

РЕКРЕАЦИОННАЯ ГЕОГРАФИЯ И ТУРИЗМ

УДК 911.338:101.1

DOI: 10.18384/2712-7621-2023-1-101-115

К ТЕОРИИ ЛАНДШАФТОТЕРАПИИ

Голубчиков Ю. Н.

*Московский государственный университет имени М. В. Ломоносова
119899, г. Москва, Ленинские горы, д. 1, Российская Федерация*

Аннотация

Цель. Выявить цели, задачи и перспективы развития ландшафтотерапии как перспективного направления географических исследований. Определить роль и значение ландшафтотерапевтических и эстетических природных ресурсов как объектов оздоровительного туризма. Обобщить опыт применения ландшафтотерапии в туризме. Разработать научно-методические подходы и сформулировать практические меры для становления ландшафтотерапии как условия эффективности развития рекреационных систем.

Процедура и методы. Собраны и проанализированы отечественные и зарубежные сведения об основных направлениях развития ландшафтотерапии. Исследование проводится в рамках реализации системного подхода как общенаучного метода и базируется на системных междисциплинарных основаниях к анализу и обобщению литературных и интернет-источников о современном состоянии ландшафтотерапии и ресурсах для её дальнейшего развития. Используются описательный, исторический и эстетико-географический методы. Критически исследован опыт химико-медикаментозной медицины. Выявлены факторы, определяющие и дающие возможности рассматривать некоторые ландшафты как объекты красоты. Обобщён значительный объём медицинских и географических работ, посвящённых оздоровительным функциям ландшафтотерапии.

Результаты. Показана значимость ландшафтотерапии в повышении качества жизни. С помощью концептуализации феномена ландшафтотерапии проанализировано и обосновано профилактическое значение красоты ландшафта. Выявлена значимость красивых мест в формировании оздоровительного пространства. Установлены связи влияния природных особенностей на целительно-оздоровительные феномены (геоцелительные и геопатогенные зоны).

Теоретическая и/или практическая значимость. Данное исследование – одна из первых попыток системного изучения ландшафтотерапии. Новый подход к ландшафтам расширяет возможности и выдвигает дополнительные требования к их охране и организации туризма как драйвера социально-экономического развития сельской местности.

© СС ВУ Голубчиков Ю. Н., 2023.

Сформулированы практические рекомендации по развитию ландшафтотерапии. Проведённый анализ наглядно продемонстрировал необходимость всестороннего осмысления целительной силы тех или иных ландшафтов в условиях коронавирусной реальности. Даны рекомендации по поддержке лечебной деятельности в географии с целью её некоторого переориентирования к преобразению и спасению человека. Результаты работы могут быть использованы для подготовки студентов-географов и специалистов в области туризма, разработки учебно-методических материалов.

Ключевые слова: ландшафтотерапия, исцеление, оздоровительный туризм, красота, медицина, геоцелительные и геопатогенные зоны

TOWARDS A LANDSCAPE THERAPY THEORY

Y. Golubchikov

*Lomonosov Moscow State University
Leninskie gory 1, Moscow 119899, Russian Federation*

Abstract

Aim. The study pursues the following objectives: to evaluate the aims and prospects for the development of landscape therapy in geographical research, to determine the role of landscape therapeutic and aesthetic resources in health tourism, to summarize the experience of using landscape therapy in tourism, and to develop scientific and methodological approaches as well as practical measures for the establishment of landscape therapy as part of recreational systems.

Methodology. National and international materials concerning the development of landscape therapy are collected and analyzed. The study relies on systematic synthesis as a universal scientific method. It provides a systematic interdisciplinary analysis and generalization of published literature and Internet sources on the state of the art in landscape therapy and its further potential. Descriptive, evolutionary and aesthetic-geographical methods are used. The experience of drug-based medicine is critically examined. The factors that determine and make it possible to consider landscapes as aesthetic objects are revealed. The study summarizes medical and geographical works on the health-improving functions of landscape therapy.

Results. The study develops the concept of landscape therapy as one of the most important natural and health resources, which only raises in prominence at the age of Covid. The study demonstrates the importance of landscape therapy in improving the quality of life. The conceptualization of landscape therapy helps analyze and substantiate the healing power of landscape beauty. The role of beautiful places in the formation of recreational spaces is revealed. Such sites have significant heritage importance and, in many cases, acquire national symbolic importance. The study reveals the relationships between natural features and healing and health-improving phenomena (geohealing and geopathic zones).

Research implications. This study is one of the first attempts to comprehensively address landscape therapy. This new approach to landscapes expands the possibilities of and puts additional requirements for their protection and the organization of tourism as a driver of socio-economic development of the countryside. Practical recommendations for the development of landscape therapy are formulated. The analysis demonstrates the need for a comprehensive understanding of the healing power of certain landscapes in the context of the coronavirus

pandemics. Recommendations are given to support medical studies in geography in order to move its focus more from the transformation and protection of the nature to the transformation and salvation of human beings. The results of the study are necessary for developing a health landscape theory and can be used to educate geography students and specialists in the field of tourism, as well as to develop educational and methodological materials.

Keywords: landscape therapy, healing, beauty, medicine, geohealing and geopathic zones

Введение

Если в свете антропоного принципа вся Вселенная, вся биосфера настроены на человека, то такую настройку в не меньшей степени можно ожидать от географической среды [3]. Отсюда открываются возможности гармонизации организма с природными ландшафтами с целью исцеления.

