

ЦЕННОСТЬ ЗДОРОВЬЯ В ИСТОРИЧЕСКОМ ПРОСТРАНСТВЕ
ФИЛОСОФИИ КУЛЬТУРЫ

Каунова Е.В., магистрант ФГБОУ ВПО «Краснодарский государственный университет культуры и искусств», г. Краснодар

Аннотация. Исторически медицина (а вместе с ней первая систематизация представлений, обобщений о здоровье человека) зародилась на основе философской рефлексии и в дальнейшем развивалась с ней параллельно. Если вести отсчёт концептуальных определений здоровья от античности, то уже в рамках пифагорейских кружков появилось понятие философия здоровья, которое вбирало в себя свод норм и предписаний содержания души и тела в чистоте и гармонии. Так уже в V веке до н.э. древнегреческий мыслитель и врач Алкмеон отождествлял человека с микрокосмом и размещал его в центр познавательного процесса.

Значительный вклад в понимание человеческого здоровья как целостной системы внес Эмпедокл (483 – 423 гг. до н.э.), мыслитель считал главной эволюционирующей силой всего живого, включая здоровье, Любовь и Вражду и сочетания их довлеющих свойств в различных ситуациях.

Отец медицины, древнегреческий врач и мыслитель Гиппократ (≈ 460 – ≈ 377 – 356 гг. до н.э.) отмечал активную природу здоровья: «Праздность и ничегонеделание влекут за собой порочность и нездоровье – напротив того, устремление ума к чему-нибудь приносит с собой бодрость, вечно направленную к укреплению жизни» [\[1, с. 122\]](#).

Кроме того, необходимо заявить достаточно интересную позицию крупного древнегреческого мыслителя Платона (427-347 гг. до н.э.) по этому поводу. В его произведениях можно обнаружить достаточно много прямолинейных позитивных оценок здоровья, силы, крепости, целостности

физических ипостасей развития практически всего сущего. Это касается и внешнего, и внутреннего аспектов, в том числе в совершенствовании человека.

Например, мыслитель занимается специфическим восхвалением силы рук и ног воинов, которая незаменима как в дни непосредственной войны для победы над противником, так и в дни мира для поддержания государственного и гражданского порядка [2, с. 36 – 38]. В контексте обсуждения риторики, как науки о высшем благе, перечисляются и другие блага для человека: личные здоровье, красота; богатство, полученное честным путём. О здоровье напрямую утверждается, что оно являет собою одну из ипостасей Добра; более того, даже ставится как будто бы риторический вопрос о том, какое благо для людей вообще может быть выше здоровья. Примечательно и то обстоятельство, что древние греки Эросу поют дифирамбы, помимо всего прочего, и за дарование людям телесного здоровья; а также на достаточно высокую ступень ставится нравственная выносливость Гиппократ [3, с. 225 – 238].

Как отмечает один из крупнейших историков античной философии А. Ф. Лосев, для идентификации позитивных значений силы и здоровья Платон использует достаточно большой арсенал разнообразных вербальных приёмов, в частности, широко употребляет синонимы. К примеру, в контексте ситуации, где можно было бы напрямую заявить понятие «сила» или «сильный», автор нередко привлекает в свою стилистику более утончённые выражения, маркируя таким образом, причём безо всяких строгих концептуальных прелюдий, своё принципиальное положительное восприятие объектов и феноменов силы и здоровья [4, с. 249 – 250]. При этом отечественный интерпретатор отмечает трудность такого характера: в ходе анализа адекватного исходному значению указанной версификации могут возникать немалые сложности, так как практически ни один перевод на другие языки не может дать полного представления обо всех бесконечно многообразных и тончайших семантических нюансах.

Несмотря на то, что относительно долгое время (тогда, как бурно развивались древнегреческая и древнеримская цивилизации) специфика восточного видения ценностной, мировоззренческой и прикладной проблематики здоровья как будто бы была в тени западной истории (это усугубляется также тем фактом, что оно в гораздо меньшей степени повлияло в эпоху Нового времени на цивилизации Запада и России и стало широко популярным только ко второй половине XX века), неправомерно обходить такое глобально значимое исключение на уровне персоналий, как Авиценна (980-1037).

