

Вестник Северного (Арктического) федерального университета.
Серия «Гуманитарные и социальные науки». 2026. Т. 26, № 1. С. 91–103.
Vestnik Severnogo (Arkticheskogo) federal'nogo universiteta.
Ser.: Gumanitarnye i sotsial'nye nauki, 2026, vol. 26, no. 1, pp. 91–103.



Научная статья
УДК 316.612:[1(091)+159.923.2]
DOI: 10.37482/2687-1505-V490

Фридрих Ницше о здоровье и укреплении силы человека

Наталья Николаевна Гордиенко

Санкт-Петербургский государственный университет промышленных технологий и дизайна,
Санкт-Петербург, Россия,
e-mail: nmgrd@mail.ru, ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6573-875X>

Аннотация. Данная статья посвящена изложению результатов исследования философских взглядов Ницше о здоровье и укреплении силы человека. Рассмотрен подход философа к здоровью человека, его потенциальным возможностям – как природным, так и требующим самостоятельного формирования и развития. Особый акцент сделан на прямой связи индивидуального здоровья с самопознанием. Проанализированы понятия «гигиена жизни», «личная диета» и предложение Ницше о создании «индивидуальной науки». Раскрыто содержание оригинального метода философа, которым можно руководствоваться при анализе отрезка собственной жизни. Показана специфика понимания Ницше пути к счастью, выявлено условие его достижения. Особое внимание в представленной работе уделено условиям плодотворности, сохранения и роста сил человека. Подняты вопросы о возможностях тела и вреде аскетизма для организма, о гармоничных отношениях тела и души. Представлена роль эмоционально-чувственной сферы: определено значение формирования индивидуальной чувственной системы и личных переживаний в содействии развитию силы человека. Выявлены добродетели человека с восходящей жизненной силой (радость, непоседливость, освобождение от resentимента и др.), показана важность следования своему жизненному пути. Приведены примеры деятельности жизнеохранительной системы индивидуума (работы интеллекта, некоторых инстинктов и т. д.). Акцент в статье сделан на воззрения Ницше о деятельности человека по сохранению и укреплению собственной силы с опорой на себя, вне медицинского контекста. В связи с этим важной для исследования является проблема самопознания и самовоспитания, а также изучения содействующих им факторов.

Ключевые слова: философия Ницше, здоровье, сила человека, гигиена жизни, тело, эмоционально-чувственная сфера, добродетель, самопознание

Для цитирования: Гордиенко, Н. Н. Фридрих Ницше о здоровье и укреплении силы человека / Н. Н. Гордиенко // Вестник Северного (Арктического) федерального университета. Серия: Гуманитарные и социальные науки. – 2026. – Т. 26, № 1. – С. 91-103. – DOI 10.37482/2687-1505-V490.

Original article

Friedrich Nietzsche's Views on Health and Increasing Human Strength

Natalia N. Gordienko

Saint Petersburg State University of Industrial Technologies and Design, St. Petersburg, Russia,
e-mail: nngrd@mail.ru, ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6573-875X>

Abstract. This article presents the results of the research into Nietzsche's philosophical views on health and increasing human strength. His approach to health and its potential are considered, including both natural abilities and efforts towards its improvement. Special attention is paid to the direct connection between individual health and self-knowledge. The paper dwells on such concepts as life hygiene and personal diet as well as Nietzsche's idea of individual science. His original method is described, which can be used as a guide when analysing a period in one's own life. Nietzsche's understanding of the path to happiness is presented and the conditions for achieving it are identified. Special attention in the article is given to the conditions of fruitfulness and the preservation and improvement of human strength. Questions are raised about the body's capacity and the harm of asceticism as well as about the harmonious relationship between body and soul. The role of the emotional and sensual sphere is demonstrated: the importance of personal experiences and an individual system of feelings for increasing human strength is determined. Virtues of a person with ascending vitality (such as joy, restlessness, freedom from resentment, etc.) are named. The importance of following one's own path in life is shown. Examples are given of the individual's life-preserving system at work (the operation of the intellect, certain instincts, etc.). The paper places particular emphasis on Nietzsche's views about the efforts to preserve and increase one's own strength outside of the medical context. In this regard, the problem of self-knowledge and self-education as well as the study of some contributing factors are important for further research.

Keywords: Nietzsche's philosophy, health, human strength, hygiene of life, body, emotional and sensual sphere, virtue, self-knowledge

For citation: Gordienko N.N. Friedrich Nietzsche's Views on Health and Increasing Human Strength. *Vestnik Severnogo (Arkticheskogo) federal'nogo universiteta. Ser.: Gumanitarnye i sotsial'nye nauki*, 2026, vol. 26, no. 1, pp. 91–103. DOI: 10.37482/2687-1505-V490

Творческое наследие Ф. Ницше таит в себе глубокий, еще до конца не раскрытый потенциал для исследования. Его философско-антропологический подход к здоровью и силе человека приобретает особую актуальность и требует осмысления сегодня в связи со следующими обстоятельствами: 1) небывалым увеличением объема разнородной информации, постоянно обрушивающейся на человеческую психику; 2) технологическим усложнением жизни и появлением новых возможностей (цифровых и др.), которые не только имеют ряд преимуществ, но

и могут оказывать негативное воздействие на человека; 3) ростом международной напряженности, рисков и угроз, социально-политическими, экономическими изменениями в мире. Поэтому остро встает проблема сохранения индивидуального здоровья человека в различных жизненных условиях, развития его сил.

