

КОНЦЕПЦІЯ ТІЛА В КОНТЕКСТІ ЗДОРОВ'Я І КРАСОТИ ЛЮДИНИ

Богдан МИЦКАН, Олександр ФОТУЙМА

Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника

Мета дослідження – розкрити в парадигмі психотілесної цілісності взаємозв'язок між тілобудовою, здоров'ям і красою людини.

Методи дослідження. Для реалізації поставленої мети використаний теоретичний аналіз, логістика, психоаналіз й філософські узагальнення.

Анотація. На основі парадигми психотілесної цілісності розкрито сутність образу тіла людини, як вияву єдності фізичного й духовного в різних співвідношеннях. Стверджується, що якість життя, фізичного здоров'я, краси людини тісно переплітається з парадигмою возвеличення тілесного в його нерозривному зв'язку з духовним, та формуванням „тілесного мислення”. Прогнозується, що в ХХІ столітті сформується своєрідна телеологія тіла, відбудеться усвідомлення його вітальності і краси, як цінності, яка є атрибутом і продуктом особистісної фізичної культури.

Ключові слова: образ тіла, тілесність, краса тіла, фізичне здоров'я.

Постановка проблеми та результати останніх досліджень. З впевненістю можна стверджувати, що існування людини невіддільне від існування її тіла. Проте на ранніх етапах фізичного й інтелектуального розвитку дитини, яка ще не є повноцінним суб'єктом, не здатна рефлексивно відноситися до себе і тому, як прийнято вважати, не спроможна відрізнити від власного тіла ні свого „Я”, ні предметів реального світу (Паже Ж., 1969). В процесі росту і розвитку дитина стає поступово спроможною виокремити своє тіло як окремий об'єкт, ототожнювати себе з ним і сприймати його як деяку цінність, яка має певну значимість для повсякденної життєдіяльності.

Наше тіло – це наша власність, необхідна нам та іншим суб'єктам, без якого неможливим є як індивідуальне життя, так і його безперервність в ланцюгу поколінь (Грабська І.А., 2002; Косяк В.А., 2002).

На даному етапі суспільного розвитку необхідний парадигмальний підхід щодо вивчення людської тілесності, який би створив нову концепцію образу тіла людини в контексті його краси й фізичного здоров'я.

Мета дослідження – розкрити в парадигмі психотілесної цілісності взаємозв'язок між тілобудовою, здоров'ям і красою людини.

Методи дослідження. Для реалізації поставленої мети використаний теоретичний аналіз, логістика, психоаналіз й філософські узагальнення.

Результати дослідження та їх обговорення. Ставлення людини до себе в першу чергу пов'язане з оцінкою свого тіла. Предмети довкілля ми співвідносимо перш за все зі своїм тілом, його параметрами, властивостями й потребами. Водночас все, що створено людиною впродовж її еволюційного розвитку несе на собі відбиток параметрів її тіла. Будь наше тіло іншим за формою, величиною й пропорціями ми б мали зовсім інший світ об'єктів, які нас оточують (будівлі, транспорт, атрибути побуту, спортивний інвентар і обладнання тощо).

Концепція образу тіла. А. Адлер пов'язував ставлення людини до себе з оцінкою свого тіла: з його точки зору особиста спрямованість компенсує певні тілесні вади. В напрямку тілесно-орієнтованої терапії за основу взято цілісність людських проявів та ідея про символічну репрезентацію переживань у тілесному досвіді. В сучасній психоаналітичній літературі описані не лише психотерапевтичні підходи та здобутки, а й емпіричні дослідження психосоматичних взаємовідносин. В цьому напрямку проводиться системне вивчення співвідношення „Я” – концепції та образу тіла. Результати досліджень вказують на зв'язок психологічних характеристик та таких параметрів тілесного „Я”, як задоволеність тілом, диференційованість образу тіла, межі тілесного „Я”, сприйняття розміру тіла та його частин тощо. Зокрема, дослідження Fisher S. показали, що люди, які пережили невдачу, сприймають свій зріст зменшеним [9]. Водночас виявлено кореляційний зв'язок між усвідомленням меж тіла та автономією, мотивацією досягнень, легкістю пристосуван

ня, стійкістю до патогенного впливу стрес-факторів на здоров'я людини (Head H., 1926).

