



Пандемия коронавируса - аспекты и перспективы

Новый коронавирус SARS-CoV-2, распространяющийся по всему миру, привел к невиданным последствиям и ограничениям в общественной жизни и гражданских правах. Симптомы этой инфекции, часто протекающей в легкой форме, в основном затрагивают дыхательные пути и сердечно-сосудистую систему. В дополнение к общим симптомам, таким как повышенная температура, мышечная боль и усталость, в случае прогрессирования болезни могут прежде всего серьезно пострадать легкие как орган срединного, ритмического человека. Связь вируса SARS-CoV-2 с рецептором ACE2 может привести к нарушениям сердечно-сосудистой регуляции, что может сильнее затронуть пациентов с высоким артериальным давлением, которые часто принимают гипотензивные препараты (например, ингибиторы АПФ).

Вирусы и другие патогенные возбудители обычно приводят к манифестации болезни только при наличии соответствующей предрасположенности. Поэтому далеко не у каждого человека после инфекции развиваются признаки болезни, а если они и возникают, то это происходит в очень различной степени. Поэтому показатели уровня смертности во всем мире (рассчитанные по всем возрастным группам) в отношении заболевания COVID-19 в настоящее время колеблются между 0,25–3%,¹ а в Германии между 0,3–0,7%.² В некоторых случаях называются значительно более высокие цифры в отношении международного уровня смертности,³ хотя практически ни в одной стране общенациональное тестирование не позволяет точно сравнить число инфицированных людей с количеством умерших. Истинное количество зараженных людей, безусловно, выше, чем число людей с положительным результатом теста на наличие коронавируса, например, в сильно пострадавшей Италии.

Если патогенный возбудитель проникает в организм, воспаление развивается как активная деятельность самого человека. Оно служит для преодоления вторгнувшегося чуждого качества. Таким образом, мы должны понимать разницу между а) инфицированием, вызванным возбудителем; б) необходимой предрасположенностью человека к данному заболеванию; и с) воспалительной ответной реакцией организма на вторжение. Ни при каких обстоятельствах не следует бездумно подавлять целесообразный воспалительный ответ организма (стремящегося преодолеть инфекцию) противовоспалительными и жаропонижающими препаратами. Есть свидетельства того, что такие препараты могут способствовать более тяжелому течению заболевания. Терапевтические рекомендации из области Антропософской медицины для

¹ Wilson N et al.: Case-Fatality Risk Estimates for COVID-19 Calculated by Using a Lag Time for Fatality: https://wwwnc.cdc.gov/eid/article/26/6/20-0320_article

² Drosten C: https://www.charite.de/klinikum/themen_klinikum/faq_liste_zum_coronavirus/

³ Baud D, Xiaolong Q et al.: Real estimates of mortality following COVID-19 infection: The Lancet, published: March 12, 2020. DOI: [https://doi.org/10.1016/S1473-3099\(20\)30195-X](https://doi.org/10.1016/S1473-3099(20)30195-X)

профилактики и лечения подобных заболеваний уже опубликованы. Соответственно, профилактика также должна осуществляться на разных уровнях. Конечно, мытье рук и привычка кашлять в свой локтевой сгиб, чтобы избежать капельных инфекций, важны. Однако, также необходимо принимать во внимание предрасположенность к заболеванию. Так в отношении COVID-19 известно о значительно повышенном риске для пожилых людей и пациентов с предшествующими заболеваниями, такими как заболевания сердечно-сосудистой системы и заболевания, связанные с метаболизмом сахара. Однако стресс и беспокойство также ухудшают работу иммунной системы и способствуют более тяжелому течению болезни после инфицирования. Слишком сильное интеллектуальное напряжение сознания, слишком мало сна, недостаток движения, - все это приводит к повышению предрасположенности к инфекции и к увеличению склонности к инфекционным заболеваниям. В настоящее время к этому добавляется реальный страх, который испытывают многие люди вследствие опасений потерять средства своего экономического существования из-за последствий этого кризиса, что также ослабляет их иммунную систему.

