

В. А. Косяк

Сумской государственной педагогической
университет ім. А. С. Макаренка

ЗДОРОВЬЕ: ДУХОВНЫЙ КОНТЕКСТ

В статье предпринята попытка обозначить некоторые формальные и содержательные аспекты категории здоровья, не детерминированные физическими влияниями.

Ключевые слова: *здоровье, духовность, аспекты, категории.*

Постановка проблемы. Основной проблемой статьи являются экзистенциальные переживания человека в его повседневной жизни, такие как утрата жизненных ориентиров, разлад между идеальным и реальным, отчуждение и др., которые накладывают на здоровье личности печать ослабленного духа. В своей работе автор опирался на исследования в области философии существования, религиозной философии, телесно ориентированной психотерапии и другие источники.

Здоровье – это вид гармонии в триадном отношении человека к природе, социуму и к самому себе. Проявление этой гармонии не у всех одинаковы (Гален), сама же гармония – категория трансцендентная, поэтому правомерно и здоровье человека осмысливать не только в органическом, но и в «нематериальном» дискурсе. Специфику человека как живого существа, в первом приближении, тоже можно видеть трипостасной: он принадлежит одновременно природному (биологическому), социальному и духовному мирам, связи между которыми субординационные, вертикальные. Дух осуществляет экспансию по отношению к низшим уровням. По праву, освященному многовековой философско-религиозной традицией и укрепленной экзистенциализмом и персонализмом (отметим здесь особую роль Н. А. Бердяева), скреплять душу и тело, как и все в мире, может только вседержитель дух. Именно дух есть «сила скрепляющая душу с телом и одновременно соединяющая человека с космическими энергиями» (А. Д. Спирин). Поэтому духу присуща универсальность космической силы и потенции, и он способен активно воздействовать на тело и душу, быть интегратором духовно-душевно-телесного состава человека. В явной или скрытой форме эта «этажность» присутствует во всех проявлениях жизнедеятельности

человека. Во всей своей полноте она обнаруживает себя и в триадном здоровье человека (духовном-душевном-телесном).

Поэтому здоровье человека – далеко не животное здоровье, а нечто большее, или высшее.

Анализ исследований и публикаций. В настоящее время здоровье человека, помимо медицины, выступает предметом интереса ряда других научных дисциплин, а также философии. Следствием такого полидисциплинарного внимания к здоровью является изменение онтологического и гносеологического статуса понятия «здоровье», экспликации его как междисциплинарной категории. Такой плюральный методологический подход ведет к пониманию здоровья много шире, чем лишь как характеристики организма индивида, и поэтому оно рассматривается как характеристика личностная, то есть на высоте духа, ступени к которому выстроены религиозным экзистенциалистом Н. А. Бердяевым: индивид (тело) – индивидуальность (душа) – личность (дух). Дух «с чистых горных высот» (Ф. Ницше) целительно эманерирует на душу и тело. Именно дух, не психическое (душевное), ибо гносеологический анализ соотношения этих понятий (дух – душа) показывает, что в субстанциональном соотношении психическое (душевное) вроде бы имеет некоторую общность с духовным, потому что оно, возможно, не материально (о душе телесной и бестелесной – материальной и нематериальной написаны библиотеки). Но до духовного ему, душевному, не дотянуться, потому что у духовного есть иные, высшие смыслы, которых нет у психического (душевного). Это различие становится наглядным в сравнении человека с высшими животными. У последних есть психика (душа), но никто не говорит об их внутреннем мире как мире духовном.

Духовность как совокупность высоких чувств и интересов человека, его убеждений, идеалов, имеющих нравственно-гуманистическую интенцию, обуславливает жизненные ориентации, приоритеты, стандарты речевого и физического поведения, а значит, в значительной мере, и образ, стиль и качество жизни. Воздействие же последних часто является решающим для здоровья человека.

Целью нижеследующего текста является осмысление возвышающих, укрепляющих и иных, творящих возможностей духа как условий здоровья личности; показ следствий ослабления в человеке духовного начала.

Организация и методы исследования. Использован метод анализа научной и методической литературы.

Результаты исследования и обсуждение. Духовность (дух) всеми безоговорочно признается как высшая иерархическая ценность в мире дольном (иерархия ценностей – материальное, интеллектуальное, духовное, сверхъестественное). Если человек утрачивает эту ценность, например, по причине «отмены» Бога, то в нем остается только физический индивид (Н. А. Бердяев). Ослабленный духовно человек утрачивает свою целостность «расщепляется», «дробиться», утрачивает смысло-жизненные ориентиры, не знает «по каким звездам жить», а это вид духовного недуга. Поэтому бесконечно прав был М. Шелер, видевший коллизию в противополжении личности (духа) и жизни, видевший проблему в разладе между идеальным и реальным, в разладе, который особенно остро ощущают люди романтического и дендистского склада.

