
В. Я. ШКЛЯРУК

ИСТОРИКО-ФИЛОСОФСКИЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ О ЗДОРОВЬЕ И ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТИ ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА

Проблема здоровья человека интересовала философов с древних времен. Размышляя о здоровье, о нормах и патологиях, философы античности заметили, что здоровье зависит от образа жизни и поведения человека. Изучение прошлого показывает, какое влияние на развитие представлений о здоровье и здоровом образе жизни оказывали различные философские направления.

В античную эпоху о происхождении болезней сформировались следующие концепции: реалистические (стихийно-материалистические), онтологические, анемические и божественные (демонические). Реалистические концепции причины заболеваний искали в природных факторах. В рамках онтологических представлений болезнь считалась внешним и враждебным человеку конкретным материальным живым существом, которое проникает, внедряется в тело человека извне и тем самым вызывает болезненное состояние. Суть анемических воззрений на происходящие заболевания состоит в представлении о духах, заселяющихся в тело больного, и связанных с этим способах исцеления. Идея божественного (демонического) происхождения болезней рассматривала их как следствие гнева богов, результат злых духов. Следовательно, излечение от болезней зависело лишь от сверхъестественных сил; отсюда распространение амулетов, заклинаний и заговоров, предохраняющих от злых сил¹.

Размышляли о здоровье и болезни уже в Древней Индии представители школы веданты. «Веданта» означает «окончание Вед», а «Веды» (конец II – начало I тыс. до н. э.) – собрание гимнов на рели-

¹ Заблудский, П. Е., Крючок, Г. Р., Кузьмин, М. К., Левин, М. М. История медицины. – М., 1961; Мультановский, М. П. История медицины. – М., 1967.

гиозные темы. Основателем школы веданты считается древнеиндийский мыслитель Бадараяна, составитель «Брама-сутры». Он и представители других философских школ заметили, что здоровье зависит от образа жизни человека. В Древней Индии здоровье считалось результатом нормального состояния трех начал организма: воздушно-го, слизи и желчи. Три органических начала связывались с системами организма: рлунг (нервная), мкрихс и бадкан (гуморальная).

В Древнем Китае организм уподобляли миру в миниатюре, а все процессы в нем – взаимоотношению пяти первоэлементов: огня, земли, воды, дерева и металла. В организме, как и во внешнем мире, предполагалась борьба двух полярных сил: Инь (женское) и Ян (мужское), здоровье и болезнь определялись их соотношением. Возникла чжень-цзю терапия – иглоукалывание и прижигание активных точек, которые облегчают передвижение особой жизненной энергии в организме и тем самым устраняют причину заболевания.

В ассиро-вавилонской медицине считали, что здоровье и болезнь зависят от злых и добрых духов, богов и дьяволов и могут направляться в своем течении влиянием небесных светил.

В Древнем Египте существовали представления о четырех основных элементах мира: воде, земле, огне и воздухе. В связи с этим возникли зачатки гуморального учения о четырех основных соках, носителях этих элементов, составляющих человеческий организм и определяющих его здоровье и болезнь. Было создано учение о пневме – особом содержащемся в воздухе невидимом и невесомом веществе, при вдохе поступающем в легкие, оттуда проникающем в сердце и далее по артериям расходящемся по всему телу.

Философы Древней Греции и Древнего Рима, размышляя о здоровье и болезнях человека, сформулировали большое количество жизненных правил и полезных истин, касающихся практик здорового образа жизни.

Согласно воззрениям Демокрита, каждый человек сможет прожить счастливую жизнь, если будет жить соответственно своей природе, соблюдая при помощи мудрости чувство меры, стремясь к справедливости и принимая на себя ответственность за свои поступки.

Некоторые высказывания его актуальны и для нашего современника:

- Прекрасное постигается путем изучения и ценой больших усилий, дурное усваивается само собой, без труда.

• Цель жизни – хорошее расположение духа (эвтимия), при котором душа живет безмятежно и спокойно, не возмущаясь никаким страхом, ни боязнью демонов, ни какой-нибудь страстью.

• В чем действительно нуждается наше тело, то для всех легко, без особого труда и усилий достижимо. Все же то, что требует труда и большого напряжения и добывание чего отравляет нашу жизнь, телу не нужно, но есть предмет стремления извращенной мысли².