Сущность заболевания

Заболевания имеют разные уровни. Видимые симптомы в совокупности составляют общее целое, «картину» болезни. В этой картине выражается типичность: клинически болезни могут развиваться совершенно по-разному, но все же они имеют нечто общее. Тип заболевания - это его духовный «принцип», который проявляется и индивидуализируется в больном человеке. Это ведет к пониманию того, что болезнь – это нечто большее, чем просто набор ее видимых симптомов. Эти симптомы указывают на сущность заболевания, которая проявляется в этих признаках. Каковы особенности и качества этого существа болезни? Известный патолог Рудольф Вирхов уже указывал на чрезвычайную важность наличия предрасположенности к инфекционному заболеванию. Если инфекционное заболевание нуждается в какой-то предрасположенности, то она, очевидно, связана с его сущностью. И здесь мы можем различить несколько уровней:

- Общая предрасположенность; иммунологическая восприимчивость, обусловленная страхом, стрессом, чрезмерной интеллектуальной или профессиональной перегрузкой: это, без сомнения, характеристика глобального, материально ориентированного общества производства и потребления «западного образца». К этому добавляется растущая тенденция вначале как можно дольше игнорировать или подавлять с помощью медикаментов такие симптомы заболевания, как повышенная температура и усталость, являющиеся разумной реакцией организма, который призывает к покою. Подобная практика с большой вероятностью может серьезно способствовать более тяжелому течению болезни. Перегруженная и напряженная душа и, следовательно, *чувство все более возрастающего стресса и напряжения*, создает предрасположенность к проникновению инфекции в ритмическую систему.
- Но и содержание сознания также имеет значение: когда мы приближаемся к истине, мы ощущаем связь нашего существа с духовным миром. Познание истины может пробудить в нас чувство радости, уверенности, доверия, наполненности. Мы встречаемся с качеством, которое дает нам необходимые ориентиры, освобождает от напряжения и неуверенности и тем самым укрепляет телесные оздоравливающие силы. И наоборот, неправда и ложь ведут к болезни: они отделяют человека от духовного мира истины, изолируют его и препятствуют целительным силам, которые проистекают из истины. Рудольф Штайнер указывал на то, что «лживые измышления человечества»⁴ могут иметь эпидемиологическое значение. При этом речь идет не

⁴ Steiner R: Die Theosophie des Rosenkreuzers, GA 99, Dornach 1985, Vortrag vom 30. Mai 1907.

об отдельных пациентах, а о взаимодействии с истиной в публичных дискуссиях. В нашу эпоху поддельных новостей и лживых искажений это духовное измерение также имеет значение. Наряду с этим Рудольф Штайнер также упоминает о важности *заботы о духовности и о вредных последствиях материалистических мыслей*: «Бациллы размножаются интенсивнее всего тогда, когда человек уносит с собой в сон лишь свой материалистический настрой. Нет лучшего способа позаботиться о бациллах, чем уходить в сон только с материалистическими идеями и затем воздействовать на органы физического тела оттуда, из духовного мира, из своего Я и астрального тела [...]».⁵

В этом контексте теории заговора в отношении происхождения этой пандемии выглядят проблематичными, хотя они нередко распространяются в антропософской среде. Проявление воли в мышлении, стремление найти истину, самостоятельно проработать информационный вал новостей, а не просто позволить заразить себя голословными утверждениями, - все это является частью нашего иммунитета, за который мы несем личную ответственность.

- Если из-за акцентуации на мире сознания, то есть на нервно-чувственной системе, возникает склонность к вирусным простудным заболеваниям, то для трансформации этого состояния требуется *пронизывающее тепло движение и активность волеия*. Страх подавляет волю, нечто чуждое нам начинает определять наши действия, подобно тому как «функционирование» через внешних «распорядителей» определяет повседневную трудовую жизнь. Соответственно, предрасположенность к болезни обуславливается интеллектуальной перегрузкой в нашем информационном обществе, напряженностью, беспокойством и стрессовыми переживаниями в области чувств, а также все более изнуряющим страхом, сковывающим область воли. В контексте трехчленности человека эта предрасположенность характеризуется чрезмерной акцентуацией нервно-чувственной системы и смещением членов существа к нервно-чувственному полюсу. Оставленный ими организм, становится доступным для инфекций и чуждого "вторжения".

В то время как в детстве и у молодых людей душевно-духовная сущность человека соединяется с телом и формирует его, в более зрелом возрасте она начинает постепенно оставлять его. В связи с этим у пожилых людей развивается предрасположенность к COVID-19. Пандемия коронавируса поражает людей, а животные не заболевают. Это ясно дает понять, что она связана с сущностью Я. Поэтому профилактика и терапия, ведущие к исцелению, должны (помимо всего прочего) включать в себя и это духовное измерение.

