

RU

## И. Кант о здоровье и жизненной силе человека

Гордиенко Н. Н.

**Аннотация.** Цель исследования – выявление внутренних условий сохранения и укрепления здоровья человека в системе философских воззрений И. Канта. В статье данная проблема рассмотрена вне медицинского контекста, так как рассуждения Канта прежде всего ориентированы на потенциал самого человека и его деятельность. Научная новизна состоит в том, что исследован комплексный подход Канта к здоровью человека в трудах раннего, среднего и позднего периодов, уточнено понятие здоровья; вскрыты природные и внутренние (субъективные) препятствия достижения человеком здорового состояния и сохранения, а также укрепления жизненной силы. В результате исследования раскрыта специфика понимания Кантом здоровья и его аспектов; определены препятствия для сохранения и укрепления здоровья, заключенные в природе человека; представлены субъективные причины человеческой деятельности (мышление, образ жизни), способствующие и препятствующие сохранению и укреплению жизненной силы; охарактеризована роль человека в управлении страстями, аффектами и раскрыта связь эмоционально-чувственной сферы со здоровьем; выявлены внутренние условия для достижения здоровья в моральной жизни; вскрыты субъективные причины разлада человека с самим собой и появления неустойчивого состояния души; охарактеризовано значение разума в сохранении человека в здоровом состоянии.

EN

## Immanuel Kant on human health and vital force

N. N. Gordienko

**Abstract.** The research aims to identify the internal conditions for preserving and strengthening human health within Immanuel Kant's system of philosophical views. The article examines this issue outside a medical context, as Kant's reflections are primarily oriented toward human potential and individual activity. The scientific novelty lies in the comprehensive study of Kant's approach to health across his early, middle, and late periods, clarifying the concept of health and uncovering both natural and internal (subjective) obstacles to achieving, preserving, and strengthening "vital force" (Lebenskraft). The results of the study reveal the specifics of Kant's understanding of health and its various aspects. The work identifies obstacles to health inherent in human nature and presents subjective factors of human activity (thinking, lifestyle) that either facilitate or hinder the preservation of vital force. The article characterizes the individual's role in managing passions and affects, highlighting the link between the emotional-sensory sphere and health. Furthermore, it identifies the internal conditions for achieving health within a moral life, uncovers the subjective causes of self-discord and psychological instability, and defines the significance of reason in maintaining a healthy state.

## Введение

Актуальность данного исследования обусловлена поиском внутренних ресурсов человека, лежащих в основе его здоровья (физическое, психическое и нравственное); изучением внутренних факторов, способствующих и препятствующих укреплению жизненной силы. В мире растущей международной напряженности и постоянных конфликтов, стрессовых ситуаций, информационной перегрузки человеческая психика испытывает постоянное напряжение, а силы организма истощаются.

Многогранная философская система И. Канта богата глубокими философскими рассуждениями, направленными на осмысление возможностей человека в сохранении и укреплении его здоровья и силы. Важно отметить, что в настоящее время данная тема недостаточно исследована и раскрыта в кантоведении. А. Г. Жаворонков (2024, с. 23) подчеркивает, что антропологические работы долгое время считались маргинальными и ориентированными на результаты эмпирических исследований, современных Канту. Исключением можно

назвать позицию А. В. Гулыги (2019), защищавшего тесную связь трех «Критик» с «Антропологией в прагматическом отношении» Канта и ключевой роли антропологии в его философии среднего и позднего периодов. Существует ряд работ биографического характера, в которых сделана попытка представить образ жизни философа, его распорядок дня (Боровски, 2024; Васянский, 2012); изданы лишь единичные статьи и монографии, в которых поднимаются вопросы, связанные с отношением философии Канта и медицины (Штольценберг, 2014; Frierson, 2009; Rauer, 2007; Sisti, 2012). Ученые обращают внимание на проблематику диететики у Канта (Царевский, 2004; Нижников, 2015; Елиманов, Шепель, 2020). В отдельных работах подчеркивается значение кантовской философии для современной медицины и психологии, педагогических исследований по заявленной теме (Романцов, Мельникова, 2018). Осуществляется поиск идей Канта в контексте современной философии образования, в том числе и физического (Винокурова, Шачина, Шачин, 2018), психологии и педагогики семьи (Холина, 2024). Однако практически нет работ, раскрывающих системный подход к здоровью человека, внутренним условиям сбережения и укрепления его жизненной силы, основанных на философских текстах и отдельных письмах Канта. В этой связи поставлены задачи выявления и анализа в философской системе Иммануила Канта:

- 1) специфики понимания здоровья человека;
- 2) противодействующих сил, заключенных в природе человека, влияющих на его здоровье;
- 3) философских идей в отношении мышления, образа жизни человека, роли его страстей и аффектов в контексте содействия и препятствия сохранению и укреплению жизненной силы;
- 4) роли разума в сохранении человека в здоровом состоянии.

Кант не отрицает врачебную помощь и медицину, однако прежде всего он рассуждает о том, каковы способности человека к гармоничной организации всех сил, его усилия и действия, культура мышления в отношении к сохранению и укреплению жизненной силы и здоровья. Поэтому медицинские аспекты данной проблемы в статье рассматриваться не будут.

Материалами исследования являются философские работы И. Канта с 1750-х по 1790-е гг., а также отдельные письма, представленные в прилагаемом списке источников. Теоретическую базу исследования составляют философские труды Канта (материалы исследования), а также монографии и статьи, в которых анализируются отдельные аспекты поднятой в данной работе проблемы и обосновывается важность философско-антропологического подхода (Гулыга, 2019; Жаворонков, 2024; Царевский, 2004). Кроме того, при подготовке текста статьи изучены результаты исследований зарубежных кантоведов, затрагивающих вопросы медицины и болезни в философии Канта (Штольценберг, 2014; Frierson, 2009; Sisti, 2012).

Для реализации цели и решения поставленных задач в процессе исследования применены следующие методы: 1) общенаучные методы анализа и синтеза, обобщения для выявления различных аспектов понятия здоровья человека в философии Канта; 2) философско-антропологическая реконструкция системы взглядов Канта в отношении к потенциальным возможностям и активности человека, а также внутренним препятствиям для достижения здорового состояния, сохранения и укрепления жизненной силы.

