

ФИЛОСОФИЯ

Н.Н. Базелюк

Формирование валеологической культуры человека

Человек как объект научного познания воспринимается учеными в единстве биологических, социальных и духовных качеств. Поэтому его познание осуществляется с помощью философско-антропологических, социологических, аксиологических и других методов, то есть преобладает комплексный подход к исследованию человека. Следовательно, такой же комплексный, интегративный подход должен быть к индивидуальному и общественному здоровью, образу жизни.

Сегодня ученые выделяют несколько интегративных теорий: стрессорно-адаптационную, анамнестическую, антропологическую, валеологическую, соединительно-тканную. Валеологическая теория предлагает интегрировать знания гуманитарных и естественных наук, социологии и философии для создания общей теории здоровья, ведения оздоровительной и просветительской работы, исследовать проблему здоровья человека в комплексе со здоровьем природной среды. Валеологи ставят акцент на необходимости объединения в единое целое результатов исследования других наук, «питающих валеологию, позволяющих завершить, обосновать философско-методологическую, философско-историческую, философско-социальную систему воззрений – новую валеологическую парадигму» [1, с. 14]. Такое системно-философское рассмотрение предмета предполагает комплексное изучение взаимодействия человека с окружающей средой.

Валеология — это комплексная интегративная дисциплина, направленная на сохранение и упрочение здоровья человека, использующая индивидуальные методы и технологии для достижения, сохранения здоровья и решения проблем жизнедеятельности человека. Как исходное основание валеология использует парадигму здоровья. В рамках валеологии выделяют валеологическую культуру, валеологическое образование, валеологическую доминанту и т.п.

«Валеологическая культура – социально-психологическая деятельность индивидуума, направленная на укрепление и сохранение здоровья, освоение норм, принципов, традиций здорового образа жизни, превращение их во внутреннее богатство личности» [2, с. 31].

Изучая более детально социальный мир, философы, психологи, социологи заметили, что он состоит из предустановленных социальных ролей, вариантов развития. Если человек отрицает эти роли, он в какой-то мере отрицает и себя. «Я» не может существовать вне этих ролей и вне жизненных историй. Авторство собственной жизни возможно, но ограничено. Независимо от выбора роли и способа выбора, выбор существует. Согласно М. Хайдеггеру, у человека есть выбор роли. Один из экзистенциалистских парадоксов гласит о том, что не выбирать – означает также совершать выбор. Входить в свою роль и постепенно сживаться с нею также означает выбор среди возможных альтернатив, даже если выбор роли не осознан. Другой парадокс, сформулированный Хайдеггером: объединение состояния тревоги с голосом совести, чувств с силой моральных обязательств указывает на неизбежность выбора. Хайдеггер обращал внимание на постоянное усилие, а в некоторых случаях борьбу за сохранение целостности индивида пред лицом хаоса.

Согласно трактовке В. Майхофера, человек в конкретных ситуациях выступает в различных экзистенциально обусловленных ролях: отца (матери), сына (дочери), мужа (жены), по-

купателя, продавца, пациента доктора, клиента психолога и т.д. В таких ролевых проявлениях человеческой экзистенции «самобытие» одного индивида реализуется в отношениях с «самобытием» других индивидов в общем контексте социального «события» людей и придерживается «золотого правила»: «поступай по отношению к другим так, как ты хотел бы, чтобы они поступали с тобой». Человеческое достоинство Майхофер трактовал как требование порядка максимально возможной свободы всех людей при соблюдении безопасности, удовлетворении потребностей и развитии способностей.