Важно отметить, что в современном обществе большое внимание уделяется медицинским аспектам поддержания и укрепления здоровья (лекарственными препаратами, диагностике заболеваний, психотерапевтическим

методам и др.) либо профессиональной психологической помощи. Человек зачастую склонен к использованию готового «рецепта» и знания в отношении себя, практически не уделяя должного внимания подходящему самовоспитанию и самодисциплине тела и духа, ожидая быстрых результатов, которые могут быть достигнуты иными средствами.

Оригинальный подход Ф. Ницше представляется интересным и перспективным как с исследовательской, так и с практической точки зрения. Ведь, как подчеркивает философ, заботиться о своем здоровье необходимо самостоятельно, т. к. в ситуации особого личного к нему отношения мы подмечаем гораздо больше и требуем от себя больше, чем используя предписания врача; в связи с отсутствием единого рецепта помощи каждому человеку «нужно быть врачом себе самому...»¹. Проблему здоровья и болезни Ницше сделал ядром своей философии, глубоко укорененной в особенностях его жизни.

Исследователи многогранного творчества философа обсуждают достаточно широкий спектр вопросов в различных направлениях научного поиска (онтологии, аксиологии, эстетики и культурологии, политики, этики и др.). Антропологический вектор изучения представлен в основном тематикой, затрагивающей образы человека и сверхчеловека Ницше, концепцию личности в его философии, проблему Ницше и гуманизма и т. д. В коллективной монографии [1] обозначено проблемное поле современного ницшеведения. Формат статьи не позволяет в полном объеме представить существующее многообразие трудов, поэтому ограничимся обзором наиболее значимых исследований, связанных с заявленной в данной статье темой. В монографии «Очки для Ницше» (глава 8 «Великое здоровье») А.В. Дьяков, Б.Г. Соколов обращают внимание на болезнь как метод Ницше, раскрыва-

ют связь здоровья и болезни [2]; Э. Мартин рассматривает идею сверхчеловека Ницше и новых ценностей [3]. В.Т. Фаритов изучает проблему аскетизма и юродства в философии Ницше, философскую антропологию в его ранних трудах [4; 5]. В статье П.С. Гуревича Ницше представлен как проницательный исследователь эмоционального мира человека, его страстей [6]. Становлению воззрений Ф. Ницше о «гигиене жизни» посвящена статья В.В. Буланова [7]. В работах зарубежных исследователей особое внимание уделено биологическим и медицинским аспектам философии Ницше, а также понятию болезни [8–10]. М. Pasley исследует использование философом медицинских терминов [9]; P.R. Sedgwick предлагает оригинальную концепцию отношения между врачом и пациентом на основе идей философа [10]. Таким образом, внимание исследователей сосредоточено на отдельных аспектах темы. Однако следует отметить, что малоизученной остается проблема здоровья в системе взглядов Ницше (вне медицинского контекста) и фактически нет работ, раскрывающих его целостное философское видение того, каким образом человек может и должен сохранять и увеличивать свою силу.

Цель данной статьи – исследование внутренних факторов развития силы человека в связи с укреплением его здоровья на основе анализа философских воззрений Ницше. В качестве источников взяты философские труды Ф. Ницше 1860–1880-х годов, в т. ч. наиболее известные его тексты, а также некоторые письма, черновики и наброски.

Здоровье, по мнению философа, индивидуально и связано с самопознанием и пониманием, а также развитием собственных сил. «Чтобы установить, что собственно означает здоровье для твоего тела, надо свести вопрос к твоей цели, твоему кругозору, твоим силам, твоим склонностям, твоим заблуждениям и

¹Ницше Ф. Юный Ницше: Автобиографические материалы. Избранные письма. Из ранних работ. 1856–1868 / сост., пер. с нем. В.М. Бакусева. М.: Культур. революция, 2014. С. 237.

в особенности идеалам и химерам твоей души», – поясняет Ницше². Большинство людей верят в себя как в уже свершившиеся факты, оставаясь неизвестными и чуждыми сами для себя. В человеке соединены «тварь» и «творец»: есть материал, некий избыток, потенциал различных способностей и личностей, характеров (даже в одной натуре), которые можно обнаружить и раскрыть в различных жизненных обстоятельствах, использовать для накопления и роста силы; а также возможности самопреобразования и воли творить в незавершенной системе с открытой перспективой. Ницше рассуждает о пересоздании человека лучшего, т. е. сильнейшего телом и душой, а также о пластической силе отдельного народа и культуры. «Звездоподобная высота человека и его сила заложены в каждом», – подчеркивает Ницше³. Он убежден, что требуется возвышение самого типа «человек», приближение к его природе, при этом условии «откроется новая сила, о которой мы до сих пор ничего не знали»⁴.

Можно условно выделить несколько направлений философского поиска Ницше в исследовании обозначенной нами проблемы: 1) постановка вопроса об учении о «гигиене жизни» и «индивидуальной науке» в контексте собственных действий человека по сохранению и укреплению его сил; 2) рассуждения о возможностях тела и организации взаимодействия тела и души; 3) изучение роли эмоционально-чувственной сферы в развитии сил человека; 4) выявление особенностей морального склада человека с восходящей жизненной силой; 5) исследование жизнеохранительной системы человека.

Учение Ницше о «гигиене жизни» и «индивидуальной науке»

Избыток сил является следствием здорового образа жизни, как его понимает Ницше. Сила человека – утверждающая и сопротивляющаяся, отбирающая и отвергающая, не пассивная. Она может проявиться в каждое мгновение, если только сам обладатель не отпугнет ее предрассудками и разрушительными отрицаниями⁵. Людей отличает масса энергии, та же сила, которую используют мышцы и нервы. Жить нужно так, чтобы собственная энергия увеличивалась (была величайшей) и радовала (т. к. жизнь есть родник радости), жертвуя чем-то в случае необходимости, – полагает Ницше⁶. Он пишет о неизбежности возникновения учения о «гигиене жизни», ведь познание заинтересовано в ее сохранении, а каждый человек – в продолжении своего существования⁷. Существует инстинкт «личной диеты», требующий во всем соблюдения полезного для себя: особой простой пищи, одиночества и упорядоченности во всех вещах, своего воздуха, климата, склада здоровья и т. п.

