

ТРАДИЦІЙНІ УКРАЇНСЬКІ УЯВЛЕННЯ ПРО ЗДОРОВ'Я ТА БЛАГОПОЛУЧЧЯ

Л. Г. Царенко,

старший науковий співробітник Інституту психології
імені Г. С. Костюка, НАПН України

У зв'язку з повномасштабною війною з кожним днем стає все важливішою тема збереження і відновлення фізичного, психічного та духовного здоров'я людини. Здоров'я соціуму є запорукою перемоги, відбудови України та посткризового зростання. Ініціатива першої леді Олени Зеленської зі створення Національної програми психічного здоров'я та психосоціальної підтримки спонукає вітчизняних фахівців дотичних до теми «здоров'я», як науковців, так і практиків, повернутися до зазначеної теми в контексті сучасних викликів і можливостей.

Ще донедавна панівною у картині світу багатьох українців була медична модель здоров'я як відсутність хвороби: стан людини може визначити лікар, поставивши діагноз — психіатричний для нервово-психічних чи поведінкових розладів чи соматичний для фізичного стану. Ця модель найширше пропагувалася впродовж минулого століття, як єдино правильна і можлива.

Сьогодні у світобаченні окремої людини одночасно існують, у дещо модифікованому вигляді, уявлення та інтерпретаційні моделі, характерні для різних систем знання, що складаються з уламків традиційних і запозичених (на різних етапах розвитку соціуму) моделей здоров'я, які піддаються постійній трансформації в процесі індивідуального та суспільного трактування певних ситуацій, станів, поведінкових стратегій.

У статті в руслі дискурсивного підходу виокремлені традиційні для вітчизняної культури, моделі здоров'я, характерні для певних епох, що змінювали одна одну в часовій перспективі (для ілюстрації матеріалу були використані українські прислів'я, викладені у збірці Номиса [5]).

Спираючись на визначення дискурсу [1] як поняття, що відображає основні принципи організації інформації в рамках певної мовно-мовленнєвої структури, тексту чи повідомлення, певні правила подачі і сприйняття інформації, дискурс здоров'я ми розглядаємо як набір традиційних для вітчизняної культури інтерпретацій, еталонних уявлень, концепцій, моделей здоров'я, зафіксованих у різноманітних мовленнєвих формах, що одночасно співіснують у сучасному інформаційному просторі, і складаються з уламків традиційних та запозичених систем здоров'я, що підлягають постійній трансформації.

Дискурс здоров'я, як різновид культурно заданих зразків, існує у соціумі у формі різних текстів (усних і писемних), що структурують досвід пов'язаний із виживанням і містять характеристики (у формі описів, наративів, приписів, номінацій, роздумів, узагальнень) різних фізичних і психічних станів людини; осмислення їхнього впливу на життя та дієздатність індивіда і певної спільноти; репертуар способів подолання негараздів та стратегій зміцнення здоров'я; різне ставлення та різні способи оцінювання світу, певної ситуації, себе (свого стану) й стану інших тощо.

У межах дискурсивної моделі на переживання здоров'я/хвороби впливають насамперед спосіб осмислення та інтерпретації суб'єктивних фізичних і психічних відчуттів, емоцій, станів, потреб, уявлень та об'єктивних даних (дані лабораторних досліджень, зовнішній вигляд, твердження інших, певних фактів) шляхом порівняння з еталонними моделями, що існують у соціумі. В результаті інтерпретації людина визначає свій стан як неблагополуччя/хворобу чи благополуччя/здоров'я.

Вивчення літератури з теми здоров'я дозволили нам виокремити шість соціокультурних моделей здоров'я, визначальних для українського соціуму: архаїчна (здоров'я як прихильність духовного світу); патріархальна (здоров'я як наслідок чистоти роду); адаптаційна до соціуму (здоров'я як пристосованість до соціуму); адаптаційна до природи (здоров'я як спосіб

життя відповідно з законами природи); християнська (здоров'я як духовне зростання); медична (здоров'я як відсутність хвороби).