Сократ вошел в историю как автор и создатель диалектического метода исследования истины, при котором изучаемый предмет рассматривается одновременно с двух сторон – положительной и отрицательной. Его философские воззрения отличались сосредоточенностью на исследованиях самого себя и практик самосовершенствования. Нравственный рационализм Сократа ярко проявился в его размышлениях о здоровье и здоровом образе жизни в виде взаимосвязи между действиями человека в последовательности: разумные, нравственные, полезные для здоровья. Свидетельством тому могут служить следующие его афоризмы:

• Нет ничего сильнее знания, оно всегда и во всем пересиливает и удовольствия, и все прочее.

• Кто знает себя, тот знает, что для него полезно, и ясно понимает, что он может и чего не может³.

Однажды Сократа спросили, чем он отличается от других людей. Сократ ответил: «Я ем для того, чтобы жить, а другие живут для того, чтобы есть»⁴.

Платон понимал тело живого существа как замкнутую систему микрокосмоса, состоящую из земли, огня, воды и воздуха, нарушение их взаимосвязи считал причиной болезни. Платон развил учение о пневме, божественной душе. Пневма проникает в тело человека, причем в мозгу сообщает ему способности мыслить и чувствовать, в сердце согревает и в течение жизни питает. Нарушение прохождения пневмы является источником многих болезней.

Платон считал, что для соразмерности, красоты и здоровья требуется не только образование в области наук и искусства, но и занятие всю жизнь физическими упражнениями, гимнастикой.

² Цит. по: Таранов, П. С. Философия изнутри. – М., 1996. – Т. 1. – С. 386–387; Древнеримские мыслители. – М., 1958. – С. 154.

³ См.: Таранов, П. С. Указ. соч. – Т. 1. – С. 298.

⁴ Иванов, В. Г. История этики Древнего мира. – Л., 1980. – С. 142.

Аристотель болезнь и здоровье называл переходящими свойствами или состояниями организма, так как они легко поддаются колебаниям и быстро изменяются. Аристотель писал о том, что следует различать, что способствует здоровью и что является признаком здоровья. Здоровье города зависит от его географического положения, защищенности от ветров, качественного водоснабжения.

Среди многочисленных философских школ Древней Греции и Рима можно выделить два основных подхода к проблеме здоровья человека – оптимистический и пессимистический. Первый связан с философами, которые утверждали, что как бы ни были сильны удары судьбы, человек все-таки может быть здоровым и счастливым, если будет пытаться жить в согласии с природой и использовать для этого здравое рассуждение. Каждый человек свободен в выборе того стиля и образа жизни, который ему больше по душе. Но при этом он должен согласовывать его с собственными внутренними ресурсами, которые складываются из состояния его здоровья, особенностей темперамента, полученного от наставников образования и воспитания, материального благосостояния. На этой точке зрения основывали свои рассуждения о здоровье известные врачи древности.

Опираясь на материализм Демокрита и диалектику Гераклита при анализе медицинских явлений, Гиппократ создал учение о влиянии окружающей среды и условий жизни на здоровье. Основными причинами заболеваний Гиппократ считал времена года, температуру воздуха, климат, свойства почвы, эпидемии. Индивидуальными причинами – образ жизни, диету, возраст человека, его наследственность и наклонности. Он смотрел на болезнь как на изменяющееся явление, выделив три стадии заболевания: сытость (начало), сварение (середина), извержение (конец).

Врач древности Гален, основываясь на учениях Платона о пнеуме, Аристотеля о целесообразности, считал, что здоровье – гармония и равновесие четырех соков, болезнь – беспорядок, вторгнувшийся в равновесие плотных частей, соков и сил. Гален развил учение о четырех элементах и четырех качествах: сухость – сырость, холод – тепло, соответствующих воздуху, воде, земле и огню, связанных с кровью, флегмой, черной и желтой желчью.

Видный врач и мыслитель Средней Азии Авиценна (Абу Али Ибн-Сина) воспринял от греков учение о четырех соках. Здоровье Авиценна рассматривал как способность или состояние, благодаря которому функции организма оказываются безупречными.