Для опису тілесного досвіду використовується поняття тілесного „Я”, образу тіла, схеми тіла. Тілесне „Я” поряд з відносинами з об'єктами та значущими переживаннями є частиною переживання образу „Я”. При цьому, як заявляв Р. Декарт, „Я” – це зовсім не те, що моє тіло. Біологічна, фізіологічна сутність людини внутрішньо присутня в соціокультурних рівнях його сутності і є вже не в тілі як такому, а в людській „тілесності”. Тілесність є дещо більш ширше поняття ніж тіло. Це присутність тіла при інших людських атрибутах, його базовість і фундаментальність, необхідність і обов'язковість, - все загально детермінуюче самовиявлення через то, що в людині не є тілом, але не можливе без нього.

Тілесність, так само як і духовність, є провідним атрибутом індивідуальності тому вона досліджується за різними рівнями пізнання: антропологічним, естетичним, міфологічно-містичним, соціокультурним, комунікативним, соціологічним, соціально-психологічним, моторним тощо).

Для опису тілесного досвіду використовується поняття тілесного „Я”, образу тіла. Вперше поняття „схеми тіла” ввів Боньєр в 1893 році (цитовано по Грабська І.А., 2002) і розумів під нею певну модель власного тіла, що будується на основі відчуттів. Вона забезпечує просторову орієнтацію та координацію рухів. Просторові характеристики тіла залежать від рухів, що здійснює людина. Визначення меж, можливостей координації тощо, відбувається через організацію простору рухів і тому є потреба зробити наголос на моторний аспект схеми тіла. В більш широкому контексті в поняття образу тіла можна включити не тільки просторові характеристики, а й усвідомлення психічного відображення всього тілесного досвіду.

Нерідко образ тіла видається як уявлення індивіда про те, як його тіло сприймається іншими людьми. Але такий підхід залишає поза увагою сприйняття, переживання тіла, що відчуваються самою людиною. На нашу думку воно ближче до поняття, що дістало назву „концепція тіла”. Проте найбільш широкий зміст поняття образу тіла включає чотири рівні: схему тіла, тілесну ідентичність, уявлення та фантазії про тіло, концепцію тіла.

Необхідно розрізнити тіло і організм. Організм людина отримує від народження, а тіло не є первинним, воно ймовірно конструюється мовою, створюється завдяки знакам, які присутні в дискурсі іншого (в першу чергу матері). Очевидним є те, що організм більше співвідноситься з кінестетичними враженнями, переживаннями просторових переміщень, а тіло – з візуальним відображенням, символічним переживанням і ставленням. Зважаючи на те, що тіло є системою внутрішніх взаємовідносин, воно за своєю природою символічне. Мова ізольовує органи та наділяє тіло певними функціями. Цілісність тіла вибудовується з цілісності візуального образу, що складається у людини на стадії „дзеркала”. При цьому цілісність образу тіла є первинною, а структурованість виникає пізніше завдяки означенню. Важливо відзначити, що певні переживання впливають на образ тіла. Наприклад, у людей, які пережили ранні психічні травми, виявлено порушення образу тіла.

