

А.В. Вознюк

ФУНДАМЕНТАЛЬНЫЕ ФАКТОРЫ ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА

Актуальность исследования. Современная ситуация, связанная с феноменом короновирусной пандемии, по своему информационному весу является одной из наиболее значимых в человеческой истории, поскольку вызывает эмоциональный отклик у огромного количества людей на нашей планете. В новейшей истории подобное имело место только 11 сентября 2001 года в Нью-Йорке во время подрыва трех башен, что выступило событием планетарного масштаба, за которым в прямом эфире наблюдало несколько миллиардов людей и которое в значительной степени изменило ход человеческой истории.

Как бы мы не понимали короновирусную пандемию, – как реальную вирусную угрозу множеству людей на планете, или как невиданную доселе манипуляцию индивидуальным и массовым сознанием, – данная пандемия на наших глазах коренным образом меняет цивилизационный ландшафт планеты Земля. И меняет потому, что оказывает влияние на соматическое и духовное здоровье человека, представляющее собой одну из основных ценностей его жизни. «Здоровье до того перевешивает все остальные блага жизни, что поистине здоровый нищий счастливее больного короля» (А.Шопенгауэр). «Человек – высший продукт земной природы. Но для того, чтобы наслаждаться сокровищами природы, человек должен быть здоровым, сильным и умным» (И. П. Павлов). «Здоровье – это самое ценное, что есть у человека» (Н. А. Семашко).

В силу этого изучение феномена здоровья выступает одним из приоритетов современной науки. Соответственно, **целью** настоящей статьи является очерчивание фундаментальных факторов здоровья, исследование которого имеет междисциплинарный характер.

Результаты исследования.

Существует более сотни определений здоровья, которое может пониматься, как:

- 1) нормальная функция организма на всех уровнях его организации;
- 2) нормальный ход биологических процессов, способствующих индивидуальному выживанию и воспроизводству;
- 3) динамическое равновесие (гомеостаз) организма и его функций с окружающей средой;
- 4) участие человека в социальной деятельности и общественно полезном труде, способность к полноценному выполнению основных социальных функций;
- 5) отсутствие болезни, болезненных состояний и патологических изменений;
- 6) адаптационная способность организма приспосабливаться к изменяющимся условиям окружающей среды [Калью, 1988].

Согласно П. И. Калью, характеристики здоровья могут быть сведены к таким концепциям, как

медицинская (предполагает медицинские признаки и характеристики, здоровья, которое здесь понимается как отсутствие болезней и их симптомов),

биомедицинская (в качестве здоровья рассматривается отсутствие субъективных ощущений нездоровья и органических нарушений),

биосоциальная (в рамках этой концепции рассматриваются в единстве медицинские и социальные факторы здоровья, при этом приоритет отдается социальным факторам),

ценностно-социальная (здесь здоровье понимается как личностная ценность человека) [Калью, 1988].

То, что объединяет все характеристики и теории/концепции здоровья, лежит в плоскости **феномена целостности**.

Анализ научной литературы касательно различных аспектов здоровья позволяет сделать вывод, имеющий имеет характер постулата: **наиболее полно здоровье как психофизиологическая сущность характеризует состояние целостности человеческого организма, которое обеспечивает функциональную полноту и функциональное же разнообразие этого организма** [Вознюк, 2012, 2013, 2017; Voznyuk, 2017, 2018].

Целостность на психофизиологическом уровне предполагает то, что все органы и системы организма находятся в функциональном единстве. При этом это гармоничное гомеостатическое состояние должно устойчиво поддерживаться не только в процессе взаимодействия организма с внешней средой, но и в ходе его роста и эволюционных трансформаций.

Естественнонаучный анализ феномена целостности живых и неживых систем позволяет сделать вывод, что данный феномен реализуется как энергия, которая выступает целостно-континуальной сущностью, поскольку энергия как мера изменения, движения, как величина выполненной работы выражает способность организма (системы) к **изменениям**. И именно изменения организма обеспечивают его интеграцию во внешнюю среду. На языке философской рефлексии этот вывод приобретает следующий вид: для того, чтобы двум отдельным предметам/системам интегрировать, слиться друг с другом и стать единым целым, каждому из них следует измениться, перестать быть собой.

В этом контексте данный процесс означает не только готовность индивидуума к изменениям, но и его способность изменяться, в том числе в процессе самопожертвования, что на языке духовных практик выражает состояние любви¹.

Среди категорий естествознания энергии как мере движения соответствует поле, которое не имеет массы покоя и является движением в чистом виде. В этом своем качестве поле выступает функцией целостности (континуальности) как способности связывать воедино разрозненные дискретные элементы системы, которые пребывают в единстве в статусе **полевого континуума** как целостной сущности.

Интегральная функция поля организма реализуется как процесс когеренции (согласования, синергии) полей отдельных клеток, органов, систем организма, что имеет место в результате их гармоничного биоритмического взаимодействия (А.П. Дубров [Дубров, 1987; Dubrov, 1978]).

В связи с этим отметим, что Н.П.Бехтерева в книге "Здоровый и больной мозг человека" вопрошала: «... нет ли в мозгу механизма, аналогичного понятию когерентной работы, некой системы элементов, как в физике твердого тела...» [Бехтерева, 1988].

Отмеченная когеренция выражает **состояние открытости организма внешней среде**. Данная открытость, говоря языком синергетики, выступает явлением диссипации,

¹ "Сберегший душу свою потеряет ее; а потерявший душу свою ради Меня сбережет ее" (Матф. 10: 39). "Кто станет сберегать душу свою, тот погубит ее; а кто погубит ее, тот оживит ее" (Лк. 17: 33) (ср. со словами В.С.Соловьева: "Кто будет стараться спасти душу свою, погубит ее, а кто погубит ее, тот оживотворит ее"). «Нет больше той любви, как если кто положит душу свою за друзей своих» (Ин 15: 13). «Возлюби Господа Бога твоего всем сердцем твоим, и всею душою твоею, и всем разумением твоим. Сия есть первая и наибольшая заповедь. Вторая же подобная ей: Возлюби ближнего твоего, как самого себя. На сих двух заповедях утверждается весь закон и пророки» (Мф. 22:37-40). «Сия есть заповедь Моя, да любите друг друга, как Я возлюбил вас» (Ин 15, 12). Любовь к ближнему есть выражение принципа целостности, кафоличности, соборности человеческого бытия. Поэтому соборность всех людей, устроенная в духе любви, есть высшая ценность этого бытия, перед которой в определенном смысле меркнет даже задача по спасению человеческой души.