Виділені нами моделі збіглися з традиційними вітчизняними уявленнями про здоров'я і благополуччя, що склалися у системах дохристиянської (міфологічної) [4], християнської та атеїстичної епох. Запозичені моделі здоров'я, що набули поширення в українському інформаційному просторі в останні десятиліття (наприклад, гомеопатія, аюрведа, безконтактний масаж, йога тощо) ми не розглядали.

Архаїчна модель (здоров'я як прихильність духовного світу)

Міфологічна епоха обіймає час, про який, окрім археологічних знахідок, матеріальних предметних доказів, не існує жодних писемних свідчень. Для цього періоду характерні народні уявлення та вірування, що склалися з елементів анімізму, тотемізму та фетишизму.

У межах міфологічної [4] (дохристиянської) епохи можна виділити архаїчну та патріархальну моделі здоров'я, сформовані на різних історичних етапах розвитку українського народу (племінному та родоплемінному), яким відповідають різні пласти народної творчості.

В основі архаїчної моделі здоров'я лежать анімістичні вірування, які хоч і трансформувалися впродовж віків, в картині світу сучасної людини займають суттєве місце. Анімізм – віра у наявність душі чи духу в явищах природи, речах та предметах навколишнього світу. Виходячи з анімічних вірувань, прадавні люди різноманітні фізичні та психічні стани – хвороби (вроки, пропасниця, короста, лихоманка тощо), смерть вважали духовними істотами, сон – мандрівкою душі, тінь – двійником тощо, про що свідчать численні зразки народної творчості, образні засоби. *Смерть за плечима, а біди весілля. Щастя має роги, біда має ноги. Нещастя ніколи само не приходить.*

Вважалося, що здоров'я/хвороба як і благополуччя/неблагополуччя) приходять зі світу духів, людина є об'єктом зовнішнього впливу і нічого сама змінити не може. Виняток становлять люди, наділені надприродною силою, в

архаїчних спільнотах думали, що посередниками між світом злих духів і людей можуть бути чарівники, відьми, знахарі, мольфари тощо. *Від напасті не пропасти, а від біди не втекти. Пішло щастя в ліс по пруття.* Здоров'я і благополуччя тлумачили як сприяння і прихильність духовного світу, а хвороба – наслідок впливу злих сил на людину. *Ти хочеш на гору, а чорт за ногу.*

Анімістичне сприйняття навколишнього світу пронизує всю народну творчість. Так, у замовляннях, закляттях, прокльонах спостерігаємо звертання до землі, води, сонця, місяця, зірок, вітру, різних хвороб і духів. *Добридень, пропасниці! Єсть вас сімдесят сім, а я принесла вам снідання всім. Уроки-урочища, підіть собі на луги, на ліси дрімучії, на степи степучії, де глас чоловічий не заходить, де півні не співають. Тобі, місяцю, сповні, мені на здоров'я.* У наведених замовляннях ми спостерігаємо персоніфікацію і об'єктивізацію (винесення назовні хвороби), прийом, що зберігся в мові до наших днів. І зараз говорять «хвороба прийшла, напала, забрала, замучила» тощо; вважають причинами захворювання (поряд із тим, що «зроблено», «зурочено») дію негативної енергії, вампіризм тощо.

Магічне осмислення причин захворювання й прагнення чудесного зцілення характерне для багатьох наших сучасників (особливо, якщо йдеться про небезпечну для життя ситуацію). Якщо архаїчна модель здоров'я є домінуючим способом інтерпретації дійсності, то індивід може: відчувати себе безпомічною жертвою, до якої і хвороба, й допомога приходять тільки магічним шляхом; не брати на себе відповідальність за своє фізичне і психічне благополуччя; очікувати чудесного зцілення й допомоги духовних сил у вирішенні життєвих проблем; перекладати рішення пов'язані зі своїм життям на ворожок, цілителів, ясновидців, що зменшує тривожність, викликану необхідністю долати складну ситуацію; довго не вирішувати проблеми (не звертатися до лікаря, не позбавлятися від шкідливих звичок, не загартовуватися тощо), що може спричинити суттєве погіршення здоров'я.