Важно уметь проследить и осмыслить историю собственного дня, понять привычки, его формирующие (плодами чего они являются – трудностей и лени либо отваги и изобретательности ума; соответствуют ли они цели и конкретному индивиду). Необходимо «знать свои обстоятельства», размышлять над ними, т. к. обстоятельства выявляют нашу силу (либо утаивают ее), способствуют ее увеличению и уменьшению, – подчеркивает мыслитель⁸. То есть наша сила – величина переменная!

²Ницше Ф. Веселая наука: пер. с нем. // Ницше Ф. Полн. собр. соч.: в 13 т. М.: Культур. революция, 2005–2014. Т. 3. С. 436.

³Ницше Ф. Так говорил Заратустра: пер. с нем. // Ницше Ф. Сочинения. М.: Эксмо, 2006. С. 528.

⁴Ницше Ф. Полн. собр. соч.: в 13 т. Т. 11. С. 418.

⁵Ницше Ф. Там же. Т. 7. С. 505.

⁶Ницше Ф. Там же. Т. 9. С. 256.

⁷Ницше Ф. Несвоевременные размышления: пер. с нем. // Ницше Ф. Полн. собр. соч.: в 13 т. Т. 1, ч. 2. С. 169.

⁸Ницше Ф. Утренняя заря: пер. с нем. // Ницше Ф. Полн. собр. соч.: в 13 т. Т. 3. С. 213.

Кто намеревается излечить душу, обязан изменить свои привычки и образ жизни в целом. Способом познания различных вещей и состояний Ницше называет недолгие привычки, направленные на поддержание телесного здоровья, познание и пробу пищи, мыслей, людей, распорядков дня, образов жизни и т. д., ведь длительная привычка формирует лишь однообразное здоровье. Следовательно, все так называемые маленькие вещи, обычно недооцененные, по мнению философа, важнейшие условия самой жизни, именно здесь необходимо начать переучиваться⁹. Однако трудность для познания заключается в том, что новое, формируясь и развиваясь, может проявляться достаточно медленно и с трудом поддается измерению и фиксации изменений. «Первое, что сейчас требует большой работы, – это вещи, которым следует разучиться», – рассуждает Ницше¹⁰. Чтобы жить дальше, человеку важно иметь силу разрушения прошлого, в нужное время ее применять, отводя взгляд от несчастья, постоянное переживание которого, приводит к заболеваниям и ослаблению; ставя в ряду важных задач – самоизбавление. Ницше рассуждает о способности здорового инстинкта определять, когда нужно вовремя вспоминать и вовремя забывать, ощущать исторически и неисторически. От этого зависит, будет ли доверие к будущему, веселость, радостная деятельность и спокойная совесть у индивида и народа в целом. «...Забвение представляет силу, форму могучего здоровья...» – подчеркивает философ¹¹. Путь к счастью индивидуален, никаких общих указаний, пригодных для всех, к нему быть не может, счастье возникает по своим законам, другим не известным. Достичь данной

цели можно путем познания своих истинных потребностей, самого себя, который был известен древним грекам. Наша честность, правдивость, все здоровое в натуре когда-нибудь должны возмутиться тем, «что нас заставляют постоянно говорить с чужого голоса, учиться по чужим образцам и повторять за другими...», – пишет Ницше¹². В труде «Антихрист» он поясняет свое понимание хорошего и дурного. Так, хорошо то, от чего в человеке возрастает чувство силы, могущества; дурно все, что идет от слабости, а под счастьем философ подразумевает чувство возрастающей силы и власти, появляющееся от преодоления нового препятствия¹³. Важно в самопознании не применять готовые рецепты, но быть готовым к постижению своих сил, их устройства, распределения и проявления, чтобы эффективно и правильно их использовать, т. е. овладевать этой индивидуальной наукой. Требуется в первую очередь осознать, что больше всего по душе: стремление, покой, либо упорядоченность, подчинение и покорность. Но в любом случае жить так, чтобы испытывать желания, желать пребывать в своем существовании, ведь без борьбы и страсти человек станет слабым¹⁴. Хотеть – это значит созидать, и учиться нужно только для созидания, ведь душу затрагивает лишь то, чего она хочет. Какие признаки у «своего пути», как распознать его? Мы находим у Ницше следующие характерные особенности: один идущий, и никого рядом; отсюда следует и большая самостоятельность, необходимость справляться в одиночку с опасностями, трудностями, ведь путь этот предназначен именно для него¹⁵.

Ницше считает важной разборчивость, умение говорить «Я», «да» и «нет»: «Но тот от-

⁹Ницше Ф. Утренняя заря: пер. с нем. // Ницше Ф. Полн. собр. соч.: в 13 т. Т. 3. С. 221.

¹⁰Ницше Ф. Полн. собр. соч.: в 13 т. Т. 9. С. 174.

¹¹Ницше Ф. К генеалогии морали: пер. с нем. // Ницше Ф. Полн. собр. соч.: в 13 т. Т. 5. С. 274.

¹²Ницше Ф. Несвоевременные размышления: пер. с нем. // Ницше Ф. Полн. собр. соч.: в 13 т. Т. 1, ч. 2. С. 171.