Авиценна полагал, что бывает тело здоровое до предела; тело здоровое, но не до предела; тело не здоровое и не болезненное, быстро воспринимающее здоровье; тело болезненное легким недугом; тело болезненное до предела. Он выделил причины здоровья и болезни: материальные – это заложенные в теле человека основы; действенные – это причины, которые изменяют состояние тела человека или сохраняют его неизменным (воздух, еда, вода, напитки, телесные и душевные движения, покой, сон, переход из одного возраста в другой, бодрствование, различия по полу, привычка).

В философских воззрениях на здоровье в Новое время впервые появилась идея о здоровье как ценности, причем не только в индивидуальном измерении, но и в социальном плане.

Томас Мор считал, что прекрасное общественное здоровье является прямым следствием идеально организованного общества и замечательных условий жизни. Он рассматривал здоровье как великое удовольствие, основание и опору всего, что могут дать спокойные и желанные условия жизни.

Французский философ Монтень считал здоровье одной из важнейших индивидуальных ценностей, утверждая, что здоровье – это драгоценность, и притом единственная, ради которой стоит не пожалеть времени и сил.

Бэкон, продолжая и развивая тему здоровья как индивидуальной ценности, писал о том, что собственные наблюдения человека за тем, что ему хорошо, а что вредно, есть самая лучшая медицина для сохранения здоровья. Один из рецептов долгой жизни – это пребывание в свободном и жизнерадостном настроении, избегании зависти, тревожных страхов, затаенного гнева, тонкого и путаного самоанализа, чрезмерных радостей и волнений. Он высказывал удивление по поводу того, что, заботясь усердно об улучшении пород собак и лошадей, мы пренебрегаем породой человеческой.

Подлинный исследовательский интерес к идее здоровья как социальной ценности и в связи с этим к различным практикам здорового образа жизни как социально необходимым и социально одобряемым действиям проявился в XX в. в рамках гуманистической социологии.

В работах Э. Дюркгейма большое значение придается социальному здоровью. Социальное здоровье, согласно мнению этого ученого, заключается в нормальном развитии жизненных сил индивида, коллектива или общества, в их способности адаптироваться к

условиям среды и использовать ее для своего развития. Это дает им «шансы на долгую жизнь».

С точки зрения социального реализма Э. Дюркгейма социальная реальность выступает главенствующей по отношению к индивидуальной. Главным признается положение, согласно которому система коллективных представлений обуславливает любые формы индивидуального сознания и поведения.

Можно согласиться с Э. Дюркгеймом, писавшим, что «коллективное представление развивается не только в пространстве, но и во времени. Для их создания множество различных умов сравнивали между собой, сближали и соединяли свои идеи и свои чувства, и длинные ряды поколений... накапливали свой опыт и свои знания»⁵.

Ядро дюркгеймовской концепции – теория морали. Ответственные функции морали Э. Дюркгейм связывал с воспитанием, цель которого – формирование социального существа, развитие в ребенке тех качеств и свойств личности, которые нужны обществу. Воспитание всегда отвечает социальным потребностям и выражает коллективные взгляды и чувства и, следовательно, должно формировать социально значимые практики здорового образа жизни.

Подобного подхода придерживался и М. Вебер. Анализируя человеческое поведение с присущими ему связями и регулярностью, он назвал общественными такие действия, которые, во-первых, осмысленно ориентированы на ожидание, во-вторых, целерациональны в соответствии с ожиданиями, в-третьих, содержат субъективно целенаправленную смысловую ориентацию индивидов⁶. Будучи членами социальных групп, индивиды являются продуктом социальной организации. Идеи и поступки индивидов рассматриваются как отличительные черты той или иной организации: в них выражаются ценности и особенности образа жизни определенных социальных групп, из устремлений которых возникает динамика общества. Социально ожидаемое поведение индивида может быть ориентировано на несколько систем установлений, противоречащих друг другу, в их комбинациях возможны варианты «неправильного» поведения. М. Вебер особо подчеркивал социальную значимость

⁵ Дюркгейм, Э. Социология и теория познания. Хрестоматия по истории психологии. – М., 1980. – С. 218.

⁶ См.: Вебер, М. О некоторых категориях понимающей социологии // Западноевропейская социология XIX – начала XX веков / ред. В. И. Добренко. – М., 1996. – С. 491.

здорового образа жизни, утверждая, что «действия индивида, влияющие на сохранность здоровья, мы относим к социальным»⁷.