Образ тіла є принципом організації в побудові „світу для себе” – індивідуального світу. На початку життя координації рухів „око – рука – рот” складають перші уявлення дитини про своє тіло. Через дії дитина починає усвідомлювати власні межі: як тілесні, так і психічні межі своїх можливостей. В ранньому онтогенезі образ тіла розвивається зі стану злиття з матір'ю. Переживання, пов'язані з відділенням від материнської груді, стають основою для автономії дитини. Поступово вона вчиться використовувати своє тіло для задоволення власних потреб. Хватаючи різні предмети дитина досліджує своє тіло, його межі та можливості. Через контроль своїх рухів дитина отримує перші відчуття автономії. В такий спосіб тілесна ідентичність стає основою особистісної ідентичності. Вона переходить від стану „бути тілом” до „мати тіло”, користуватись ним. Дитина також вчиться сприймати своє тіло як об'єкт, що рухається, діє у зовнішньому світі. Якщо мама дає їй відчуття безпеки, стимулює дослідницькі спроби, то у дитини формується почуття впевненості в собі і любові до себе й свого тіла. В процесі спостережень за своїм тілом крім позитивних наслідків того, що тіло розглядається як певний об'єкт, дитина отримує також негативний результат: певне відчуження тіла, відсторонений погляд на нього.

Образ тіла і здоров'я. При всій критичності раннього тілесного досвіду для формування особистості потрібно зауважити, що уявлення про тіло, його функціонування змінюється не

тільки упродовж онтогенезу, але й ситуативно і це формує певні структурні перетворення у власному „Я” (Мицкан Б.М., 2004).

Образ тіла суттєво впливає на фізіологічне тіло і може навіть розглядатися як первинний. Таке припущення дозволяє пояснити, наприклад істеричні симптоми. Конверсія не має причин у фізіологічному тілі, воно повинно страждати від наслідків того, що відбувається в образі тіла як частині власного „Я”.

Фізіологічні адаптаційні реакції різних систем організму необхідно розглядати не просто як кореляти певних психологічних подій, а як частини способу подолати важкі ситуації. Певні симптоми можуть формуватись як захисна реакція по типу соматизації і закріплюватись у недугі.

Світ „торкається” нас не тільки фізично, але й емоційно: вплив певних обставин призводить до сміху, плачу, вербальної агресії й інших специфічних тілесних реакцій, що залишають по собі слід як у душі, так і тілі людини. Наприклад, лише нагадування про трагічні події (серйозна спортивна травма), що сталася давно, може пробудити у людини не тільки пережитий страх, але й біль у пошкодженій ділянці тіла.

Проведені дослідження виявили, що при наявності психосоматичних захворювань порушені межі образу тіла. При цьому може деформуватися і особистісна рольова структура (наприклад, у вигляді заблокованої сексуальності, нераціональних елементів спортивної техніки тощо). В деяких випадках недуга (наприклад ожиріння) є своєрідним захистом особистісних меж. Проте необхідно зазначити, що сьогодні ще мало даних щодо дослідження характеристик образу тіла та їх взаємозв’язків з психологічними особливостями хворих на психосоматичні недуги і це створює певні труднощі для формування чіткої картини розвитку недуги.

Сучасні методологічні засади вивчення психосоматичних недуг здебільшого спрямовані на дослідження фізіологічних ефектів емоційних реакцій.

Красота тіла. Обов’язковою умовою для прекрасного є єдність внутрішнього і зовнішнього, їх співзвучність, гармонія. Якщо зовнішній образ людини не співзвучний з його душею, то така людина викликає неприязнь. І навпаки, коли внутрішнє і зовнішнє в людині співзвучні, то людина здається красивою. Для прекрасного необхідний прояви внутрішнього у зовнішньому, які йдуть по декількох каналах: біофізіологічному, біомеханічному, біопсихологічному, соціальному, соціально–комунікативному, соціально–педагогічному, суб’єктивно–особистісному.

Добрим прикладом біофізіологічного зв’язку між внутрішнім і зовнішнім для розуміння прекрасного є залежність між характером тілобудови і здатністю до максимального споживання кисню, яке є генетично детермінованою фізіологічною величиною (Муравов І.В., 1981). Проте взаємозв’язок внутрішнього і зовнішнього, форми і змісту, будови і функції є набагато складнішим. Так, у культуристів можливе домінування форми скелетних м’язів над їх функцією. Це один з прикладів який вказує на те, що краса в природі не є виразом внутрішнього змісту, а втіленням ідеї. Очевидно прекрасне не можна зводити до необхідного. В основі багатоліких біомеханічних проявів внутрішнього у зовнішньому лежать складні і суперечливі взаємини між будовою тіла і його рухами. Відомо, що особливості тілобудови справляють суттєвий вплив на різні види рухової діяльності, особливо на досягнення високих результатів в спорті. На людину, прекрасну в бігу, не подібна людина, яка прекрасна в гімнастиці. Рухові дії взагалі і зокрема виступають феноменальною стороною людського буття, так як сутність буття відтворює себе тільки завдяки нашим зусиллям, які відображають присутність людини в світі, досвід який ми носимо і відкриваємо в собі.