Практическая значимость исследования состоит в возможности использования его материалов в практике преподавания таких дисциплин, как «Философская антропология», «Немецкая классическая философия»; при разработке и проведении специальных курсов по «Философии здоровья». Кроме того, материалы могут быть полезны для каждого человека, интересующегося собственными внутренними возможностями для сохранения и укрепления здоровья и жизненной силы.

## Обсуждение и результаты

В работах разного периода И. Кант (1999а; 2024а) задается вопросами о том, что такое человек в настоящее время, какова его сложная и далеко еще не изученная природа, на достижение каких целей поверхностно тратятся потенциально уникальные способности. Кант в первую очередь рассуждает не о плодах деятельности человека (наука, культура, искусство), но о *внутреннем положительном изменении*, организации и полном *развитии* заключенных в нем *скрытых сил*, задатков большего совершенства, принадлежащих к цели природы, стремящейся к гармонии, порядку и совершенству. Философ предлагает исследовать природу человека и предписания для поведения, когда он «стремится дойти до высшей ступени *физического* или *морального* превосходства...» (Кант, 1999, с. 728-729), не только сохраняя совершенство своей природы, но и делая себя еще более совершенным, чем создала природа, познавая свое сердце (чист ли источник поступков или нет).

С одной стороны, человек должен использовать свои природные задатки и способности, не оставляя их невостребованными, с другой – развивать духовные, душевные и телесные силы так, чтобы они были задействованы в нужное время. Применение духовных сил возможно посредством разума, душевные силы находятся в распоряжении рассудка (например, память и воображение), телесные же – это то, что составляет ткань в человеке (Кант, 2019, с. 841).

Необходимо заботиться о сохранении жизни (это есть долг), однако Кант обращает внимание не на «трусливую заботливость», которую проявляет о себе большинство людей. Побудительные причины, по мнению философа, как источники сопротивления, способствуют новому напряжению сил человека и развитию природных задатков, обнаруживая мудрость творца. В работе «Антропология с прагматической точки зрения» мы находим точку зрения Канта на здоровье: «Беззаботность, а с ней также и неосмотрительность, вызываемая

опьянением, – это обманчивое чувство приумножения жизненной силы; и вот опьяненный не чувствует *препятствий жизни, преодолением которых* непрестанно занята природа (в чем и состоит *здоровье*)...» (2024а, с. 216). «*Дары фортуны*» Кант (1997, с. 59) определяет власть, богатство, почет и *здоровье*, вообще всякое благополучие и довольство им. Однако даром можно быть не наделенным либо неправильно им воспользоваться...

Люди хотят долго жить, оставаясь при этом здоровыми и физически наслаждаться самой жизнью (Кант, 2024j, с. 343-344). В различных работах Кант обращает внимание на то, что у большинства людей для достижения вышеупомянутой цели существуют внутренние препятствия, нередко коренящиеся в природе человека, которые нужно преодолевать:

- склонность к наслаждениям и нежелание их заслужить: свое благополучие люди усматривают в физическом наслаждении долгой жизнью и в здоровье, при этом будучи склонными к наслаждениям и имея нежелание прилагать усилия для реализации естественной цели, используя телесные силы для злоупотреблений (Кант, 2024j, с. 273);
- слабость тела, несовершенство и грубость материи (Кант, 1999а, с. 202; 1999h, с. 193);
- следование тому, что требует наименьших усилий и самостоятельного размышления, выбор легкого пути согласования долга со склонностями; желание быть ведомым практическими деятелями, наставниками (например, священниками, врачами), способными привести к благополучию без необходимости действовать самостоятельно; недостаток решимости и мужества пользоваться собственным рассудком без руководства со стороны (Кант, 2024f, с. 48); леность и трусость, недоверие к себе, малодушный образ мыслей в морали и религии (Кант, 2024i, с. 139);
- подверженность страстям и аффектам; слабость человеческого сердца в следовании принятым максимам;
- неискренность (наклонность к смешению неморальных мотивов с моральными) (Кант, 1999f, с. 487);
- недостаточный внутренний опыт человека о себе самом, не позволяющий с помощью самонаблюдения получить знания об основании максим, их искренности и устойчивости (Кант, 2024i, с. 146);
- пороки разума, злоключения человека по его собственной вине (Кант, 2024g, с. 87); наклонность к принятию злых максим, порча образа мыслей и умонастроения (Кант, 2024i, с. 109).

Итак, в человеке содержатся значительные противодействующие силы, коренящиеся в теле, эмоционально-чувственной сфере, рассудке и разуме.

Сложное и хрупкое тело связано с душой, внутренне меняющейся благодаря этой связи. Отягощенное пороками, оно угнетает душу, «прибивая к земле частицу божественного дыхания» (Кант, 2024е, с. 400). Важно прилагать усилия для здоровья тела посредством души, сберегать в сохранности до конца и увеличивать его крепость. Несмотря на то, что тело обладает силой, оно же является и препятствием, удерживающим человеческую природу. Кант имеет в виду грубость вещества и ткани в строении, негибкость волокон, неподвижность соков, которые должны быть руководимы духовной частью. Здоровье, согласно Канту (2019, с. 35), состоит в «*равновесии всех телесных сил человека*», а отсутствие здоровья есть ослабление в системе этих сил. Это равновесие «висит на кончике волоса», так как здоровье есть постоянное заболевание и выздоровление (Кант, 2024h, с. 234).

Руководство телом Кант считает задачей каждого человека. Тело необходимо сберегать до конца жизни, но не балуя себя и потворствуя себе во всем, доходя до изнеженности и хрупкости, не избегая трудностей. В работе «О философской медицине тела» Кант проясняет собственный подход к дисциплине тела: «...чтобы продлить время жизни, мало баловать себя и избегать неприятностей; строжайшая дисциплина тела... в отличие от умеренности... постепенно истощает силы. Особенно это касается случаев, когда неумеренно воздерживаются от пищи» (2024е, с. 400). Потворства чреву, невоздержанности нужно избегать, но и не изводить себя голодом. Кант (2024е, с. 406) приводит пример с философом М. Мендельсоном, почти непрерывно голодавшим и ослабившим силы тела, чем нанес себе непоправимый ущерб и ушел из жизни.

