

УДК 130.2

ВЕЛНЕС-ФИЛОСОФИЯ КАК ПРАКТИЧЕСКАЯ ФИЛОСОФИЯ ЦЕЛОСТНОЙ ЛИЧНОСТИ

Поплавская С.В.

Статья посвящена велнес-философии, которая является синтезом древних восточных учений и западного прагматизма в отношении применения этих учений в конкретной жизни человека для обретения гармонии и гомеостаза.

Ключевые слова: велнес-философия, целостность жизни, здоровье.

Предметом исследования является понятие велнес-философии. **Цель** исследования – раскрыть место и значение велнес-философии в современной культуре.

Велнес-философия – это совершенно новая концепция мировоззрения и миропонимания, за которой, как нам представляется, стоит большое будущее. Однако, как известно, все новое – это хорошо забытое старое. В России *велнес* (*wellness*) определяется как современная философия гармоничного состояния тела и души, как современное направление оздоровительной индустрии, нацеленное не только на создание внешней красоты, но и на проведение психологической релаксации, снятие стресса и т.д.

Следует отметить, что данные трактовки являются вполне устоявшимися, однако если принимать во внимание тот факт, что многие авторы цитируют уже существующих, возникает вопрос – насколько они близки к истинному значению данного понятия и насколько широко раскрыт его подлинный смысл.

Поиск ответа на вопрос «Что такое велнес-философия?» в статьях зарубежных, в частности американских, авторов приводит к достаточно неожиданным результатам относительно глобальности и емкости данного понятия. Наряду с этим даже в первоисточниках можно встретить некоторые спорные моменты в трактовках, а также отсутствие ссылок на основы разрабатываемой концепции.

В Америке наряду с понятием «wellness», означающим хорошее здоровье (особенно как результат здорового образа жизни), употребляется также «well-being», что переводится как здоровье или благосостояние, достаток, благополучие, процветание и т.п. Необходимо отметить, что в настоящее время даже на родине данного явления ведутся споры о том, какое из понятий наиболее верно отражает концепцию. Существуют мнения, что «велнес» является неким корпоративным словом, и зачастую звучит как классификация, рейтинг, которые человек может «пройти или провалить», и при которой он может сравнить себя с другими. В свою очередь, «здоровье-процветание» может определяться только лишь самим

человеком и тем, что включает радость, счастье, удовольствие, обладание способностью быть гибким, творческим, терпеливым. Все это вещи, которые являются составляющей физического, интеллектуального, эмоционального и духовного здоровья-процветания. Однако, большинство экспертов соглашаются, что и хорошее здоровье (wellness), и здоровье-процветание (well-being) являются различными для каждого и непрерывно изменяются.

Debbie Rosas, основатель «The Nia Technique» - программ «хорошая физическая форма», «тело-разум-душа» и личностного роста, которые объединяют боевые, танцевальные и целительные искусства, добавляет, что велнес является самоопределяющим понятием. «Велнес - это резонанс, колебание и состояние бытия. Это также перспектива, которая очень субъективна и может отличаться от наших предвзятых идей» [3].

Gloria Keeling, основатель «Strong, Stretched and Centered», тренировочных программ «тело-разум» говорит: «Велнес учит тому, как убрать негативные прошлые серьезные испытания, ограничения и обрести радость, счастье. Удивительно наблюдать за тем, как люди принимают это, и видеть их освобожденными. Многие из области велнес находятся в области способности человеческого духа» [3].

«Это слово, кооптированное ради такого множества целей, намерений, включающих что-то такое, что является противопоставлением того, что есть хорошее здоровье на самом деле» - говорит основоположник велнес-теории Donald B. Ardell, который в 1977 г. написал первую велнес-книгу «Высокий уровень хорошего здоровья: альтернатива врачам, лекарствам и болезням». «В 1960-х Halbert L. Dunn (врач-терапевт) был первым, кто использовал термин велнес в смысле определенного образа жизни, целью которого является улучшение состояний физического и психологического здоровья. Он описывал это как искусство владеть собой» - вспоминает Ardell. «Начиная с этого времени, термин отождествили с глобальным здоровьем, предотвращением болезней, обучением здоровью и продвижением здоровья. Но, так или иначе, велнес стал «побегом» в поле здоровья, который обладает большим потенциалом со стороны структуры болезнь-лечение. Однако понятие «велнес» могло бы с таким же успехом быть заложено в психологию, социологию и даже в государственную политику. Я думаю, это намного легче для людей думать о велнес в терминах «качества существования, бытия, жизни, чем здоровья» [3].

