УДК 796.01

Богдан Мицкан

Природа та здоров'я людини: дієтетика душі й тіла

Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника (м. Івано-Франківськ)

"… Я – Господь, Лікар твій!"
(Вихід 15:26)

Постановка проблеми. Психологія стверджує, що існує тісна психофізіологічна залежність організму людини від численних чинників довкілля й емоційного стану (Aleksandrowicz J., 1988). Проте питання про більшу піддатливість недугам людини, яка живе в страху, або самотньої – у медичних наукових колах сприймають із великим обмеженням або й відкидають зовсім. Цю ситуацію можна пояснити тим, що не можна точно окреслити показники, котрі впливають на добрий стан духу, і навпаки (Gradzikiewcz P., 1983).

Проте результати численних досліджень засвідчують, що тіло і психіка певним чином взаємозалежні (Danilowa N., 1988). Зокрема доведено, що емоційний стан може зумовлювати різні реакції в імунобіологічній системі організму людини. Так, за даними Шелтон Коген, особи, які втратили своїх близьких (дітей, родичів, одного з членів подружжя) мали понижену резистентність організму до впливу патогенних чинників. Аналогічне спостерігається серед соціально ізольованих і самотніх осіб (пенсіонерів будинків опіки, які відчувають себе осиротілими і позбавлені дбайливого догляду).

Незаперечний і протилежний вплив має позитивне ставлення до життя, радощі, соціальна активність, які сприятливо впливають на здоров'я і якість життя.

Таємницю психофізичних зв'язків людини розкрила нова галузь досліджень – психоневроімунологія. Науковці – однаковою мірою представники доказової медицини і психології – одностайно стверджують, що існують найміцніші зв'язки між розумом і тілом. Так, спеціалісти-психоімунологи з Неврологічного інституту психічного здоров'я США дійшли висновку, що імунна система має власний "мозок", свідомість немовби поділена між тілом і психікою, і часом навіть важко сказати, чия то справа. Можливо, це відкриття зробить революцію у доказовій медицині, котра досі має інший погляд на фізіологію людини. Прийнявши картезіанські засади дуалізму, медицина, як правило, розглядає душу й тіло окремо. Сьогодні тільки окремі сміливці-лікарі, що крокують у ногу з часом, ставлячи пацієнтам діагноз, враховують і психологічні чинники. Проте нині, хоч і повільно, але все ширше застосовується цілісний підхід, що, безперечно, є дуже позитивним фактором.

Було б дивним, якби дві системи, якими є нервова й імунна, працювали незалежно, без взаємного інформування (наприклад, викликавши стрес у піддослідних тварин, можна зруйнувати їхню систему біологічного захисту). Сьогодні є думка про те, що обидві системи (нервова й імунобіологічна) мають деякі спільні властивості, суть яких зводиться до здатності продукувати однотипні пептидні гормони. Отже, імунна система сигналізує до мозку про наявність антигенів (вірусів, бактерій тощо), так само як розум інформує про оточення.

Водночас доказано, що емоційні напруження є безпосередніми чи побічними причинами ряду недуг, а саме: системи травлення (виразки шлунка і кишок, закрепи, пронос), системи кровообігу (гіпертензія, атеросклероз), сечостатевої системи (порушення менструального циклу, імпотенція, відсутність статевої збудливості у жінок, ерозія шийки матки), нервової системи (мігрень, епілепсія, психоневрози, шизофренія, алкоголізм, стареча втрата розуму), залоз внутрішньої секреції (діабет, ожиріння, гіпертрофія щитоподібної залози), алергічних недуг (кропив'янка, сінний нежить, бронхіальна астма), опорно-рухового апарату (судоми, ревматичний поліартрит), зорового аналізатора (запалення рогівки, глаукома), шкіри (псоріаз, кропив'янка).

Проте не слід вважати, що тільки емоційні чинники є причиною перелічених вище недуг. Відомо, що деякі імунологічні субстанції можуть спричинювати депресію. Отже, живий організм є чудово зінтегрованою системою.

Мета роботи – розкрити основні засади психотілесної єдності в контексті здорового способу життя.

Методи дослідження. Для розв'язання поставлених завдань застосовували такі методи, як аналіз, синтез, порівняння, систематизацію.