Философ отмечает, что истощение сил происходит при приеме пищи в одиночестве, размышлении на прогулке и в процессе работы по ночам (если она не вошла в привычку) (Кант, 2024а, с. 354). Не нужно пытаться, предостерегает Кант, совмещать механическую деятельность желудка или ног с духовной деятельностью мышления, важно дать волю игре воображения и соблюдать диету мышления. Мышление облегчается и оживляется посредством воображения, процесс ходьбы при этом восстанавливает силы (Кант, 2024j, с. 354). В отношении времени приема пищи и ее количества (в здоровом состоянии и в молодости) правильным будет руководствоваться аппетитом (голод и жажда). С возрастом важным для долголетия правилом является *привычность* проверенного, наиболее благотворного образа жизни, которого и следует ежедневно придерживаться (с допущением исключения в том случае, если пропадет аппетит к чему-либо) (Кант, 2024j, с. 352).

Изнеженность больше, чем распутство, искореняет добродетель, так как множество пошлых потребностей расслабляет человека, считает Кант (1999k, с. 632). Удобство как сбережение своих сил и чувств является изнеженностью, оно приводит к слабости и бессилию, постепенному затуханию жизненной силы вследствие отсутствия тренировки; напротив, истощение силы возможно по причине слишком частого и интенсивного ее расходования. К приятности ради удобства Кант (2024j, с. 345) относит тепло, сон и тщательный уход. Собственный опыт философа позволил ему составить предписание не держать голову и ноги в тепле, наоборот, в холоде, чтобы не простужаться.

*Долгий сон* или повторный дневной сон как предполагаемое средство долгой жизни не является таковым, ведь неторопливость, а также чередование пробуждения и повторного засыпания парализуют нервную систему, изнуряют обманчивым спокойствием: «...неторопливость здесь есть причина сокращения жизни. – Постель есть гнездо множества болезней», – убежден Кант (2024j, с. 346). С течением времени от привычки

работы воображения ночью человек чувствует ослабление своих душевных сил. Поэтому философ предлагает полезный способ обуздания воображения – рано ложиться спать, чтобы возможно было рано встать, это важно для *психологической гигиены* (Кант, 2024а, с. 227–228). К преждевременному старению и сокращению жизни приводит мнимое продление собственной жизни путем оберегания себя в старости: переход под опеку для сбережения своих сил, перекаладывание на других действий, которые возможно совершить самостоятельно, и избегание неприятного, например выхода на улицу в непогоду (Кант, 2024j, с. 346).

Кант обращает особое внимание на силу духа в процессе излечения или обострения болезней. Диететика направлена на искусство предотвращения заболеваний и связана со способностью человеческого духа с помощью одного лишь твердого намерения справиться со своими болезненными ощущениями (Кант, 2024j, с. 342). Руководство духом – задача философов, а не врачей, которые могут предложить лишь различные лекарства, помогающие ему путем заботы о теле. Морально-практическую философию Кант (2024j, с. 342) называет «универсальной медициной», не излечивающей от всех болезней, но необходимой в любом рецепте. Кант (2024j, с. 346–347) придает большое значение философствованию (даже без того, чтобы быть философом) в отстранении некоторых неприятных ощущений и в *возбуждении души*, привнося в ее деятельность независимый от случая искренний интерес, предотвращающий застой жизненных сил. Воздействие философии есть *здоровье разума* (Кант, 2024h, с. 234).

Философ (Кант, 2024а, с. 263) подчеркивает, что природа человека имеет особенность, заключающуюся в том, что внимание к локальным *впечатлениям* усиливает (делает устойчивым) чувство этих впечатлений, а *абстракция* ослабляет или устраняет их. Способность абстрагироваться от представления Кант считает большей способностью, нежели внимание, так как она демонстрирует свободу мышления и самовластия души. «Многие люди несчастны, потому что не умеют абстрагировать... но эта способность абстрагировать есть сила души, которая может быть приобретена только упражнением» (Кант, 2024а, с. 173). Человек способен справиться с обременяющими сознание произвольно появляющимися представлениями о болезнях, недугах; посредством решительного усилия по отвлечению внимания от страданий он может ослабить и даже устранить многие болевые приступы, преодолеть скорбные мысли (Кант, 1999g, с. 548).

Внимание, направленное на себя и свое тело, для него вредно и поддерживает болезни; внимание, направленное на ум, ослабляет тело, поэтому рассеивание полезно. Так, душевному здоровью содействует восстановление равновесия душевных сил для того, чтобы быть готовым к новой деятельности. Умственную деятельность Кант (2024j, с. 349) выделяет как способ достичь чувства жизни, ведь людей больше радует то, что они *делают* в свободном употреблении своей жизни, нежели то, чем *наслаждаются*. Омолаживает и продлевает жизнь (без истощения) расширение своих познаний. Кант (2024j, с. 347) приводит в пример математика, который проявляет интерес к расширению своих познаний *непосредственно*, а не как к инструменту для другой цели, пользуясь, таким образом, благотворным действием данного побуждения для своих сил. В письме к М. Герцу философ отмечает, что ум должен быть открыт для любого замечания, но не должен всегда быть в напряжении: взбадривания, развлеченности требуются для сохранения душевных сил и поддержания их в гибком и подвижном состоянии (Кант, 1999i, с. 875). Для ученого *мышление* (приобретение знаний и размышление) – это питание, без которого он не может жить (Кант, 2024j, с. 354).

Удовлетворенность жизнью и обретение радости, насыщение ею Кант усматривает в заполнении времени занятиями, ставящими перед собой некую великую цель: «Чем больше ты мыслил, чем больше ты сделал, тем больше ты жил (даже в своем собственном воображении)» (2024а, с. 288). Вообще работу философ называет лучшим способом наслаждения жизнью, так как покой становится удовольствием, чувственным наслаждением вследствие окончания обременительного труда. Но тяга к покою у человека, находящегося в здоровом состоянии, есть лень, которую Кант считает пороком. А. Гулыга (2019, с. 58) пишет, что люди, знавшие Канта, вспоминали о нем как об общительном и отзывчивом человеке, который много работал и любил свой труд, однако при этом успевал отдыхать и развлекаться.