Хайдеггер отмечает озабоченность человека своим местом в обществе, где ему необходимо делать все то, что одобряется другими. Такой уклад жизни заставляет человека приспособляться к обществу, погружаясь в повседневную рутину, принимать нормы, установленные правила и законы, стандарты поведения, прислушиваться к общественному мнению, пренебрегая своей независимостью, освобождаясь от необходимости индивидуального бытия и ответственности за индивидуальное существование. Поскольку окружение всезнающее, то нет надобности в аутентичном понимании происходящего и самого себя. Точку зрения Хайдеггера поддерживает К. Ясперс, который считает, что общение индивида, его связь с другими составляет структуру его собственного бытия, его экзистенции. Вне коммуникации нет и не может быть свободы. Ясперс считает, что экзистенция не может быть определена, но может «сообщаться с другой экзистенцией», этого достаточно, чтобы она существовала как реальность. С точки зрения Ясперса, человеческое бытие может осуществляться в четырех образах: эмпирическое Я, сознание, постигающее мир в формах предметности, дух – жизнь людей, возможная экзистенция – образ бытия в нас. Ее можно просветлить, выявить ее возможности, например, реализовать себя, стать личностью. Самой важной особенностью человека, утверждает Ясперс, является его желание трансцендировать, так как человек не способен прос-

то жить, он должен быть трансцендирующим, находиться на взлете. В постоянном трансцендировании к себе человек не знает, кто он есть, но он идет по пути откровения сущностного бытия.

Автор статьи считает, что жить аутентично, создать свое аутентичное «Я» возможно, если человек осознает себя и других, обладает индивидуальным бытием, решительно берет на себя ответственность за выбор образа жизни. Неаутентичная личность не определяет себя, избегает сознательных решений. Аутентичная освобождает себя для своих собственных процессов и самодетерминации, предпочитает ответственность за конституирование собственной ситуации, специфического, свойственного только данному человеку способа бытия в мире. Аутентичное «Я» создает на основе проектов и решений свою собственную ситуацию. Хайдеггер утверждал, что создание человеком собственного аутентичного «Я» возможно на основе проекта быть собой, в то время как большинство людей не делают себя, потому что они «сделаны» своим окружением.

Ролевое поведение в обществе, осознанное авторство бытия отражается на человеческом достоинстве, образе жизни и состоянии здоровья личности. «Здоровье – это совокупность потенциальных возможностей человека, то есть того, что человеку можно делать, если он это умеет или этому научится, не причиняя себе вреда» [3, с. 33].

Объективной реальностью материального мира является существование материи, которая отражается в сознании и существует во множестве более или менее сложных форм, имеющих свою структуру, и являющихся элементом некоторой более общей системы, зависящей и одновременно не зависящей от сознания. На материальном субстрате строятся все многообразные отношения и взаимодействия мира. Чем сложнее устроена материя, тем разнообразнее ее формы и взаимосвязи. Старая форма в процессе существования способна заместиться на новую, наполниться новым содержанием, определяя разви-

тие здоровой личности, экзистенцию, внутреннюю свободу. Кризисные ситуации (страх, одиночество, болезнь) способствуют становлению личности, обострению потенциальных возможностей, самосовершенствованию, помогают осознать физическое и духовное состояние, приводят к возникновению потребности экзистенциального выбора между прошлым и возможным будущим.

Причины здоровья, также как и причины болезни, нередко не являются конкретными, они – обобщающий вектор взаимодействия объективного и субъективного, сознательного и бессознательного, происходящего на клеточном, тканевом, органном, организменном и личностном уровнях. «Болезнь – это нарушение целостности, потеря способности сопротивляться внешним и внутренним врагам живого организма. Любая болезнь – от легкого покраснения кожи до рака любого органа – есть разрушение целостности всего организма (то есть болезнь всего организма, а не отдельного участка его)», – пишет М.Ф. Гоголан [4, с. 18]. Взаимодействие и взаимокompенсация различных форм материи делают возможным переход от состояния здоровья к болезни и наоборот. Организм способен стимулировать восстановление резервов клетки или органа, что является важным физиологическим механизмом саморегуляции и сохранения здоровья.

