

УДК: 1:331.43.001.9

ВАЛЕОСОФИЯ КАК СИНТЕЗ ЗНАНИЙ О ЗДОРОВЬЕ

Савченко В.М.

Научно-философская Ассоциация «ФАДО-30», АР Крым

В настоящее время валеософия выступает теоретико-философским разделом валеологии. "Valeo!", говорили древние римляне, т.е. "Здравствуйте!", "Будьте здоровы!". Валеология как наука представляет собой совокупность знаний о здравствовании человека, о причинах, формировании, сохранении и укреплении здоровья. Если кратко, валеология – наука о здоровье. В свою очередь, по определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней и физических аномалий.

Вторая составляющая валеософии – "София". В переводе с греческого *sophia* — это мастерство, знание, мудрость. Согласно философскому словарю "София" выступает смыслообразом античной, а позднее христианской и в целом европейской культуры, фиксирующей в своем содержании представление о смысловой наполненности мира. То есть, "софия" предполагает наполнение смыслами объекта, предмета или явления.

В этой статье использован синтез как метод оценки уровня содержательного развития современной валеософии.

С философских позиций синтез (греч. *synthesis* — соединение) – это высшая ступень в развитии явления, объединяющая в себе, как в высшем единстве, прогрессивные элементы прежних ступеней развития. С другой стороны, синтез выступает методом исследования явления в его единстве и взаимной связи частей, обобщения сведений в единое целое данных, добытых анализом.

Используем вначале синтез как метод исследования в рассмотрении валеософии. Само слово "валеософия" является сочетанием двух слов "валео" и "софия". Валеософия – знание о здоровье, мудрость здоровья. На современном этапе своего развития валеософия – это знание или мудрость, или "простой набор" известных слов, несущих в себе лишь общую смысловую нагрузку? Знание и мудрость – это разное понимание здоровья или одно и то же?

Из определения следует, что "София" обязывает наполнять смыслами рассматриваемые предмет, явление или процесс. Любое явление может выступать областью человеческих знаний в том случае, когда оно описано смыслами. Смысл – внутреннее содержание, значение (предназначение) чего-нибудь, целостное содержание чего-либо, постигаемое разумом. Смысл – результат познавательной деятельности человека. При этом познавательная деятельность может рассматриваться как мышление, в процессе которого обрабатывается информация, формируются мысли, складывается знание, а четко сложенные знания образуют смысл. Итак, смысл – это вершина знаний о явлении. Но это еще не выражение мудрости в описании явления. С позиции синтеза смысл – это глубина мышления, объединение и соединение (синтез) нескольких мыслей внутри человека. Мудрость же является выражением сути, несет в себе суть явления, т.е. самое главное, существенное в нем. Суть является результатом син-

теза смыслов, фиксирует в себе более высокую развитость явления, чем смыслы. Из изложенного следует, что знания (смыслы) и мудрость (суть) разные уровни познавательного описания явления.

С этих позиций валеософия лишь тогда не является набором известных терминов и выступает очерченной областью человеческих знаний, когда эти знания сложены в смыслы, а еще лучше – зафиксированы сущью, разного уровня обобщения.

Обратимся вновь к определению здоровья ВОЗ, где вычленены основные его составляющие – физическое здоровье, психическое здоровье и социальное здоровье. Дополним их духовным (нравственным) здоровьем, на что указывают многочисленные ученые, общественные и религиозные деятели. Анализ специальной литературы и информации в Интернете позволяет заключить, что валеология как наука в большей части своих разделов оформлена смыслами. Имеются определения большинства составляющих здоровья, смыслами описаны элементы этих составляющих и их взаимоотношения. Особенно это касается физического, психического и социального здоровья. В меньшей мере это относится к духовной составляющей здоровья. Важным является и то, что построен ряд синтетических конструкций, отражающих причинно-следственные взаимоотношения составляющих здоровья. Используя синтетический подход к описанию здоровья становится очевидным, почему невозможно излечить многочисленные хронические болезни (именно излечить), используя только фармацевтические препараты, а необходим комплекс мероприятий психического, социального и духовного планов.

Как пример подадим описание смыслами физического здоровья. Физическое здоровье является выражением состояния физического тела (организма) человека. Организм человека – открытая саморегулирующая биологическая система. Наш организм состоит из 10 структурно-функциональных систем. На востоке выделяют еще одну систему – биоэнергетическую, которая официальной западной медициной не признана. В свою очередь, некоторые системы и отдельные органы объединяются не структурно, а для выполнения какой-либо специфической функции организма, например, дезинтоксикационная (обезвреживающая) система, антиоксидантная система и др. Каждая из систем играет свою роль в поддержании гомеостаза (постоянства внутренней среды) организма.