предполагающей обмен системы с окружающей средой веществом, энергией, информацией, что позволяет этой системе (организму) понижать уровень своей энтропии, то есть повышать уровень своей организации.

Таким образом, энергия, открытость и полевая когеренция – три фундаментальных атрибута психофизиологического аспекта здоровья.

Потеря здоровья организма выступает утратой им указанного выше состояния когеренции/целостности в результате определенных действий на организм со стороны внешней и/или внутренней среды, что приводит, согласно второму началу термодинамики, к повышению энтропии организма, то есть к активизации процессов его распада в результате несогласованности биоритмов его клеток, органов и систем.

В результате такой несогласованности некоторые поля клеток, органов и систем, задействованные в процессе когеренции, "отрываются" друг от друга, дисгармонизируются. Эта дисгармония и вызывает потерю (отдачу) организмом энергии, что приводит к снижению его жизненного тонуса, падению иммунитета, то есть приводит к нарушению здоровья, к болезни.

Таким образом, можно постулировать следующее положение: каждая клетка организма, каждый его орган, как и организм человека в целом, кроме вещественного субстрата характеризуется также и волновым его эквивалентом. Следует сказать, что эти два аспекта организма – вещественный и полевой – происходят из двух диалектически взаимосвязанных и онтологически равноправных видов материи – вещества и поля. Вещественный субстрат организма и его волновой эквивалент составляют, с одной стороны, единое целое, а с другой, могут получать самостоятельное существование, диалектическим образом взаимодействуя друг с другом.

Эта двойственность организма человека проявляется в двух лечебных парадигмах, применяемых по отношению, соответственно, к острым и хроническим болезням, – **аллопатии** (лечении противным, реализуемым на дискретно материальном, вещественном уровне организма по принципу отрицательной обратной связи) и **гомеопатии** (лечении подобным, реализуемым на континуально-полевым уровне по принципу положительной обратной связи).

В связи с этим можно утверждать, что все функции и процессы человеческого организма, а также и патологические болезненные процессы, проявляются как на вещественном, так и на полевым уровне. На полевым уровне эти процессы находят воплощение в таких феноменах, как биологическое поле (А.Г. Гурвич, Б.В.Болотов, П.Вейс, Д.Гексли, В.П.Казначеев и др. [Gurvich, 1945; Kaznacheev, Trofimov, 1992; Biophotonics, 2007]), а также аура – когерентное состояние биологического поля всех элементов организма, которая (аура) фиксируется, в том числе, и при помощи экспериментов супругов Кирлиан (а также К.Г.Короткова, П.П.Гаряева, В.Г.Адаменко, А.Ф.Охатрина и др.) по газоразрядному фотографированию живых объектов, позволяющему запечатлеть их ауру – энергоинформационный "кокон" [Adamenko, 1972; Korotkov, 1998; Visualization, processing, 1996].

Отметим, что в **контексте проблемы здоровья целостность человека проявляется также и в том, что на любой негативный раздражитель внешней среды организм отвечает единой – целостной – приспособительной реакцией, называемой стрессом, который приводит к различным заболеваниям** (Г.Селье [Selye, 1974]). Здесь стресс выступает целостным состоянием потому, что он сопровождается устойчивым набором неспецифических реакций организма, общих для большинства болезней.

Данный феномен позволяет предположить, что у истоков множества заболеваний лежит узкий набор причин, или, лучше сказать, – полагается единый фактор, который приводит к ослаблению жизненного тонуса организма и сужает его "жизненное пространство". В дальнейшем имеет место нарушение нормального режима функционирования одного из "слабейших" звеньев этого организма, что и называется болезнью, которая побеждается

единым же фактором/ресурсом – иммунитетом, процесс ослабления которого сейчас рассматривается в качестве основного фактора любой болезни, в том числе и COVID-19.

Стресс выступает, прежде всего, **информационным феноменом**, поскольку является психофизиологическим "потрясением" организма, обусловленным в меньшей степени негативными/стрессорными факторами внешней среды, и в большей, – психолого-мировоззренческим негативизмом самого человека. То есть, соматические (организменные) реакции организма на тот или иной стимул (раздражитель) внешней среды, в силу наличия практически неисчерпаемых ресурсов механизма гомеостаза (реализующего диалектическую устойчивость внутренней среды организма), как правило, не могут привести к болезни (здесь мы не рассматриваем экстремальные условия существования живого существа, в том числе и человека).

В данном случае **болезнь как, главным образом, информационный феномен**, возникает тогда, когда организм человека не может адекватно реагировать на внешние раздражители именно в силу своей психолого-мировоззренческой деструкции, которая выступает условием выработки множества пагубных/негативных психологических установок, эмоциональных состояний и ценностных ориентаций, генерирующих/актуализирующих, в свою очередь, всевозможные болезни.

В связи с этим приведем слова А.Маслоу, который писал, что сейчас многие психологи и представители других специальностей приходят к выводу, что причина многих, если не всех болезней человека, связана с его психикой, и, в конечном итоге, с его духовно-ценностно-мировоззренческими ориентациями [Maslow, 1976].

Процесс лечения любой болезни при этом оказывается чрезвычайно простым. Он заключается в гармонизации духовного мира человека, в упорядочивании его сознания, поскольку, как писал еще бл.Августин, "страдания человека являются следствием неупорядоченного разума".

С другой стороны, болезнь может пониматься как положительная приспособительная реакция организма (С.М.Давиденков, И.В. Давыдовский, А.Маслоу, К. Леинг, Р. Хаммер и др.) [Давиденков, 1947; Давыдовский, 1962; Davydovskij, 1963; Laing, 1982; Maslow, 1976], реализующая важные специальные биологические программы природы, созданные ею для оказания индивиду помощи в период переживания эмоционального и психологического дистресса (Р.Хамер [Hamer, 2000]); а негативные психосоциальные качества человека, проявляющиеся в процессе его жизнедеятельности, выступают его положительными ресурсами (гуманистическая психология – А. Маслоу, К.Роджерс [Маслоу, 1997, 1999; Роджерс, 1994; Maslow, 1976; Rogers, 1980]).