Искусство рассеивать себя, доставляя отвлечение своему произвольно-репродуктивному воображению, чтобы вновь собраться с душевными силами, установить их равновесие, Кант (2024а, с. 257) называет диететикой души. *Собирание себя* необходимо для готовности к новому занятию и душевного здоровья, помощи жизненным функциям тела; постоянное размышление об одном и том же предмете оставляет как будто бы «отзвук», обременяющий голову. Поэтому важен перенос внимания на другой предмет, например, в процессе дружеского спора, чередующегося с шутками, светской беседой в обществе. Как полагает философ, сменяющаяся свободная игра бесцельных ощущений, таких как азартная игра, игра звуков (музыка) и игра мыслей (шутка), доставляет удовольствие, поощряя чувство здоровья (Кант, 1999с, с. 1196).

Игра может служить лучшим отдыхом после размышления, средством для сбережения от истощения жизненной силы, ведь в ничегонеделании мы отдыхаем очень медленно. Философ подчеркивает, что чередование игры и покоя, жизни городской и сельской, игры и беседы, занятий в одиночестве (стихами, философией, математикой) укрепляет душу: «...это одна и та же жизненная сила, бодрящая сознание ощущений; но различные органы этой силы сменяют друг друга в своей деятельности» (Кант, 2024а, с. 209).

*Привычку* как внутреннее принуждение поступать так же, как и ранее, Кант (2024а, с. 192) осуждает, полагая, что она лишает добрые действия их ценности, нанося ущерб свободе души и приводя к бездумному повторению одного и того же (монотония). Однако философ отмечает, что некоторые привычки дозволительны и лишь в качестве исключения допустимы, например, для человека в старости.

Для пожилых людей, уходящих на покой, *конек* как склонность заниматься будто бы делом, предметами воображения, с которыми рассудок лишь играет, – то душевное состояние, которое благотворно для здоровья и поддержания бодрости жизненной силы (Кант, 2024а, с. 253). В старости науки хорошему уму предвещают доброе здоровье и бодрость, утверждает Кант (2024а, с. 304).

Укреплению и поддержанию душевных сил способствуют и продукты природы, содержащие многообразные, называемые *прекрасными*, формы. Прекрасное прямо приводит, согласно Канту (1999с, с. 1096), к чувству повышения жизнедеятельности; чувство возвышенного действует так, что возникает чувство мгновенного торможения жизненных сил, а за ним следует еще более сильное их проявление. В работе «О философской медицине тела» Кант замечает, что для духа важно, чтобы он «или оживлялся прелестными вещами, или отвлекался бы от забот» (2024е, с. 405).

Человек, по мнению философа, тем более счастливее, чем более властен над своим самочувствием. Способность управлять своими страстями как преимущество человеческой природы является довольно слабой, замечает Кант, и появляется достаточно поздно, да и то не у всех людей.

Кант (2024а, с. 326) делит страсти на страсти *естественной* склонности (жажда свободы и половое влечение) и на страсти склонности, возникающей из *культуры* человека (честолюбие, властолюбие и корыстолюбие). Все страсти обращены на людей, но не на вещи и являют собой «роковые язвы для чистого практического разума» (Кант, 2024а, с. 323). Почему они по большей части неисцелимы? Кант (2024а, с. 322–323) отвечает на этот вопрос следующим образом: человек сам не желает себе исцеления и отказывается от господства принципа. К тому же возбуждение связано с иллюзорными идеями и может сопровождаться хорошим самочувствием, что и является причиной тяги к страсти.

Философ осуждает страсти, так как они представляют собой все же *несчастные* и *злые* душевные настроения, могут породить бедствия. И даже в том случае, если страсть направлена на то, что относится к добродетели (например, на благотворительность), – *прагматически* пагубно и *морально* предосудительно (Кант, 2024а, с. 323). Какую опасность Кант усматривает в страстях? Они слабости потому, что другой может использовать человека, охваченного страстью, в своих целях и завладеть им (Кант, 2024а, с. 329).

Аффекты Кант отличает от страстей, первые также сильно воздействуют на тело (дух), но могут быть полезны для здоровья, хотя, как и страсти, исключают господство разума. Аффект философ сравнивает с *опьянением*, мимолетным и сильным душевным движением, проходящим после сна, а страсть – с изнуряющей болезнью, отвергающей лекарства, «колдовскими чарами» (Кант, 2024а, с. 322). Угрожают жизни такие аффекты, как *необузданная радость*, безысходная печаль и *скорбь*. Аффекты радости, даже негодования в пылу речи, удивление, чередование страха и надежды полезны для возбуждения большого тела (Кант, 2024е, с. 399–400). Они приводят в движение внутренние органы и диафрагму, способствуют повышению жизнедеятельности в теле. Природа содействует здоровью при помощи таких аффектов, как смех и плач, освобождающих от препятствий жизненную силу через излияния (Кант, 2024а, с. 311, 317).

Философ обращает внимание на то, что чувственность в склонностях нельзя преодолеть, побороть насилем, но можно только перехитрить, например, изящными искусствами, светской беседой и заботиться о ее интересах. Отшельническая и монашеская жизнь, возвеличивание безбрачного состояния сделали, по мнению философа, непригодными для мира большое количество людей (Кант, 2024i, с. 225). Средством сохранить жизнь Кант (2024е, с. 407) называет презрение к ее соблазнам, но не с помощью апатии безразличия, а с невозмутимостью и серьезностью в исполнении долга, связанной с холодностью в наслаждении. Необузданное сластолюбие и неумеренность превращают жизнь в полную болезней и мучений.

Кант полагает необходимым рекомендовать апатию (безмятежный дух), заключающуюся в «свободе от склонностей духа, каковые верно называют страстями, грызущими и изводящими душу, или кандалами, как бы сковывающими жизненную силу» (2024е, с. 399). Самообладание, обуздывание аффектов и страстей, трезвое размышление во многих отношениях хороши и, видимо, полагает Кант (1999h, с. 164–165), составляют часть внутренней ценности личности, но с опорой на принципы доброй воли, без которой те же самые свойства могут обратиться в высшей степени негативные, как, например, в случае хладнокровия злодея.