Усиление гигиогенеза, салютогенеза и аутогенеза

Мы различаем разные уровни выздоровления: прежде всего, мы знаем про физическое исцеление, и здесь следует упомянуть о Гюнтере Хильдебрандте и о *гигиогенезе*. Телесное исцеление нуждается в душевном сопровождении. Боязнь и страх не являются хорошими советчиками, через напряжение и внутреннее беспокойство они ослабляют построительные жизненные и целительные силы. Если в угрожающих ситуациях удастся увидеть или найти смысл, понять взаимосвязи, и существует возможность как-то действовать и влиять на процесс, тогда развивается *салютогенетический потенциал*. Аарон Антоновский назвал эту преобразующую душу работу сознания, ведомого Я, *чувством согласованности (sense of coherence)*. В конце концов, встреча с болезнью может привести к внутреннему развитию и саморазвитию, то есть к *аутогенезу*.

Все это означает, что профилактика имеет внутренние и внешние аспекты. Внутренние аспекты связаны с дающими опору точками зрения и духовным содержанием, которое может дать силы, с

⁵ Steiner R: Wie erwirbt man sich Verständnis für die geistige Welt?, GA 154, Dornach 1985, Vortrag vom 5. Mai 1914.

заботой о поддержании внутренней целостности и взаимосвязей. Внешние усилия по контролю инфекции ведут к изоляции: публичные мероприятия отменяются, границы закрываются; особенно драматичным может быть запрет выходить на улицу, что приводит к отделению людей от переживания природы, солнечного света и звездного неба. В противовес подобным мерам необходимо укреплять внутренний, духовный свет, внутреннее солнце в форме усиленной и исполненной любви заботы, интереса к другим людям и в укреплении чувства внутренней связи, проявляющейся в действиях, соответствующих внутренним ценностям. В конце концов, без надежды нет исцеления. В этом отношении мы живем, надеясь на лучшее и опираясь на чувство внутренней уверенности. Что касается внешних действий, которые могут в этом помочь, - это активное самостоятельное движение (как можно больше) и взаимодействие с Солнцем (Рудольф Штайнер указал на связь недостатка света с инфекциями в 1920 году еще до открытия витамина D⁶). Достаточное нахождение на солнце в правильное время и получение достаточного количества солнечного света укрепляет иммунитет, помогает защититься от инфекций, способствует присутствию Я в теле и формирует основу для стабилизации наших внутренних, гормонально управляемых световых ритмов, которые очень важны для сна и нашего здоровья. Нам нужно не только лишнее страха отношение к свету Солнца, но и умение ценить ночь, звездное небо, «гимны ночи», как назвал свой поэтический цикл Новалис. В настоящее время уже хорошо известны последствия для здоровья, вызываемые искусственным ночным освещением, экранами и яркой ночной рекламой. Наша ритмическая система связана с Солнцем и его движением в течение дня. Так мы знаем большое количество циркадных ритмов. Суть заключается в ритмичности дня и особенно в физиологически правильном соотношении сна и бодрствования. Слишком краткий или слишком долгий сон может вызвать болезнь и привести, в том числе, к нарушениям иммунологических функций. Также важное значение имеет отношение к теплу. Сердечно-сосудистая система является центральным органом нашего теплового организма и нуждается в укреплении, как и дыхательная система. И здесь первостепенное значение имеет самостоятельное движение. Замечательным видом движений, способствующих внутренней собранности и крепости, является ряд гигиенических упражнений из эвритмической терапии, данных Рудольфом Штайнером в 5-й лекции Лечебно-эвритмического курса в 1921 году, в частности триада «А-благоговение», «любовь Е» и «надежда U», дополненная ритмичным «R». Эти упражнения можно быстро изучить в небольших группах и затем выполнять самостоятельно. Про важность внешнего движения и регулярного восприятия солнечного света мы уже говорили. В связи с этим «домашний карантин», являясь осмысленной мерой с точки зрения эпидемиологии, приводит и к ряду вызывающих опасение последствий, поскольку он ограничивает упомянутые виды помощи.

Почему возникают вирусы, которые являются патогенными для человека?

Однако возникает большой и загадочный вопрос: Откуда взялись эти явно новые вирусы и почему они возникли? Интересно, что многие вирусы, включая коронавирус, происходят из животного мира. В нашем кишечном тракте находятся не только бактерии, микрофлора, но и бесчисленные вирусы, которые, безусловно, важны для нашего здоровья так же, как и всем известные кишечные бактерии. Мы также знаем, что кишечные бактерии влияют не только на иммунные функции, но и на многие другие области организма, и даже на наше душевное состояние. Почему же вирусы из животного