Стресс на уровне основных психофизиологических реакций человека проявляется в виде эмоций, которые выступают интегральной характеристикой человеческого организма, о чем свидетельствует **информационная теория эмоций** П. В. Симонова, согласно которой эмоция есть реакция человека на дефицит актуальной информации. Иными словами, если человек испытывает дефицит информации о том или ином актуальном для него событии, то это состояние формирует эмоциональную (ориентировочную, поисковую, стрессовую) реакцию. Таким образом, как экспериментально показал П.В.Симонов, эмоция есть функция информации, то есть эмоция реализуется как реакция организма на недостаток информации о той или иной жизненной ситуации, связанной с процессом удовлетворения человеком своих потребностей [Симонов, 1989; Simonov, 1991].

Исходя из информационной теории эмоций, согласно которой человеческие эмоции есть информационный феномен, можно утверждать, что дефицит информации о внешнем мире является выражением ситуативной неопределенности, которая порождает у человека состояние неуверенности в сегодняшнем и завтрашнем дне.

Дипак Чопра и Рудольф Э. Танзи в книге «Совершенные гены» («Super Genes», 2017) пишут, что в основе хронического стресса обычно лежат три фактора: повторяемость, непредсказуемость и нехватка контроля. Как отмечает А.М. Свядощ, «психической травмой обычно является не то, что обращено только в прошлое, а то, что угрожает будущему,

порождает неопределенность ситуации и поэтому требует принятия решения, как быть в дальнейшем» [Свядош, 1982].

А эта неуверенность вызывает эмоциональные реакции, могущие порождать фрустрации и стрессы – главный бич нашего существования, если эти стрессы приобретают хронический характер, когда, как показали исследования, хронические стрессы приводят к преждевременному старению организма.

К этому же результату приводит и злость/агрессия как элемент стресса: ученые США и Великобритании установили, что злоба и неприязнь значительно ускоряют процесс старения человеческого организма. Также было экспериментально показано, что негативные эмоциональные реакции, а также связанные с ними психофизиологические состояния и поведенческие установки/аттитюды (такие, например, как ложь, неискренность, злость, ненависть, зависть и др.), являются следствием стрессогенной модели поведения и «ущербного» мировоззрения, которые подрывают здоровья человека, поскольку снижают энергетический тонус его организма [Diamond, 1979; Weinzwieg, 1988; Вайнцвайг, 1990].

При этом, стресс как фундаментальная причина болезней реализуется не только в процессе эмоционального реагирования на раздражители внешней и внутренней среды (что выражает адаптивный аспект стресса), но и в процессе невозможности/неспособности такого реагирования (что выступает фактором дезадаптации): как свидетельствуют экспериментальные исследования, онкобольные люди не имеют склонности к внешнему проявлению раздражения и гнева, они, как правило, покладисты, не уверены в себе и терпеливы. Они при этом высокочувствительны к стрессу и вместе с тем менее способны к разрядке негативных эмоций [Greer, Watson, 1985]. Этих людей может вывести из равновесия наличие таких межличностных проблем, как зависть и конкуренция, в результате чего они теряют надежду, становятся беспомощными, впадают в депрессию [Ormont, 1981].

Депрессия как выражение эмоционального стресса, кстати, также является канцерогенным фактором: согласно лонгитюдному исследованию, подопытными в котором выступали 2000 рабочих из Чикаго (США), депрессия самым определенным образом является детерминантом смерти от рака даже в случаях постоянства таких факторов, как курение, злоупотребление алкоголем, возраст, положение и прецеденты раковых заболеваний в семье [Shekelle, 1981].

Все это говорит о том, что **психо-энерго-поведенческий фактор человеческой жизни решающим образом влияет на здоровье человека**. Наиболее полно психо-энерго-поведенческая составляющая здоровья была изучена Институтом кинесиологии (США), результаты исследований которого приводят в своих книгах П. Вайнцвайг и директор этого института Д.Даймонт [Diamond, 1979; Weinzwieg, 1988; Вайнцвайг, 1990], основавший в 1970-х годах направление «Анализ жизненной энергии» (Life-Energy Analysis) – систему, основанную на прикладной кинезиологии, ныне получившую значительное развитие в контексте кинезиологической/телесно-ориентированной терапии.

Экспериментальные результаты деятельности Института кинесиологии показывают, что если человек положительно относится к своему окружению, то это значительно повышает тонус жизнедеятельности его организма. И наоборот, негативное отношение к окружающему миру снижает энергетический тонус человека. Исследование Института кинесиологии также показали, что щитовидная железа, кроме выполнения главной функции иммунологического надзора, выступает основным «распределителем» живительной, регенерирующей энергии организма. Эта железа направляет и регулирует поток электромагнитной/жизненной энергии во всем организме, проводя мгновенную коррекцию организменных процессов, которая необходима для преодоления определенных отклонений в его жизнедеятельности.

Было показано также, что негативные чувства и мысли является источником стресса человека и потери энергии. Ненависть, зависть, подозрение, страх, а также неприятные ассоциации и воспоминания тормозят деятельность щитовидки и снижают жизненный тонус человеческого организма. Напротив, любовь, вера, отвага, благодарность, доверие и другие

положительные реакции человека активизируют деятельность щитовидной железы и повышают нашу жизненную энергию.

В целом, все разнообразие поведенческих аспектов человека оказалось непосредственно связанным с двумя полярными процессами – повышением и снижением его жизненного тонуса. Например, утвердительный кивок усиливает деятельность щитовидки и повышает жизненный тонус человека, а отрицательный жест – приводит к противоположному эффекту. Так называемый жест выражение любви – «жест Мадонны» (распростертые для объятий руки) положительно влияет на человека в стрессовой ситуации, даже если этот жест лишь воображаемый (но обязательно глубоко эмоциональный). Улыбка также стимулирует деятельность щитовидной железы не только улыбающегося человека, но и людей, воспринимающих эту эмоцию.

Сотрудники Института кинесиологии, изучив многочисленные психофизиологические показатели организма человека в условиях социальной коммуникации, пришли к выводу: если общаются два человеческих существа, жизненный (энергетический) тонус одного из которых выше, чем тонус другого, то «жизненная» энергия «перетекает» к последнему, что фиксируется соответствующими приборами.