Результати дослідження. Як же медицина розуміє зв'язок душі з тілом? Надамо тут місце визначенню понять "здоров'я" та "недуга". За деякими визначеннями, недуга – це непропорційне

© Мицкан Б., 2008

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

щодо віку ушкодження структури і функції органа або групи органів тіла. Правильне узгодження між тими параметрами можна назвати здоров'ям. Так твердить наука. Це – факти. Але ж існує ще й інша сфера відчуттів, котра не може обмежуватися параметрами, бо життя є дуже складним процесом. По суті, життя на Землі у певному розумінні огорнуте таємницею, воно є чимось винятковим. Чим більше його досліджують, тим складнішим воно видається. Одначе очевидним є те, що його існування на Землі є результатом майстерно задуманого і старанно виконаного плану. І логічним є в цьому контексті те, що складниками одужання завжди є віра, надія і любов. "…Любов бо, як смерть сильна … стріли її – вогненні стріли, правдиве полум'я Господнє" (П. Пісень 8:6).

Доказова медицина не завжди здатна допомогти недужим, бо, як було зазначено вище, лікує окремо тіло й окремо душу, спираючись на дуалістичну модель. А на яких засадах ґрунтується природовідповідне лікування? Отож, воно як підставу для лікування хвороб застосовує засади психо-тілесної єдності. Бо виходить з того, що у формуванні здоров'я людини важливу роль відіграють і духовний, і моральний, і фізичний стани. Природовідповідна медицина бере свої ліки з велетенської й різнорідної "Божої аптеки", тобто з природи, спираючись своїми засадами на прадавні біблійні поради.

"Нема нічого нового під сонцем" – читаємо в Біблії (Еккл. 1: 9). Біблія має рацію. Відходимо від різних законів природи і повертаємося знову, переконавшись, що ігнорування їх тільки шкодить нам.

За визначенням природної медицини, здоров'я – це піклування як про чистоту тіла, так і про чистоту духу. Християнинові не буде важко втілити в життя засади психофізичної єдності, оскільки вона не є для нього чимось новим. Адже, визнаючи те, що "тіло наше є храм Святого Духа …" (І Коринтян. 6:19), діятимемо згідно з цим і зможемо пожинати чудові плоди своєї поведінки.

Чи існує зв'язок між вірою і виліковуванням? Авжеж! Новий Завіт визнає ці основи й унаочнює цей зв'язок. Оповіді про зцілення дочки жінки сірофінікіянки (Марк. 7:24–30), жінки в якої була кровотеча (Матв. 9:20–22), і в багатьох інших випадках супроводжувалися словами Ісуса: "Віра твоя тобі допоможе". Це твердження червоною ниткою проходить через сторінки Святого Письма.

Лікувальна діяльність Ісуса і його учнів передбачала вплив на людину в цілому. Христос сказав: "Устань, візьми ложе своє і йди до дому свого" (лікування фізичне), але він також промовив: "Сину, прощаються тобі гріхи твої" (лікування духовне) (Марк. 2:5–12). Вірячи словам Ісуса, можна дійти висновку: хвороба пов'язана з гріхом. Але ж Ісус не тільки відпустив паралізованому гріхи, а й вилікував його.

Щодо гріха Святе Письмо повчає нас: "Тому, як через одного чоловіка гріх увійшов у світ, а з гріхом – смерть, так і смерть увійшла у всіх людей, бо в цьому всі згрішили" (Римл. 6:23), а де панує гріх, там життя наражається на страждання, хвороби, смерть.

Бог не є творцем хвороб, але хвороба є результатом гріховної людської душі. Бог дав вільній людині волю і можливість вибору. Тому Людина на свій розсуд вибирає речі, які Богові не подобаються, і зрозуміло – пожинає плоди свого вибору. Якби людина залишилася у первісній гармонії з Творцем, не було б хвороб, нещастя, смутку. На жаль, сучасний зарозумілий світ дедалі більше відходить від біблійного розуміння Бога й людини. Відкидає християнські ідеї, основи та зразки поведінки, і негативний вплив на здоров'я, культуру є очевидним.

Мир Божий приводить до миру з людьми, до спокою душевного і фізичного. Мир з Богом дає також надію, що життя наше не закінчується по смерті назавжди, на воскресіння і вічне життя в Царстві Божому, де не буде ні страждань, ні хвороб, ні сліз. Щасливий той, хто вірить, що таке буде на цім світі і – в майбутньому.

Життя людини у світлі науки Христа повинно спиратися на любов до ближнього, а з того випливає – на дотримання його Закону, котрий спрямовуючи Людину до Бога має поліпшити світ.

Пасивність, лінощі та розкішний спосіб життя, безперервний пошук сластолюбних насолод, потурання тілесним насолодам нищить життєві сили і призводить до фізичних і духовних страждань. Тільки віруюча людина, яка віддає належну шану волі Божій і його творінню, яким є людський організм, для успішного служіння Йому і виконання Його Закону тут, на Землі, повинна відкинути загальновідомі проголошувані та звичайно практиковані основи.