«Наш организм – это сложная саморегулирующаяся система, способная справляться с множеством проблем без вмешательства врачей и без медикаментозного лечения. Но чтобы эта система бесперебойно работала долгие годы, необходимо поддерживать ее в хорошем состоянии, внимательно относиться к собственному здоровью и вести активный образ жизни» [5, с. 115].

Взаимосвязь между выбором образа жизни и существенными изменениями здоровья всегда существует, достигает полного эмоционального и экзистенциального понимания у свободных, креативных людей.

«С точки зрения современной физики реальный мир сконструирован в соответствии с тем общим принципом, когда целое может быть развернуто из каждой части. Иначе говоря, структуры самоорганизующейся Вселенной соответствуют глубинным структурам человеческого сознания» [6, с. 90].

Являясь частицей бесконечной Вселенной, этого универсума, существующего и движущегося под действием внутренних сил, человек в течение жизни подвергается многочисленным влияниям со стороны окружающего мира: живой природы, всплесков на Солнце, приливов на Луне, геомагнитных полей Земли. Одновременно, человек – часть социальной среды. Другие люди также оказывают влияние: физическое, химическое, механическое, энергетическое на отдельную личность. Влияния извне комбинируются с собственными чувствами, ощущениями, с внутренней энергией индивида, сливаются с ними и порождают нечто новое. Все это материя со своими свойствами, содержанием, формой, началом, энергией. Существование материи не зависит от сознания человека, которое связано с функциональными особенностями коры больших полушарий головного мозга и свойственно только человеку. Сознание – это продукт материи, которое отражает условия материальной жизни. Благодаря осознанию причастности к внешнему миру, к обществу, Вселенной, человек раскрывает свойства предметов, свое отношение к ним, к природе окружающего материального мира, отделяет существенное от несущественного, ценное от бесценного, выявляет необходимые закономерности и взаимосвязи явлений и процессов. Наличие сознания дает возможность ощутить себя частью Вселенной, а также выделить себя из окружающей среды, определить свое место в ней и отношение к ней, почувствовать себя всемогущей экзистенцией и песчинкой в материальном мире, понять, что самое главное богатство в мире кроется внутри каждого. С помощью органов чувств, сознания личность воспринимает окружающий мир, определяется, осмысливает ситуацию, со-

переживает и рефлексивует. Включаясь в ситуацию, личность осознает окружающий материальный мир, в котором отчетливо прослеживаются связи каждого человека с социальной и природной средой.

Образ жизни, ролевое поведение в социуме влияют на формирование индивидуального и общественного здоровья. Психическое здоровье (способность человека адекватно реагировать на внешние и внутренние раздражители), физическое (совершенство саморегуляции функций организма), социальное (мера социальной активности), благополучное существование человека в мире зависят не только от ролевого поведения человека в обществе, но и от внутреннего состояния индивида.

Кризис, осознание пограничной ситуации всегда является вызовом для личности, испытанием. При этом разрушаются внешние опоры и одновременно укореняются внутренние, действительно личные, обладающие определенной ценностью. В каждом человеке самой природой заложена двойственность, противоречивость, стремление к чему-либо, к будущему и готовность разрушить что-либо. Это важное свойство для становления личности и осознания себя.

Хайдеггер считал, что смерть способна вывести человека к собственному бытию и дополняет бытие. А. Камю и Ж.-П. Сартр, в отличие от Хайдеггера, видели в смерти разрушающий смысл, а не созидающий бытие. Хайдеггер концентрирует внимание на процессах бытия, направленных к смерти, но не пересекающих этот рубеж, его интересует внутреннее Я в контексте жизни. Алиса А. Бейли рассматривает смерть как один из самых частых видов деятельности человека. «Мы осознаем себя сейчас на физическом плане, а мигом позже удаляемся на другой план и там активно сознательны. Просто пока наше сознание отождествлено с аспектом формы, смерть показывает нам свой древний ужасный облик. А как только мы осознаем себя душой и обнаруживаем, что способны по жела-

нию фокусировать свое сознание или чувство осведомленности в любой форме, на любом плане, в любом направлении в пределах формы Бога, мы более не знаем смерти» [7, с. 158].