Жизнь человека, как и любого другого высокоорганизованного живого существа на нашей планете, обеспечивается типовыми компенсаторно-приспособительными механизмами. Их еще называют защитными механизмами (реакциями). Именно от состояния защитных механизмов, от их способности противостоять повреждающему действию факторов внешней и внутренней среды и зависит здоровье человека с биологических позиций. Принципиальное значение для формирования здоровья человека имеют три защитные системы – иммунная, антиоксидантная и система обезвреживания-выделения и две регулирующие системы – нервная и эндокринная. Поскольку организм человека состоит из огромного количества живых клеток, сгруппированных в ткани и

органы, то важное значение имеют и механизмы обновления тканей и органов для полноценного выполнения ими своих функций.

В целом эти базовые составляющие организма человека формируют такие свойства живых существ как саморегуляция и адаптивность, которые, в свою очередь, обеспечивают определенный уровень жизнеспособности и жизнедеятельности организма. Человек физически здоров, когда у него высокий уровень жизнеспособности и жизнедеятельности, что выражается стойкостью к любым невзгодам, выносливостью, высокой работоспособностью, устойчивостью к болезням и в болезни, устойчивостью к стрессам, способностью переносить сезонные и погодные колебания и др. Такое представление о физическом здоровье и есть сутью физической составляющей здоровья, как целостного явления.

Сложнее в таком познавательном ракурсе описать духовную составляющую здоровья. В валеологии высказано предположение, что физическая жизнеспособность населения зависит не только от условий бытия (материальных факторов), но и от нравственной атмосферы и эмоционального состояния общества (духовных и душевных факторов).

Проблемой духовности современная наука никогда серьезно не занималась. Зато много занималась этим теология. В теологической психологии выделяются три группы факторов духовного неблагополучия. Первая группа содержит «грехи» порочных целей, которые заставляют человека выбирать в жизни ложный путь (сребролюбие, блуд, чревоугодие, «сотворение кумиров»). Вторая группа – это «грехи» разрушительных социальных отношений. Одни из них приводят к деструкции общества (через индивидуализм, эгоизм, зависть, неуважение к старшим), другие – к подавлению свободы личности (через диктатуру массовой культуры или гордыню авторитарной власти). Третья группа включает «грехи» пагубных эмоций, которые формируют в сознании человека доминантные очаги саморазрушения (гнев, тоска, потеря смысла жизни, безысходность). Теология называет всё это не просто «грехами», а «смертными грехами», то есть ведущими к смерти человека.

Можно предположить, что духовное неблагополучие не только способствует развитию заболеваний (через психосоматические механизмы, хорошо известные врачам), но и само является повреждающим фактором. Если ухудшение духовного благополучия сопровождается ростом заболеваемости и смертности, значит «греховность» предстаёт в медицинском понимании фактором риска развития заболеваний и смерти. Проведение подобных исследований требует «измерения» духовности. Приборами это сделать невозможно, т.к. объектом измерения выступают нематериальные явления. В подобных ситуациях теология рекомендует оценивать нравственность человека опосредованно – «по делам его». Чем больше общество расположено к совершению дурных поступков, тем чаще они случаются. Следовательно, по количеству нарушений общечеловеческих заповедей (не убий, не укради, не прелюбодействуй, не сотвори себе кумира, почитай родителей, не отчаивайся и т.п.) можно ретроспективно судить об уровне духовной ущербности общества. Единицами измерения способны служить данные официальной статистики о действиях, которые считаются нарушением перечисленных заповедей: убийства, грабежи, разводы, алко-

голизм, брошенные родители и дети, самоубийства и др. Там, где социальные аномалии встречаются чаще, уровень проявления ущербной духовности населения выше.

Следует отметить, что духовность в валеологии трактуется не в религиозном смысле, а в светском. Под духовностью понимают особую деятельность сознания, направленную на постижение смысла жизни и своего места в ней, на определение критериев добра и зла для оценки людей и событий. Благополучными считаются действия, соответствующие общечеловеческим нормам нравственности, закреплённым народной мудростью в религиозных заповедях. Они предназначены для поиска оптимальных форм существования и развития человека и общества. Противоположные мотивы относятся к сфере духовного неблагополучия («греховности»).

Такое мнение о роли духовности в формировании здоровья человека высказал ведущий валеолог (санолог) Украины Геннадий Апанасенко. Это согласуется с высказыванием Генерального директора ВОЗ Г.Брундланд: «Бремя болезней – это бремя несовершенного человека».

Предметное содержание выделенных групп факторов духовного неблагополучия, оценки "уровня духовности" можно считать смыслами в познавательном описании духовности как составляющей здоровья. На наш взгляд, до выражения сути роли духовности человека в формировании его здоровья, принятой всем человечеством, еще далеко. Это неоднозначное, но очень важное направление валеософии следует разрабатывать с привлечением многих специалистов, которые занимаются вопросами развития Духа в человеке как основной его внутренней составляющей.