Не випадково в центрі християнської релігії – заповідь: "Люби свого ближнього, як самого себе". Усі людські "промахи" є наслідком власної лихої поведінки, а головною причиною всіляких негараздів у житті – брак любові. Люди звертаються до лікаря, скаржаться на різні недуги, не відаючи про те, що причиною їх часто буває брак любові до ближнього. Чи можна ненависть змінити на любов? Так. У психології відомо, що людина не завжди здатна контролювати почуття, але вона здатна

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

контролювати вчинки. Воля визначає, що робити. Ця щаслива обставина дає змогу впливати на наші почуття. "Я кажу вам: любіть ворогів ваших, благословляйте тих, хто проклинає вас, робіть добро тим, котрі ненавидять вас, і моліться за тих, хто кривдить і переслідує вас" (Матв. 5:44).

Різні є види любові, різними є її визначення. Любов тілесна, або секс, яка стосується тілесного бажання, егоцентрична, тобто схиляється перед людським "Я". Духовна любов безособова. Вона ґрунтується на відповідальності перед богом і ближніми. Цей вид любові незалежний від платні.

Психологія характеризує любов такими словами: "Любов – дуже сильне і, як правило, тривале емоційно-пізнавальне почуття людини, спрямоване до об'єкта любові, що виражається в потребі контактування з ним, посіданні Тим об'єктом центрального місця в житті індивіда, готовності відмовитися від багатьох особистих справ, а часом навіть віддати життя на користь об'єкта любові".

Любов – велика сила, яка водночас приховує в собі велику таємницю. Вона проникає в душу глибше, ніж це здатні зробити слова, а отже має потужніший вплив на фізичну і духовну сферу людини. Найпрекрасніше її описує апостол Павло у 13-му розділі Послання для коринтян.

"…Любов довготерпелива, любов лагідна, любов не заздрить, любов не чваниться, негорда, не поводиться нечемно, не шукає свого, не роздратовується, не гнівлива, не радіє з несправедливості, а тішиться правдою, усе покриває, всьому вірить, завжди надіється, все терпить".

У здоровому людському організмі, що нормально функціонує і перебуває в біологічній рівновазі, зусилля, спрямовані на подолання нижчих емоцій (інстинктів) через вищі цінності, пов'язані з людською гідністю. Це виявляється в опануванні характеру, в розвитку волі та самовідданості на користь ближнього, пробудженні шани до нього. Проте людське життя тільки тоді може постати у повному блиску своєї тілесної і духовної краси, коли має гармонію із Всесвітом.

Безперечно, всі недуги, об'єднані під назвою "хвороби цивілізації", разом з психічними хворобами не є результатом духовного поривання, а, власне, його завмирання, безвільного підкорення пожадливості та бажанням тіла, його зневаги до законів природи. Життя – найбільший скарб серед швидкоплинних благ; воно не є приватною власністю, з котрою можна робити все, що заманеться. Хвора людина обтяжує не лише кишеню свою і найближчих родичів, а й бюджет суспільства (пенсія у зв'язку з інвалідністю, кошти на лікування тощо). Тому дбати про здоров'я – закон моралі.

Цей закон пов'язаний також з проблематикою згубних звичок. Людина віруюча, глибоко віддана Божій справі, не шукатиме штучних заохочень, котрі з часом позначаються на її психіці. Нерідко люди хотіли б позбутися своїх згубних звичок, але на перешкоді стоїть їхня слабка воля, яка не дозволяє визнати свою слабкість, а також непогамований порив тілесних відчуттів, порівнюваних іноді з "небесами" (наркотичний кайф).

Перебороти закоренілі звички нелегко. Бо ж у таких людей отруєна й уражена психіка, а наставляння її на належну колію завдає їм іноді болю і стає причиною поганого самопочуття, що врешті-решт повертає на ту саму хибну дорогу продовження поганих звичок.

Щоденною підмогою для якісного життя є молитва і праця (фізична активність). Проте сучасний цивілізований світ прямує до вигод і розкоші, цурається фізичної праці, хоче легко жити, не бажає споживати щоденного хліба "в поті чола", так як про це мовить Бог: "У поті лиця свого будеш змушений здобувати їжу, поки не повернешся до землі, з якої був узятий …" Буття 3:19). Людина пов'язана з працею від початку свого існування, з часів, коли Бог умістив її в саду Едемському, доручивши "обробляти його і доглядати" (Буття 2:15). Святе Письмо ганьбить лінощі, характеризуючи їх як джерело злиднів, а натомість рекомендує працю, що несе людині вигоду і радість (Прип. 14:23). Апостол Павло порівнює прямування християнина до мети – вічного життя – з бігом, фізичною активністю, що виявляється в боротьбі з психічними слабкостями для досягнення духовних вершин.