Понимание своей ограниченности и конечности, восприятие себя и своих иллюзий, ощущение того, что ты вырос и возвысился над ситуацией, что стало тесно, понимание того, какая жизненная необходимость оказалась парализованной в результате неспособности имеющихся у субъекта типов активности, помогает осознать новые установки бытия. Тогда желание изменений заполняет все жизненное пространство и комфортная зона при всей ее стабильности и надежности вызывает скуку, а нередко и чувство одиночества. Особенно ярко такое состояние проявляется у личности с большим запасом жизненной энергии. Но нередко пограничная ситуация возникает у людей, чей потенциал жизненной энергии невелик и они ощущают себя слабыми, больными, оторванными от жизни, выброшенными за порог событий. Чувство одиночества и проблема пограничной ситуации берут верх и приводят к столкновению один на один с болезнью, старостью, смертью. Появляется экзистенциальная тоска, чувство отчужденности и абсурда человеческого существования, мучительного вопроса о смысле жизни. В таких пограничных ситуациях нередко повышаются психологические и физиологические возможности человека, пробуждаются жизненные ресурсы, открываются новые перспективы жизни, раздвигаются границы бытия и сознания. Пограничные ситуации имеют двойственную структуру: могут вызвать одновременно как воодушевление, любопытство, привести к здоровью, так и страх, панику, болезни.

Человек является не просто вещью, он – субъект, способный изменить мир и себя самого. Экзистенция представляет собой ядро человеческого «Я», благодаря которому человек становится неповторимой личностью. Экзистенция не подвластна объективированию, она направлена против рационалистического понимания человека. В обыденной жизни человек не

всегда осознает себя как экзистенцию; для этого необходимо, чтобы он оказался в пограничной ситуации, то есть перед лицом смерти. Обретая себя как экзистенцию, человек впервые обретает и свою свободу. Находясь в пограничных, кризисных ситуациях человек оказывается перед выбором, который за него не может сделать никто другой и за которым последуют изменения образа жизни и состояния здоровья.

Психологи выделяют «два рода кризисных ситуаций, различающихся по степени оставляемой ими возможности реализации внутренней необходимости жизни. Кризис первого рода может серьезно затруднять и осложнять реализацию жизненного замысла, однако при нем все еще сохраняется возможность восстановления прерванного кризисом хода жизни. Это испытание, из которого человек может выйти, сохранив свой жизненный замысел и удостоверив свою самоидентичность. Ситуация второго рода, собственно кризис, делает реализацию жизненного замысла невозможной. Результат переживания этой невозможности – метаморфоза личности, перерождение ее, принятие нового замысла жизни, новых ценностей, новой жизненной стратегии, нового образа – Я» [8, с. 57].

Ясперс такого рода кризисы, испытания человека называет пограничными состояниями, которые ломают все привычные представления личности о бытии, приводят к экзистенциальной тоске и чувству одиночества, пониманию абсурда человеческого существования, псевдофрустрационному поведению, истерии, депрессии и соматической болезни. При этом гнев, возникающий в мыслях, отражается на физиологии индивида. Даже если это короткая вспышка раздражения, организм требует действий, ответной реакции. Обида заставляет человека прятать эмоции, что способствует возникновению болезней. Причины личностных кризисов, пограничных ситуаций лежат как внутри самого индивида, так и внутри социальной среды. Пограничные состояния сопровождают человека всю жизнь, проявляются на различных уровнях существования человека,

приводят к болезням, разрушая при этом не только физическое тело, но и психическое состояние. В любой пограничной ситуации человек стремится к экзистенциальному выбору, обретению смысла бытия и переходу от состояния болезни к состоянию здоровья. Если же это стремление остается нереализованным, то индивид попадает во фрустрацию или экзистенциальный вакуум. Зачастую событие, запускающее переход к депрессии, бывает незначительным, поэтому остается за пределами осознания, не поддается предвидению. Страх перед опасностью, тоска, показанные в работах Кьеркегора, побуждают человека к выбору. Философ связывает страх с переживанием личностью своего существования, которое требует постоянного духовного напряжения и страдания.