Если же говорить о здоровье как о цельном явлении, выражающем собою взаимоотношение-взаимодействие одновременно внешней (физическое тело) и внутренней (душа, сердце, разум) составляющих человека, то здесь вряд ли удастся выразить всю глубину познания здоровья только смыслами и сутями. Здесь следует применить более обобщающую познавательную категорию – такую, как идея. Именно идея выражает глубину человеческих накоплений, выражает Дух человека.

«И сотворил Бог человека по Образу и Подобию своему, и вдунул в него дыхание Жизни (т.е. Дух), и стал человек Душою живою» – сказано в Библии. Если это принять как изначальный и основополагающий момент физической жизни человека, то Дух проявляется жизнью в физической материи через Душу. А это уже совершенно другой подход к познанию здоровья. В этом случае одной из идей может являться то, что здоровье человека – это состояние его Души, несущей в себе Дух. В свою очередь Дух несет в себе реализацию чего-либо в физической жизни. Поэтому, если человек не живет душевно, не выполняет свое предназначение в жизни, то может ли он быть полноценно здоров? *Какая реализация Духа в жизни, такое и здоровье!* Обозначим это утверждение основной идеей здоровья. Такого мнения придерживается ряд видных общественных деятелей и ученых.

В связи с этим возникает следующий вопрос: а кто определяет то, что нужно сделать Духу в его физической жизни? Здесь уже идеей не обойтись,

здесь нужны методы более глубокого познавательного описания человека как части мироздания. А может здоровье человека – это прямое правильное выражение Образа Отца («И сотворил Бог человека по Образу и Подобию своему...»), создателя всего сущего в нашей Метагалактике, а не только видимого физического? Насколько человек полнее выражает собою Отца, выполняет свое предназначение в этой жизни, настолько он совершенен и настолько же здоров. Но подобные представления о формировании здоровья человека подавляющим большинством человечества не принято.

Таким образом, на современном этапе развития валеософия выступает преимущественно как набор смыслов и некоторых суггестивных составляющих здоровья. Основополагающие и глубоко познавательные представления о здоровье человека, которые были бы признаны всем человечеством, еще следует разрабатывать для их адаптивного восприятия. Свое место в этом процессе может занять и валеософия как наука, синтезирующая знания о здоровье.

ПЕРЕЧЕНЬ ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Анохин П.К. Очерки по физиологии функциональных систем. – М.: Медицина, 1975. – 447 с.
2. Апанасенко Г.Л. Эволюция биоэнергетики и здоровье человека. – СПб.: МГП "Петрополис", 1992. – 123 с.
3. Аршавский И.А. Физиологические механизмы и закономерности индивидуального развития. – М.; Наука, 1981. – 282 с.
4. Бауэр Э.С. Теоретическая биология. – Л.: ВИЭМ, 1935. – 206 с.
5. Билич Г.Л., Назарова Л.В. Основы валеологии. – Санкт-Петербург, 1998. – 558 с.
6. Брехман И.И. Валеология – наука о здоровье. – М.: ФиС, 1990. – 144 с.
7. Казначеев В.П. Очерки теории и практики экологии человека. – М.: Наука, 1983. – 260 с.
8. Новейший философский словарь: 3-е изд., исправл. — Мн.: Книжный Дом. 2003.— 1280 с. — (Мир энциклопедий).
9. Ожегов С.И. Словарь русского языка / Под ред. Н.Ю. Шведской. - 15-е изд. - М.: Рус. язык, 1984. - 816 с.
10. Петленко В.П., Сержантов В.Ф. Проблема человека в теории медицины. – Киев: Здоров'я, 1984. – 198 с.
11. Саркисов Д.С. Общая патология. – М.: Медицина, 1997. – 360 с.
12. Советский энциклопедический словарь / Гл. ред. А.М. Прохоров. - Изд. 4-е. - М.: Сов. энциклопедия, 1987. - 1600 с.
13. Толковый словарь русского языка: В 4 т. / Под ред. Д. Н. Ушакова. — М.: Гос. ин-т "Сов. энцикл."; ОГИЗ; Гос. изд-во иностр. и нац. слов., 1935-1940.
14. Щедрина А.Г. Онтогенез и теория здоровья: Методологические аспекты. – Новосибирск: Наука. Сиб.отд-ние, 1989. – 136 с.

РЕЗЮМЕ

Валеософия рассмотрена как теоретико-философский раздел валеологии с позиции синтеза – метода анализа и оценки уровня содержательного развития

явления. Определены базовые смыслы, сути и идеи некоторых составляющих и в целом здоровья. Сделан вывод, что на современном этапе развития валеософия выступает преимущественно как набор смыслов и некоторых сугей о составляющих здоровья, а основополагающие и глубоко познавательные представления о здоровье человека еще следует разрабатывать.

Ключевые слова: валеософия, здоровье, синтез, смыслы, суть.