Нечто подобное имеет место в электротехнике в виде «эффекта захвата»: если в одну энергосеть включить два звуковых генератора, генерирующих колебания с близкими, но разными частотами, и если первый генератор характеризуется большей мощностью, чем второй, то имеет место эффект «захвата», когда «сильный» генератор поведет за собой «слабого» и заставит его работать на своей частоте.

Изучив особенности такого обмена энергии между людьми, Д. Даймонд пришел к выводу, что различные проявления жизненной энергии взаимосвязаны. Энергия «сильного» человека ослабляется при личном контакте со «слабым» человеком, одновременно при этом энергия последнего усиливается. Во время личного контакта нарушения психического равновесия, деструктивные эмоциональные реакции, негативные ценностные установки могут передаваться от одного человеческого существа к другому: настроения и мысли крайне заразны.

Итак, позитивный настрой и позитивное отношение к миру является фактором повышения жизненного тонуса человека и укрепления его иммунитета со всеми социальными и медико-биологическими последствиями, вытекающими из этого [Diamond, 1979; Weinzwieg, 1988; Вайнцвайг, 1990].

Однако негативные психические состояния человека проистекают из стресса: стресс как информационный феномен, сопровождающийся снижением энергетического тонуса организма, реализуется в ситуации информационной неопределенности, на которую человек реагирует стрессогенными состояниями и моделями поведения, выражаемыми в негативных психосоциальных реакциях страха, злости, зависти, агрессии, лжи, неискренности, ненависти и др.

При этом устойчивое состояние неопределенности касательно событий внешней среды, как и мира в целом, порождает у человека, согласно В. Франклу, сенсогенный невроз (стресс). Данный невроз вызывает страдания человека из-за отсутствия **жизненного смысла**, который связывает разнообразные в хронально-пространственном отношении события и ментальные объекты в одно целое и уменьшает информационную неопределенность реальности благодаря феномену эмерджентности – системного свойства целого [Frankl, 1992]. А серия малых неопределенностей порождает серию непрерывных стрессов, на которые наш организм эмоциональным образом реагирует отдачей энергии, что «обесточивает» нашу жизнь, делает ее болезненным юдолью страданий.

И наоборот, положительные эмоциональные состояния, связанные с оптимизмом, наполняют организм энергией. При этом можно говорить о гармонизирующем состоянии человека – **фундаментальном оптимизме**, который возникает в условиях полной

информированности человека о мире, отсутствии какой-либо жизненной неопределенности. Именно такое состояние позволяет человеку относиться к окружающему миру с полным доверием, искренностью и открытостью, быть альтруистом и одновременно осознавать себя как нечто отдельное и неповторимое, то есть сочетать ребенка и взрослого в одном лице, что выражает одну из христианских целей развития человека.

Фундаментальный оптимизм у Д.Чопры и Р.Э.Танзи выступает **«радикальным благополучием»**, которое выходит за рамки просто хорошего здоровья. «Это состояние, в котором ваше тело постоянно полно радости и энергии, сердце любит и сострадает, ум спокойный, живой и размышляющий – и наконец, что более важно, жизнь полна легкости бытия, беззаботности и радости. Эти качества автоматически приводят к прекрасному телу и состоянию ума».

Абсолютная информационная осведомленность, которая предполагает полный контроль действительности человеком, приводит его к уверенности в своих силах и открытости миру (существует психотерапевтический принцип: человек может контролировать только то, чего он не боится, к чему он открыт: см. «метод парадоксальной интенции» В. Франкла [Frankl, 1992]).

Полное контролирование человеком действительности может осуществляться тогда, когда человек полагает этот контроль на Верховную Сущность (Бога, Абсолют), к Которой человек относится с полным доверием как к гаранту справедливости и гармоничности мира и всех его событий. В этом случае данный человек освобождается от негативных эмоций, от тревоги и страха.

В. Джеймс в книге *«Многообразие религиозного опыта»* (*«The Varieties of Religious Experience»*) приводит примеры того, как изменение мировоззрения человека, отказавшегося от страха и беспокойства – вечных спутников нашей жизни – трансформирует его поведение, а также коренным образом изменяет его психофизиологическую сущность.

В этой связи интересен пример, взятый из книги В. Джеймса, где он передает впечатление человека, достигшего высокой степени контроля над собой в контексте ориентальных религиозных доктрин. Этот человек воспринял близко к сердцу совет одного духовного учителя, который призывал его освободиться от гнева и душевного смятения. Приведем рассказ этого человека.

«Вернувшись домой, я ни о чем не мог думать, кроме этих слов: «освободиться, освободиться!» Вероятно, во время сна эта мысль непрерывно занимала мой дух, потому что я проснулся с тою же мыслью и с откровением новой истины, которая вылилась в такой фразе: «Если возможно освободиться от гнева и раздражительности, зачем же оставаться под их властью?» Я почувствовал силу этого довода и согласился с ним. Дитя, почувшавшее, что оно может стоять на ногах, не станет ползать. И в ту же минуту, как я дал себе отчет, что эти две злокачественные язвы – гнев и мелочная озабоченность могут быть уничтожены во мне, они исчезли. Признание их бессилия над нами, уничтожает их силу. С этого момента жизнь приняла для меня совершенно иной вид.

И хотя желание освободиться от тирании страстей и сознание исполнимости такого желания вошло в мою душевную жизнь, мне нужно было еще несколько месяцев, чтобы почувствовать себя в безопасности в этом новом положении. Но так как я не испытывал больше ни душевного беспокойства, ни гнева, даже в самой слабой степени, хотя случаи к этому и представлялись, я мог не бояться уже этих страстей и не следить за собой. Я был поражен тем, насколько возросла энергия и стойкость моего духа, насколько я стал сильнее во всех жизненных столкновениях и как хочется мне все утверждать, все любить.

Начиная с этого утра мне пришлось проехать около пятнадцати тысяч верст по железной дороге. Мне пришлось много раз сталкиваться с извозчиками, носильщиками, кондукторами, слугами отелей, со всеми, кто раньше был для меня вечной причиной

досады и гнева; теперь я не мог бы упрекнуть себя ни в одной невежливости по отношению к ним. Мир внезапно стал добрым в моих глазах. Я стал чувствителен, если можно так выразиться, только к лучам добра.