Спостереження свідчать про те, що між зовнішніми даними (тілобудовою) і культурою рухів (їх красою і оптимальністю) існують діалектичні взаємозв’язки в контексті будови і функції. Ці морфо–функціональні взаємини неоднозначні, вони не завжди перебувають в стані рівноваги і гармонії. В одних випадках спостерігається перевага формальної краси над функціональною (культуризм), а в інших навпаки – домінування моторики над будовою тіла (марафонський біг). Очевидно визначальним щодо ефектного виконання спортивних і різних рухових дій є не привабливість тілобудови, а добре розвинуті фізичні якості (гнучкість, м’язова сила, відчуття ритму, координація). Проте видовищність рухів дозволяє говорити тільки про красу, але не про прекрасне для якого в цьому контексті обов’язковим є бездоганна тілобудова. Адже форма

тіла має важливе значення не тільки при сприйнятті або несприйнятті (людина–слон) людини як естетичного об'єкта, але й як предмет естетичного відношення до її психомоторики, жестів, міміки і рухів, які несуть інформацію про внутрішнє, стан душі. Мова тіла на думку А. Піза (1995) є багатограннішою ніж усна мова. Тільки небагато слів мають по два–три значення, тіло ж мультисимволічне, так як має багато явних і скритих властивостей, якими воно зв'язане зі світом. За допомогою мови тіла (наприклад, танцювальна лексика) відбувається передача й засвоєння духовних цінностей. Ця мова несе потік інформації про інтелектуальні можливості, спосіб життя людини, її психічні якості тощо. Мова тіла, як і усна мова, – важливий засіб самовираження й самовикриття, вона створює образ людини, розкриває її сутність, і видає його ество через жест, міміку, манеру, ходу, через культуру рухів; виступає важливим засобом навчання і виховання у фізичній культурі. Вивчення цієї мови являє собою оволодіння культурою тіла в динаміці, яку нерідко називають культурою рухів. Фізична культура в цьому контексті є педагогічною дією, яка забезпечує соціалізацію духовних властивостей людини. Так, розвиток координаційних здібностей пов'язаний зі становленням семіотики тіла – спеціалізованих знаково – символічних систем і, ймовірно, вихованням на цій основі культури й здатності до креативності. Без удосконалення координаційних здібностей людина не спроможна була б перейти до символізації психічних і природних станів в мистецтві й науці, її інтелектуальні задатки так і залишились би скритими, не здатними до розвитку духовності.

Мова досконалості тіла в спортивних рухах багата і різноманітна. Тотальна тілесність і моторика формує узагальнений образ атлета з гармонійним розвинутими здібностями. Висока технічна майстерність у будь-якому виді спортивної діяльності зачаровує магією ритму тіла, естетичною впорядкованістю зусиль, швидкістю рухових реакцій тощо. Сама краса тіла спортсменів сприймається як одно із наочних втілень ідеї прекрасного (Лоу Б., 1984).

В ймовірному еталонному фізичному образі людини повинна брати участь вся його жива „предметність” тіла: форма, симетрія, пропорційність, стан шкіри тощо. Відповідність зовнішніх ознак канонам краси піднімає значимість людини в очах оточуючих, роблячи його об'єктом спостереження, і бажання, і навпаки, невідповідність естетичним нормам опускає людину до статусу „незайманих”.