Исходя из сказанного выше, можно сделать вывод, что областями наиболее приближенного ассоциирования с понятием *велнес*, являются самодисциплина; упражнения и фитнес; питание; управление стрессами; разборчивое мышление; духовность; развитие интеллекта; юмор; игра; эффективные взаимоотношения и т.д.

Национальный Институт Велнеса определяет велнес похожим способом, как «активный процесс, благодаря которому люди осознают и делают выбор по направлению вперед; как более успешное и благополучное существование». Институт устанавливает шесть аспектов хорошего здоровья: физический, духовный, интеллектуальный, социальный, эмоциональный и профессиональный [2]. Максимальное же количество типов хорошего здоровья, которое можно встретить у различных авторов - восемь: культурное, эмоциональное, экологическое, интеллектуальное, физическое, социальное, духовное, профессиональное.

Характеристика, как правило, схожая, один из вариантов трактовок предлагается рассмотреть подробнее.

Велнес (хорошее здоровье) в данном случае трактуется шире, чем просто физические упражнения для поддержания хорошего здоровья. Баланс (равновесие) - это ключ к достижению здорового образа жизни, ключ к обретению гармонии, гомеостаза, целостности. Велнес - это динамический процесс становления и развития сознания, взятия ответственности на себя за свою жизнь, ее качество и благополучие, тем самым принося посильный вклад в благосостояние всего общества. Это объединение в единое целое тела, разума, духа и души, а также непрерывный поиск своего собственного смысла в жизни. Достигается оптимальное здоровье путем «паразитарного баланса» следующих восьми параметров:

«Культурное здоровье /Cultural Wellness/ - знание и почитание ваших собственных традиций, вероисповеданий и культурных связей так же, как и изучаемых, их принятие, и обогащение многообразием и богатством, присутствующем в других вероисповеданиях и культурных окружениях. Это является деятельностью по отношению к самому себе и ко всем другим с восприимчивостью, уважением, пониманием, признательностью, терпимостью и вежливостью.

Эмоциональное здоровье /Emotional Wellness/ - это стремление встречать эмоциональные потребности конструктивно, творчески, созидательно. Это возможность отвечать жизнерадостно на эмоциональные состояния и на течение жизненных событий. Это принятие многообразия ситуаций и знание того, как поведение, мысли и чувства влияют друг на друга и на ваши решения. Это взятие ответственности за ваше собственное поведение и реакцию на вызовы (испытания) как на благоприятные возможности. Эмоционально здоровый человек является самоосознающим и находящимся в согласии с собой до тех пор, пока продолжает развиваться как личность. Эмоциональное здоровье - это возможность формировать взаимозависимые отношения, основанные на обоюдных обязательствах, доверии, честности и почтении.

Экологическое здоровье /Environmental Wellness/ - осознание ненадежного состояния земли и влияния повседневных привычек человека на физическое окружение. Это уважение к созданному Богом, к красоте и сбалансированности природы. Экологическое здоровье включает в себя поддержание жизненного пути, который увеличивает гармонию с землей и минимизирует вред, наносимый окружающей среде. Это включает вовлечение в социальную ответственность, проявляющуюся в защите окружающей среды.

Умственное (интеллектуальное) здоровье /Intellectual Wellness/ - это развитие в себе любознательности и острого желания учиться. Это пожизненный процесс творчества и размышления над жизненным опытом, неослабевающее стимулирование новыми идеями и участие в их воплощении. Это нахождение испытаний, преодоление барьеров и объединение благоприятных возможностей для роста, создания планов, развития стратегий и разрешения проблем в научном сообществе. Это возможность для привлечения четких размышлений и воспоминаний, чтобы мыслить независимо, творчески и критически.

Физическое здоровье /Physical Wellness/ - подразумевает почтительное отношение (восхищение) и заботу о теле человека. Это применение знаний,

побуждений и навыков человека для улучшения собственной физической формы и здоровья. Это совершение здоровых и позитивных выборов, касающихся множества моментов, включая питание, физическую активность, сексуальность, сон, отказ от употребления алкоголя, наркотиков, заботу о себе и должное использование систем оздоровления.