«Мы привыкли думать, что наше здоровье зависит от питания, медицины, экологии и, наконец, от человеческих отношений. Но мало кто знает, что наше здоровье и благополучие зависят от жизненной философии, составляющей принципы нашего мышления» [9, с. 3].

Выход индивида из пограничной ситуации сопровождается качественными преобразованиями личности, переоценкой привычного восприятия мира. Доминанта смещается, изменяются цели и образ жизни, решается проблема бытия, состояние здоровья. Экзистенциальный выбор может способствовать рождению новой здоровой личности и переходу к здоровому образу жизни. Постепенно завершается процесс борьбы за новые качества, кризис достигает кульминации.

За состоянием физической боли, страдания тела и духа, агрессивного напряжения следует катарсис, облегчение и наполнение жизни новым смыслом, оздоровление. Экзистенциальный выбор становится прорывом, который меняет восприятие жизни. Это могут быть новые социальные проекты, прозрение, касающееся экзистенциального смысла существования, понимание своей миссии на Земле, единение

с Богом, осмысление причин здоровья и болезни. За счет опыта кризиса, пограничных ситуаций у личности появляются новые механизмы разрешения конфликта, появляется понимание ценности своей жизни, бытия и небытия, индивидуального здоровья, своего права на свободу, развитие способностей, принятие нового замысла жизни, выбор новой жизненной стратегии, нового образа «Я», человек прозревает экзистенцию как основу своего существования. Действительность остается, но видится по-другому, открываются новые возможности, возникает экзистенциальная определенность. Постигая себя как экзистенцию, человек обретает свободу, которая есть выбор самого себя, своей сущности, накладывающей на него ответственность за все происходящее, решается на поступок, изменяющий его жизнь.

Истина бытия открывается во внезапности загадочного, а не познается разумом, писал Л. Шестов.

Выбор не всегда однозначен. Его доминанта смещается и зависит от времени года или суток, от общего физиологического или психического состояния, от социальных факторов, природной среды.

Важным поводом для работы сознания является переживание. Под переживанием обычно понимают работу (то есть тоже действия) нашего Я, которая направлена или на достижение радости, удовольствия, или на устранение страдания, неприятных состояний. Переживание имеет смысл в самом себе. В него входят действия, направленные на его управление и контроль.

Так экстремальные ситуации, которые рассматриваются как усложнение условий жизнедеятельности, приобретают для личности особую значимость. Ситуация предполагает включенность в нее субъекта. Экстремальные ситуации воплощают в себе единство объективного (крайне усложненные внешние условия) и субъективного (особое психологическое состояние и способы действий в резко изменившихся обстоятельствах).

Самоопределение, с точки зрения Сартра, возможно в силу способности сознания разорвать каузальные цепи бытия, найти трещину и установить свой порядок. Аутентичность существования человека предполагает принятие безусловной свободы, авторства бытия, личной ответственности.

Согласно экзистенциализму свобода состоит в том, чтобы человек не выступал как вещь, формирующаяся под влиянием естественной или социальной необходимости, а «выбирал» самого себя, формировал себя каждым своим действием и поступком.

«Любое путешествие к себе начинается от ума. Вы живете в уме; это место, где вы находитесь, поэтому путешествие начинается отсюда. Но это путешествие может быть двух видов: либо вы будете кружиться в пределах своего ума... не в состоянии вырваться из замкнутого круга; либо путешествие может привести вас на вершину ума, откуда вы сможете совершить прыжок. В обоих случаях начальные шаги должны быть приняты в сфере ума» [10, с. 94].