Обязанностью по отношению к себе Кант называет и нахождение удовольствия, наслаждения радостями жизни. Философ вовсе не призывает отказывать себе во всем, более того, даже порицает такую позицию, объясняя ее скупостью, рабским лишением себя жизненно необходимого, чрезмерной дисциплиной естественных склонностей, противоречащей вышеуказанному долгу человека перед самим собой (Кант, 1999d, с. 849).

Исключение приятных сторон жизни (кажущихся даже излишними) сокращает побудительные мотивы для наших разнообразных усилий (Кант, 2024с, с. 54). Кант (2024а, с. 210), опираясь на физиологический механизм, предлагает способ сохранения живости чувственной способности путем отмеривания для себя ощущений, начиная с менее сильных и постепенно продвигаясь выше, так как обратный ход, начинающийся с сильных ощущений, делает нас нечувствительными к последующим. Он предлагает следующую максиму: отмерять себе наслаждение, чтобы была возможность его увеличения, в противном случае насыщение производит состояние тошноты, превращающее жизнь в тяжкое бремя для избалованного человека.

Более того, за наслаждением не может непосредственно следовать другое, но между ними должна явиться боль, полагает философ. Природа человека устроена таким образом, что периодически требует более действенных возбуждений жизненной силы для оживления деятельности, дабы не утратилось *чувство жизни*. «Именно небольшие торможения жизненной силы с примесью отдельных ей содействий составляют *состояние здоровья*, которое мы ошибочно считаем непрерывным ощущением хорошего самочувствия; тогда

как оно состоит только из прерывисто следующих друг за другом (с постоянно вступающей в промежутках болью) приятных чувств», – поясняет Кант (2024а, с. 284-285). Боль не умаляет достоинства личности, но только достоинство ее состояния.

Философ считает, что здоровье само по себе нельзя ощущать. К нему должно присоединиться нечто такое, что обеспечивает наслаждение жизнью, и есть в то же время что-то чисто моральное – всегда *радостный дух*. Кант, ссылаясь на Эпикура, полагает, что наслаждение и страдание всегда телесны (даже если они берут свое начало в воображении и в рассудочных представлениях), «ибо жизнь без ощущения телесного органа есть лишь осознание своего существования, а не ощущение здоровья или нездоровья, т. е. стимулирования или торможения жизненных сил...» (1999с, с. 1135). Важно отметить, что всякое удовольствие – животное, телесное ощущение несколько, по мнению Канта (1999с, с. 1200), не ущемляет ни *духовное* чувство уважения к моральным идеям, ни к благородному чувству вкуса.

Обыкновенно радостное настроение Кант полагает присущим большей частью вследствие свойства темперамента, но также могущего явиться и следствием принципов, например принципа удовольствия, который, согласно Эпикуру, означает всегда радостное сердце мудреца. В хорошем настроении, убежден Кант (2024а, с. 289-290), должно существовать благочестие, исполнение людьми тяжелой и необходимой работы и даже умирание, ведь все, что совершают в дурном и угрюмом настроении, теряет свою ценность. Исправлять себя – наш долг, но то, что уже невозможно изменить, полагает Кант (2024а, с. 290), нужно изгнать из души, не принимая близко к сердцу, так как бессмысленно желать сделать бывшее небывшим или улучшить то, что не в нашей власти. *Утонченными* радостями и удовольствиями философ называет приложение силы, сознание силы своей души в процессе преодоления препятствий, в культуре умственных способностей, ведь в наших силах не давать этим радостям и удовольствиям притупляться (Кант, 1999b, с. 273-274).

Кант (1999b, с. 356-357) различает учение о счастье и учение о нравственности, не противопоставляя их, ведь чистый практический разум не хочет отказа от притязаний на счастье и жертвования истинными потребностями, определить которые должен сам человек. Однако добрая воля и нравственное поведение – неперемennые условия достойности быть счастливым. Философ рассуждает об образе мыслей согласно принципам свободы: мыслящий человек, поборовший побуждения к пороку и осознавший выполнение долга, «находится в состоянии душевного покоя и удовлетворенности, которое вполне можно назвать счастьем и в котором добродетель есть награда самой себя» (Кант, 1999d, с. 765-766).

Ощущение личной ценности возможно только благодаря следованию общезначимости нашей максимы как закона; в сравнении с этим ценность приятного/неприятного состояния ничтожна, убежден философ.

*Удовлетворенность* же в течение жизни, согласно Канту (2024а, с. 288), для человека недостижима ни в моральном (удовлетворенность самим собой в нравственном поведении), ни в прагматическом отношении (удовлетворенность собственным благополучием). Сознанию добродетели сопутствует удовлетворенность своим существованием (аналог счастья), которое философ обозначает словом «*самоудовлетворенность*»; счастье же связано с наслаждением и не для каждого возможно (зависит от фортуны, силы и физических способностей достичь желаемое и т. д.) (Кант, 1999b, с. 385).

Нравственные принципы не должны быть основаны на человеческой природе; в своих потребностях, склонностях (предполагаемое счастье) человек ощущает внутреннее противоречие в связи с велением долга, который разум предъявляет ему как достойный уважения. Сами же склонности и потребности имеют мало ценности, и должно пожелать быть от них свободными, а нравственные принципы способствуют преодолению неустойчивого состояния души, возникающего под действием разных побудительных причин (Кант, 1999h, с. 184).

Добродетель покоится на твердом образе мыслей, являя собой согласие воли с долгом, ставшее умением твердое намерение следовать своему долгу; она основана на внутренней свободе и содержит веление подчинения разуму способностей, склонностей, которое Кант (1999d, с. 800) называет велением самообладания, долгом бесстрастия, не позволяющим чувствам и склонностям господствовать над собой. Истинной силой добродетели философ называет *душевное спокойствие* – «это есть состояние *здоровья* в моральной жизни...» (Кант, 1999d, с. 801).