При естетичній оцінці тілобудови людини перш за все звертають увагу на пропорційність, яка в різні епохи (Стародавній Єгипет, Стародавня Греція та інші) емпірично закріплювалась у відповідних канонах наприклад, „золотого перетину” (пропорція, яка ділить предмет на дві частини, з яких менша відноситься до більшої, як більша до цілого. Для більшості людей людина з тілом, яке має пропорції „золотого перетину” є символом гармонії і порядку, мужності, врівноваженості й сили. Проте прекрасне в людині набагато складніше правильності співвідношення ідеальних форм тіла. Форма тіла не може справляти на нас глибокого впливу тільки стереоскопічними враженнями без фізичного і духовного життя (!), які є невід'ємними атрибутами прекрасного. Красота тіла синкретична. Вона не піддається розчленуванню логічним аналізом. В ній завжди присутнє дещо невизначене, те що не піддається математичному визначенню, але досягне інтуїції людини. Водночас краса–це завжди відхід від норми, середньостатистичних величин. Красота тіла людини завжди конкретна в своїх історичних, етнічних, вікових, статевих й других ознаках. Проте мистецтво відображає красу тіла людини в різні епохи узагальнено, у вигляді ідеалу. Очевидно виведення формули тілесної краси взагалі, для всіх періодів життя людини не є перспективним, так як тіло людини є просторово – часова комбінація його різних елементів.

Необхідно відзначити, що доступні нам еталони опису людської тілесності мало враховують статевий диморфізм. Ідеальні обміри сучасної жінки як правило не порівнюють з ідеальними обмірами чоловіка. Проте відомо, що тільки в порівнянні можна пізнати красу жіночого й чоловічого тіла. Загально прийнято, що при естетичній оцінці зовнішнього обліку чоловіка й жінки береться до уваги перш за все пропорційність. Але привабливість жіночого й чоловічого тіла обумовлена як пропорційністю, так і його контурами. Так, круглі, правильні обриси, які властиві жіночому тілу, надають йому більше краси в порівнянні з чоловічим, де домінують прямі, кутоподібні лінії. В цьому контексті необхідно виділити сучасних чоловіків–культуристів з надлишком штучних форм і красивих кривих ліній. В даному випадку свідоме перебіль-

шення тілесності атлетизмом призводить до спотворення природної краси образу тіла людини.

Визначальним фактором жіночої краси є довершеність правильних контурів тіла, а чоловічої – пропорційність тілобудови. При цьому жіноча тілесна краса значно вразливіша з віком ніж чоловіча (пропорційність значно стійкіша до плину часу ніж стан м'яких тканин від яких залежить довершеність контурів). В деяких випадках краса жіночої тілесності так швидко розцвітає й гасне, як спалах метеориту.

Численні приклади переконують, що в людській тілесності сутність краси (фізичної) знаходить найбільш досконале втілення як загальнолюдська цінність. Тому фізичне здоров'я оцінюється як найвище благо життя, а тілесна краса людини – понад усе на світі. Саме тому подальше дослідження тіло будови людини, його вікових, статевих, етнічних й інших особливостей є крайнє актуальною проблемою.

Естетичне відношення людини до власного тіла і до форми його рухів є серцевинною характеристикою щодо генезису фізичного виховання і спорту. Водночас, в процесі соціалізації людина все глибше розуміла залежність як здоров'я, так і результатів своєї діяльності від складу і будови власного тіла. Саме тому увага людини свого часу була перенесена з зовнішніх об'єктів на саму себе, на удосконалення свого тіла й своїх рухів. Стає очевидним, що тіло у фізичній культурі виступає об'єктом естетичного сприйняття, культивування й саморозвитку людини. Оціночне, емоційне відношення людини до власної тілесності, а водночас і до форм своєї рухової діяльності, завжди було визначальним щодо змісту фізичного виховання і спорту в різні епохи і в будь-якому етнокультурному середовищі.

