

ОГЛЯД

УДК: 612.014.484 (091)

О.М. РАДЧЕНКО

СТРЕС ТА ФІЛОСОФІЯ ЖИТТЯ ГАНСА СЕЛЬЄ (ДО 100-РІЧЧЯ З ДНЯ НАРОДЖЕННЯ)

Развивая теоретические взгляды К.Бернара и У.Кеннона, Ганс Хьюго Бруно Селье (1907-1982) создал теорию стресса, которая надолго опередила развитие научной мысли того времени. Г.Селье рассмотрел с позиций теории стресса организацию жизни отдельного человека и общества в целом, сформулировал кодекс поведения для достижения счастья, цель жизни и пути ее достижения.

Майже сто років тому Клод Бернар (Claude Bernard), який вперше висловився про необхідність підтримки сталості внутрішнього середовища організму, останню главу книги „Введення у вивчення дослідної медицини” присвятив соціальним проблемам. Його погляди розвинув американський фізіолог Уолтер Кеннон (1871-1945), який обґрунтував термін „гомеостаз”, вперше застосував рентгенівське обстеження травної системи, вивчав роль адреналіну та зв’язок його з емоціями. Епілог до книги „Мудрість тіла” був названий „Взаємовідносини біологічного та соціального гомеостазу”. Ці ідеї знайшли подальший розвиток у роботах Ганса Хьюго Бруно Сельє (1907-1982), який вперше успішно пов’язав біологічне та соціальне у цілісній теорії [9]. Медичній спільноті Ганс Сельє більш відомий як творець теорії стресу [2, 3, 8, 7] – теорії, яка була далеко попереду рівня науки того часу [4, 6]. Г.Сельє розглянув з позицій теорії стресу організацію життя окремої людини та суспільства у цілому. Через тридцять років від початку експериментального вивчення механізмів стресу Г.Сельє переконався, що принципи захисту на рівні клітини загалом можна застосовувати до людини у цілому та навіть до суспільства [8, 9]. У 1959р. у книзі „Стрес. Життя” (не була перекладена у СРСР) Г.Сельє сформулював принципи індивідуальної філософії „вдячності”, створив власний кодекс поведінки людини в суспільстві, що дозволяє їй досягнути щастя. Ця життєва концепція допомагала особисто Гансу Сельє утримуватись успішно на тривалому (а він прожив 75 років) життєвому шляху.

У чому ж полягали особливості філософії життя Ганса Сельє? У першу чергу, він визначає мету життя. У біологічному сенсі метою життя людини є підтримка біологічного існування. Однак мета життя як філософська категорія має свої особливості. Вона мусить вимагати наполегливої праці (щоб сприяти самореалізації), бути віддаленою та забезпечувати накопичення результатів праці впродовж життя, бути високою, приносити гордість за втілення, задоволення від подолання перешкод. Г.Сельє вважав, що успішна діяльність людини на шляху досягнення життєвої мети сповільнює процес старіння. Як доказ цього Г.Сельє назвав довгожителів - відомих діячів мистецтва та вчених лауреатів Нобелівської премії. Так, Альберт Сент-Дьєрді (прожив 92 роки), який отримав Нобелівську премію (1937) за виділення аскорбінової кислоти та вивчення тканинного дихання, так висловив свої філософські погляди: „Діяльність людини спрямовується прагненням до щастя. Це, значною мірою, реалізація самого себе, тобто, задоволення потреб. Не може бути великої насолоди без великої потреби”[1]. Отже, Сельє визначає мету життя як самозбереження та реалізацію вроджених здібностей та прагнень.

Поняття мети життя слід відокремлювати від засобів її досягнення, якими виступають гроші та інші фактори матеріального доробку. На практиці вони часто підставляються на місце самої мети життя, маскуючи біологічне та соціальне її значення. Мета життя з філософської точки зору також має відрізнятись від цілей, які спрямовані на отримання короткочасного задоволення, не мають відношення до майбутнього, не накопичуються, реалізуються через чуттєві задоволення (смачну їжу, напої, кохання, секс, естетичну насолоду від мистецтва). Хоча людина часто активно шукає такі найближчі цілі, її діяльність у цьому напрямку та винагорода за неї є сьогоденними та нетривалими. На початку своєї наукової діяльності Г.Сельє заримував для себе філософський сенс свого життя та часто згадував його у хвилини сумнівів та невдач, яких було достатньо і у його житті: прагни до найвищої мети – за дрібниці не потрібно боротьби [1]. Така філософія життя Ганса Сельє чітко перекликається з поглядами всесвітньо відомого Дейла Карнегі, американського психолога, який народився на 19 років раніше, а прожив 67 років.