¹³Ницше Ф. Антихрист: пер. с нем. // Ницше Ф. Полн. собр. соч.: в 13 т. Т. 6. С. 110.

¹⁴Ницше Ф. Полн. собр. соч.: в 13 т. Т. 9. С. 468.

¹⁵Ницше Ф. Утренняя заря: пер. с нем. // Ницше Ф. Полн. собр. соч.: в 13 т. Т. 3. С. 11–12.

крыл себя самого, кто говорит: это мое добро и мое зло...»¹⁶ Порой «нет» для философа даже важнее долга. Неморально, т. к. неразумно, по его мнению, то, что нам вредит (например, несоблюдение предписанной диеты)¹⁷. Признаком полноты жизненной силы и молодости, критерием здоровья мыслитель полагает способность человека распознавать вредное, отказываясь от него. Большая сила противодействия отличает людей с восходящей жизненной силой¹⁸.

Человек с сильным умом должен уметь в определенный момент воплощать и волю к неистинности, неопределенности, незнанию, и даже к глупости. Ведь показателем силы является и неудовлетворенность заполненностью, скороспелыми предположениями и т. д.¹⁹

В текстах Ницше можно найти и некоторые рекомендации относительно поддержания здоровья. Так, действительный контраст в образе жизни и профессии способствует сохранению души и тела здоровыми, предотвращая неизбежные формы болезней, порождаемые чрезмерным преобладанием, избытком какой-либо одной деятельности (например, научной либо физической), – считает философ²⁰. Успокоение и ободрение он усматривает в непрерывном труде. Против горестей и душевных невзгод сперва надо изменить диету и применить тяжелый физический труд, однако, сетует Ницше, люди используют опьяняющие средства²¹. Все, что содержит в себе сильную, свободную и радостную активность, обуславливает со-

хранность здоровья и мощной телесности, например охота, танец и т. д.²² Еще одним важнейшим выбором для человека является свой способ отвлекаться, ведь границы дозволенного, полезного для духа весьма узки. Что есть отвлечение, по мнению Ницше? То, что освобождает от самого себя (для самого философа, по его признанию, отвлечением служило чтение)²³.

В нашей целесообразной деятельности должно быть и разумное использование той ситуации, в которой мы оказались. «Принимать себя самого как фатум, не хотеть себя “иным” – в этом и заключается... великий разум» в определенных обстоятельствах, пишет Ницше²⁴. Он рассуждает об обстоятельствах, оказавшихся случайным образом данностью (место, жилище и др.), против которых бессмысленно восставать; смысл для самопознания могут иметь и ошибки, окольные пути, промедления. Однако бывают и обстоятельства, знакомящие нас с нашим духом, нашими добродетелями и средствами помощи, принуждающими быть сильными. Надо, чтобы пришлось быть сильным, иначе им не будешь никогда, убежден Ницше. Сильной натуре необходимо противостояние, она его ищет, т. к. рост проявляется в искании более крепкого противника либо проблемы. Борьба с бесперспективным тоже не нужно, т. к., согласно индийской мудрости, которую вспоминает философ, если грызть коровий рог, зубы сотрутся, а сока не достанется (бесполезно и укорачивает жизнь)²⁵.

¹⁶Ницше Ф. Так говорил Заратустра: пер. с нем. // *Ницше Ф. Сочинения*. С. 448.

¹⁷Ницше Ф. Полн. собр. соч.: в 13 т. Т. 9. С. 38.

¹⁸Ницше Ф. Полн. собр. соч.: в 13 т. Т. 11. С. 57.

¹⁹Там же. С. 469.

²⁰Ницше Ф. Юный Ницше: Автобиографические материалы. Избранные письма. Из ранних работ. 1856–1868. С. 235.

²¹Ницше Ф. Утренняя заря: пер. с нем. // *Ницше Ф. Полн. собр. соч.*: в 13 т. Т. 3. С. 194.

²²Ницше Ф. К генеалогии морали: пер. с нем. // *Ницше Ф. Полн. собр. соч.*: в 13 т. Т. 5. С. 249–250.

²³Там же. С. 208–210.

²⁴Ницше Ф. К генеалогии морали: пер. с нем. // *Ницше Ф. Полн. собр. соч.*: в 13 т. Т. 5. С. 200–201.

²⁵Ницше Ф. Несвоевременные размышления: пер. с нем. // *Ницше Ф. Полн. собр. соч.*: в 13 т. Т. 1, ч. 2. С. 70.

Условия сохранения и укрепления силы человека

Ницше ссылается на древних греков, знающих, по его мнению: для будущего народа и человечества в целом важно, чтобы культура начиналась не с души, а с тела, наружности, диеты, физиологии, т. к. все остальное – лишь следствия. Дисциплина чувств и мыслей вне связи с телом ничего не значит, она не действенна. «Больше разума в твоём теле, чем в твоей высшей мудрости», – пишет Ницше²⁶. Тело создает «Я», а душа – только слово для чего-то в теле. Здоровое мудрое тело – правдиво и чище говорит, его суждение (и моральность) подлиннее и утонченнее, поэтому тело – та «путеводная нить», которой нужно руководствоваться и через которую учиться понимать жизнь, чтобы иметь мужество вслушиваться в тончайшие тона физиса. Нужно, подчеркивает Ницше, сохранить нашу веру в тело с его внутренней красотой и множеством глубинных гармоний, не презирая его и не нанося вред чрезмерным аскетизмом²⁷. Все, что требуется для сохранения организма, можно рассмотреть как «моральное требование»²⁸. Мы все еще не знаем всей глубины и высоты физиологии, сетует философ. Ницше ставит ряд вопросов в отношении тела: каковы свойства организма, которые проявляет сильный и свободный человек по отношению к остальному, например в виде секреции, выделения в форме отвращения и презрения в себе ненужных более свойств и др.; каким образом организм выражает свое суждение, например через боль; как соотносятся друг с другом моральное суждение и работа организма.