Социальное здоровье /Social Wellness/ - подразумевает содействие человеческому и материальному окружению для всеобщего благополучия и социальную справедливость внутри общества, что включает в себя продвижение здорового существования окружения, поддержание результативного взаимодействия и взаимоуважения между членами общества и поиск позитивных взаимоотношений с другими. Это существование человека для других и разрешение другим заботиться о тебе. Это также признание потребностей в досуге и отдыхе (восстановлении душевных и физических сил), а также выделение времени для данных мероприятий.

Духовное здоровье /Spiritual Wellness/ - это поиск смысла, ценности и назначения, приводящий к надежде, счастью, радости, смелости, бесстрашию и признательности. Это поддерживает тех, кто развивает личную веру и пытается найти Бога во всем. Это открытие и объединение персонального набора ценностей и верований, который определяют личность, место индивидуального в отношении большего сообщества, и поддерживает веру, которая продвигает справедливость.

Профессиональное здоровье /Vocational Wellness/ - это соответствие между тем, как человека называют и тем, что он делает. Это пожизненный процесс нахождения места, где заветные желания и таланты каждого встречаются с потребностями общества. «Профессионально здоровый» человек выражает свои ценности через оплачиваемые или добровольные сообщества. Профессиональное здоровье включает в себя непрерывное изучение новых навыков и поиск испытаний, которые ведут к личностному росту и улучшению мира» [3]

Насколько актуальна данная концепция для популяризации ее в нашей стране, долго объяснять не надо. Для современной Украины проблема здоровья выступает не просто актуальной, а и смысложизненной по той причине, что наблюдается устойчивая тенденция вымирания населения в условиях реформирования страны и всей государственной системы. В наше время реанимируются ликвидированные уже болезни, растет наркомания, алкоголизм, общество деградирует.

Одесские ученые, академик А.Черныш и М.Черныш, в недавно вышедшей монографии [1] отмечают: «Анализ данных приводит к неутешительным выводам. Прежде всего, выросло число почти всех заболеваний, и вырос их коэффициент, т.е. количество заболеваний на 100 тыс. населения. Нация, следовательно, стала слабее. Не выздоровев, она никогда не сможет производить столько же товаров и услуг, детей и идей, сколько это делалось до анализируемого периода. Во-вторых, нет таких классов болезней, по которым не отмечался бы рост. Исключение, на первый взгляд, составляют болезни нервной системы и расстройство психики и поведения. Однако здесь следует принять во внимание изменения в характере регистрации таких болезней, как *болезни глаза и его придаточного аппарата, болезни уха и соскоподобного отростка*, которые до 1999 г. включались в класс болезней «нервной системы и органов чувств». Так что, если сложить данные по всем трем позициям, которые, начиная с 1999 г., разнесены по разным классам болезней, то

рост в 1995 г., по сравнению с 1990г., составит примерно 1,5 раза, а в 2005 – более чем в 2 раза» [1, с. 251].

Неутешительные выводы делают ученые и в отношении продолжительности жизни украинцев: украинские мужчины живут до 62 лет (активной жизнью – до 55), женщины – до 73 лет (активной жизнью – до 64). «Это значит, что значительная часть биологических резервов, заложенных природой и поддерживаемых уровнем развития современной цивилизации, - в Украине остается неиспользованной. Все граждане живут меньше, чем средневропейский житель. Планка активной жизни мужчин (55 лет) даже не приближается к пенсионному возрасту (60 лет). А женщины обременяют Пенсионный фонд Украины в течение всего лишь 11 лет после выхода на пенсию» [1, с. 257].

Что касается естественного прироста населения, то и здесь у нас большие проблемы: «По сравнению с 1985 г., количество родившихся в 2001 г. Уменьшилось вдвое, а число умерших, наоборот, возросло на 129 тыс человек, пройдя пик в 1995г. В силу этого естественный прирост населения Украины уменьшился в 2001 г. на 369,5 тыс. человек» <> «Начиная с 2002 г., благодаря введению государственных пособий при рождении ребенка, ежегодно наблюдается рост числа родившихся детей на 1 тыс. населения: 8,1; 8,5; 9,0; 9,8; 10,2 и 11,0 в 2008 г. Однако количество умерших не уменьшилось: в 1990 г. их было 12,1 на каждую тысячу населения, в 1995 г. – 15,4, в 2000 г. – 15,4, в 2005 г. – 16,6 и в 2008 г. – 16,3. В результате – естественный прирост населения в течение 2000 – 2005 гг. оставался на одном – отрицательном – уровне (при коэффициенте минус 7,6), а затем началось незначительное уменьшение падения прироста: минус 6,4 в 2006г., минус 6,2 – в следующем году и минус 5,3 в 2008 г.»[1, с. 261].