Єдиним шляхом досягнення мети життя виступає праця, яка є біологічною необхідністю для людини, виступає основою та передумовою прогресу та є мірою успіхів людини у житті. Прикладом наполегливої праці на шляху досягнення життєвої мети Г.Сельє наводить відомого лікаря Уільяма Ослера, який отримав найвище звання лікаря Британської імперії - королівський професор медицини в Оксфорді. Його ім'я дотепер згадується у медицині (хвороба Рандю-Ослера, симптом Ослера при інфекційному ендокардиті). Визначаючи роль праці у життєвій філософії та досягненні мети життя, У.Ослер написав: „Це коротеньке слово є величезним за своїм значенням. Це „сезам, відчинись” для будь-яких дверей. Це філософський камінь, який перетворює весь нешляхетний метал людства у золото. Дурного праця робить розумним, розумного – блискучим, блискучого – завзятим та врівноваженим. Юнакам вона приносить надію, зрілим особам – впевненість, похилим – відпочинок. Їй ми зобов'язані усіма досягненнями медицини за останні 25 років. Це не тільки пробний камінь прогресу, але і міра успіхів у повсякденному житті”[1].

У процесі будь-якої діяльності неминує виникають стреси. Слід звернути увагу на значення слова „стрес” у даному контексті. Багато слів стають модними, коли наукові досягнення приводять до нового масштабного поняття. Таким і стало слово „стрес”, яке з легкої вдачі Г.Сельє увійшло в більшість мов світу та означає тиск, напруга, натискання. Однак і сам Г.Сельє відрізняв стрес як адаптаційну реакцію від стресу як критичної ситуації [2, 3]. Г.Сельє визначав стрес передусім як неспецифічну відповідь організму на будь-яку вимогу - ситуацію [8, 9]. З точки зору фізіології не має значення, приємна ця ситуація, чи неприємна, а враховуються лише надмірні вимоги, які і приводять до істинних стрес-реакцій (або дистрес-реакцій за Г.Сельє) [3].

Ми часто не можемо уникнути критичних неприємних ситуацій у житті, тому єдиним шляхом впливу на процеси адаптації для людини стає зміна власних реакцій на подразники. Г.Сельє запропонував власний кодекс поведінки, який дозволяє уникнути основних критичних стресових ситуацій у житті. Найбільш шкідливою стресовою ситуацією Г.Сельє вважав комплекс фрустрації (від латинського слова *frustration* – обман, невдача, даремне очікування) [1]. Виявилось, що успіх завжди веде до успіху, а невдача та помилка – до подальших помилок. Навіть видатні біологи не можуть пояснити, чому „стрес зруйнованої надії” частіше приводить до хвороб (виразка шлунка, мігрень, гіпертензія), ніж стрес від тривалої фізичної роботи [2, 3]. Навпаки, значне фізичне навантаження заспокоює та навіть допомагає пацієнтові легше переносити психічні травми. Таким чином, зв'язок „стрес-праця” знову замикається на значенні праці, яка сама може розривати таке хибне замкнене коло. Також дуже шкідливим для особистості вчений вважав стрес нездійснених надій та невдач.

Шляхом подолання більшості психологічних кризових ситуацій Г.Сельє вважав любов ближнього, яку слід заслужити. Такі погляди прямо перекликаються з основними релігійними догматами християнства, іудаїзму, Заратустри, Конфуція, Лао-Цзе, Буди [5]. Але Г.Сельє розширює та дещо інакше формулює цю заповідь: треба не просто полюбити, а ділами та вчинками заслужити любов ближнього. Під ближніми він розуміє людей, близьких не тільки географічно, але і духовно та інтелектуально. Тобто, в основі подолання кризів знову знаходиться наполеглива праця людини на користь іншої. Здатність заслужити любов ближніх – це єдиний скарб, який назавжди лишиться з Вами, - стверджував Г.Сельє [1]. Цей основний філософський принцип Г.Сельє назвав принципом „альтруїстичного егоїзму”.