При такой исследовательской позиции наибольшее внимание уделяется таким социальным характеристикам личности, как статус, принадлежность к одной из страт общества, вовлеченность в коллективные действия и общественные процессы. Именно эти факторы влияют на выбор человеком определенной практики здорового образа жизни.

Идею о социальной детерминированности и множественности подобных практик продолжает развивать Т. Парсонс⁸. Он отмечает, что устойчивость всякой социальной системы зависит от степени интеграции ряда общих ценностных стандартов с интериоризированной структурой потребностей – установок, составляющих структуру личностей. По Т. Парсонсу, процесс интеграции индивида в социальную систему осуществляется посредством интериоризации общепринятых норм, когда индивид «вбирает» в себя общие ценности в процессе общения со «значимыми другими».

В качестве специфического канала социализации личности Т. Парсонс рассматривает молодежную субкультуру. Идея Т. Парсонса о функциональном значении общения в «группах равных» для освоения общественных норм представлена в тесной связи с характеристикой закрытых сообществ со своей субкультурой⁹. Между тем известно, что молодежные субкультуры зачастую отрицают здоровый образ жизни и выбирают в качестве приоритетных стратегий поведения, ограничивающие физические и духовные потребности личности.

В последнее время медики стали отмечать у практически здоровых людей так называемые информационные неврозы. В данном случае врачи вынуждены говорить о явлении информационного стресса, когда способный и трудолюбивый человек без отдыха поглощает разного рода информацию, не переключается на другие виды деятельности (главным образом физической) и получает невроз, расстройства деятельности высшей нервной системы. Эти феномены, наносящие урон здоровью современного человека, вновь обратили внимание ученых на телесность человека как исток

⁷ См.: Вебер, М. Указ. соч. – С. 502.

⁸ См.: Парсонс, Т. Функциональная теория изменения // Американская социологическая мысль: Тексты / ред. В. И. Добреньков. – М., 1996. – С. 478–493.

⁹ См.: Там же. – С. 490.

его здоровья и дали толчок развитию психотерапевтического направления в психологии.

Основатель психотерапевтического направления Вильгельм Райх исходил из того, что источником и необходимым условием психического здоровья человека является его тело. Он первым указал на зависимость психики от состояния мускулатуры. Всякое наше переживание – гнев, печаль, радость, страх – находит свое выражение в характерных мышечных движениях, считал он. Отрицательные эмоции могут образовывать так называемый мышечный панцирь, цель которого – сдерживать проявление отрицательного переживания и не дать ему распространиться. Снятие в процессе терапевтической работы всех мышечных панцирей восстанавливает у пациента способность к глубоким эмоциональным переживаниям¹⁰.

Работы Райха в области телесной терапии были впоследствии предложены и развиты многими учеными, среди которых А. Лоуэн, И. Рольф, М. Александер, М. Фельденкрайз. Работы этих, как и многих других практических психологов, являются прекрасным доказательством известного положения, что «здоровое тело творит здоровый дух». Знаменитая танцовщица начала XX в. Айседора Дункан так говорила о тесной связи тела и духа: «Если вы научите человека вполне владеть своим телом, если вы при этом будете упражнять его в выражении высоких чувств, сделаете так, что движения его глаз, головы, рук, туловища, ног будут выражать спокойствие, глубокую мысль, любовь, ласку, дружбу или гордый жест величественного отказа от чего-нибудь презренного, враждебного и т. д., то это отразится на самом сознании воспитуемого, на его душе»¹¹.

Исследование причин преждевременной старости и смертности давно убедило ученых всего мира, что человек может жить значительно дольше, чем живет, если устранить социальные причины, сокращающие его жизнь в обществе. И. П. Павлов писал: «Мы сокращаем свою жизнь своей невоздержанностью, своей беспорядочностью, своим безобразным обращением с собственным организмом»¹².

Здоровье человека представляет социальную ценность. Оно является мощным социальным, экономическим, трудовым, оборонным, демографическим, культурным и духовным потенциалом любого общества.

¹⁰ Петрушин, В. И., Петрушина, Н. В. Валеология. – М., 2003. – С. 98.

¹¹ Цит. по: Шнейдер, И. Встреча с Есениным. – М., 1965. – С. 13.

¹² Павлов, И. П. ПСС. – Т. 3. – Кн. 1. – М., 1951. – С. 38.