⁶ Steiner R: Geisteswissenschaft und Medizin, GA 312, Dornach 2020, Vortrag vom 24. März 1920. Vgl. dazu Reckert T: Titel Sonnenlicht, Vitamin D, Inkarnation. Der Merkurstab 62 (2009), S. 577–593.
DOI: <https://doi.org/10.14271/DMS-19529-DE>

мира становятся опасными для человека? В настоящее время мы причиняем невыразимые страдания животным: от массовых и жестоких убийств вплоть до экспериментов над лабораторными животными, - все это приводит к боли, которую животный мир вынужден беспомощно выносить. Даже обычная торговля живыми животными может вызывать у них чрезмерный стресс и страх. Могут ли эти страдания привести к последствиям, которые изменяют вирусы, естественные для животного организма? Мы привыкли смотреть только на телесный уровень и в основном видеть его отдельно от душевного. Однако сегодня уже известны отношения взаимосвязи, например, кишечника с душой. Тем самым в связи с некоторыми вирусными заболеваниями это поднимает не только микробиологический вопрос о происхождении вируса, но также экологический и моральный вопрос о том, как нам следует обращаться с миром животных. Штайнер говорил об этих взаимосвязях еще более 100 лет назад.⁷ Сегодня мы должны исследовать их и начать задаваться более глубокими вопросами в дополнение к естественнонаучному анализу.

Перспективы

Эта идея проявляет экологический аспект данной пандемии. До сих пор глобализация происходила под знаком экономических интересов и развития политической власти. Пандемия коронавируса заставляет нас осознать, в какой степени мы сегодня являемся единым человечеством, которое несет ответственность за здоровье наших ближних, потомков и за здоровье Земли. Она может помочь нам вспомнить о благоговении перед жизнью, которое было столь важно для Альберта Швейцера, о так часто забываемом измерении жизни, в которой, в конечном счете, нет никакой отделенности одного живого существа от другого и от его судьбы. Эти дни и недели показывают, в какой степени, казалось бы, неопровержимые и абсолютные принципы в экономике, педагогике и транспорте оказываются относительными перед угрозой исчезновения жизни. Это может научить нас новой гибкости и внимательности в нашем поведении. Разумеется, инфицирование групп риска должно быть предотвращено, насколько это возможно. И на это направлены принятые на данный момент меры, касающиеся сдерживания распространения возбудителя инфекции, в частности скорости его распространения, и тут важно действовать солидарно со всем гражданским обществом и мировым сообществом. Несмотря на давно провозглашенную цель, состоящую в как можно более радикальной и глобальной ликвидации возбудителей инфекционных заболеваний, эпидемия коронавируса учит нас (наряду со стремительно растущей невосприимчивостью к антибиотикам) тому, что вопрос сосуществования, приобретения иммунитета и умения сохранять свои границы при взаимодействии с миром животных, растений, бактерий, грибов и вирусов нуждается в последовательной перспективе экологического развития, а не в демонизированном изображении многочисленных врагов. Вирус SARS-CoV-2 не может быть уничтожен или искоренен, и мы должны ожидать новых мутаций в этой области в ближайшие десятилетия. Защита от заражения и, с другой стороны, постепенное развитие коллективного иммунитета (профессиональный термин «стадный иммунитет» также указывает на нарушение отношений между людьми и животными) требуют хорошо продуманных мер, направленных на достижение баланса между необходимостью отказа от чего-то и необходимостью взаимодействовать с чем-то. Движение на свежем воздухе за городом, а также сострадание и интерес к другим людям оказывают оздоравливающее воздействие и особенно важны сейчас. Исцеление тоже требует заботы и поддержки людей. Мы знаем об исследованиях, которые

⁷ Steiner R: Die Offenbarungen des Karma, GA 120, Dornach 1992, Vortrag vom 17. Mai 1910. Steiner, R.: Erfahrungen des Übersinnlichen. Die drei Wege der Seele zu Christus. GA 143. Dornach 1994, Vortrag vom 17. April 1912.

показывают, как социальные отношения (например, степень ощущения себя любимым в детском возрасте) положительно влияют на долгосрочное уменьшение риска инфекционных заболеваний.⁸ Укрепление устойчивости (резилентности) в ходе этого кризиса имеет телесное, душевное и духовное измерение.

В телесном аспекте, помимо поддержания тепла, взаимодействия с Солнцем и заботы о жизненных ритмах, необходимо следовать принципам здорового питания и избегать токсинов (табак, алкоголь). Горькие овощи укрепляют иммунитет, повышенное потребление сахара снижает защитные силы. Профилактика и укрепление конституции могут быть поддержаны соответствующими антропософскими лекарствами и эвритмической терапией.