Для подолання психологічних стресових кризів та зменшення чутливості організму до них Г.Сельє запропонував кодекс поведінки [1]. Першим принципом він назвав правило вірно обирати собі друзів (прагнучи завоювати любов ближнього, не дружить із скаженим псом). Другим - вважав об'єктивну оцінку реальності (у кожній життєвій ситуації вирішіть, чи варто починати боротьбу). Саме теорія загального адаптаційного синдрому вчить нас вибирати тип пристосування до ситуації: боротьба чи пристосування. Важливими є правильна постановка мети та цілей (досконалість неможлива, але завжди є своя вершина, до якої слід прагнути), принцип визначення пріоритетів (концентруйте увагу на світлих сторонах життя, відволікання зменшує негативний вплив кризових ситуацій), скорочення часу негативних ситуацій (не відкладайте неприємних справ, а зробіть їх швидко) та принцип найменших енергетичних витрат (цінують простоту життя).

Люди не народжуються рівними: завжди є керівники та підлеглі, багаті та бідні, мудрі та дурні, здорові та хворі. Однак у кожному суспільстві самореалізація людини залежить від її життєвої мети та досягнень на шляху до неї. Тому нам слід пам'ятати філософію життя Ганса Сельє – вченого-фізіолога, теоретика медицини та філософії, директора науково-дослідного інституту стресу у Монреалі (Канада), який усім своїм життям доводив цінність та цілісність теорії стресу як адаптаційної реакції не тільки для медицини, але і для філософії.

Література

1. Селье Г. Стресс без дистресса. – М.: Прогресс, 1982. – 127 с.
2. Селье Г. Стресс и сердечно-сосудистые заболевания //Актуальные проблемы физиологии и патологии кровообращения: Сб. науч. трудов под ред. А.М.Чернуха. – М.:Медицина, 1976. – С.14 – 26.
3. Селье Г. Концепция стресса, как мы ее представляем в 1976 г. // Новое о гормонах и механизме их действия. – Киев, 1977. – С.27-51.
4. Berczi I. The stress concept and neuroimmunoregulation in modern biology // Ann. NY Acad. Sci. – 1998. – V. 851. – P. 3-12.
5. Dhuri K.D., Vaidya V.A., Vaidya A.D., Parikh K.M. Stress and Ayurveda: Selye – Mehta dialogue in context of the current findings // J. Assoc. Physicians India. – 2000. – V. 48, № 4. – P. 428 – 431.
6. Hofer H.G. On stressed bodies and broken down autos: Hans Selye (1907 – 1982) and the “General Adaptation Syndrome” //Schweiz Rundsch Med Prax. – 2006. – V.95. - P. 1347 – 1350.
7. Rosch P.J. Reminiscences of Hans Selye, and the birth of “stress” // Int. J Emerg. Ment. Health. – 1999. – V. 1, № 1. – P. 59 – 66.
8. Selye H. The evolution of the stress concept // Amer. Scientist. – 1973. – V. 62, № 6. – P. 642 – 649.
9. Selye H. Present status of the stress concept // Clin. Ther. – 1977. – V. 1, № 1. – P. 3 – 15.

STRESS AND LIFE PHILOSOPHY OF HANS SELYE (100 YEARS FROM BIRTHDAY)

RADCHENKO O.M.

Hans Hugo Bruno Selye (1907-1982) continued theoretical ideas of C.Bernard and W.Cannon and created the famous stress theory, which was much ahead of that time science. H. Selye considerate a life organization of a separate person and complete society from the position of his stress theory. He also formulated some behavior rules for reaching the individual happiness. H.Selye stated the main aims of life and proposed ways of their achievement.

Львівський національний медичний університет імені Данила Галицького

Дата поступлення: 23 червня 2006 р.