Добрая воля рассматривается Кантом (1999h, с. 165) не просто как желание, но применение тех средств, которые в нашей власти, даже при особой немилости судьбы или природы и в этой связи невозможности, при всех стараниях, достичь цели. Кант (2024а, с. 190) подчеркивает, что добродетель выступает как *моральная сила*, которая не должна превратиться в привычку, но возникать из образа мысли. К добродетельному умонастроению – и добродетельный душевный склад. В «Критике способности суждения» философ пишет, что сознание добродетели «вызывает в душе множество возвышенных и успокоительных чувств и открывает безграничные виды на радостное будущее...» (Кант, 1999с, с. 1179). Важно, что душевный склад нельзя назвать добродетельным, если он порождает поступки, к которым могла бы привести добродетель, но основание которых согласуется с ней по случайности, например мягкосердечие (Кант, 2024с, с. 42). Быть человеком принципов, иметь внутреннюю правдивость перед собой и в поведении по отношению к другим, порожденную верховной максимой, означает иметь характер, что, возможно, согласно Канту (2024а, с. 352), по своим свойствам превосходит достоинством даже большой талант и прочие положительные свойства, имеющие цену.

Важно, что характер в образе мысли не дан человеку от природы, но должен всякий раз приобретаться заново. Человек выступает как активный борец против пороков, Кант пишет: «...эта нравственная сила, как храбрость... и составляет величайшую и единственную истинную боевую честь человека; она называется также подлинной, а именно практической мудростью... Только обладая этой мудростью, человек свободен, здоров, богат, король и т. д., и не может потерпеть ущерба ни от случая, ни от судьбы, так как он владеет самим собой...» (2019, с. 79).

Бесполезно пытаться стать лучше фрагментарно, утверждение характера предполагает единство внутреннего принципа образа жизни. Под силой души философ понимает твердость намерения человека, владеющего собой, находящегося в здоровом состоянии (Кант, 1999d, с. 774). Итак, характер опирается на постоянные принципы, что ограждает от разлада с самим собой и поощряет формирование благоприятного состояния для здоровья; злое же и непостоянное приводит к неустойчивому состоянию души (Кант, 2024a, с. 391).

В письме к М. Мендельсону Кант (1999j, с. 805) подчеркивает, что уважение к себе проистекает от сознания искренности убеждений. *Искренность* подвержена различным искушениям, поэтому требует моральной силы, т. е. постоянно приобретаемой добродетели; это свойство души, по мнению Канта (2024i, с. 295), должно охраняться и воспитываться прежде любого другого.

Нравственность, подчеркивает Кант (1999b, с. 282), раскрывает нам понятие свободы, которая осталась бы неизвестной для человека без морального закона; благодаря идее свободы мы способны отрешиться от эмпирического интереса. Сознание независимости от склонностей, обстоятельств в моральных решениях открывает перед человеком его внутреннюю способность избавляться от навязчивых склонностей – *внутреннюю свободу*, вызывает довольство, источник которого есть довольство своей личностью, ощущение собственной внутренней личной ценности. Тогда «сердце облегчается и освобождается от бремени, которое его постоянно давит исподтишка...» (Кант, 1999b, с. 434).

Человек, нарушая внутренний закон, ощущает в себе сопротивление, чувствует к себе отвращение, принуждая самого себя. «Страдание, которое человек испытывает от угрызений совести, хотя и морально по своему происхождению, но по результату оно физическое, как и горе, страх и другие болезненные состояния», – поясняет Кант (1999d, с. 785).

Важный момент, на котором он акцентирует внимание: нет такого дурного человека, даже злодея, который при нарушении внутреннего морального закона не ощущал бы в себе сопротивления и не чувствовал бы при этом отвращения к себе (Кант, 1999d, с. 769). В труде «К вечному миру» Кант (2024b, с. 202-203) выявляет свойства морального зла: его самопротиворечивость и саморазрушительность, что способствует в конечном итоге медленному прогрессу морального принципа добра. Противодействующие наклонности, из которых возникает злое, разум подчиняет себе и прекращает процесс саморазрушения, утверждая доброе (Кант, 2024c, с. 157). Злобность не является свойством характера (иначе она была бы дьявольской), ведь человек никогда не одобряет зла в себе (Кант, 2024a, с. 350). Откуда же берется зло? Кант (1999e, с. 247) предостерегает от мысли о том, что бог пожелал и вызвал к бытию все зло, но только люди, исходя из *внутреннего принципа самоопределения*, грешат по своей воле и душевному побуждению. В чем же состоит собственно зло? В том, что *не хотят* противостоять склонностям, затрудняющим исполнение доброго, лелеют подобное умонастроение, побуждающее к нарушению (Кант, 2024i, с. 140).

В нравственной сфере человеку важно не принимать моральной середины, двусмысленности в собственном характере и поступках, так как шаткая позиция приводит к тому, что принципы утрачивают определенность и становятся неустойчивыми; моральный закон в суждении разума не может быть в каких-то аспектах нравственно добрым, а в других – одновременно злым (Кант, 2024i, с. 100-103).

Философ призывает к преобразованию образа мыслей и утверждению характера, тщательному самоиспытанию и стремлению к чистоте, восприятию собственного состояния и присутствия корыстных и иных мотивов, противостоящих идее долга, осознанию возможности самоотречения от сопутствующих мотивов (Кант, 2024d, с. 125). Нравственно доброе поведение производится посредством лучшего применения собственных сил человека, а не с помощью чужого влияния. Кант пишет: «...ленивый, полностью себе самому не доверяющий и полагающийся на чужую помощь малодушный образ мысли (в морали и религии) расслабляет все силы человека и делает его самого недостойным этой помощи» (2024i, с. 139).

В труде «Спор факультетов» философ рассуждает о всеобщем диететическом правиле, способном в будущем вытеснить формулы аптекарей, согласно которому разум непосредственно осуществляет исцеление (Кант, 2024j, с. 360). Человек, согласно Канту, являясь чувственным существом, обладает еще и разумом, от природы свободным и неподкупным. Разум лишен чувственного интереса, он не принимает ценности существования человека, пусть даже деятельного, стремящегося лишь к наслаждениям, и не удовлетворится ролью орудия для их достижения. Кант поясняет: «...разум с его способностью определять по принципам, что должно происходить, может чувствовать себя хорошо при таком порядке вещей» (1999b, с. 433). Разум рассматривается философом как способность распространять правила и намерения применения всех своих сил за пределы природного инстинкта. Практический разум расширяется благодаря устранению эмпирических условий (индивидуальные склонности, потребности, интересы, влечения и т. д.), способствуя приобретению спокойствия и уверенности, радости, твердой почвы на жизненном пути.