Фізична праця була і є біологічною потребою людини, елементарною основою її фізичного і психічного здоров'я. Бог, створюючи людину, передбачив, що вона перебуватиме в невпинному русі. Фізичний рух спричиняє чистий спосіб мислення, а природа є Божими ліками. Чисте повітря, радісне сонце, квіти і дерева, сади й лани, а ще більше праця в такому оточенні, заняття фізичними вправами – це еліксир життя, що приносить здоров'я.

Святе Письмо радить поєднувати сумлінну працю з молитвою. "Молися і працюй" – у цих словах прихована велика мудрість Творця всього сущого. Праця, символізуючи фізичну активність, становить логічну цілісність із психічними функціями – молитвою. У такий спосіб утворилася досконала людина, підпорядкована закону психофізичної співзалежності (перебуваючи в такому стані людина є благословенною у духовному і фізичному вимірах).

Зв'язок між розумом і тілом дуже тісний. Коли одне хворіє, друге відчуває. Стан розуму впливає на здоров'я більшою мірою, ніж ми це припускали раніше. Багато недуг, на які люди хворіють, є

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

наслідком духовної депресії. Журба, неспокій, незадоволення, докори сумління, почуття провини, недовірливість мають властивість руйнувати наші життєві сили і призводять до деморалізації та смерті. Закон психофізичної співзалежності тісно пов'язаний із сутністю людського щастя. Благословення стосується однаковою мірою таких питань, як здоров'я, добробут, відсутність страждань тощо. Мало хто з хворих усвідомлює, що носить у своєму тілі наслідки плекання почуттів, чужих Божому Духові, як-то заздрість, ненависть, злість, неможливість пробачення тощо. Тому Святе Письмо при нездужанні тіла радить молитися (радить молитися за хворих – на бажання хворого). Молитва має найвищу силу у Всесвіті, більшу за електричну, гравітаційну, атомну та інші. Присутність Бога в нашому тілі дає нам силу, про величину якої не маємо поняття, вона є тим чудодійним засобом, котрий забезпечує нам тілесне і психічне здоров'я.

У методиці фізичного виховання відпочинок розглядається як один з методичних прийомів розвитку фізичних якостей. Він, як відомо, забезпечує правильне функціонування живих організмів, оскільки все живе мусить у певні відрізки часу відновлювати витрачені пластичні та енергетичні ресурси, позбуватися недоокислених метаболітів (шкідливих продуктів обміну речовин). Брак відпочинку призводить до передчасного зношування фізіологічних систем (старіння організму).

Два прекрасних дарунки отримала людина від Творця на початку створення світу – добовий відпочинок (нічний сон) і тижневий – день сьомий. Дотримання цього дня відпочинку – моральний обов'язок кожної людини перед Богом і собою. Порушення основ, установлених Творцем усього сущого, які зумовлюють фізичне і духовне благополуччя людини і віддзеркалюють закони природи, є гріхом. Адже на це звертав увагу Христос: "Субота встановлена для людини" (Марк. 2:27). Не тільки для єврея, а для кожної людини"! Ісус наголосив, що субота має бути радісним відпочинком Божого народу, а не днем смутку, що в суботу вільно "творити добре" (Матв. 12:12), "оздоровлятися" (Луки 14:3) і, звичайно, відпочивати (Марка 6:31).

Дослідженнями доведено, що людський організм реагує на семиденний ритм, тобто після шести днів роботи має настати відпочинок. На загал усі відомі ритми (циркадні, ритми пов'язані з гравітацією Місяця і Сонця), а передусім семиденний ритм, указують на тісний взаємозв'язок людини зі Всесвітом і його Творцем.

Постає питання, як проводити час у вільний день після шести днів напруженої праці? Просидіти цілий день у задимленій кав'ярні або ресторані, споживати алкоголь чи змарнувати його перед телевізором – це не було б ушануванням сьомого дня, а навпаки, оскільки пов'язане із втратою здоров'я. Це може бути дозвілля на лоні природи. Звичайно, ми не думаємо про те, яким важливим чинником здоров'я є навколишній краєвид і яку значну роль він відіграє у лікуванні багатьох недуг. Кожний, навіть короткочасний контакт з природою поліпшує емоційний стан, знімає відчуття втоми, зменшує психоемоційне напруження.

