

ГАРМОНИЯ ТЕЛЕСНОСТИ И ДУХОВНОСТИ КАК УСЛОВИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

HARMONY OF A CORPORALITY AND SPIRITUALITY AS A CONDITION OF A HEALTHY WAY OF LIFE

V. Maltseva

Annotation

In article the cultural–philosophical analysis of categories of a corporality and spirituality are carried out; the new view on a problem of a corporality from positions of the cultural–time approach is offered; the interrelation of culture of a corporality and a healthy way of life is revealed.

Keywords: corporality, cultural–time approach, healthy way of life, spirituality.

Мальцева Виктория Викторовна
Аспирант, ФГБОУ ВПО
"Ставропольский государственный
университет"

Аннотация

В статье проведен культурфилософский анализ категорий телесности и духовности; предложен новый взгляд на проблему телесности с позиций культурно–временного подхода; выявлена взаимосвязь культуры телесности и здорового образа жизни.

Ключевые слова:

духовность, здоровый образ жизни, культурно–временной подход, телесность.

Проблема телесности в современном социокультурном пространстве вызывает высокий познавательный интерес. В научной литературе рассматривается, по меньшей мере, пять путей выдвижения тела в центр современной культуры.

Во–первых, проблема телесности выступает как тема феминистских дискурсов. В истории развития этой проблемы возникали радикальные взгляды на женское тело как на универсальную машину по воспроизводству рабочей силы. Здесь также обсуждается женское тело как символ и объект мужских желаний, широко используемый рекламой.

Во–вторых, тело как объект приложения высоких медицинских технологий, здесь на первый план выходят юридические и этические проблемы, связанные с различными возможностями преобразования тела, создания тела (клонирование, суррогатное материнство, проблема донорства и многие другие).

В–третьих, как область выгодного размещения капитала в рамках общества потребления. Тело – объект эстетических манипуляций и функционирования экономических услуг. Наличное развитие новейших систем медицинского контроля и тонких метод корректировки самочувствия, как метко замечает Д.В. Михель, оказывают медвежью услугу человеку – снимают перед субъектом старую как мир проблему заботы о себе. "О нашем здоровье заботятся Johnson & Johnson, замечательные лекарства и корпорации, чьей душой является торговля" [6].

А ведь забота о себе – один из важнейших факторов здорового образа жизни и долголетия. Еще в античности эталон здоровья включал в себя этот компонент как фундаментальный принцип (наряду с умеренностью он и составлял суть здорового образа жизни). В античности здоровье рассматривалось как внутренняя согласованность и гармония, болезнь при этом рассматривалась как вну–

триличностное рассогласование.

В–четвертых, тело в свете развития современных технологий виртуальной реальности. Виртуальность размывает идентичность человека, усиливая диссоциативные силы, угрожающие целостности человеческой личности. Физическое тело и его пять ощущений не играют решающей роли в виртуальной реальности. Чувство линейного прошлого, настоящего и будущего становится неясным. А ведь категория времени является определяющей в жизни человека, являясь ее ограничителем. Многие в виртуальной реальности рассчитано на то, чтобы безвольный, апатичный, бескультурный человек чувствовал там себя комфортно и ни разу за часы пребывания не ощутил бы свою недостаточность.

И, наконец, в–пятых, проблема кибернетических организмов. В ключе разработки последней проблемы существует немало пессимистических прогнозов вплоть до частичного или даже полного исчезновения человеческого тела из жизни человека. Так М.Н. Эпштейн, в контексте новейших теорий искусственной жизни и искусственного разума, видит перспективу вытеснения тела в историю человеческого рода, в биологическое прошлое эволюции [10]. Сходные фаталистические взгляды на телесность наблюдаются и у других современных ученых. Так некоторые теоретики, например, футуролог Ян Пирсон, встраивают компьютер в человека, показывая, что электронику можно будет имплантировать под кожу (или на кожу) [7]. Другие, как, например, А.А. Болонкин, встраивают человека в компьютер. Так Болонкин пишет о том, что 21–ое столетие создаст "map–in–a–box" – программное обеспечение, пригодное к тому, чтобы ученый мог переписывать человеческую память и всю информацию из мозга в человекоэквивалентный чип, который затем помещается в самодвижущееся тело [11]. Это означает, что человек получит бессмертие, лишившись при этом

тела.