Проблема сохранения здоровья человека занимает важное место в системе социальных ценностей и приоритетов общества. Сохранение и воспроизводство здоровья находятся в прямой зависимости от уровня культуры. Культура отражает меру осознания и отношения человека к самому себе. В культуре проявляется деятельный способ освоения человеком внешнего и внутреннего мира, его формирования и развития. Культура подразумевает не только определенную систему знаний о здоровье, но и соответствующее поведение по его сохранению и укреплению, основанное на нравственных началах.

Культура человека представляет собой всю совокупность небиологических, то есть приобретенных, а не врожденных аспектов жизни человека, являющуюся чертой, которая отличает его от животных. С социологической точки зрения культура является социальным институтом, обеспечивающим системность и устойчивость общества. Аксиологический подход рассматривает культуру как мир ценностей, представляющих собой иерархию смыслов и идеалов, разделяемых всеми членами некоторого сообщества.

Вряд ли можно оспорить мнение философов, что человек – это такое существо, которое самостоятельно ищет и находит представление о собственной сущности, строит свою жизнь в соответствии с идеалом. Будучи незавершенным природой, он осуществляет себя в культуре, где даже самые простейшие акты жизнедеятельности осуществляет не инстинктивно, а в соответствии с общественными образцами, чтобы создавать свою телесность, физическую культуру, создавать образ жизни, сохраняющий здоровье.

В целях гармонического развития человеческой личности, сохранения здоровья и, следовательно, творческого долголетия необходимо чередование умственной и физической деятельности. Эту плодотворность в чередовании характера труда признавали многие. К. Маркс писал: «Система труда, чередующаяся с школой, превращает каждое из этих двух занятий в отдохновение и освежение после другого, и, следовательно, она много пригоднее для ребенка, чем непрерывность одного из этих двух занятий»¹³.

Выдающийся представитель русской материалистической философии Н. А. Добролюбов рассматривал человека как единство сторон его умственного и физического развития, которые между собой тесно

¹³ Маркс, К., Энгельс, Ф. О воспитании, образовании // ПСС. – Т. 1. – М., 1957. – С. 185.

связаны и постоянно взаимодействуют. Он считал, что организм человека может быть здоровым и работоспособным лишь в том случае, если эти стороны получают полное развитие в тесной органической связи. Он писал: «...тот организм, в котором развитие мозговых отклонений поглощает собою все другие, развивается ненормально, болезненно. Точно так же ненормально и развитие того организма, в котором усиленной деятельностью мускулов ограничивается и заглушается развитие нервной системы и особенно мозга»¹⁴.

П. Ф. Лесгафт, основатель системы физического воспитания в России, считал, что умственная и физическая деятельность должны находиться в полном соответствии между собой. Он не допускал возможности сочетания развитой умственной деятельности с весьма слабым телом и указывал, что такое нарушение гармонии в постройке и отправлениях организма не остается безнаказанным – оно неизбежно влечет за собой бессилие внешних проявлений: «Мысль и понимание могут быть, но не будет надлежащей энергии для последовательной проверки идей и настойчивого проведения и применения их на практике»¹⁵. П. Ф. Лесгафт, указывая на взаимную связь между умственным и физическим развитием, писал: «Между умственным и физическим развитием человека существует тесная связь. Умственный рост и развитие требуют соответствующего развития физического»¹⁶. Особенно действенным является смена умственного труда на физические упражнения или подвижные игры с соответствующей развитию и возрасту физической нагрузкой, так как при этом в деятельность вовлекаются неработавшие области мозга (преимущественно моторные) и отдыхают ранее функционировавшие при умственном труде. П. Ф. Лесгафт создал научный фундамент физической культуры как средства формирования здоровья и основной практики здорового образа жизни современного человека.

Здоровье можно считать даром природы, но от человека и от общества зависит его сохранение на протяжении всего жизненного цикла. Незнание, а иногда и непонимание значимости здоровья для полноценной человеческой жизни – это не только признак низкой общей культуры, но и самый настоящий социальный инфантилизм.

¹⁴ Добролюбов, Н. А. Избр. произв. – Т. I. – М., 1943. – С. 71.

¹⁵ Лесгафт, П. Ф. Собр. пед. соч. – Т. I. – Ч. I. – М., 1951. – С. 57.

¹⁶ Там же. – С. 59.