Философ выделяет важнейшие вопросы, связанные с питанием, местом пребывания и климатом, чтобы достичь собственного макси-

муму силы и добродетели, а не прожить жизнь наудачу. Ошибочный выбор места и климата может скрыть от человека его задачу, он никогда не столкнется с ней напрямую. Темп обмена веществ Ницше напрямую обуславливает подвижностью либо слабостью ног духа. Духовно одаренные люди обладают быстрым обменом веществ, а также возможностью доставлять себе большее количество силы (например, в определенном климате).

Ницше раскрывает мир души в разных ее «видах». Плодовитость и молодость сохраняются при условии того, что душа не остается неподвижной, не ленится, не становится слишком сытой, но и не жаждет мира, а напротив, богата контрастами²⁹. Душа питается борьбой, в которой уничтожает и порождает то, что в настоящий момент составляет радость или горе, ведь человек вырастает из всего, что его «стискивало». Мы можем расти и непрерывно меняться, сдирать с себя старую кожу, становясь более молодыми и крепкими. Усилия Ницше ставит выше, чем результат, считая их более значительными. Богатство многообразных сил проявляется при гармоничных отношениях тела и духа, когда духу уютно в чувстве, а чувству – в духе. Удавшийся человек вносит порядок (который он на физиологическом уровне являет собою) в отношения к людям и вещам; его добродетель есть следствие счастья.

Правильный и необходимый режим питания касается и лучших сторон духа. Что нужно духу для его питания? Нет специальной формулы для определения этого, пишет Ницше. Важно то, что дух предпочитает «скудную диету» связанности и откормленности, он обращен к независимости, странствованию, приключениям, желая гибкости и силы³⁰. Важнейшей задачей

²⁶Ницше Ф. Так говорил Заратустра: пер. с нем. // Ницше Ф. Сочинения. С. 318–319.

²⁷Ницше Ф. Полн. собр. соч.: в 13 т. Т. 11. С. 110.

²⁸Там же. С. 123.

²⁹Ницше Ф. Сумерки идолов: пер. с нем. // Ницше Ф. Полн. собр. соч.: в 13 т. Т. 6. С. 9–106.

³⁰Ницше Ф. Веселая наука: пер. с нем. // Ницше Ф. Полн. собр. соч.: в 13 т. Т. 3. С. 580.

для человека, к которой нужно стремиться, Ницше считает независимость души. То, что эту свободу ущемляет, следует распознать и пожертвовать им ради сохранения своей души, ее свободы, не будучи расточительным по отношению к себе. Ницше рассуждает об общей экономии души человека, ее коррекции, даже с помощью несчастья (так называемой личной необходимости несчастья)³¹. Ницше усматривает устройство человека, имеющего противоречия (чувствительность и противостоящую ей силу), как верное.

Мыслитель выражает свое отношение к умеренности, рассуждая о необходимости и желательности крайнего напряжения при достижении цели, – она должна быть по силам: «Ничего сверх меры!» – восклицает философ в «Утренней заре»³². «Нормальное натяжение и гармония души» могут утрачиваться, в этом случае требуется разрядить душу от какого-либо излишка (например, от страха).

Попытки упразднить чувственность из мира кажутся Ницше болезнью (либо лечением, если это не самообман) и недоумением. Способность чувствовать мы должны считать важнейшей, т. к. это фундамент, основа, на которой и может быть выстроено нечто здоровое и правильное, подлинно человеческое. Интересен и перспективен подход Ницше к исследованию чувств, которые он стремится как бы разложить на составляющие. Например, воля – это и чувство того состояния, от которого мы стремимся избавиться, и того, которого мы стремимся достигнуть, и чувство этого движения. Чувства в более ограниченном понимании представляются с более односторонним воздействием, однозначным результатом этого воздействия, отсутствует много-

гранность понимания содержания и значения чувства, умалется его действие. Паутина эмоциональной и чувственной среды соткана из эмоций и чувств разной степени выраженности, порой из тончайших проявлений, формируя черты личности и характера. Однако лишь максимальные всплески облекаются в слова. Мы легче всего воспринимаем именно эти крайние проявления, в высокой степени выраженности, и упускаем более тонкие, т. е. менее заметные, в т. ч. и для нас самих. Ницше делает попытку расширить понимание содержания конкретных чувств, эмоций и, соответственно, их значения и работы.

«Нам следует переучиваться – чтобы... достигнуть чего-то еще большего: начать иначе чувствовать», – подчеркивает философ³³. Вызревание живой системы собственных переживаний, потребность чувствовать и узнавать что-либо собственными силами – потребности, которые в человеке стараются часто приглушить. Однако весь «опыт» представляет собой результат наших реакций (вне нас или в нас), мы ощущаем в вещах то, что имеет к нам отношение. «В индивиде все до последней мельчайшей клетки индивидуально, т. е. участвует во всем его опыте и прошлом», – рассуждает Ницше³⁴. Философ предостерегает от гипнотизирования чувственно-интеллектуальной системы.

В том случае, когда побудителем действия является инстинкт жизни, показателем того, что действие было правильным, служит удовольствие³⁵. Достижение удовлетворенности собой – вот важнейший показатель правильности пути. За ним стоят большая работа, упражнения по распознаванию собственных сил и слабостей, данных природой, а также дальнейшему их использованию. Сигналом того, что

³¹Ницше Ф. Веселая наука: пер. с нем. // *Ницше Ф. Полн. собр. соч.*: в 13 т. Т. 3. С. 520.