Патріархальна модель (здоров'я як наслідок «чистоти» роду)

На основі анімістичних уявлень в дохристиянську епоху сформувався тотемізм [4] – сукупність вірувань у надприродний зв'язок між людьми (племенем, общиною, родом) та окремими видами, рослин, тварин, птахів і звірів). З тотемізмом тісно пов'язаний культ предків: вважалося, що вони можуть сприяти або шкодити людині, весь світ ділився на своїх та чужих, живих та мертвих (теж «своїх» та «чужих»).

Культ предків і родинна обрядовість лягли в основу патріархальної моделі здоров'я, основоположним для якої є уявлення, що праведність чи неправедність роду, ситуація в сім'ї, ритуали зв'язані з предками визначають благополуччя/неблагополуччя індивіда. *Нікчемний ваш рід! Нікчемного ви роду! Зроду нікчемні! Та що вже з нікчемних!* Рід є найвищою цінністю: *лучче їсти хліб з золою, та не жити з чужиною, відсутність батьків, родини є найбільшим горем, нещастям: сироту і лають, і б'ють, і плакати не дають. Мати б'є, то не болить, а мачуха, як подивиться, то й на душі холоне.*

Особисте благополуччя залежить і від того наскільки гармонійні стосунки індивіда з представниками родини: *за ледачим чоловіком жінка марніє, за хорошим – молодіє. Добра жінка чоловіка на ноги поставить, а зла із ніг звалить.* Наші предки благополучним життям вважали життя в любові до близьких, особливо до батьків і дітей. *У дитини заболить пальчик, а в матері серце. Не мине тебе, батенько, лишенько, а я тебе не лишу. Як батька покинеш, так і сам загинеш.* Доля людини визначалася тим, які в неї були батьки: *якого уродила ненька, такого прийме й земелька; що дивуватись, така була й її мати.* Вважалося, що людина практично не може змінитися і змінити свою долю: *не було добра змалку, не буде й до останку. Видно так на роду написано.*

Широко висвітлені уявлення про здоров'я як зв'язок із родом у популярній літературі. Так, С.М.Лазарев у «Діагностиці карми», локалізує причини негараздів у енергетичному потоці, який зв'язує між собою різні покоління родичів. Гарафіна Маковій у книжках, написаних на базі

народник вірувань, порівнює рід із річкою, від чистоти якої залежить здоров'я і щастя людини.

Якщо патріархальна модель здоров'я є домінуючим способом інтерпретації дійсності, то індивід може переносити відповідальність за своє здоров'я на рідних; у випадку хвороби очікувати на психологічні переваги і привілейоване становище в сім'ї; підтримувати в близьких людях, зокрема в дітях, хворобу, а не здоров'я, даючи їм підтримку і любов лише у ситуації хвороби.

Адаптаційна модель (здоров'я як пристосованість до соціуму)

Фетишизм [4], пов'язаний із вірою у надприродні властивості предметів і речей та поклоніння їм – третій пласт дохристиянських вірувань, що побутували на українських землях. Саме фетишизм викорінювався з приходом християнства, про це свідчить обережне ставлення до грошей, сором брати незароблені гроші. *Гроші добрий робітник, але поганий господар. Їж хліб з сіллю і водою, живи правдою святою. Розкіш творить біль: як приходить – смакує, як виходить – катує.*

Проте поряд із зазначеними уявленнями в наших предків побутували і стійкі переконання, що наявність достатку позитивно впливає на здоров'я людини (*від розкоші кудрі в'ються, від журби січуться*). Всупереч народній мудрості (*здоров'я за гроші не купиш*) сьогодні реклама декларує протилежне: і здоров'я, і хороше самопочуття, навіть життя можна купити за гроші. Речі, втративши свій сакральний вимір, залишилися в свідомості українця візитною карткою в соціумі, свідченням про статус їхнього власника. Багато хто асоціює своє благополуччя з наявністю грошей, речей, високим статусом у суспільстві (хоча народна мудрість і попереджує, *хто вище злізе – дужче падає*).