Таким образом, экзистенциально засвидетельствованный выбор приводит к изменению и ощущению целостности бытия. Если выбор зависит от изменений, а изменения способствуют целостности бытия и индивидуальному здоровью личности, то в экзистентно засвидетельствованном выборе засвидетельствована и целостность человека. Выбор – это не состояние отрешенности, бегство от мира, это обдуманый поступок, способствующий разрешению конфликтных ситуаций и достижению согласия с окружающими и с самим собой, созидание здоровья и здорового образа жизни.

Способность личности принять пограничные ситуации как побочный продукт сознания, сделать экзистенциальный выбор в реальных условиях цивилизованного мира, является новой философией жизни личности, которая может стать фундаментом валеологической культуры. Н.А. Бердяев писал,

что культура означает обработку материала актом духа, победы формы над материей. Она более связана с творческим актом человека, хотя различие тут относительное. Творческий акт, в котором есть дикость и варварство, объективируется и превращается в культуру. Дух – это абстрактная сила, реализуемая волей. Воля формирует намерение, интерес человека к жизни. Осознание того, что личность способна управлять бытием и выбором, приводит к усилению намерения-силы, которая переводит абстрактные мысли в реальные намерения. Намерение – это сила, за которой стоит желание, согласующееся с принципом «Я хочу» и «Я выбираю». Переживание граничных состояний сопровождается активацией в сознании различных уровней бессознательного и является во многих случаях целительным. Движение человека по пути знания дает расширение сознания, проявляет силу созидания нового и эксклюзивного бытия субъекта.

Экзистенциализм рассматривает проблематичность существования человека в мире, устраняет отчужденность между жизнью человека и мыслью, указывает путь человеку к себе, для понимания себя. Субстанцией экзистенции, «существования» является индивидуальное решение человека быть в соответствии с самим собой. «Существование» является для каждого тем, что он сам устанавливает для самого себя как разумный порядок и жизненную ценность.

Валеологическая культура, таким образом, формируется в результате осознания человеком авторства своего бытия, ответственного отношения к жизни и здоровью, зависит от ролевого поведения человека в обществе и переживания граничных состояний. Креативный подход каждой личности к выбору индивидуальных вариантов здорового образа жизни способствует индивидуальному здоровью человека и общества в целом.

Список литературы

1. *Татарникова, Л.Г.* Валеология в педагогическом пространстве [Текст] / Л.Г. Татарникова. СПб.: изд. «Петроградский и К», 1999.
2. *Торохова, Е.И.* Валеология: Словарь [Текст] / Е.И. Торохова. М.: Флинта: Наука, 1999.
3. *Ларионова, И.С.* Философия здоровья [Текст] / И.С. Ларионова: учебное пособие. М.: Гардарики, 2007.
4. *Гогулан, М.Ф.* Попрощайтесь с болезнями [Текст] / М.Ф. Гогулан. М.: Советский спорт, 1997.
5. Энциклопедия. Жизнь и здоровье женщины [Текст] / М.: Издательский дом АНС, 2003.
6. *Мантатова, Л.В.* Духовный императив устойчивого развития [Текст] / Л.В. Мантатова // Вестник Московского университета. Серия 7. Философия. 2004. № 2.
7. *Бейли, Алиса.* Трактат о душе [Текст] / Алиса А. Бейли. М.: Гумус, 1998.
8. Психология экстремальных ситуаций [Текст] / Хрестоматия / Сост. А.Е. Тарас, К.В. Сельченко. Мн.: Харвест, 2000.
9. *Орлов, Ю.М.* Саногенное мышление [Текст] / Ю.М. Орлов. Составители А.В. Ребенок, О.Ю. Орлова. Серия: Управление поведением. Кн. 1. М.: Слайдинг, 2003.
10. *Ошо.* В поисках Чудесного. Чакры, кундалини и семь тел [Текст] / Ошо. Перев. с англ. Ма Дэва Таласи. М.: ООО ИД «София», 2004.