³²Ницше Ф. Утренняя заря: пер. с нем. // *Ницше Ф. Полн. собр. соч.*: в 13 т. Т. 3. С. 301.

³³Ницше Ф. Утренняя заря: пер. с нем. // *Ницше Ф. Полн. собр. соч.*: в 13 т. Т. 3. С. 83.

³⁴Ницше Ф. Полн. собр. соч.: в 13 т. Т. 7. С. 431.

³⁵Ницше Ф. Несвоевременные размышления: пер. с нем. // *Ницше Ф. Полн. собр. соч.*: в 13 т. Т. 1, ч. 2. С. 184.

совершена ошибка, может послужить проявление неудовольствия³⁶. Важно совпадение того, что и чувства, и разум считают добром.

Нет необходимости оставаться в неблагоприятных для нас условиях и бояться их коренным образом изменить, разрушить. Существенной чертой «свободного ума» мыслитель называет одиночество, довольно опасное искусство врачевания³⁷. Оно по-настоящему испытывает человека, и если лечит, то делает здоровее и увереннее в себе, чем в обществе других. «...Только благодаря одиночеству я научился додумывать до конца близкие друг другу понятия “свободный ум” и “здоровье”», – пишет Ницше³⁸.

Чувство свободы Ницше связывает с чувством нашего избытка силы, сознанием того, что наша сила вынуждает подчиняться другую силу в ситуации встречи с сопротивлением. Данное чувство возникает тогда, когда мы не подчиняемся, чувствуя себя несвободными, а напротив, сами заставляем подчиняться себе. Наиболее свободному человеку свойственно наибольшее чувство власти над собой, как и знание себя; упорядоченность в постоянной внутренней борьбе между собственными силами, противоречиями, относительно большая самостоятельность отдельных сил. Это человек изменчивый, питающий себя, выделяющий из себя и самообновляющийся, с множеством желаний³⁹. Высшая мера полноты силы заключается в том, в какой степени человек может опираться на гипотезы (а не на веру), будучи бесстрашным, плавая в «открытом море»⁴⁰. Об избытке сил свидетельствует особое отноше-

ние к неудачам, порождающим утешение; подавленность же, угрызения совести и горестные ночи – у тех, чье тело ослаблено⁴¹. Нужно помнить мудрость Заратустры: даже у самой плохой вещи все же есть две хорошие изнанки. Заратустра – «танцор», у которого высшие и низшие силы струятся из единого источника. Важно умение природы использовать даже вредоносные, отрицательные качества во благо. Так, функцию сохранения могут, оставаясь в человеке, выполнять возмущение, ненависть, симпатия, вожделие, гнев и т. д. Показателем силы человека служит и способность «перевернуть» свои переживания, в т. ч. и негативные, включая дурные поступки.

Моральный склад человека с растущими душевными силами отличается радостью, непоседливостью. У кого «легкие ноги», тот стремительно бежит как бы поверх нечистот и печали, которыми наполнена земля⁴². Совершенство человека Ницше видит в умении находить радость и в собственном уме, и в жизни. Доказательством силы, согласно Ницше, служит ее излишек. Задор является важным условием того, чтобы дело спорилось и вещи удавались, без него ничего не получится; а развлечение, шутка представляют собой своего рода лечение, источник восстановления сил⁴³. Счастливый и любящий себя человек не способен причинить боль, предполагает Ницше. Итак, наслаждение философ связывает с приростом чувства силы, который ощущается. Досада, обидчивость и мстительность, всякого рода «отравительство» – вредоносный вид реагирования, приводящий к быстрому расходу

³⁶Ницше Ф. Полн. собр. соч.: в 13 т. Т. 9. С. 122–123.

³⁷Там же. Т. 11. С. 591.

³⁸Там же. С. 591.

³⁹Там же. Т. 9. С. 453.

⁴⁰Там же. Т. 11. С. 142.

⁴¹Там же. С. 164.

⁴²Там же. С. 358.

⁴³Там же. С. 173.

нервной силы и истощению. Освободить душу от ressentimenta – первый шаг к выздоровлению, т. к., по мнению Ницше, ни от чего не сторают так быстро, как от аффектов ressentimenta.

Мыслитель рассуждает и о добродетелях восходящей жизни, важнейшей из которых является честность. Честными прежде всего мы должны быть с самими собой. Он приводит в пример верное представление о собственных физических силах. И даже моральность и ее исполнение философ связывает с возможным для конкретного человека количеством сил, которое он может расходовать, а также наращивать. Ницше выводит некую меру идеального в нашей морали (посильность для исполнения). «Нас охраняет большая честность по отношению к самим себе», – пишет философ, в т. ч. и в отношении следования своим путем, а не ложным⁴⁴. Свое высшее «Я» важно услышать, не путая с долгом другим (обществу, семье и т. д.). В связи с этим Ницше рассуждает о том, что точность в суждениях сродни «интеллектуальной порядочности», вкус к которой необходим, требует честности по отношению к самим себе, которой не хватает. Философ выводит и потребность в истинности, которая может сформироваться путем упражнения в познании⁴⁵. Силы рождаются из реальных, а не навязанных потребностей, поэтому и вера в такие силы больше. Интересна мысль Ницше о формировании потребности, которую мы привыкли помещать в начало, но она может быть не первопричиной, а результатом, соответственно, в случае недостаточного удовлетворения и вовсе исчезнуть.