Целый ряд примеров можно было бы привести для доказательства того, что мое состояние духа обновилось коренным образом, но довольно и одного примера. В минуту моего отъезда, которого я очень желал, так как путешествие представляло для меня большой интерес, я увидел без малейшего неудовольствия, как мой поезд двинулся с места и ушел со станции без меня, потому что мой багаж опоздал. Швейцар отеля, задыхаясь от бега, показался на вокзале уже в ту минуту, когда поезд скрылся с моих глаз. Когда он увидел меня, у него было лицо человека, который со страхом ждет, что его будут бранить; и он принялся объяснять, как он не мог пробиться сквозь толпу на многолюдной улице, где его так стеснили, что нельзя было сделать ни одного шагу ни назад, ни вперед. Когда он кончил, я ему сказал: "Это ничего не значит, и в этом нет вашей вины. Постараемся поспеть во время завтра. Вот вам за труды. И я очень сожалею, что доставил вам такие затруднения". Радостное удивление, какое изобразилось на его лице, было достаточной наградой за неприятность опоздания. На другой день он отказался от платы за услугу, и мы расстались с ним друзьями на всю жизнь.

В течение первых недель моего опыта я держался на страже лишь относительно беспокойного состояния духа и гнева. Но за это время я заметил, что и другие страсти, гнетущие и унижающие человека, покинули меня. Тогда я стал изучать родство, какое существует между ними, пока не убедился, что все они вырастают из этих двух корней. И я так долго оставался свободным от них, что мог уже быть уверенным в своем освобождении. Как нельзя добровольно броситься в грязь, так не мог бы я отныне допустить в себе те скрытые и угнетающие импульсы, какие жили во мне прежде, как наследие длинного ряда поколений,

В глубине души я убежден, что и чистое христианство, и чистый буддизм, и Духовная Наука (Mental Science), и вообще все религии знают то, что для меня явилось откровением. Но почему-то ни одна из них не говорит о легкости и простоте, с какой совершается это обновление. По временам я спрашивал себя, не погибнут ли ростки новой жизни от моего равнодушия и лени? Но опыт доказывает противное. Я чувствую такое сильное желание делать что-нибудь полезное, как если бы вернулось ко мне детство со всей пылкостью, какая вносилась тогда в игры. Если бы понадобилось, я без колебания стал бы драться. Мое новое состояние совершенно исключает трусость. Я заметил, что я перестал испытывать смущение перед моей аудиторией.

Когда я был ребенком, молния ударила однажды в дерево, под которым я стоял, вследствие чего со мной случилось сильное нервное потрясение. Следы его оставались у меня вплоть до того дня, когда я вообще простился с душевным беспокойством. С той поры я совершенно спокойно вижу молнию и слышу гром, который раньше действовал на меня чрезвычайно болезненно. Всякая неожиданность также иначе стала действовать на меня, и я не вздрагиваю уже от каждого внезапного впечатления.

Мне не приходит в голову задумываться над дальнейшими результатами моего нравственного обновления. Я убежден, что совершенное здоровье, о котором упоминается в Христианской Науке, вытекает именно из этого состояния — я заметил, что мой желудок лучше исполняет свои функции. Несомненно, что пищеварение энергичнее совершается в радостном состоянии, чем в угнетенном. Я не трачу времени, какое у меня осталось, на обдумывание будущей жизни и будущего неба. Небо, которое я ношу в себе, прекраснее того, какое я могу создать воображением и какое обещает нам религия. Я готов принять все, что вытекает из моего нравственного развития, куда бы это меня не привело, лишь бы гнев, душевные смуты и все, что ими порождается, не имело там места» [Джеймс, 1993, с. 151-152; James, 1917].

Результатом коренного изменения духовно-психического состояния новообращенного человека был тот, что этот новообращенный превратился в искреннюю, альтруистическую и одновременно социально устойчивую и целостную, преисполненную энергией, здоровую физически и психически сущность, которая воспринимает мир с полным доверием и одновременно способна действовать как волевая единица.

В связи с выводом о том, что стресс выступает главной причиной человеческих болезней, рассмотрим фундаментальный механизм существования современного человека, связанный с формированием **психологических защит** как универсальных приспособительных реакций человека на стрессогенную социальную среду. Наиболее полно механизмы психологической защиты изучены в контексте теории когнитивного диссонанса (когнитивной дистрибуции), которая показывает, что «мы не перерабатываем информацию беспристрастно, а искажаем ее так, чтобы она удовлетворяла нашим ранее усвоенным представлениям» (Э. Аронсон [Аронсон, 1998; Aronson, E., & Aronson, 2004]).

В момент когнитивного диссонанса человек стремится освободиться от амбивалентной (двойственной) парадоксальной когнитивной ситуации с помощью искажения действительности (что можно проиллюстрировать басней о «зеленом винограде»). Например, когда мы купили какую-то весьма дорогую вещь, которая потом оказалась ненужной, то есть не стоящей заплаченных за нее денег, то мы обнаруживаем две противоположные когниции (предположения) – или вещь действительно является ценной и стоит потраченных денег, или мы оказались «лохами», то есть обманулись. Эти две противоположные когниции, во-первых, не могут мирно сосуществовать друг с другом в «черно-белом» сознания человека с его двоичной «да-нет» логикой мышления. Именно для данного человека возникает отмеченная проблема, связанная с когнитивным диссонансом.

Во-вторых, человеку, владеющему черно-белым мышлением, для предотвращения падения самооценки оказывается весьма проблематичным признать себя лохом. Поэтому для защиты своих «чести и достоинства» человек прибегает к формированию изоциренных механизмов психологической защиты. В этом случае человек убедит себя в том, что в покупке плохого товара он не виноват, или что товар оказался хорошим, или что товар плохой, но был приобретен через осуществление особого выкупа своей судьбы и др. Принципиальным в данном случае оказывается то, что многие люди причиной своих успехов считают себя, а неудач – других людей, окружающую среду, судьбу и др.