В своём знаменитом многотомном «Каноне врачебной науки» Авиценна отчитывает тех, кто неправомерно и необдуманно, с его точки зрения, пытается делить функционирование тела человека на три состояния: здоровье, болезнь и некое третье состояние, которое не является ни первым, ни вторым. При этом известный ученый-теоретик и практик врачевания отвечает критикой на критику, на упрёк в его адрес в связи с тем, что он сам якобы упускает это третье, малодоступное для чётких дефиниций состояние. Средневековый персидский остро слов предлагает своим идейным оппонентам мыслить шире и в то же самое время практичнее; усиленная рефлексия, на его взгляд, достаточно быстро снимет все лишние упрёки в адрес него как опытного целителя. Он предлагает следующую логику для анализа заявленной концептуальной проблемы: если вообще в этом есть необходимость, то следует словосочетание «утрата здоровья» определить как некий маркер симбиоза и самой болезни, и указанного третьего состояния. К таковому непригоден термин «здоровье», поскольку здоровье – это способность или состояние, благодаря которому функции органов, предназначенных для их выполнения, оказываются практически безупречными. Однако, для него не подходит и противоположный концепт, если только не определять здоровье, как вздумается, детерминируя его ненужными условиями [5, с. 59].

Достаточно примечателен и важен именно прикладной вывод, сделанный Ибн Сином в ходе отмеченной полемики: о данном словоупотреблении не стоит пререкаться с врачами, да и служители медицины не являются такими людьми, с которыми вообще спорят о подобных феноменах. «Дебаты» подобного типа с врачами, как правило, не заканчиваются ничем полезным ни для медицины, ни, тем более, для отягощённых болезнями, для которых первостепенное значение имеет не «правильность» названия того, с чем им пришлось столкнуться, а скорейшее решение соответствующей проблемы. Что касается познания некой истины в данном вопросе, то это, с точки зрения Авиценны, относится к фундаменту иной науки – логики. Только с её помощью и следует искать истину, правильные решения концептуальных вопросов [6, с. 60].

Согласно определению специалистов Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ), понятие здоровья отражает актуальный уровень состояния максимально полного физического, духовного и социального благополучия, а не просто отсутствие заболеваний и физиологических дефектов [7]. Разумеется, необходимо более предметно разобраться в предложенных понятиях. С помощью понятия «физическое благополучие» эксперты определяют такое состояние органы и систем человеческого тела, которое характеризуется естественной упорядоченностью, функционированием в пределах допустимых норм и даже способностью работать в случае крайней необходимости со значительным превышением нормы (правда, не слишком продолжительное время), что подразумевает наличие определённого резерва природных возможностей.

Духовное (душевное, душевно-духовное, психическое) благополучие коррелирует с доминированием в деятельности и темпераменте конкретной личности хорошего настроения, уверенности в своих силах и своём будущем, конструктивного настроя на преодоление реальных и возможных препятствий, трудностей и неблагоприятных ситуаций, способности продуцировать положительные эмоции независимо от переменчивых настроений социальной

среды и природных катаклизмов. Кроме того, душевное благополучие обозначает в процессе своей реализации добродушное отношение к другим людям и живым существам вообще, сублимацию или полную аннигиляцию мизантропии и инерционной деструктивности («влечения к смерти», по З.Фрейду), что крайне принципиально для генерации общего благожелательного фона человеческих взаимоотношений. Что касается социального благополучия, то оно характеризуется относительно устойчивым положением личности в социуме, наличием достойно оплачиваемой (в соответствии с квалификацией, опытом и энергозатратами) и желанной работы, развитием морально и эстетически полноценной семьи.