Правдивость, согласно Ницше, можно рассматривать как показатель силы. Однако суще-

ствуют и необходимые целительные защитные механизмы инстинкта (например, иллюзия, позволяющая выносить тяжесть существования, самообман – чтобы выжить и не рухнуть от тяжести). Способствовать нашему здоровью, полагает Ницше, будет добродетель, сохраненная на определенной высоте, т. е. превышение этой высоты может привести к болезни. Он выделяет «болезненные добродетели», а также ложные предположения относительно побудительных причин поведения (осознаны ли чувства и мысли, которые нами «движут»?). В подобной ситуации именно тело может выступить в качестве учителя.

Мыслитель обращает внимание, рассуждая о «добре» и «зле», на отношение человека не только к другим, но и к самому себе. Лишь в том случае человек хороший, когда он желает добра и делает добро по отношению к другим, поступая точно так же и с собою. Отнюдь не добрый человек тот, кто причиняет себе вред, ненавидит себя, спасаясь в других от самого себя. «Здоровое себялюбие», «саморадость» тел и душ называет философ «добродетелью»⁴⁶. Нравственному здоровью способствует все, что справедливо и уместно, от чего мы испытываем удовлетворение и чего ожидаем⁴⁷. Сострадание в представлении людей-пессимистов (индусов, согласно Ницше) имеет ценность жизнеохранительной силы, направленной против самоубийства, придающей способность выдерживать жизнь, даже самую суровую, т. к. отвлекает внимание от самих себя, наполняет душу и устраняет страх⁴⁸. Высшая разумность может проявляться в самозабвении разума, даже умалении себя, жизни для других как защитной мере для сохранения любви к себе: самоотверженные инстинкты

⁴⁴Ницше Ф. Полн. собр. соч.: в 13 т. Т. 9. С. 244.

⁴⁵Там же. С. 251.

⁴⁶Ницше Ф. Так говорил Заратустра: пер. с нем. // Ницше Ф. Сочинения. С. 444.

⁴⁷Ницше Ф. Полн. собр. соч.: в 13 т. Т. 9. С. 56.

⁴⁸Ницше Ф. Утренняя заря: пер. с нем. // Ницше Ф. Полн. собр. соч.: в 13 т. Т. 3. С. 117.

служат в этом случае себялюбие и самовоспитанию⁴⁹.

Выбором пищи, места, климата, отдыха повелевает инстинкт самосохранения, проявляющийся в виде инстинкта самозащиты – первой разумной меры (многого не видеть, не слышать, не допускать близко к себе), называемой вкусом⁵⁰. Вторая разумная мера заключается в том, чтобы свести к минимуму реакции и согласиться поставить себя в такое положение, при котором необходимо отрешиться от своей свободы, активности и превратиться в реагент⁵¹.

Будучи органическим существом, человек имеет инстинкт питания, а также аппарат саморегуляции на службе инстинктов (интеллект), который участвует, к примеру, в усваивании пищи, событий, являясь центром чувств и т. д.⁵² Высокоразвитый интеллект отличает умение устанавливать для себя то, что доставляет наслаждение, что представляет собой наша сила (силы), понимание предпосылок самого процесса. У философа достаточно оригинальный подход к пониманию интеллекта и его функций, выходящих за пределы познания и адаптации.

Заключение

Подведем некоторые предварительные итоги нашего исследования. Потенциал человека заключает в себе большие, далеко еще не изученные возможности, в каждом индивиде заложена сила – величина непостоянная, способная как к ослаблению и угасанию, так и к возрастанию, усилению. Оба процесса могут быть контролируемыми со стороны самого человека, которому необходимо опираться на самого себя. Что же он сам может и должен делать? Важно научиться управлению собственными силами и

способствовать их возрастанию. Не существует единого правила, поэтому Ницше акцентирует внимание на индивидуальности и «индивидуальной науке», а также «гигиене» собственной жизни каждого человека. Возрастание силы является своего рода индикатором правильных действий человека и выбранного им пути, сопряженного со счастьем (если жизнь «восходит»). Тело должно стать «путеводной нитью», ведь именно с тела начинается поддержание и укрепление всех сил. Развитие силы опирается на эмоционально-чувственную сферу человека, в связи с этим необходимы ее дальнейшее совершенствование, расширение возможностей, выход на качественно новый уровень чувствования и развитие умения данную сферу понимать и фиксировать, распознавать изменения, понимать «сигналы» (например, эмоцию удовольствия/неудовольствия) и реагировать на них. Интеллект выступает в качестве инструмента на службе у аффектов и инстинктов, важнейшей является его роль в процессе отбора, выбора полезного и избегании вредного. В ряду первоначальных добродетелей человека с возрастающей силой Ницше выделяет интеллектуальную порядочность, честность, мужество мышления и созидательность. Заглушение, зомбирование природной чувственно-интеллектуальной и инстинктивной составляющей человека может привести к крайне негативным последствиям – ослаблению силы и здоровья. Отдельной проблемой является взаимодействие человека с обстоятельствами – их отбор и умение положительно реагировать на неопределенность. Таким образом, укрепление и развитие собственной силы – процесс созидательный по своей сути, тесно связанный с непрерывным самопознанием и самовоспитанием человека.

⁴⁹Ницше Ф. Ессе homo: пер. с нем. // *Ницше Ф. Полн. собр. соч.*: в 13 т. Т. 6. С. 219.

⁵⁰Ницше Ф. Веселая наука: пер. с нем. // *Ницше Ф. Полн. собр. соч.*: в 13 т. Т. 3. С. 217.

⁵¹Там же. С. 218.

⁵²Ницше Ф. Полн. собр. соч.: в 13 т. Т. 11. С. 64.