Прощание с телом, по мнению Эпштейна, может стать началом нового отелеснивания философской мысли, которая на протяжении столетий пренебрегала телесностью, изгоняла ее из своего спекулятивного языка [10].

На фоне осмысления различных ракурсов телесности в контексте обсуждения проблем феноменологии телесности, биомедицинских и информационных аспектов ее исследования, феминистских дискуссий о теле и т.д. остается не проясненным вопрос о соотношении двух аспектов человеческого существования – духовности как специфической характеристики бытия человека и его бытия в качестве воплощенного, телесного существа.

Человеческое тело в широком смысле этого слова есть основа душевной жизни. Тело оказывает влияние на душевное начало, которое в свою очередь воздействует на тело силой воображения, чувствами, аффектами, настроениями. Для человека его собственное тело как синтез телесного и духовного оказывается центральным объектом переживаний, наглядным воплощением его Я, по аналогии с которым он образует свой образ человека и мира. Разговор о духовности посттелесного человека, чьи мысли и воспоминания переписаны в чип, а чип вставлен в самодвижущееся тело, представляется нам просто абсурдным!

Духовный человек – это индивид, обладающий сильным духом, свободный от суевы, страха смерти. Это человек, сочетающий покой со сверхчувствительностью, способный понять другого, понять сущность явлений. Духовный человек характеризуется душевностью, открытостью для людей, любви, самосовершенствования, благородных поступков. Смысл своей жизни он видит не в обретении какой-то эфемерной индивидуальности, не в самоутверждении, а в общественно-полезной деятельности: принося пользу ближним и дальним людям, созидая (материальные и духовные ценности). При этом он, естественно, вынужден преодолевать себя, вынужден управлять собой, то есть совершенствоваться (физически и духовно) [9]. Плодотворная деятельность способствует обретению им индивидуальности, даёт ощущение удовлетворения своей жизнью, и в целом – гармонию.

Понятие гармонии пришло из античности. Античный идеал человека – калокагатия ("прекраснодоброе") – отразился на древнегреческом понимании образования как тренировки тела ("гимнастическое воспитание") и воспитания души ("мусическое воспитание") [8]. Гармония для древнегреческих мыслителей – это предмет глубокого изучения и фундамент многих знаний в философии, а также действенный фактор достижения красоты.

Суть духовного мира составляют общие эмоционально-интеллектуальные свойства человека, связанные с его психическими способностями, мышлением на уровне абстракций, его сознанием, мировоззрением. Над самыми элементарными потребностями человека возвышается комплекс сложных духовных потребностей: в музыке, любви, защите чести, общении с другими людьми, а также в досуге, оздоровительной деятельности, рекреации, спортивных играх, спорте. Богатый внутренний мир способствует интеллектуальному и эмоциональному развитию человека. Духовно развитая личность способна с го-

раздо большей эффективностью управлять своей жизнедеятельностью, гармонично формировать свои умственные и физические качества. Формирование личности происходит не только в результате биологического созревания, хотя и сопровождается им, но в процессе накопления духовного багажа, посредством социализации, приобщения к культуре, искусству, усвоения опыта предшествующих поколений, обучения и т.д. Именно в этом процессе происходит становление человека, его сущности.

В условиях глобализации, информатизации, модернизации современного общества, казалось бы, мало места остается прежним духовно-нравственным ценностям. Из общественного сознания исчезает идеал человека, идеал целостной и гармоничной человеческой личности. Об этом говорит и образ жизни современного человека, который редко можно определить как здоровый.