Дух трансцендирует к тому, что выше человека биологического, физического, устремляет его к высшему, возвышает жизнь человеческую, дабы видел он, по каким звездам жить. «Присутствие духа» дает человеку ощущение того, что он никогда не бывает совсем один, ибо дух находится в нем в виде «внутреннего голоса», *daimona*, который предостерегал от неправильных поступков Сократа, повелевал многими жизненно важными действиями Г. Сковороды и нередко берег его от болезней. Дух напоминает человеку о его весьма сложном составе – более сложном, наверное, чем может быть представлен он и осмыслен человеком. Дух делает причастным человека к генерированию множественности его «Я», выходящей за границы «Оно – «Я» – «Сверх-Я» З. Фрейда. Вмести с тем дух, по мысли Н. Бердяева, связан с глубинным, истинным «Я» человека, к которому можно проникнуть, снимая все, «что во мне не есть мое Я», он есть начало синтезирующее и удерживающее единство личности, что есть условие духовного здоровья.

Благодаря духу в нем, человек способен в творческом акте самосозидать свою личность, строить и изменять свою жизнь сообразно избранным критериям. Здесь и эзотерика как духовная работа над собой, и популярная в наши дни «наука разума», усвоение представления о том, что каждый из нас складывается под воздействием силы рока (формирующего жизнь целых поколений), силы проведения (предопределяющего жизнь

отдельного человека) и силы воли его самого. Это и постоянная борьба с множественностью ложных «Я» в человеке, так как страсти, желания и побуждения, его одолевающие, могут создавать «Я», которые не являются его настоящими «Я». Поэтому, настаивал Н. А. Бердяев, человек более нуждается в психосинтезе, чем в психоанализе, который сам по себе может привести к разложению и распаду личности, отрицанию абсолютной уникальности человеческого бытия, обесцениванию индивидуальной жизни, утрате ценности личности с теми смыслами, которыми она наполнена – к тому, что не приемлет философия существования – учение о бытии, определяющее экзистенцию в «бытии-между», соединяющем потустороннее бытие, мир духа с миром этим.

В трактовке экзистенциализма, человек как духовное начало, терзается разрывом между жизнью и идеалом. Он утратил осмысленный мир, потому что, как считает религиозный экзистенциалист П. Тиллих, утратил мир христианских символов. Утрата Бога началась в XIX веке с Фейербаха, который отделился от Бога, объяснив его бесконечной жаждой человеческого сердца. Маркс элиминировал Бога как идеологическую попытку возвыситься над реальностью. Ницше отторгнул Бога, как то, что ослабляет волю к жизни [3, 99].

Характерно, что экзистенциальные высказывания имеют также место в ситуациях, присущих промежуточному, «третьему состоянию» (не болезнь, но и не здоровье), и все их, считает П. Тиллих, объединяет вопрос о том, как возможно, что бытие обладает структурой, порождающей психосоматические заболевания? [3, 321–322]. Ведь бытие, все сущее устроено по замыслу Творца, и поэтому в нем не должно быть деструктивных элементов, провоцирующих заболевания. Ответ на этот вопрос экзистенциализм (предметом которого является человек лишь как духовное начало) видит во внутренних, психогенных причинах, в опыте переживания бессмысленности существования, одиночества, чувства своей вины в жизни, отчужденности от самого себя и мира, долгих мучительных полос жизни без самовыражения; в наделенности, о чем писал Ф. М. Достоевский, болезненным ипохондрическим самолюбованием, гадливостью к людям, мрачной ненавистью, цинизмом, жаждой безличия рядом с ненасытной жаждой славы, самого пустозвонного самолюбия. «Во мне, – признавался Н. В. Гоголь в «Выбранных местах из переписки с друзьями», – заключено

собрание всех возможных гадостей, каждой понемногу, и притом в таком множестве, в каком я еще не встречал доселе ни в одном человеке... С этих пор я стал наделять своих героев сверх их собственных гадостей моей собственной дрянью». Возможно, в душе у Гоголя был ад, и не потому ли он прожил короткую жизнь? (1809 – 1852).