Адаптаційна модель здоров'я як повноцінного функціонування в соціумі, необхідність слідувати традиціям, шанувати думку оточуючих, не виділятися в усі віки була яскраво виражена в національній картині світу (*як заграють, так і танцюють. Між попами піп, між дяками дяк, між вовками виї*

по-вовчи, між свиньми хрюкай по-свинячи), проте панівною вона стала у ХХ столітті. Одна з причин цього – атеїзм та втрата визначальної української цінності «жити по правді». Скажи правду, та одного Бога (гріха) бійся. По правді живи, по правді й умреш. Хто по правді живе, то й Бог дає тощо.

Соціум в уявленнях українців завжди сприймався як несприятливий, ворожий людині, можливо, тому й необхідно було до нього пристосовуватися: *великий світ, та нема де дітися. При добрій годині і куми побратими, а при лихій нема й родини. Бідному ніхто не подарує тощо*

Сьогодні домінує визначення понять «здоров'я» і «благополуччя» в контексті соціальних норм і цінностей. Благополучною вважається успішна в соціумі людина, котра адекватно діє і повноцінно реалізується в ньому. Основним параметром здоров'я є нормальність, відповідність нормам, притаманним певній культурі. Те, що виходить за межі соціальних уявлень про здоров'я, у соціумі отримує характеристику «ненормальний», «неповноцінний» тощо.

Адаптаційна до соціуму модель здоров'я є неоднозначною і суперечливою системою, і залежить від того, які тенденції домінують у соціумі, до чого варто, а до чого не слід пристосовуватися. Ще донедавна необхідність пристосування до соціуму змушувала людей страждати і виявляти агресію, захищаючись від надмірних соціальних контактів, перевантажень, прискореного темпу життя; проявляти нетерпимість до всього, що викликає найменше невдоволення, надто часто вдаватися до фармакологічних засобів, алкоголю, нікотину, наркотиків, переїдання, як засобів уникнення дискомфорту; прагнути до асоціального чи «паразитичного» способу існування; бути схильним до навіювання і піддаватися маніпулятивним впливам; вести малорухомий спосіб життя, тяжіти до віртуального світу.

Адаптаційна модель (здоров'я як спосіб життя відповідно з законами природи)

Адаптаційна до природи модель [1] розглядає здоров'я як гармонійне співіснування з природним оточенням, відповідне біологічній природі людини, порушення якого спричиняє хвороби і екологічні біди. Найвищою цінністю є природа, єдність із нею, слідування її законам і розвиток у собі природних схильностей. Найбільш повно зазначена модель здоров'я подана в роботах нашого земляка Порфирія Іванова. Близькість до природи, до життя відповідно з її законами визначає світобачення українців. «Якщо приходить хвороба, це означає, що ми порушили якісь закони Природи. Учіться в Природі. Вона мудра. І організм мудрий, бо є частиною природи» [2, с.65]. Землю, воду наші предки називали матір'ю, вважали святою (*будь здорова, як вода, а багата, як земля*); стійкі порівняння і прикметники, що характеризують здорову і хвору людину запозичені з опису природних явищ (*чистий як вода, як роса, як небо; прямий як тополя; холодний як жаба, як крига, як лід; гарячий, як вогонь, як окріп; дужий, сильний, міцний, як бик, як тур, як ведмідь, як вода, як грім; сильний як комар* тощо).

В уявленні сучасників відсутність змін і нових вражень часто асоціюється з деградацією і неблагополуччям, однак для традиційного світогляду українців стабільність, відсутність непередбачуваного свідчить про благополуччя. *«Десятиліттями я живу в одному місці. Роблю ту саму роботу. Веду бесіди з одними й тими ж людьми. Сідаю за той же стіл у той же час і їм майже однакову їжу. Лягаю в один час в своє ліжко... Минають літа, але ніщо не міняється – на докільця, ні я. Бо не міняється моя душа. І це добре. Дивлюся на образи діда, батька, на своїх онуків і правнуків – і здається, що я на цьому світі був завжди. І буду вічно...»* [2, с.1].

Сьогодні в Україні спостерігається зростання потреби природного способу життя, роботи на землі; з'явилося багато літератури з проблем раціонального харчування, систем очистки, догляду за тілом, рухової активності, загартування організму, нетрадиційних способів оздоровлення тощо. Поняття «здоровий спосіб життя» — одне з найважливіших понять сучасності.