Связь между здоровьем, физической культурой и духовно-нравственной сферой носит взаимообразный характер. Не только здоровье зависит от духовно-нравственной составляющей, но и последняя зависит от состояния физического здоровья. Еще М. Монтень писал: "Здоровье – это драгоценность, и при том единственная, ради которой действительно стоит не только не жалеть времени, сил, трудов и всяких благ, но и жертвовать ради него частицей самой жизни, поскольку жизнь без него становится нестерпимой и унижительной. Без здоровья меркнут и гибнут радость, мудрость, знания и добродетель" [4].

Современное понимание проблемы здоровья основано на его сложной многокомпонентной природе и предполагает его системное изучение. В структурное ядро современных представлений и терминологических определений проблемы здоровья, по мнению Ю.В. Верминенко, входят следующие концептуальные образования: виды здоровья, устойчивые социокультурные эталоны здоровья, адаптивные практики здоровьесбережения. Виды здоровья (физическое, психическое, духовное, нравственное) выделяют в соответствии с принятым различием видов социокультурной активности человека [2].

О.С. Васильева, Ф.Р. Филатов выделили социокультурные эталоны здоровья – устойчивые семантические конструкты, функциональные схемы обобщенных социальных представлений о здоровье и болезни той или иной культурной группы. Они выявляются в наиболее распространенных научных концепциях, моделях, объяснительных схемах и технологиях оздоровления, и, одновременно, выступают как "эталонные основания" социальных представлений о здоровье [1].

О.С. Васильева и Ф.Р. Филатов выделяют следующие основные эталоны здоровья, сформировавшиеся в системе философских, медицинских, биологических и психологических знаний от античности до наших дней. Античный эталон – здоровье как внутренняя согласованность и гармония, болезнь при этом рассматривается как внутрилличностное рассогласование, а здоровый образ жизни обязывает соблюдать два фундаментальных принципа: умеренность и забота о себе. Адаптационный эталон – здоровье как приспособленность к окружающей биосоциальной среде. Здесь также существуют два по-

сути противоположных принципа здорового функционирования – единение с природой и всесторонняя социализация личности. Антропоцентрический эталон – здоровье как всесторонняя самореализация личности, принципы здорового образа жизни – свободное творческое самовыражение, развитие, интеграция опыта и духовное самоопределение [1].

Феномен здоровья и болезни является типичной жизненной ситуацией человека. А.В. Горбань с позиций социально-философского анализа рассматривает болезнь как форму реализации человеческой телесности, ограничивающую свободу самосуществования. Здоровье – такая форма актуализации телесных потенциалов, которая обеспечивает максимум возможностей для самоосуществления человека [3].

Проблема человека, его здоровья и особо – здорового образа жизни на границе второго и третьего тысячелетий приобрела высокую философско-научную и аксиологическую актуальность. Это продиктовано повышением ценности здоровья человека в условиях высокой конкурентоспособности на рынке рабочей силы; высокой смертностью, связанной с недостаточной заботой современного человека о себе, с моделью поведения относительно повседневного "личного выбора" (курение, употребление спиртных напитков, наркотиков, спорт, диета и т.п.); реализацией основной задачи человеческого общества – воспроизведением здорового потомства.

Найти гармонию телесности и духовности современному человеку становится все сложнее. Эту проблему может помочь решить рассмотрение телесности с позиций культурно-временного подхода, который дает возможность осмыслить проблему с точки зрения диалектико-триалектической парадигмы. Третий компонент – время – может дать возможность найти тот необходимый баланс, ту гармонию телесного и духовного, к которой человечество стремится издревле, и которая неизменно ускользает от нас.

Культура времени выделяет в структуре социального времени цивилизационного субъекта коллективно-пространственную горизонталь и индивидуально-временную вертикаль. Коллективно-пространственная горизонталь разворачивается в триалектике объективных внутренних, внешних и метавнешних условий. Индивидуально-временная вертикаль – в триалектике субъективных факторов "вчера – сегодня – завтра" в одном эмпирическом мгновении. А само парное взаимодействие вертикальных и горизонтальных пространственно-временных характеристик развивается по законам диалектики. Таким образом, культурно-временной подход к телесности человека означает диалектико-триалектический анализ его составляющих [5].