Погруженность в отчаяние и сомнения, в драматизм и трагедийность экзистенциальных переживаний есть также модус существования (*modus vivendi*) людей духовно ослабленных, если не опустошенных, творчески-декадентски утомленных, утонченных, гипертрофированно чувствительных, любующихся развратом, скукой и тоской и собственными страданиями и неопределенностью мыслей; утонченных, рафинированных, часто бесплодных. Они любят насмешку над истиной и вычурный стиль «безумия и ужаса». Экзистенциальные (они же романтические) личности далекие, как небо («Моя родина там, где проплывают самые прекрасные облака», – заявил Ж. Ренар в своем «Дневнике»), охваченные какой-то мечтой, вольной и прекрасной, как белые паруса на синей глади моря, отграниченные в автономии своего «Я» от всякого другого, поддерживающие отчуждение между собой и миром с целью сохранения своего «Я», отчаянно сопротивляющиеся давящему нивелированию социума. Эти интеллигентные островитяне, подобные чеховским героям, умные, добрые люди, но уставшие от жизни (хотя никогда и нигде по-настоящему не трудились), надорвавшиеся от своих же собственных мизерных подвигов и потому несущие в себе печаль духовно неустроенной, inferнальной жизни. Они романтически-аристократически презирают торгашеские порядки, понимают, что жизнь людская не арена счастья, ищут спасения в труде нравственном, бытовом или культурном; терзаются, подобно Дон Кихоту, Гамлету и князю Мышкину, разрывом между жизнью и идеалом. Но природа человека, писал С. Л. Франк, обрекла его на слепое следование за иллюзиями. Человек обречен блуждать и попадать в тупики, и обнаруживать иллюзорность и ошибочность своих стремлений лишь тогда, когда они причинили ему непоправимый вред и его лучшие силы уже покинули его. «Отсюда неизбежное для всех людей меланхолическое, втайне глубоко и безысходно трагическое сознание...» [4, 91] как следствие экзистенциальной искаженности человека (З. Фрейд). Его мирная повседневная бездуховная жизнь, протекая в атмосфере скуки и однообразия, становится трудно им

переносимой. Ни один день его не отличается от другого. Отношение жены к нему и его к жене вчера, сегодня, завтра – всегда одинаковое, как и его отношение к детям, начальству и обратно. Его развлечения и средства достижения радости – вино всегда и во всем без изменений – до отупения [1, 87] (см.: «Анкор, еще анкор» П. Федотова). Вместе с тем его мизерабельность напоминает отвращение к жизни (*taedium vitae*) времен Римской империи. Он в отчаянии от невозможности правильного поведения и правильного мышления в «безвыходной» дегуманизированной ситуации конца XX – начала XXI века, когда иссякают самовоспроизводящие сила биосферы, изнемогающий от деятельности человека. Нет Бога, ведущего безошибочно к добродетели, но нет и героя, за которым следовало бы идти.

Целительность духа диверсивна и фундаментальна. Он «держит» единство эго и тела как гаранта психического здоровья, что есть условием адекватной идентификации личности. Для последней нужен контакт эго со своим телом, что обеспечивает человеку необходимое духочувственное жизневосприятие. Он должен знать выражение своего лица, то, как он держится, как двигается. Если же чувствования тела в его позах, мимике, жестах, передвижениях нет, то человек расщепляется на «бестелесный дух и разочарованное тело». Полное отсутствие контакта с телом, вследствие ослабления духа, характерно для шизофрении: «эго» не отождествлено с телом и не воспринимается как живое; человек чувствует, что мир и люди не имеют к нему отношения. У здорового же человека «Я» идентифицировано с телом, и его знание об этом отождествлении следует из чувствования тела. Неуверенность в таком отождествлении типична, замечает А. Лоуэн, для людей нашей, постхристианской культуры, в которой человек отчуждается от работы, от друзей и от самого себя, а значит, и от своего тела, причинами чего являются упразднение романтической любви, компульсивность секса, механичность работы, эгоизм стремлений [2, 7–9].

Отчужденный, духовно ослабленный, «загнавший себя в пятый угол» человек чувствует себя изолированным в мире других людей и, пытаясь хоть как-то преодолеть свою отстраненность, избирает для себя некий абстрактный образ и следует ему. Такая «замена» самого себя другим доставляет иллюзорное эмоциональное удовлетворение, но чаще сопряжена с фрустрациями, так как «человек теряет веру в собственное разумное бытие, которым он отнюдь не всегда обладает...» (Э. Гуссерль).