Таким образом, противоречия между двумя противоположными идеями (событиями), на которых сосредотачивается человек, характеризующийся черно-белым дискретно-линейным восприятием действительности, часто приводят к тому, что одна из этих идей (событий) или вытесняется, или искажается, или трансформируется в направлении смыслового ряда противоположной идеи. В результате такого дискретно-линейного процесса человек утрачивает адекватное восприятие реальности, представляющей, на самом деле, принципиально целостную, нелинейную сущность, в рамках которой противоположности мирно соседствуют и даже переходят друг во друга.

Социальная психология обнаружила множество подобных примеров когнитивного диссонанса, когда в проблемной ситуации из-за возникновения когнитивного дискомфорта в состоянии соприкосновения двух полярных идей (психологических состояний), человек отбрасывает одну из идей (психологическое состояние), ибо не способен «флиртовать с абсурдом». Ибо люди в своем большинстве, как заметил А. Камю, – это существа, которые тратят свою жизнь на убеждение себя в том, что окружающая их действительность не абсурдна.

С другой стороны, творческие люди, способные мыслить парадоксально-многозначным образом, для преодоления когнитивной амбивалентности событий окружающей действительности способны устранять конфликт между противоположными когнициями путем их соединения в некой промежуточной между ними когниции – **нейтральной парадоксальной сущности**. Этот акт достигается благодаря применению творческого парадоксально-метаморфного мышления и мировоззрения, а также выступает **дипластией**

– способностью соединять противоположные сущности и оперировать ими (см., например, такую форму языка, как оксиморон – «живой мертвец», «сильная слабость», «гениальная тупость»), которая выступает ведущим фактором развития человека в онто- и филогенезе (Б.Ф. Поршнев [*Švihran*, 1979]).

Отметим, что процесс когнитивного диссонанса имеет место не только на логико-поведенческом, психолого-мировоззренческом, но и на психофизиологическом и соматическом уровнях организма, что является причиной множества болезней – психических, психосоматических, соматических. В физиологии когнитивный диссонанс выступает в облики павловской «сбивки мотивов» (конфликта двух противоположных и одинаково сильных мотивов поведения), что является условием возникновения неврозов, вызываемых экспериментальным образом сильным возбуждением гипоталамуса (при котором одновременно активизируются оба его отделы), а также процессом борьбы противоречивых стремлений/мотивов человека (А. М. Свядоц [*Свядоц*, 1982]).

Человек же, выступающий открытой системой, которая воспринимает мир с полным доверием, сочетая полярные его аспекты, является творческой личностью, поскольку, как показывают эксперименты, люди с высоким творческим потенциалом лучше ассоциируют понятие с противоположными значениями, чем с подобными (В. С. Ротенберг [*Ротенберг*, 1984, 1985; *Rotenberg*, 1985]).

Здесь нужно сказать и то, что творчество как процесс соединения контрастных и противоречивых сущностей и создания новых целостностей (смыслов), является главной чертой эволюционного механизма. Как пишет Ф.Кликс, важнейшая предпосылка появления нового качества складывается тогда, когда две системы, которые независимо возникли для выполнения разных функций, вступают между собой во взаимодействие. Это взаимодействие порождает новое качество, при этом две изначальные структуры сохраняются в новом функциональном единстве как ее частичные подсистемы однозначности [*Кликс*, 1983, с. 266; *Klix*, 1993].

Согласно В.С.Ротенбергу, творческие люди могут сохранять состояние неопределенности, владея возможностью рефлексировать и использовать одновременно несколько противоположных друг по отношению к другу идей, понятий, представлений. И, как следствие, творческие люди могут исследовать такие отношения и связи, которые является недоступными для тех, кто склоняется к ясности и однозначности [*Ротенберг*, 1984, 1985; *Rotenberg*, 1985].

Если творческая личность является целью развития человека, то такой же целью развития является и фундаментальное свойство творческого человека, заключающееся в его способности включать полярные аспекты мира в единый концептуальный и онтологический контекст, то есть адекватно воспринимать как наш мир (нечто целостное, интегральное и парадоксальное), так и обращаться к Богу – «неистощимому парадоксальному таинству» (О.Клеман [*Clément*, 2009]).

Выводы.

Здоровье человека выступает сущностью, которая выражает характер и уровень интегрированности организма в окружающую среду, что на языке синергетики определяется как процесс диссипации – открытости организма внешней среде, с которой он обменивается энергией и информацией, тем самым снижая уровень своей энтропии и получая доступ к энергетическим ресурсам внешней среды.

Соответственно, здоровье организма может определяться его энергетикой (уровнем его жизненного тонуса), – тем, что делает этот организм системным целым, в котором всё связано со всем. В этой связи здоровье организма выступает функцией его целостности, достигаемой посредством взаимной волно-полевой интегрированности всех его клеток,

органов и систем, что позволяет достигать эффекта биоритмической когеренции этих клеток, органов и систем.

Здоровье – это также уровень минимальной энергетической самодостаточности объекта (из кристаллографии известно, что целостность объектов поддерживается на уровне их минимальной энергии), при которой он и его органы и системы могут работать достаточно стабильно. В этом смысле здоровье (как физическое, так и душевное) – это запас приспособительных возможностей организма, достаточный для того, чтобы адаптация к напряжению повседневного существования происходила автоматически, без участия сознания.

Таким образом, здоровье есть переменная – функциональная величина, характеризующая способность организма восстанавливать и поддерживать неизменной гомеостатическое равновесие. В этой связи здоровье может быть выражено количественно величиной, обратной количеству энергии, которую организм вынужден тратить для восстановления гомеостаза после вывода его из равновесия.

При этом гомеостаз можно понимать как состояние внутренней среды организма, обеспечивающее оптимальное (с точки зрения термодинамики) функционирование организма, которое, подобно энерго-волновым процессам, имеет ступенчатые (квантовые) свойства.

Болезнь выступает приспособительной, следовательно, положительной реакцией организма, когда в процессе адаптации к внешней среде требуемая для организма болезнь может инициироваться самим этим организмом, для чего он может активизировать (привлекать, использовать) патогенную микрофлору как внутри организма, так и вне него. Такой подход к пониманию болезни позволяет рассматривать человека и мир в гармоничном единстве.