И если диалектика внутреннего и внешнего как противоположностей предполагает "борьбу" с последующим взаимопревращением, то триалектика предполагает изучение взаимопереходов, путем вычленения "глобального" – виртуальной составляющей реальной жизни и реального сознания, в отличие от действительности. Действительность в совокупности с виртуальностью (мысленная возможность) дают вместе информационную реальность (реальную жизнь и реальное сознание) [5].

Каждый человек осознает себя сначала как "Я" – во внутреннем времени, затем как "человек вообще" – в глобальном аспекте и метавнешнем времени, а лишь потом во внешнем времени – свои ролевые характеристики. Например, спортсмен осознает во внутреннем времени свои спортивные интересы, затем в глобальном – насколько это целесообразно, зачем это нужно, и во внешнем – себя как носителя ролевых характеристик определенного вида спорта.

Смысл философии телесности заключается в том, чтобы осознать сложность своего темпорального бытия, структуру своего внутреннего (ментального) времени, различие (описание) характеристик прошлого и будущего в настоящем, распознавание (диагноз) их компонентов в составе переживаемой пространственно-временной ситуации. Устремленность в прошлое и устремленность в будущее это диалектические противоположности темпоральности, противоречие которых разрешается и в каждой пространственно-временной ситуации, и в судьбе человека и человечества в целом при помощи смысловой времяцелостности: единства прошлого и будущего в настоящем. В философии телесности духовное и телесное здоровье соединяются через метавнешнее (энергию человеческой культуры – по В.И. Вернадскому).

С позиций культурно-временного подхода мы предлагаем термин "культура телесности" и рассматриваем индивидуально-временную вертикаль (выделив, таким образом, уровни – культуру восприятия телесности, культуру саморегуляции телесности, культуру самореализации телесности) и коллективно-пространственную горизонталь (выделив формы – внутреннюю культуру телесности как самоидентификацию, внешнюю как цивилизационную идентификацию, метавнешнюю (глобальную) как эволюционный иммунитет). Культурно-временной подход также дает возможность построить модель культуры телесности, которая представляет собой противоречивый феномен: с одной стороны идет восхождение обыденного сознания (повседневности) к теоретическому (современности), с другой наблюдается противоположный процесс – деградация. Формы и уровни культуры телесности на пересечении проекций вертикали и горизонтали дают нам узловые точки или ступени культуры телесности: образец, моду и эталон.

Первая ступень культуры телесности – образец как высшая ценность, наилучшее, завершённое состояние здорового человека – формируется на пересечении культуры восприятия телесности и внутренней культуры телесности. Внутренняя культура телесности – это отношение субъекта к своему собственному телу, к его здоровью и болезням, физиологическим потребностям, к боли и самочувствию (самоощущение, самовосприятие субъектом себя как живого организма, т.е. самоидентификация). Культура восприятия телесности коренится в самосознании – как собственного самочувствия, так и восприятия телесности окружающих. Образец – это цель стремлений человека, руководящая его деятельностью. Гармония культуры телесности и духовности на ступени образца выражается в личном выборе образа жизни. При положительном диспозиционном состоянии культуры восприятия телесности и внутренней культуры телеснос-

ти образец культуры телесности выражается в здоровом образе жизни, в сознательном и ответственном отношении к собственному здоровью

Вторая ступень восхождения от практического уровня сознания к теоретическому – мода – возникает на пересечении культуры саморегуляции телесности и внешней культуры телесности.

Мода – это господство определённого стиля в какой-либо сфере жизни или культуры, определяет стиль или тип – в данном случае – образа жизни, который популярен в обществе в определённый период времени. Два мотива движут модой. Первый – подражание с целью перенять опыт или хороший вкус, второй – страх оказаться вне общества, быть осмеянным (боязнь изоляции). Мода культуры телесности проявляется в любой сфере жизни, будь то религиозные нормы или негласные правила малой группы.