Отчуждение от себя в следовании образу принижает самость, умаляет жизнь тела, которое попадает в услужение образу, а значит, отчуждает человека от реальности своего тела, без чего невозможно ощущение реальности мира. Последнее возможно, если есть жизнечувствующее тело, адекватно откликающееся своими реакциями-действиями на воздействия реального окружения. Сила этих откликов прямо зависит от живости одухотворенного тела, его жизнестойкости, которые отражаются в живости того, что человек делает [2, 11–12]. В этом убеждает опыт хорошего самочувствия, когда мы тонко и остро, синестезийно воспринимаем окружающий мир в триадной полноте духовно-душевно-телесных сил.

Одним из «материальных» воплощений духовных сил является альтруизм. В «Центре исследования альтруистического поведения» Питирима Сорокина (в котором объектом исследования была энергия любви и законов ее накопления, распределения и влияния на человека, семью и общество в целом) было показано, что высокодуховные люди не болеют, живут значительно дольше обычных людей, эффективность их деятельности чрезвычайно высока. Они не склонны к агрессии в любой ее форме, в списках преступников и коррупционеров таких людей нет.

Выводы. Предметами духовно-практического исследовательского интереса могут быть также, как нам представляется, эвристический поиск путей преодоления духовно-моральной неудолитворенности; расширение социокультурных зон толерантности; духовное самостроительство; созидание «культуры себя» как заботы о теле-душе-духе, о достоинстве личности; акцентация на жизни «здесь и теперь» («Сначала жить, потом философствовать», – Сенека), – жизни интенсивной и по максимуму («Ваши дни – ваши сонеты», – О. Уальд); постановка целей («Если вы хотите возвысить свою жизнь, то возвысьте сначала свою цель», – Шри Чинмой) и многие иные, духом ведомые, экзистенциальные позитивы.

ЛИТЕРАТУРА

1. Леви Ахто. Бежать от тени своей / Леви Ахто // Москва. – 1979. – № 12. – С. 23 – 139.
2. Лоуэн А. Предательство тела / А. Лоуэн ; пер. с англ. – Екатеринбург : Деловая Книга, 1999. – 328 с.
3. Тиллих П. Избранное: Теология культуры: пер. с англ / П. Тиллих. – М.: Юрист, 1995. – 479 с.
4. Франк С. Смысл жизни / С. Франк // Вопросы философии. – 1990. – № 6. – С. 68 – 131.

РЕЗЮМЕ

В. А. Косяк. Здоров'я: духовний контекст.

У статті зроблено спробу позначити деякі формальні та змістовні аспекти категорії здоров'я, що не детерміновані фізичними впливами.

Ключові слова: здоров'я, духовність, аспекти, категорії.

SUMMARY

V. Kosjak. Health: a spiritual context.

Attempt to designate some formal and substantial aspects of a category of the health, not determined by physical influences is undertaken.

Key words: the health, spirituality, aspects, category.

УДК 613.8:371.71

О. І. Міхеєнко

Сумський державний педагогічний
університет ім. А. С. Макаренка

ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я НАСЕЛЕННЯ ЯК НАГАЛЬНА ПОТРЕБА СУЧАСНОСТІ

У статті розглянуто проблему формування культури здоров'я як чинника поведінки і діяльності особистості, спрямованого на збереження і зміцнення здоров'я людини; проаналізовано можливості підвищення рівня здоров'я населення шляхом інвестицій у сферу формування культури здоров'я та здорового способу життя.

Ключові слова: культура здоров'я, здоровий спосіб життя, чинники здоров'я.

Постановка проблеми. Протягом останніх десятиліть проблема здоров'я громадян нашої країни постає надзвичайно гостро. Продовжує збільшуватися кількість різноманітних захворювань, а тривалість життя, що є одним з основних показників здоров'я населення, стрімко знижується. Особливу стурбованість викликає стан здоров'я дітей. Незадовільний стан здоров'я новонароджених значною мірою обумовлений станом здоров'я батьків, їх фізичною, психологічною, моральною і соціальною невідповідністю. За період навчання у школі кількість здорових дітей зменшується у 4–5 разів. Швидкими темпами зростає захворюваність серцево-судинної та ендокринної систем. У багатьох дітей після закінчення школи діагностується по дві – три патології.

Сподівання, що прогрес медичної сфери забезпечить здоров'я населення виявилися марними. Попри посилення позицій медицини, збільшення кількості медичних працівників, кількість хворих неухильно збільшується, а тривалість життя зменшується. Практика підтвердила безперспективність суто медичного підходу до розв'язання проблеми