Святе Письмо не осуджує "чесних розваг", але розрізняє "утіхи цього світу", що порушують психофізичну рівновагу, і розваги, які підтримують здоров'я індивіда. "Веселе серце – найліпші ліки, а пригнічений дух висушує тіло", – так писав цар Соломон майже три тисячі років тому.

Одним із важливих аспектів духовно-тілесного здоров'я є піст. Хто хоче зрозуміти, в чому сенс посту, має звернути увагу на людей, які жили в старі часи, бо вони мали більший досвід у тій справі. Давні греки і римляни постилися, щоб запобігти небезпеці, яка загрожувала їм з боку демонічних сил, що, як тоді вірили, міститься в деяких харчах. Вважалося також, що піст зміцнює психофізичні сили організму. На одній з надгробних плит часів Стародавньої Греції знайдено такий напис: "Він жив довго, бо в міру їв і пив". Така думка є слушною і підтверджена численними науковими дослідженнями.

Новий Завіт, як відомо, теж рекомендує піст. У Євангелії від Матвія читаємо, що Ісус, перш ніж розпочати свою місіонерську діяльність на землі, "постився 40 днів і ночей". Ісус радив поститися у безнадійних ситуаціях. Так, коли його учні не могли вигнати злого духа з епілептика, Він сказав їм: "Цей рід не виходить інакше, як тільки від молитви і посту" (Марк. 9:29).

Проте звернемо увагу на те, яке значення посту надається сьогодні. Розрізняють так званий оздоровчий піст (лікувальне голодування – повернули його до життя більше як 100 років тому американські лікарі Теннер і Довей), спрямований на покращення психофізичного здоров'я, і так званий релігійний піст, мета якого очищення душі, допомога в її подальшому духовному розвитку. Можна стверджувати, що піст є загальним психотерапевтичним методом, який успішно застосовують незалежно від релігійних напрямів та віросповідань.

Складовими частинами посту є:

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

1) утримання від приймання їжі для очищення організму від відходів обміну речовин;

2) повний релігійний акт, мета якого – наблизитися до Бога;

3) відмова не тільки від звичайних харчів, а й від алкоголю, тютюну, утримання від надмірної праці, яка руйнує здоров'я та від поганих розваг;

4) утримання від сексуального життя, що, проте, не означає не кохати, зовсім навпаки;

5) мовчання – утримання від обмови ближнього, непотрібних дискусій;

6) прагнення до панування над собою і поганими звичками; відмова від прагнення здобуття грошей та почестей за всяку ціну;

7) постування суспільне (цілого суспільства), групи громадян, релігійної громади.

Нині переважає так званий "оздоровчий піст", або голодування, і майже зовсім забуте "постування загальне", що виникло з релігійного культу.

Висновок. Повернення сучасної науки до прадавніх фізично-етичних засад підтверджує слушність біблійних основ здоров'я і є аргументом на користь існування Творця всього сущого.

Бог – це любов, отже Бог любить людину, і тому створив її вільною, дозволив самостійно існувати. У противному разі людина була б тільки "роботом", але не таким був намір Божий. Людина сама вибирає свій життєвий шлях, особисто робить вибір, розвивається самостійно, вдосконалюється, щоб пізнати Божу любов і відповісти Йому взаємністю. Людина повинна наблизитись до Бога як створіння самостійне, а її туга і молитва мусять бути сповнені досконалої любові. Тому "вписав" Бог свій Закон до розкритої книги навколишньої природи і до серця кожної людини, показавши їй таким чином шлях до досконалості й здоров'я, яким треба прямувати. Слухняність щодо Божого Закону приносить щастя, внутрішній спокій і гармонію тіла й душі, а порушення його Закону – біль і страждання, недуги для самого порушника і його оточення.

Подальші дослідження лежать в площині розробки філософсько-релігійних засад фізичного виховання молоді.

Література

1. Aleksandrowicz J. Sumienie ekologiczne.–Warszawa, 1988.– 215 s.
2. Gradzikiewcz P. Chrzescijanin a zdrowie.– Warszawa, 1983.– 235 s.
3. Danilowa N. Pszyroda I nasze zdrowie.– Warszawa, 1988.– S. 27–35.

Анотації

У роботі розкрито сутність психофізичних зв'язків у контексті філософсько-релігійного тлумачення тілесного і психічного здоров'я людини.

Ключові слова: *здоров'я людини, психофізичні зв'язки людини.*

В работе раскрыто сущность психофизических связей в контексте философско-религиозного толкования телесного и психического здоровья человека.

Ключевые слова: *здоровье человека, психофизические связи человека.*

The article reveals the essence of psychophysical relations in the context of philosophical-religious interpretation of physical and psychical human's health.

Key words*: human's health, human's psychophysical relations.*

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com