Якщо адаптаційна до природи модель здоров'я є домінуючим способом інтерпретації дійсності, то індивід може: брати особисту відповідальність за власний фізичний стан; обмежуватися увагою до тілесного виміру, ігноруючи психологічні й духовні аспекти життя; надавати надмірну увагу і безсистемно застосовувати оздоровчі системи, дієти, заняття спортом (надто перевантажуватися і не виправдано обмежувати себе).

Християнська модель здоров'я як духовного зростання

У межах християнської епохи в Україні сформувалася християнська модель здоров'я, яка ґрунтується на тому, що благополуччя/неблагополуччя людини залежить від виконання моральних законів (*за що мене Господь карає! Чия уплів, чи я убрів, чи в середу ковбаску з'їв*), і допомоги Бога: *не просімо хліба у Бога, а просімо здоров'я. Будь лагодним, будеш і Богу угодним. Хто молиться, той і за соломинку схопить*. Християнська духовна традиція продовжила античну традицію особистої відповідальності людини за здоров'я, але насамперед за духовне та душевне: *розумний молиться, а дурень плаче. Де гріх, там і покута. Хто з Богом, з тим і Бог. Бога взивай, а руки прикладай*. Щоб бути здоровою, людина повинна свідомо обрати шлях духовних змін, сподіваючись при цьому на допомогу Бога. (*Як Бог pomoже, то все буде гоже. Як Бог не схоче, то хоч би й десять голів мав, то нічого не зробиш. Без Бога ні до порога.*) Тілесне зцілення є наслідком очищення душі, звільнення її від гріха, гріхи потрібно *спокутувати, одмолити: якщо голова болить, то в церков іди*.

В останні десятиліття в Україні зріс інтерес до світових духовних традицій, практичної психології та психотерапії. З'являється розуміння, що благополуччя і неблагополуччя тісно пов'язані з особистісним розвитком людини, її психологічною зрілістю. Проте цінність розвитку як вища буттєва потреба належно не актуалізується, оскільки не задоволені потреби нижчого порядку, зокрема потреби у безпеці, прийнятті і визнанні [3].

Якщо модель здоров'я як духовного зростання є домінуючим способом інтерпретації дійсності, то це сприяє: зміцненню психічного здоров'я,

психологічній стійкості людини; особистій активності, прийняттю відповідальності за свій стан; полегшенню переживання захворювання; прийняттю складної ситуації, протистоянню деструктивним станам; допомагає стійко переживати важкі хвороби, неблагополуччя. Проте цей спосіб інтерпретації може й спричинити знецінення власного тіла, зневагу до фізичних проявів людини.

Вітчизняний дискурс здоров'я як сукупність моделей здоров'я, представлених в картині світу сучасників і письмових та усних текстах про здоров'я/ благополуччя і шляхи його досягнення не тільки відображає національні уявлення про ці явища, але й створює символічну реальність, яка впливає на соціальне й особистісне сприйняття цих явищ.

На ідентифікацію себе як здорової особистості, а власного життя – як благополучного, впливає наявність в індивідуальній картині світу набору різних схем інтерпретації здоров'я і благополуччя. Що їх більше, що повніше вони представлені, то краще сформована здатність трансформувати наявні концепти здоров'я відповідно до ситуації, то більш здоровою і благополучною людина себе відчуває.

Список використаних джерел

1. Васильева О. С., Филатов Ф. Р. Психология здоровья человека: эталоны, представления, установки : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. М. : Издательский центр «Академия», 2001. 352 с.
2. Дочинець Мирослав. Многії літа. Благії літа. Мукачево : Карпатська вежа, 2011. 144 с.
3. Скотт Кауфман. За межами піраміди потреб. Новий погляд на самореалізацію. К. : Лабораторія, 2021. 400 с.
4. Лановик М., Лановик З. Українська усна народна творчість : підручник. К. : Знання-Прес, 2010. 591 с.
5. Номис М. Приказки, прислів'я і таке інше / Передрук видання 1864 року з додатками. Оселя св. ап. Андрія Первозданного, Саут-Бавид-Брук, Н. Дж., США, 1985. 304 с.