Причина болезни как снижение жизненного (энергетического) тонуса человеческого организма осуществляется благодаря стрессам, которые выступают информационной сущностью и проистекают из информационной неопределенности актуальных для человека событий. Таким образом, падение энергетического тонуса организма вызывается стрессами, которые имеют как внешние (погодные условия, интенсивная физическая нагрузка, неправильное питание и др.), так и внутренние причины. К внутренним причинам (диалектическим образом связанным с внешними причинами) относится «негармоничное» мировоззрение и мышление человека, которые могут привести к развитию «негармоничного», «патологического» отношения к жизни, к выработке деструктивных психологических установок. Это, в свою очередь, приводит к падению/истощению жизненной энергии: как показали эксперименты, падение жизненной энергии у человека имеет место вследствие его негативного отношения к себе и окружающей среде, что подтверждается изучением раковых и других заболеваний: причиной как рака, так и других болезней, выступает длительные укоренившиеся негативные стрессовые состояния/реакции человека (ненависть, гнев, обида, ревность и др.). Напротив, положительное отношение человека к жизни повышает энергетический тонус его организма и выступает в качестве универсального терапевтического средства.

Существует эффективный механизм полного снижения информационной неопределенности социальной среды человека, не связанный с многочисленными механизмами психологической защиты, – это вера в Высший Разум (Абсолют) как убежденность человека в наличии Бога – *творческого гармоничного начала реальности*. Это вера в предустановленную гармонию и справедливое в причинно-следственном отношении устройство мира зиждется на убеждении, согласно которому существование данного мира направляется Высшей волей, которая все держит под контролем, когда «ни один волос с головы человека не упадет без воли Бога». Поэтому, как показываются исследования, верующие люди меньше болеют и живут дольше [Argyle, 1987; Comstock, Partridge, 1972].

Согласно доктору Е. Божьеву, существует три фактора болезни, связанные с функционированием клетки организма – его минимальной функциональной единицы. Это 1) питание клетки (осуществляемое через кровь), 2) освобождение клетки от продуктов обмена/распада, и 3) управление этими процессами благодаря работе нервной системы, ослабление работы которой приводит к болезням, что имеет место в результате мышечного напряжения и отека. Все это вкуче приводит к передавливанию сосудисто-нервного пучка, что нарушает гармоничное протекание организменных процессов. С возрастом появляется еще один фактор болезни, нарушающий ход организменных процессов – это закисление. Дело в том, что все движения в организме осуществляются от более кислой среды к более щелочной, что предполагает наличие градиента pH. Наш традиционный рацион питания состоит в том, что мы больше едим «кислой пищи», то есть пищи, которая разлагается с кислыми остатками (в отличие от «щелочной пищи», которая разлагается со щелочными остатками). Это приводит к тому, что все наши кислотные буферы со временем разрушаются, они уже не могут компенсировать тот избыток кислоты, который мы потребляем. Поэтому питательные вещества, выходящие из крови, до клетки не доходят, они «зависают» в некоем промежуточном состоянии, в том числе где-то в мягких тканях. Возникает ситуация, когда клетка голодная, что активизирует у человека состояние голода – возникает избыточный вес. А накопление питательных веществ в мягких тканях приводит к полноте/отеку. Соответственно, лечение болезней предполагает три шага: расслабить мышцы, избавиться от мышечных зажимов (через физическое движение и освобождение от негативных нервно-психических состояний, возникающих в результате стрессов), убрать отеки (через голодание/активное физическое движение), восстановить кислотно-щелочной баланс (через физическое движение и гармоничное питание, предполагающее переход к растительной пище). Все три шага предполагают активизацию рефлексивно-сознательного механизма человеческого существа, что позволяет сделать вывод *о ведущей роли духовно-психологического фактора как главного фактора здоровья.*

Итак, проведенный междисциплинарный анализ проблемы здоровья в сухом остатке может быть сведен к такой *последовательной логической схеме:*

1) Энергия как мера движения и изменения организма выступает функцией биоритмического единства его органов и систем, то есть энергия выражает единство организма, достигаемое через функциональную когерентность его органов и систем, а также реализует его открытость внешней среде, из которой организм черпает энергетические ресурсы.

2) Потеря энергии организмом приводит к снижению его жизненного тонуса и иммунитета в процессе распада этого организма через диссинхронизацию его органов и систем, что увеличивает его энтропию, то есть хаотизирует его внутреннюю среду. Данное состояние называется болезнью.

3) Фактор, который приводит к распаду организма, является стрессом – психофизиологическим потрясением организма. Стресс в его наиболее общем виде можно трактовать как эмоциональное состояние, связанное с информационной неопределенностью, в которую попадает человек в процессе удовлетворения своих потребностей.

4) Данное эмоциональное состояние информационной неопределенности реализуется как негативные психические реакции человека, инициирующиеся отрицательными эмоциональными состояниями, ущербными психологическими установками и аттитюдами, антидуховными ментально-мировоззренческими ценностными ориентациями, вызывающими падение жизненного тонуса, ослабление иммунитета организма, что приводит к болезням.

5) Преодолеваются негативные состояния посредством уверенности человека в гармоничном устройстве мира, достигаемом при помощи Божественного управления этим миром, в ходе которого реализуется принципы единства мира, его детерминизма и всеобщей связи предметов и явлений.

6) Другим приводящим к здоровью человека средством преодоления негативных состояний, является *способное объединять противоположности творчество* как

надситуативный неадаптивный акт по созданию целостных смыслов, поскольку в этом случае смысл как целостная системная сущность выражает системные свойства целого, что снижает энтропию сред и систем, повышает жизненный тонус человека и укрепляет его иммунитет / здоровье.

7) Таким образом, наша вера в предустановленную гармонию мира, порождающая в нас фундаментальный оптимизм, а также творческая активность, снижающая энтропию как самого организма, так и космосоциоприродной среды его существования, представляются важнейшими факторами противодействия COVID-19 в современных условиях.