В условиях, когда государство уменьшает расходы на здравоохранение, когда растет имущественная дифференциация населения по возможностям пользования медицинскими услугами, популяризация идей велнес-философии в школах и ВУЗах крайне необходима. Для того, чтобы научиться позитивно мыслить, позитивно воспринимать себя и окружающих, следить за своим здоровьем, питанием, сном и отдыхом – много денег не надо, нужна только организация учебно-воспитательного процесса. Причем совершенно не надо изобретать велосипеды, достаточно присмотреться к опыту восточных стран, где государственной религией является буддизм, проповедующий следование определенному, так называемому Благородному Восьмеричному пути, результатом которого становится достижение некоторого освобождения от страданий, а значит достижение гармонии, целостности, полноты существования.

Велнес-философия действительно перекликается с буддизмом и даосизмом как практическая философия, дающая конкретные рекомендации по достижению личностной целостности, гармонии и гомеостазиса. Однако, если буддийские ценности жизни труднодостижимы и не совсем понятны европейцу, то ценности велнес-философии, как то высокое качество жизни, хорошее здоровье, полнота бытия – достаточно близки и понятны. А вот обретение этих ценностей, путь приобщения к ним, действительно напоминает, в некотором смысле, Дао как образ жизни или Восьмиричный Благородный Путь буддистов, так как и в том, и в другом случае требует от человека определенных усилий для работы над собой по нравственному и духовному развитию и самосовершенствованию. С другой

сторони, аспекти, виділяемі в структурі «велнес – хороше здоров'я» являються неким максимальним набором свого роду сучасних обетів і заповідей, в яких прослідковується стремління охопити «все сторони і рівні людського істотства», живущого в умовах перманентного кризи нашої техногенної цивілізації.

Висновки. Ідея цілості життя, центральна ідея велнес-філософії, об'єктивно підводить до розуміння того, що природа і суспільство не просто еволюціонують, вони еволюціонують при узгодженому розвитку біологічного, духовного і соціального і, таким чином, коэволюціонують. Людині необхідний моральний імператив для осмислення загальнобіологічних і соціальних процесів як основ людського існування як одного з варіантів голономної організації життя, щоб направляти голономну систему, частиною/цілим якою він є, в бік незрушючого розвитку і зберігати її від деградації. В цій зв'язі, розвиток ідей велнес-філософії і впровадження їх в практичне життя може стати причиною кардинальних змін сложившихся інтерпретацій матеріальної, моральної, духовної, соціальної, екологічної, культурної і т.д. сфер буття людини.

Список літератури

1. Черныш М.А., Черныш А.М. Маргинальный синдром: Монография / Черныш М.А., Черныш А.М. - Одесса: ВМВ, 2010. – 448 с.
2. Medical Wellness Center. What is wellness? -: University of Miami, 1997-2007. – [Електронний документ]. Режим доступу: <http://wellness.med.miami.edu/x80.xml>
3. M. Monro. What is wellness? / M. Monro:InnerIDEA,2007. – [Електронний документ]. Режим доступу: <http://www.inneridea.com/library/What-is-Wellness>.

Поплавська С.В. Велнес-філософія як практична філософія цілісної людини // Вчені записки Таврійського національного університету ім. В. І. Вернадського. Серія: Філософія. Культурологія. Політологія. Соціологія. – 2011. – Т. 24 (63). – № 2. – С. 84-89.

Стаття присвячена новому напрямку сучасної практичної філософії – велнес філософії, яка є деяким синтезом древніх східних вчень і західним прагматизмом відносно вживання цих вчень в конкретному житті людини для отримання гармонії та гомеостазу.

Ключові слова: велнес філософія, цілісність, здоров'я.

Poplavska S.V. Wellness philosophy as hole man practical philosophy // Scientific Notes of Taurida National V.I. Vernadsky University. Series: Philosophy. Culturology. Political sciences. Sociology. – 2011. – Vol. 24 (63). – № 2.– P. 84-89.

The article is devoted to new direction to modern practical philosophy – wellness philosophy which is the synthesis of ancient east studies and western pragmatism in regard to application of these studies in concrete life of man for finding of harmony and homoeostasis.

Keywords: wellness philosophy, integrity of life, the health.

Стаття поступила в редакцію 10.11.2010