Кант пишет о том, что мыслящий и ленившийся человек испытывает пресыщение жизнью, если ищет ее ценность исключительно в *наслаждении*, «пока разум не напомнит ему, что только *поступки* могут придать жизни какую-либо ценность» (2024g, с. 95). Культура разума и его *самопознание*, постепенное упражнение, подчиненность *дисциплине* разума – важнейшие условия его правильного и действенного, а не бесплодного применения. Свобода воли, подчеркивает Кант (1999h, с. 237), единственная тропинка, на которой возможно применение своего разума; «...она единственный источник неизменной удовлетворенности, необходимо связанной с соблюдением этих максим и не основывающейся ни на каком особом чувстве, и эту удовлетворенность можно назвать интеллектуальной» (Кант, 1999b, с. 386). Разум является и своего рода охранительной системой,

например, от принятия зла в свою максиму либо от боли, ограждая от нее во избежание вреда (как минимум для сохранения достоинства личности).

Итак, разум как способность устанавливает принципы для воли определяет интерес всех *душевных сил* и организует их должным образом. В характеристике здоровья Кант выделяет еще одну его особенность: само по себе здоровье приятно каждому, кто им обладает, но, чтобы быть благом, «оно... должно быть разумом направлено на цели, а именно [рассмотрено] как такое состояние, которое располагает нас ко всем нашим делам» (1999с, с. 1055). Важной является философская идея Канта о том, что усилия отдельного индивидуума в отношении развития всех его сил и задатков особенно важны и ценны в звене поступательного процесса морального совершенствования человечества, более полном раскрытии заложенных в нем природой задатков и способностей.

## Заключение

Размышления о здоровье человека занимают важное место в философии Канта, оказываясь «встроенными» в масштабную философскую систему с ее глубинными связями и отношениями. В работах разного периода мы находим обращение философа к данной проблеме и анализ различных ее аспектов, проясняющих кантовское понимание человека. Кант связывает здоровье с преодолением препятствий (как жизненных, так и внутренних, укорененных в природе человека) и стимулированием жизненных сил; установлением равновесия всех сил; небольшими торможениями жизненной силы (периодическая боль) с содействиями ее развитию; душевным спокойствием и радостным духом. Можно выделить следующие *ключевые направления* исследования проблемы здоровья в философии Канта:

- исследование природы человека, его потенциала в целях поиска условий, способствующих и препятствующих здоровому состоянию и укреплению жизненной силы;
- изучение препятствий, заключенных в человеческом теле, и возможных способов их преодоления;
- анализ эмоционально-чувственной сферы, функций страстей, аффектов, удовольствия и страдания, их влияния на здоровье человека;
- изучение понятия психологической гигиены, диететики и некоторых практических рекомендаций философа;
- анализ внутренних факторов преждевременного старения, сокращения жизни, истощения жизненной силы и долголетия, поддержания молодости;
- выявление внутренних условий достижения душевного спокойствия, а также разлада человека с самим собой, ослабления его сил (духовные, душевные и телесные);
- разработка путей формирования культуры разума, культуры моральности, основ самопознания и самовоспитания;
- исследование возможностей разума как способности установления принципов для воли и организации должным образом душевных сил, условий его здоровья. Человек наделен уникальным потенциалом для поддержания себя в здоровом состоянии на различных взаимосвязанных уровнях, будучи ответственным за расходование и укрепление жизненной силы.

Перспективы исследования поставленной проблемы могут быть связаны с дальнейшим изучением потенциальных возможностей современного человека в сохранении и укреплении его физического, психического и нравственного здоровья, поиском внутренних факторов долголетия и продуктивности, здоровья разума с опорой на философский подход Канта.

## Материалы исследования | Research materials

1. Кант И. Антропология с прагматической точки зрения // Кант И. Сочинения по антропологии, философии политики и философии религии: в 3 т. Калининград: БФУ им. И. Канта, 2024а. Т. 1. Сочинения по антропологии.
2. Кант И. Всеобщая естественная история и теория неба // Кант И. Метафизические начала естествознания. М.: Мысль, 1999а.
3. Кант И. К вечному миру // Кант И. Сочинения по антропологии, философии политики и философии религии: в 3 т. Калининград: БФУ им. И. Канта, 2024b. Т. 2. Сочинения по философии политики.
4. Кант И. Критика практического разума // Кант И. Основы метафизики нравственности. М.: Мысль, 1999b.
5. Кант И. Критика способности суждения // Кант И. Метафизические начала естествознания. М.: Мысль, 1999с.
6. Кант И. Метафизика нравов в двух частях // Кант И. Основы метафизики нравственности. М.: Мысль, 1999d.
7. Кант И. Метафизические основные начала учения о добродетели // Кант И. Сочинения на немецком и русском языках: в 5 т. М.: Канон+; РООИ «Реабилитация», 2019. Т. 5. Ч. 2.
8. Кант И. Наблюдения над чувством прекрасного и возвышенного // Кант И. Сочинения по антропологии, философии политики и философии религии: в 3 т. Калининград: БФУ им. И. Канта, 2024с.
9. Кант И. Новое освещение первых принципов метафизического познания // Кант И. Метафизические начала естествознания. М.: Мысль, 1999е.