Висновки

Тілесні відчуття є основою всіх первообразів–уявлень про себе, і саме життя. Проте будучи перш за все тілесним, людина завжди виступає як психотілесна єдність в різних співвідношеннях тілесного і духовного. Підвищення якості життя, фізичного здоров'я, краси тісно переплітається з парадигмою возвеличення тілесного в його нерозривному зв'язку з духовним, формуванням „тілесного мислення” у відповідності з яким робота над тілом є одночасно й удосконаленням духовної сфери людини. Зміщення акцентів в індустрії здоров'я в цивілізованому світі з медичних засобів його відновлення на засоби його ефективного збереження (різні види й режими рухової активності) свідчить про те, що складається позитивна тенденція щодо подолання деструктивного відношення до власного тіла. Можна прогнозувати, що в ХХІ столітті сформується своєрідна телеологія тіла, усвідомлення його вітальності і краси як цінності, яка є атрибутом і продуктом особистісної фізичної культури.

Література

1. *Грабська І.А.* Вивчення образу тіла в контексті психосоматичної проблеми // Проблеми загальної та педагогічної психології: Збірник наукових праць інституту психології імені Г.С. Костюка АПН України.– К., 2002.– Т. 4, частина 5. – С. 76 – 80.
2. *Косяк В.А.* Епистемология человеческой телесности. – Сумы: ИТД „Университетская книга”, 2002.– 362 с.
3. *Лоу Е.* Красота спорта. – М., 1984.– 224 с.
4. *Мицкан Б.М.* Здоровий спосіб життя в контексті ноосферного мислення та фактори, які впливають на ставлення до індивідуального здоров'я // Вісник Прикарпатського університету. Серія: фізична культура. – 2004.– Вип. I. – С. 5 – 13.
5. *Муравов И.В.* Спорт и физическая красота человека. – К., 1981. – 251 с.
6. *Паже Ж.* Избранные психологические труды. – М., 1969. – 257 с.
7. *Пиз А.* Язык телодвижений. – М., 1995. – 196 с.
8. *Head H.* Sensory disturbance from cerebral lesions. – London, 1926.–157 s.
9. *Fisher S.* Development and structure of the body image. – London, 1986.– 824 p.

КОНЦЕПЦІЯ ТЕЛА В КОНТЕКСТЕ ЗДОРОВ'Я И КРАСОТЫ ЧЕЛОВЕКА

Богдан МЫЦКАН, Александр ФОТУЙМА

Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника

Цель исследования – раскрыть в парадигме психотелесной целостности взаимосвязь между строением тела, здоровьем и красотой человека.

Методы исследования. Для достижения поставленной цели мы использовали теоретический анализ, логику, психоанализ и философские умозаключения.

Аннотация. На основании парадигмы психотелесной целостности раскрыто сущность образу тела человека, как проявления единства физического и духовного в различных соотношениях. Утверждается, что качество жизни, физическое здоровье, красота человека тесно сочетается с парадигмой возвышения телесного в его неразрывной связи с духовным и формированием «телесного мышления». Прогнозируется, что в XXI веке сформируется своеобразная телеология тела, состоится осознание его витальности и красоты, как ценности, которая является атрибутом и продуктом индивидуальной физической культуры.

Ключевые слова: образ тела, телесность, красота тела, физическое здоровье.

THE BODY CONCEPTION IN THE MEN'S HEALTH AND BEAUTY CONTEXT

Bogdan MYTSKAN, Alexander FOTUJMA

Prekarpathian National University named after V. Stefanyk

Aim of the research is to show interrelation of men's anatomy, health, beauty in the paradigm of psychophysical unity.

Methods of research: theoretical analyses, logistics, psychoanalyses and philosophical generalization.

Abstract. On the basis of psychophysical integrity paradigm the human body essentiality was exposed, as the manifestation of psychophysical unity in different physical and spiritual relations. It is asserted that life quality, physical health and human beauty are tightly interlaced with the physical cult paradigm, in its indissoluble connection with spiritual forming of „corporeal thinking”. It is seen that in XXI century the original and body teleology would be worked up and perceiving of body vitality and beauty, would be formed as the value which is the result of personal physical culture.

Key words: form of human body, corporal, body beauty, physical health.