Внешняя культура телесности подразумевает взаимоотношение человека как биопсихосоциальной структуры со своим ближайшим окружением (взаимоуважение, предупредительное отношение к внутренней телесности других). Культура саморегуляции телесности обнаруживается в процессе овладения, оценки, контроля телесных проявлений и в индивидуальном поведении человека. На ступени моды гармоничное развитие культуры телесности и духовности формирует социальное здоровье человека, социальную интеграцию и адаптацию.

Третья ступень культуры телесности – эталон. Он рождается на пересечении культуры самореализации телесности и метавнешней культуры телесности.

Эталон – это мера, служащая точным образцом для воспроизведения, хранения и передачи каких-либо единиц измерения.

Метавнешняя культура телесности – это отношение к

человечеству в целом как природной телесной совокупности. Культура самореализации проявляется в коллективной деятельности человека как цивилизационного субъекта.

Эталон культуры телесности это глобальное понятие, идеал телесности человека, не имеющей никаких относительных характеристик (половых, возрастных, национальных, конфессиональных, этнических и т.д.) возникающий из гармонии природы и необходимости приспосабливаться к ней и преобразовывать ее. Эталон культуры телесности являет собой высшее гармоничное состояние телесной и духовной сфер.

Таким образом, культура телесности – это совокупность культурно детерминированных телесных феноменов самовосприятия, саморегуляции/самоконтроля и самореализации телесных и вегетативных функций, развивающаяся в процессе жизнедеятельности индивидов на трех уровнях: образца, моды и эталона. Повышение доступности и распространенности здорового образа жизни – основной компонент повышения культуры телесности.

На протяжении развития человечества создавались специализированные социокультурные практики по преобразованию, оздоровлению и развитию телесных качеств человека, а также по совершенствованию духовности, морально-нравственной составляющей человеческого существа. Феномен культуры телесности является тем пространственно-временным образованием, в котором и достигается гармония телесности и духовности. Формирование культуры телесности происходит в социокультурном пространстве формирования и развития у человека здорового образа жизни, следования человеком правилам и принципам здорового образа жизни.

ЛИТЕРАТУРА

1. Васильева О. С., Филатов Ф.Р. Психология здоровья человека: эталоны, представления, установки: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Академия, 2001. – 352 с.
2. Верминенко Ю.В. Социологическая интерпретация здоровья // Социальные проблемы. – 2008. – № 1. [Электронный ресурс] / Ю.В. Верминенко. – Режим доступа: <http://socprob.ru/2008/sotsiologicheskaya-interpretatsiya-zdorovya.html>
3. Горбань А.В. Здоровый образ жизни как объект познания (социально-философский анализ) // Культура народов Причерноморья. – 1999. – № 10. – С. 142–146.
4. Дергунов О.В. Духовно-нравственные детерминанты спорта // Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия: Философия. Психология. Педагогика. – 2009. – Т. 9. – № 3. – С. 9–12.
5. Каширина О.В. Культура времени в современной картине жизни. – Ставрополь: Изд-во СГУ, 2007. – 286 с.
6. Михель Д.В. Субъект и его здоровье (к проблематизации заботы о себе) // Материалы седьмых страховых чтений. – Саратов: Изд-во СГПИ, 1998. – С. 36–40.
7. Пирсон Я. Технологии заберутся под вашу кожу. [Электронный ресурс] / Я. Пирсон. – Режим доступа: <http://www.pravda.ru/science/planet/humanbeing>
8. Пустоварова А.О. Образование в аспекте исторической трансформации: от paideia к образовательным коммуникациям // Известия Томского политехнического университета. – 2006. – Т. 309. – № 8. – С. 220–224.
9. Разин А.А. Духовность: сущность, место в обществе, пути достижения // Вестник Удмуртского университета. – 2007. – № 3. – С. 171–176.
10. Элштейн М.Н. Философия тела / Тульчинский Г.Л. Тело свободы – СПб.: Алетейя. – 2006. – 432 с.
11. Bolonkin A. What Will Happen with Humanity? [Электронный ресурс] / Alexander Bolonkin. – Режим доступа: <http://bolonkin.info/57-what-will-happen-with-humanity.html>