mnie zobaczył, wyglądał, jakby bał się skarcenia i zaczął opowiadać, że został zablokowany na zatłoczonej ulicy i nie mógł się wydostać. Kiedy skończył, powiedziałem mu: «To w ogóle nie ma znaczenia, nie mogłeś się powstrzymać, więc jutro spróbujemy jeszcze raz. Oto twoje wynagrodzenie. Przepraszam, że miałeś tyle trudu, aby je zdobyć». Wyraz zaskoczenia, który pojawił się na jego twarzy, był tak przepełniony radością, że na miejscu otrzymałem wynagrodzenie za opóźnienie mojego

wyjazdu. Następnego dnia nie przyjął ani centa za usługę i jesteśmy przyjaciółmi na całe życie. W pierwszych tygodniach mojego doświadczenia wystrzegałem się jedynie zmartwień i złości; ale w międzyczasie, zauważywszy brak innych przygnębiających i karłowatych namiętności, zacząłem śledzić związek, aż utwierdziłem się w przekonaniu, że wszystkie one wywodzą się z dwóch wskazanych przeze mnie korzeni. Od tak dawna czuję tę wolność, że jestem pewien swojego stosunku do niej; i nie mogłem już dłużej żywić żadnych złodziejskich i przygnębiających wpływów, które kiedyś pielęgnowałem jako dziedzictwo ludzkości, niż głupek dobrowolnie tarzać się w brudnym rynsztoku.

Nie mam wątpliwości, że czyste chrześcijaństwo i czysty budyzm, a także nauki o mentalności i wszystkie religie zasadniczo uczą tego, co było dla mnie odkryciem; ale żaden z nich nie przedstawił tego w świetle prostego i łatwego procesu eliminacji. Kiedyś zastanawiałem się, czy eliminacja nie ustąpi obojętności i lenistwu. Z mojego doświadczenia wynika, że wynik jest odwrotny. Czuję tak wzmoczoną chęć zrobienia czegoś pożytecznego, że czuję się, jakbym znowu był chłopcem i wróciła mi energia do zabawy. Mógłbym walczyć równie chętnie (i lepiej niż) kiedykolwiek, gdyby była ku temu okazja. To nie czyni człowieka tchórzem. Nie może, ponieważ strach jest jedną z rzeczy eliminowanych. Zauważam brak nieśmiałości w obecności jakiegokolwiek publiczności. Jako chłopiec stałem pod drzewem, w które uderzył piorun, i doznałem szoku, od którego skutków nie zaznałem ulgi, dopóki nie pozbyłem się zmartwień. Od tego czasu błyskawice i grzmoty spotykano w warunkach, które wcześniej powodowałyby wielką depresję i dyskomfort, a ja nie doświadczyłem ani śladu żadnego z nich. Zaskoczenie jest również znacznie modyfikowane i jest mniej podatne na zaskoczenie nieoczekiwanymi widokami lub dźwiękami. Jeśli chodzi o mnie indywidualnie, nie zaprzątam sobie obecnie głowy tym, jakie mogą

być skutki tego wyemancypowanego stanu. Nie mam wątpliwości, że doskonale zdrowie, do którego dąży chrześcijańska nauka, może być jedną z możliwości, ponieważ zauważam wyraźną poprawę w sposobie, w jaki mój żołądek spełnia swoje obowiązki w przyswajaniu pokarmu, który mu daję do spożycia, i jestem pewien, że to działa lepiej przy dźwiękach piosenki niż pod tarcie zmarszczonych brwi. Nie marnuję też żadnego cennego czasu na formułowanie idei przyszłego istnienia lub przyszłego Nieba. Niebo, które mam w sobie, jest tak atrakcyjne, jak wszystko, co zostało obiecane, lub jakie mogę sobie wyobrazić; i jestem skłonny pozwolić, aby wzrost wiódł tam, gdzie chce, pod warunkiem że gniew i ich potomstwo nie będą miały udziału w zwodzeniu go”.

Skutkiem radykalnej zmiany stanu duchowego i psychicznego konwertyty było to, że człowiek ten przekształcił się w szczerą, altruistyczną, a jednocześnie stabilną społecznie i integralną, pełną energii, zdrową fizycznie i psychicznie istotę, która z pełnym przekonaniem postrzega świat. Ufa, jest pewny przyszłości, a jednocześnie potrafi działać jak organizm wolicjonalny.

Ten stan psychofizjologiczny i psychiczny człowieka zakłada minimalną jego agresję wobec otoczenia. To z kolei prowadzi do zrównoważonego zdrowia człowieka i społeczeństwa. Poza tym badania naukowe pokazują, że wierzący rzadziej chorują i żyją dłużej.

## Wnioski

Opierając się na informacyjnej teorii emocji, wierzymy, że emocja jako brak informacji o świecie zewnętrznym jest wyrazem stresu, niepewności sytuacyjnej, która jest istotą każdego zagrożenia egzystencji człowieka.

Istnieje skuteczny mechanizm całkowitego zmniejszenia niepewności informacyjnej przestrzeni życiowej danej osoby, która nie jest powiązana z licznymi mechanizmami obronnymi i psychologicznymi. Mechanizm ten związany jest z naszą wiarą w Wyższy Umysł (Absolut, Boga) rozumiany jako twórcza, harmonijna zasada rzeczywistości. Ta wiara w określoną harmonię, będącą sprawiedliwym i przyczynowym układem materii żywej oraz bezwładnej, opiera się na przekonaniu, że istnieniem naszego świata kieruje Najwyższa Wola, która trzyma wszystko pod kontrolą, a włos nie spadnie komuś z głowy bez woli Bożej (1 Sm 14, 45; Mt 10, 30; Łk 12, 7).

## **Abstrakt**

### ***Psychologiczne i duchowe aspekty zagrożeń istnienia człowieka***

W rozdziale Aleksandra Voznyuka analizowane są zagrożenia istnienia człowieka związane z niepewnością, która działa jako czynnik stresowy i wywołuje psychofizjologiczne skutki. Stres, rozumiany jako niespecyficzna reakcja organizmu na bodźce, jest w głównej mierze konsekwencją psycho-duchowego stanu człowieka, a nie tylko negatywnych czynników środowiskowych. Autor podkreśla, że choroby i zagrożenia są zazwyczaj wynikiem negatywnych nastawień psychicznych oraz niestosownych reakcji na bodźce zewnętrzne, co prowadzi do powstawania chorób i zagrożeń dla życia. Rozważania obejmują również rolę światopoglądu i duchowości w zdrowiu, wskazując, że harmonizacja świata wewnętrznego człowieka może stanowić podstawę leczenia i profilaktyki. Wskazano na zjawisko noogenic neurosis według V. Frankla oraz na to, jak pozytywne nastawienie i wiara w wyższe zasady mogą chronić przed zagrożeniami egzystencjalnymi i stresem.

Rozdział podsumowuje, że kluczowym mechanizmem redukcji zagrożeń jest wiara w wyższy porządek i harmonię, która pozwala na zmniejszenie niepewności i wzrost odporności psychicznej i fizycznej.

### **Słowa kluczowe**

stres, zagrożenia egzystencjalne, duchowość, światopogląd, zdrowie psychiczne, harmonizacja