В душевном аспекте, речь идет о преодолении страха, благоразумии, мужестве, позитивном настрое и понимании духовных перспектив. Страх и душевное напряжение угнетают иммунологические функции и, вероятно, способствуют распространению болезни в такой же степени, как и беззаботное и бездумное поведение. И наоборот, позитивное душевное настроение («благодарное эмоциональное состояние») оказывает благотворное влияние и ведет к снижению риска заболевания.⁹ Уровень концентрации кортизола в слюне (как показатель душевного стресса и напряжения) также коррелирует с восприимчивостью к инфекции.¹⁰

Мы должны внутренне противостоять страху и постоянно возникающим опасениям, потому что только благодаря ясному мышлению, душевному равновесию и мужеству можно уменьшить предрасположенность к болезням. «[...] Опасения перед болезнью, которая распространяется повсюду в очаге эпидемии, и засыпание с мыслями, полными страхов, приводит к неосознанному зарождению в душе остаточных образов, имагинаций, пронизанных боязнью. И это очень хорошее средство холить и лелеять бациллы»¹¹, - так еще 100 лет назад писал об эпидемии Рудольф Штайнер.

Рассмотрение этого феномена с духовной точки зрения приводит к возникновению следующих серьезных вопросов: В чем состоит задача человечества, связанная с пандемическими заболеваниями? С одной стороны, эта пандемия резко замедляет общественную жизнь и является растущей экономической, социальной и общественной угрозой. С другой стороны, она дает время внутренне остановиться, переосмыслить общественную парадигму, ценности и устремления. Здесь очень важное значение приобретает отношение человека к царствам природы, особенно к животным. В настоящее время к резкому изменению климата (т.е. к заболеванию Земли), добавилось острое глобальное заболевание человека, которое встало в один ряд с серьезными хроническими болезнями нашего времени, что может пробудить нас к осознанию необходимости экологической переориентации, в том числе и в области медицины. В конечном счете, мы не сможем просто продолжать вести войну с болезнями и возбудителями болезней, какими бы ценными ни были наши умения в этой области - мы должны с таким же упорством работать над тем, чтобы последовательно и настойчиво укреплять человека и сохранять экологическое равновесие между человеком и природой в свете нашего общего космического происхождения.

В случае болезни, воспаление должно рассматриваться как разумная реакция организма, направленная на устранение возбудителя, и следует избегать бездумного использования противовоспалительной и жаропонижающей терапии. В настоящее время у нас нет никаких научно

⁸ Ulset VS¹, Czajkowski NO², Kraft B¹, Kraft P¹, Wikenius E³, Kleppestø TH¹, Bekkhus M: Are unpopular children more likely to get sick? Longitudinal links between popularity and infectious diseases in early childhood. PLoS One. 2019 Sep 10;14(9):e0222222. DOI: 10.1371/journal.pone.0222222. eCollection 2019

⁹ Cohen S¹, Alper CM, Doyle WJ, Treanor JJ, Turner RB: Positive emotional style predicts resistance to illness after experimental exposure to rhinovirus or influenza A virus. Psychosom Med. 2006 Nov-Dec;68(6):809-15. Epub 2006 Nov 13.

¹⁰ Janicki-Deverts D¹, Cohen S², Turner RB³, Doyle WJ⁴: Basal salivary cortisol secretion and susceptibility to upper respiratory infection. Brain Behav Immun. 2016 Mar;53:255-261.

¹¹ Steiner R: Wie erwirbt man sich Verständnis für die geistige Welt?, GA 154, Dornach 1985, Vortrag vom 5. Mai 1914.

доказанных и опробованных методов лечения опасных для жизни заболеваний типа COVID-19, которые с точки зрения терапии все еще являются чем-то неизведанным. Мы, работая в области интенсивной медицины, знаем, как лечить респираторные дистресс-синдромы, точно так же в Антропософской медицине существует терапевтический опыт лечения амбулаторно приобретенной пневмонии, которая относительно часто вызывается вирусами. По нашему мнению, терапевтические рекомендации Антропософской медицины могут помочь на всех стадиях этого заболевания и, в особенности, могут поддержать лечение пневмонии. Поскольку в настоящее время несколько антропософских клиник также координированно участвуют в процессах интенсивной терапии при лечении пациентов с тяжелыми случаями протекания заболевания COVID-19, вскоре, вероятно, будет возможно усовершенствовать актуальные терапевтические рекомендации на основе приобретенного опыта.

Маттиас Гирке и Георг Зольднер, 19.03.2020