Литература

1. Аронсон Э. Общественное животное. Введение в социальную психологию / Пер.с англ.М.А. Ковальчука под ред. В.С. Магуна. Москва : Аспект Пресс, 1998. 517 с.
2. Вознюк А.В. Интегральная концепция соматического и духовного здоровья личности: монография. Житомир: Изд-во ЖГУ им. И. Франко, 2013. 716 с.
3. Вознюк А.В. Аксиоматика здоровья: монография. Житомир, 2017. 119 с.
4. Вознюк О.В., Дубасенюк О.А., Калінчук Ф.М. Організаційно-педагогічні засади формування здорового способу життя суб'єктів освіти : монографія. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2012. 408 с.
5. Давиденков С.Н. Эволюционно-генетические проблемы в невропатологии. Ленинград : Изд. Воен. мед. акад., 1947. 382 с.
6. Давыдовский И.В. Приспособительные процессы в патологии / И.В. Давыдовский // Вестник АМН СССР. 1962. № 4. С. 27–37.
7. Джеймс У. Многообразие религиозного опыта. Москва : Наука, 1993. 432 с.
8. Дубров А. П. (1987) Симметрия биоритмов и реактивности. Москва : Медицина. 176 с.
9. Калью П.И. Сущностная характеристика понятия "здоровье" и некоторые вопросы перестройки здравоохранения: обзорная информация / П.И.Калью. Москва : ВНИИМИ, 1988. 220 с.
10. Кликс Ф. Пробуждающееся мышление. Москва : Прогресс, 1983. 302 с.
11. Ротенберг В.С. Гипноз и образное мышление // Психологический журнал. Т. 2. 1985. № 6. С. 23–34.
12. Ротенберг В.С. Мозг. Стратегия полушарий // Знание – сила. 1984. № 6. С. 54–57.
13. Свядоц А. М. Неврозы. Москва : Медицина, 1982. 368 с.
14. Симонов П.В. Междисциплинарная концепция человек / П.В.Симонов. Москва : Знание, 1989. 64 с.
15. Adamenko, V. G. (1972) Living Detectors. Journal of Paraphysics, 6: 5–8.
16. Argyle Michael. (1987) The psychology of happiness. Methuen & Co. LTD. London & New York. 275 p.
17. Aronson, E., & Aronson, J. (2004). The social animal. (9 ed.) Worth/Freeman.
18. Biophotonics and Coherent Systems in Biology by L. V. Belousov (editor), V. L. Voeikov (editor), V. S. Martynyuk (editor), Springer Science+Business Media, LLC., 2007, New York.
19. Comstock, G. W. and Partridge, K. B. (1972) Church attendance and health. Journal of Chronic Diseases 25: 665-72.
20. Davydovskij, I.V. (1963) Adaptive processes in pathology. (medical biological aspect of the problem). [Article in Czech] Lek Veda Zahr. 18; 10: 198-204.
21. Diamond J.M. (1979) Behavioral Kinesiology. How to Activate Your Thymus and Increase Your Life Energy (Hardcover). N. Y.: Harper and Row, 1979. 234 p.
22. Dubrov, A. P. (1978) The Geomagnetic Field and Life, Geomagnetobiology. XVII+318 S., 82 Abb., 17 Tab. New York-London 1978. Plenum Press.

23. Frankl, V. (1992) *Man's Search for Meaning: an introduction to logotherapy*. Beacon Press books, N.Y. 160 p.
24. Greer, S. and Watson, M. (1985) Towards a psychobiological model of cancer: psychological considerations. *Social Science and Medicine* 20: 773-7.
25. Gurvich, A. G. (1945). *Mitogenetic radiation* [3rd ed.]. Moscow,
26. Hamer, R.G. (2000). *Summary of the New Medicine*. Amici di Dirk. 173 p.
27. James, W. (1917) *The Varieties of Religious Experience*. Longmans, Green, And Co, New York, London, Bombay, Calcutta, and Madra. 568 p.
28. Kaznacheev, V.P., Trofimov, A.V. (1992) *Cosmic consciousness of humanity. problems of new cosmogony* Published by Elendis – Progress Russia, Tomsk, 200 p.
29. Klix, F. (1993) *Erwachendes Denken. Geistige Leistungen aus evolutionspsychologischer Sicht*. Spektrum Akademischer Verlag. 405 s.
30. Korotkov, K.G. (1998) *Light After Life: A Scientific Journey Into the Spiritual World*. Backbone Publishing Company, 183 p.
31. Laing R. D. (1982) *The Voice of Experience*. N. Y.: Pantheon, 1982. 344 p.
32. Maslow A.H. (1976) *The Farther Reaches of Human Nature* / A.H. Maslow. N. Y.: Penguin Books, 407 p.
33. Ormont, L. R. (1981) Aggression and cancer in group treatment. In J. G. Goldberg (ed.) *Psychotherapeutic Treatment of Cancer Patients*. New York: Free Press
34. Rotenberg, V.S. (1985) Hypnosis and imaginative thinking. *Psychological Journal*. 2, 6: 23–34.
35. Selye, J. (1974) *Stress without distress*. – Philadelphia: J. B. Lippincott Co., 1974. 122 p.
36. Shekelle, R.B. et al. (1981) Psychological depression and 17-year risk of death from cancer. *Psychosomatic Medicine* 43: 117-25.
37. Simonov, P.V. (1991). *The motivated brain : a neurophysiological analysis of human behavior: [monograph]*. Philadelphia: Gordon and Breach Science Publishers, 280 p.
38. Visualization, processing, and analysis of torsion information on space image media (1996) Akimov A.E., Okhatrin A.F., Finogeev V.P., Lomonosov M.N., Loginov A.V., Okhatrin F.A., Shipov G.I. *Pattern Recognition and Image Analysis: Advances in Mathematical Theory and Applications*, Pleiades Publishing, Ltd (Road Town, United Kingdom), 4: 764-779.
39. Voznyuk A. V. (2017) New paradigm of psychotherapy correction (rehabilitation) of the children with special needs. *American Journal of Fundamental, Applied & Experimental Research*, 3 (6).
40. Voznyuk A. V. (2018) Aggression and health: an attempt at conceptual integrating these phenomena. *Technologies of intellect development*, 2 (8(19)). URL http://www.psytir.org.ua/index.php/technology_intellect_develop/article/view/320
41. Weinzwieg P. (1988) *The ten commandments of personal power. Creative strategies for shared happiness and success*. N.Y, Meridian Press, 175 p.
42. Švihran, J. (1979) Poršnev, B. F. *O začiatkoch ľudských dejín* (Preložila R. Kopsová.) 1. vyd. Bratislava, Pravda. 465 s.
43. Clément Olivier (1921-2009) *un mystique dans la cité*, Colette Kessler, Sens, 6-2009, p. 382-384.