Список литературы

1. Ницше сегодня / авт. идеи, сост. и отв. ред. Ю.В. Синеокая*. М.: ЯСК, 2019. 312 с.
2. Дьяков А.В., Соколов Б.Г. Очки для Ницше. Курск: Курск. гос. ун-т; СПб.: Филос. о-во, 2011. 242 с.
3. Мартин Э. Идея сверхчеловека в философии Ф. Ницше: новые ценности за гранью человечности // Вестн. Сев. (Арктич.) федер. ун-та. Сер.: Гуманит. и соц. науки. 2022. Т. 22, № 6. С. 74–82. <https://doi.org/10.37482/2687-1505-V229>
4. Фаритов В.Т. Аскетизм и юродство в философии Ф. Ницше // Вестн. Томск. гос. ун-та. 2021. № 466. С. 64–70. <https://doi.org/10.17223/15617793/466/7>
5. Фаритов В.Т. Человек (не)античный: философская антропология молодого Ницше // Вестн. Сев. (Арктич.) федер. ун-та. Сер.: Гуманит. и соц. науки. 2024. Т. 24, № 4. С. 129–139. <https://doi.org/10.37482/2687-1505-V368>
6. Гуревич П.С. Ницше о человеческих страстях // Вопр. философии. 2018. № 8. С. 42–51. <https://doi.org/10.31857/S004287440000739-7>
7. Буланов В.В. Становление представлений Ф. Ницше о гигиене жизни // Вестн. Твер. гос. техн. ун-та. Сер.: Науки об о-ве и гуманит. науки. 2022. № 1(28). С. 5–9. <https://doi.org/10.46573/2409-1391-2022-1-5-9>
8. Tauber A.I. A Typology of Nietzsche's Biology // Biol. Philos. 1994. Vol. 9. P. 25–44. <https://doi.org/10.1007/BF00849912>
9. Pasley M. Nietzsche's Use of Medical Terms // Nietzsche: Imagery and Thought – a Collection of Essays / ed. by M. Pasley. London: Methuen, 1978. P. 123–158.
10. Sedgwick P.R. Nietzsche, Illness and the Body's Quest for Narrative // Health Care Anal. 2013. Vol. 21. P. 306–322. <https://doi.org/10.1007/s10728-013-0264-1>

References

1. Sineokaya Yu.V. (ed.). *Nitsshe segodnya* [Nietzsche Today]. Moscow, 2019. 312 p.
2. D'yakov A.V., Sokolov B.G. *Ochki dlya Nitsshe* [Glasses for Nietzsche]. Kursk, 2011. 242 p.
3. Martin E. The Idea of the Overman in F. Nietzsche's Philosophy: New Values Beyond Humanity. *Vestnik Severnogo (Arkticheskogo) federal'nogo universiteta. Ser.: Gumanitarnye i sotsial'nye nauki*, 2022, vol. 22, no. 6, pp. 74–82. <https://doi.org/10.37482/2687-1505-V229>
4. Faritov V.T. Asceticism and Foolishness of Christ in Friedrich Nietzsche's Philosophy. *Tomsk State Univ. J.*, 2021, no. 466, pp. 64–70 (in Russ.). <https://doi.org/10.17223/15617793/466/7>
5. Faritov V.T. (Non-)Ancient Man: Philosophical Anthropology of the Young Nietzsche. *Vestnik Severnogo (Arkticheskogo) federal'nogo universiteta. Ser.: Gumanitarnye i sotsial'nye nauki*, 2024, vol. 24, no. 4, pp. 129–139. <https://doi.org/10.37482/2687-1505-V368>
6. Gurevich P.S. Nietzsche on the Human Passions. *Voprosy filosofii*, 2018, no. 8, pp. 42–51 (in Russ.). <https://doi.org/10.31857/S004287440000739-7>
7. Bulanov V.V. Stanovlenie predstavleniy F. Nitsshe o gigiene zhizni [The Development of F. Nietzsche's Ideas About Life Hygiene]. *Vestnik Tverskogo gosudarstvennogo tekhnicheskogo universiteta. Ser.: Nauki ob obshchestve i gumanitarnye nauki*, 2022, no. 1, pp. 5–9. <https://doi.org/10.46573/2409-1391-2022-1-5-9>
8. Tauber A.I. A Typology of Nietzsche's Biology. *Biol. Philos.*, 1994, vol. 9, pp. 25–44. <https://doi.org/10.1007/BF00849912>
9. Pasley M. Nietzsche's Use of Medical Terms. Pasley M. (ed.). *Nietzsche: Imagery and Thought – a Collection of Essays*. London, 1978, pp. 123–158.
10. Sedgwick P.R. Nietzsche, Illness and the Body's Quest for Narrative. *Health Care Anal.*, 2013, vol. 21, no. 4, pp. 306–322. <https://doi.org/10.1007/s10728-013-0264-1>

*Ю.В. Синеокая включена Министерством юстиции Российской Федерации в реестр иностранных агентов.

Информация об авторе

Н.Н. Гордиенко – кандидат психологических наук, доцент кафедры туристского бизнеса Института бизнес-коммуникаций Санкт-Петербургского государственного университета промышленных технологий и дизайна (адрес: 191186, Санкт-Петербург, ул. Большая Морская, д. 18, лит. А).

Information about the author

Natalia N. Gordienko, Cand. Sci. (Psychol.), Assoc. Prof. at the Department of Tourism Business, Institute of Business Communications, Saint-Petersburg State University of Industrial Technologies and Design (address: ul. Bol'shaya Morskaya 18, lit. A, St. Petersburg, 191186, Russia).

Поступила в редакцию 07.07.2025
Одобрена после рецензирования 27.10.2025
Принята к публикации 30.10.2025

Submitted 7 July 2025
Approved after reviewing 27 October 2025
Accepted for publication 30 October 2025