Концепт «здоровьесберегающее поведение» весьма тесно коррелирует с определениями здорового образа жизни. Первый был сгенерирован сравнительно недавно, в 70-е годы предыдущего столетия. На сегодняшний день обозначили себя, как минимум, несколько подходов к системному определению здоровьесберегающего поведения. Преимущественно описываются версифицированные элементарные характеристики здорового образа жизни, которые конкретный исследователь полагает необходимым учитывать. К примеру, Б.А.Воскресенский утверждает, что «здоровый образ жизни» включает в свою условную структуру грамотно организованный физический труд, нравственное самовоспитание, психологическую гигиену, физкультурные упражнения (как минимум, включённые в стандарт ОФП – общефизической подготовки: бег, отжимания, приседания, подтягивания и т.д.) адекватные личностным особенностям процедуры закаливания, достаточно активный режим общего движения, выверенную организацию свободного от основной профессиональной деятельности времени, принципиальный отказ от пагубных и тлетворных привычек и необходимую экологическую просвещённость вкупе с полноценной охраной окружающей среды (настолько, насколько это возможно в условиях реализации конкретной гражданской позиции, закреплённой Конституцией страны) [8].

Согласно исследовательской позиции В.С.Попова в понятие «здоровьесберегающее поведение» должны быть включены следующие компоненты: отказ от разрушительных пристрастий (табакокурение, употребление алкогольных напитков, наркотических и прочих психоактивных веществ); оптимальный для организма двигательный режим; взвешенный рацион питания; система закаливающих мероприятий; высокий уровень личной гигиены; умение вырабатывать и аккумулировать положительные эмоции [9]. Несмотря на представленные взгляды отдельных авторов (в чём-то, несомненно, сходные между собой, в чём-то – напротив, специфицированные), на самом деле, уместно выделять некоторый ряд универсальных критериев, которые отмечаются практически всеми здравомыслящими исследователями без исключения. Среди них обязательно следует указать сознательный отказ личности от вредных привычек, правильное (с точки зрения физиологии, психологии и энергетики) питание, разумное использование времени сна и отдыха, а также грамотно поставленная физическая активность.

Здоровый образ жизни – это сформированная человеком совокупность способов организации производственно-трудовой, повседневно-бытовой и социокультурной сфер деятельности, обеспечивающая в максимальной степени реализацию творческого потенциалов (задатков, талантов, возможно даже – гениальности) личности, сохранение и преумножение здоровья таковой. Данная система в принципе невозможна без определённого уровня образования, грамотного самовоспитания и развитого мировоззрения, которое ориентируется не только на сугубо прикладные бытовые рамки, но и на масштабы той активности, которая приобретает стратегическое значение для выполнения человеком своей Жизненной Миссии, Божественного Предназначения.

Разумеется, здоровье – это не раз и навсегда заданная (как только генетическое предопределение) характеристика. В определённом смысле эффективные методики сохранения и укрепления здоровья – это целое искусство, которое способны проявлять в определенном смысле чудеса. В коей

связи вспоминается выдающаяся личность И. Канта, который, обладая слабым от природы здоровьем, смог долго, чрезвычайно плодотворно и мудро прожить свою жизнь.

Литература

1. Афоризмы Гиппократ [Текст] / Гиппократ ; сост. Т. Черновой. – Самара : Арт Презент, 2013. – 448 с. – С. 122.

2. Платон. Горгий. Федон. Федр. ... // Платон. Диалоги [Текст] / Платон ; пер. В. Карпова. – М. : Азбука, Азбука-классика, 2011. – 448 с. – (Азбука-классика). – С. 36 – 38.

3. Там же С. 225 – 238.

4. Лосев, А. Ф. История античной эстетики (в 8 томах). Т. 2. Софисты. Сократ. Платон [Текст] / А. Ф. Лосев. – Харьков – М. : Фолио – АСТ, 2000. – 848 с. – (Вершины человеческой мысли). – С. 249-250.

5. Авиценна. Канон врачебной науки. Избранные разделы [Текст] / Авиценна. – Минск : ООО «Попурри», 2000. – 448 с. – С. 59.

6. Там же. – С. 60.

7. Атлас здоровья в Европе (Atlas of Health in Europe) [Текст] / пер. с англ. А. Первушина. – М. : Весь Мир, 2004. – 120 с. – (Мир в цифрах).

8. Воскресенский, Б. А. Здоровый образ жизни и гигиеническое воспитание подростков и молодёжи [Текст] / Б. А. Воскресенский. – М. : Знание, 1987. – 40 с.

9. Попов, С. В. Валеология в школе и дома (О физическом благополучии школьников) [Текст] / С. В. Попов. – СПб. : Союз, 1997. – 256 с.