10. Кант И. О поговорке «Может быть, это и верно в теории, но не годится для практики» // Кант И. Сочинения по антропологии, философии политики и философии религии: в 3 т. Калининград: БФУ им. И. Канта, 2024d. Т. 2. Сочинения по философии политики.
11. Кант И. О философской медицине тела // Кант И. Сочинения по антропологии, философии политики и философии религии: в 3 т. Калининград: БФУ им. И. Канта, 2024e. Т. 1. Сочинения по антропологии.
12. Кант И. Об изначально злом в человеческой природе // Кант И. Основы метафизики нравственности. М.: Мысль, 1999f.
13. Кант И. Опыт введения в философию понятия отрицательных величин // Кант И. Метафизические начала естествознания. М.: Мысль, 1999g.
14. Кант И. Основоположение к метафизике нравов // Кант И. Сочинения на немецком и русском языках: в 5 т. М.: Московский философский фонд, 1997. Т. 3.
15. Кант И. Основы метафизики нравственности // Кант И. Основы метафизики нравственности. М.: Мысль, 1999h.
16. Кант И. Ответ на вопрос: что такое просвещение? // Кант И. Сочинения по антропологии, философии политики и философии религии: в 3 т. Калининград: БФУ им. И. Канта, 2024f. Т. 2. Сочинения по философии политики.
17. Кант И. Письмо к Марку Герцу // Кант И. Метафизические начала естествознания. М.: Мысль, 1999i.
18. Кант И. Письмо к Моисею Мендельсону // Кант И. Метафизические начала естествознания. М.: Мысль, 1999j.
19. Кант И. Предполагаемое начало человеческой истории // Кант И. Сочинения по антропологии, философии политики и философии религии: в 3 т. Калининград: БФУ им. И. Канта, 2024g. Т. 2. Сочинения по философии политики.
20. Кант И. Приложение к «Наблюдениям над чувством прекрасного и возвышенного» (Из посмертно изданных рукописей 1764 г.) // Кант И. Метафизические начала естествознания. М.: Мысль, 1999k.
21. Кант И. Провозглашение близкого заключения соглашения о вечном мире в философии // Кант И. Сочинения по антропологии, философии политики и философии религии: в 3 т. Калининград: БФУ им. И. Канта, 2024h. Т. 2. Сочинения по философии политики.
22. Кант И. Религия в границах одного только разума // Кант И. Сочинения по антропологии, философии политики и философии религии: в 3 т. Калининград: БФУ им. И. Канта, 2024i. Т. 3. Религия в границах одного только разума.
23. Кант И. Спор факультетов // Кант И. Сочинения по антропологии, философии политики и философии религии: в 3 т. Калининград: БФУ им. И. Канта, 2024j. Т. 2. Сочинения по философии политики.
24. Кант И. Уведомление о расписании лекций на зимнее полугодие // Кант И. Метафизические начала естествознания. М.: Мысль, 1999l.

## Источники | References

1. Боровски Л. Э. Описание жизни и характера И. Канта // Ранние биографии Канта: Л. Э. Боровски, Р. Б. Яхман, Э. А. Васиански, Ф. Т. Ринк и «Кантиана» Р. Райке / ред. А. Г. Жаворонков. Калининград – М. – СПб.: Издательство БФУ им. И. Канта; Центр гуманитар. инициатив, 2024.
2. Васянский Э. А. К. Иммануил Кант в последние годы жизни // Кантовский сборник. 2012. № 2 (40).
3. Винокурова У. А., Шачина А. Ю., Шачин С. В. И. Кант о физическом воспитании в контексте современного физического образования // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2018. № 3.
4. Гулыга А. В. Кант. М.: Молодая гвардия, 2019.
5. Елиманов А. Е., Шепель К. А. Диететика Иммануила Канта: концепция духовно-телесного здоровья // Твое призвание: материалы Седьмого межрегионального (с международным участием) конкурса научно-практических работ / отв. ред. В. А. Сахаров, Л. Г. Сахарова. Киров, 2020.
6. Жаворонков А. Г. Предисловие редактора. 4. Исследования кантовской антропологии: история и современность // Кант И. Сочинения по антропологии. Калининград: БФУ им. И. Канта, 2024. Т. 1.
7. Нижников С. А. Иммануил Кант о диететике // Высшая школа: опыт, проблемы, перспективы: материалы VIII Международной научно-практической конференции (г. Москва, 15-17 апреля 2015 г.): в 2 ч. / науч. ред. В. И. Казаренков. М.: Российский университет дружбы народов, 2015. Ч. 2.
8. Романцов М. Г., Мельникова И. Ю. Иммануил Кант о здоровье – сберегающем образовании – в системе образования // Материалы республиканской с междунар. участием научно-практической конфер. (г. Гродно, 28 сентября 2018 г.) / отв. ред. В. А. Снежицкий. Гродно: Гродненский гос. медицинский университет, 2018.
9. Холина О. А. Кант о семье и психологическом здоровье // Педагогическая антропология Иммануила Канта и современная философия образования (к 300-летию со дня рождения): монография. Ростов н/Д.: Издательско-полиграфический комплекс РГЭУ (РИНХ), 2024.
10. Царевский Л. П. Диететика Канта, или Искусство быть здоровым. Калининград: Изд-во Калининград. гос. ун-та, 2004.
11. Штольценберг Ю. Кант и медицина // Кантовский сборник. 2014. № 4 (50).
12. Frierson P. Kant on mental disorder // History of psychiatry. 2009. Vol. 20. № 3.
13. Rauer C. Wahn und Wahrheit: Kants Auseinandersetzung mit dem Irrationalen. Berlin: Akademie Verlag, 2007.
14. Sisti D. A. Was Kant a normativist or naturalist for mental illness? // Journal of ethics in mental health. 2012. Vol. 7.

**Информация об авторах | Author information****RU****Гордиенко Наталья Николаевна<sup>1</sup>**, к. психол. н.<sup>1</sup> Санкт-Петербургский государственный университет промышленных технологий и дизайна**EN****Natalia Nikolaevna Gordienko<sup>1</sup>**, PhD<sup>1</sup> Saint Petersburg State University of Industrial Technologies and Design<sup>1</sup> [nngrd@mail.ru](mailto:nngrd@mail.ru)**Информация о статье | About this article**

Дата поступления рукописи (received): 16.02.2026; опубликовано online (published online): 24.03.2026.

**Ключевые слова (keywords):** философия Канта; философия здоровья; жизненная сила человека; диететические принципы предотвращения болезней; здоровье разума в философии Канта; Kant's philosophy; philosophy of health; human vital force; dietetic principles of disease prevention; health of the mind in Kant's philosophy.