«Бросайте всё и езжайте на природу», – говорили когда-то врачи заболевшему человеку. Древние целители и философы были убеждены, что всё в природе лечит: каждое растение, животное, минерал. «Лечит больного врач, но вылечивает природа», – повторяли слова Гиппократ. Почему же сегодня врач не предлагает пациенту столь простые и эффективные методы исцеления?

Механистичность химико-медикаментозной медицины

Современная форма медицины родилась не от тех древних лечебных практик, где человек не отделялся от природы, а один орган тела – от другого. Нынешняя форма медикаментозной медицины зародилась в западно-европейском обществе XVIII–XIX вв. Это общество восторгалось механизмами. Отношение к человеческому организму видный французский философ постмодерна М. Фуко именуется «метафорой часов»¹, согласно которой вся Вселенная и все её части могут

быть уподоблены часовому механизму. Часы не имеют личности, есть лишь их различные модели. Человек – такая же механическая конструкция, как и часы, и всё мироздание.

Если организм – всего лишь сложная версия механизма, то его можно совершенствовать. Стал понятен абиогенез и последующий прогресс от амёбы до обезьяны, а той затем – в человека. Мыслители и оптимисты заговорили о жизни в будущем без болезней и боли, увеличении продолжительности жизни, о преодолении смерти, о переносе человеческого разума в компьютеры.

Метафора часов стала идеалом всех скопусовских и вебофсайновских статей. Суть их в измерении, обсуждении обнаруженных отклонений от хода, выводах о причинах отклонений. Свобода научного творчества удерживается в определённых рамках при помощи правил изложения научных результатов. Статьи требуется выполнять по единому шаблону, именуемому IMRAD (Introduction, Methods, Results and Discussion). С этим шаблоном исчезли обзорные статьи на дискуссионные теоретические темы. Идёт редукция научного творчества к приёмам классицизма с завязкой, кульминацией и развязкой сюжета. Современные позитивисты, как и некогда классицисты, соревнуются в точности следования канонам составления научных статей. Но наука движется идеями, а не измерениями.

¹ Фуко М. Надзирать и наказывать. Рождение тюрьмы. М.: Ad Marginem, 1999. 480 с.

В господствующем механистическом понимании мира часы со временем изнашиваются. Подобным образом и жизнь организма подходит к концу, как бы истекает её гарантийный срок. Чтобы продлить жизнь, необходим регулярный осмотр частей с целью своевременного внесения поправок в их ход. Так врачи уподобились автомеханикам. Человека стали размещать в клиники, напоминающие гаражи, и разбирать его по частям.

Появились эндокринологи, гистологи, биохимики, неврологи, проктологи, урологи. У всех своя терминология, свой язык. И никакой общей теории человека при этом не прослеживается. Более того, современные медики в своей массе против такой теории: «Человека как такового лечил когда-то шаман с бубном, плясавший вокруг костра, но мы же с вами в XXI в. живём».

Сложилась картина, очень напоминающая наблюдаемую в географии. Здесь также «Человека забыли!!!», – восклицал Н. Н. Баранский [2, с. 21]. В географии не нашлось места для «географии человека». Во всей науке не нашлось места для *человековедения*. «Специальные науки, занимающиеся человеком и всё возрастающие в своём числе, скорее, скрывают сущность человека, чем раскрывают её» – подмечает философ И. А. Пфаненштиль [11, с. 5].

С этой медициной связывают огромные достижения. Самым важным из них считают кардинальное снижение смертности, благодаря победам над инфекционными заболеваниями. Однако исследователь западноевропейских исторических источников А. Б. Соколов [12] проясняет достаточно скромный вклад медицины в эти достижения. Гораздо большую роль

в победах над инфекциями сыграло введение таможенно-карантинных и коммунальных служб, воспрепятствовавших переносу инфекционных заболеваний и улучшивших гигиеническое состояние городов.

В 1960 г. смертность населения в СССР составила 7,4 человек на 1000 жителей (рис. 1). Средняя продолжительность жизни в 1961–1962 гг. – 69 лет. С тех пор затраты на медицину многократно возросли. Но и смертность в России тоже возросла до 12,4 чел. на 1000 жителей (2017 г.). Средняя продолжительность жизни в 2020 г. составила 71,5 лет (118 место в мире).

Расходы на здравоохранение на душу населения в год в России составляют 524 долл., в Молдове – 118 долл.¹, тем не менее по средней продолжительности жизни (72,3 года) Молдова сопоставима с Россией. США тратят на медицину больше всех в мире – 9 536 долл. (в 18 раз больше, чем в России). Но считающиеся эталоном мировой системы медицинского обеспечения США по средней продолжительности жизни (79 лет) находятся на 51 месте в мире². Самая большая продолжительность жизни – 85 лет – в Гонконге и Японии, где тратят на медицину, по сравнению с США, не так уж много – 3 733 долл.

Медицина повсюду настаивает на постоянном (пожизненном) приёме

¹ Расходы стран на здравоохранение на душу населения // Nonews: [сайт]. URL: <https://nonews.co/directory/lists/countries/health-expenditure-capita> (дата обращения: 16.01.2023).

² Рейтинг стран мира по средней продолжительности жизни 2020 [Электронный ресурс]. URL: <https://tyulyagin-ru.turbopages.org/tyulyagin.ru/s/ratings/rejting-stran-mira-po-prodolzhitelnosti-zhizni.html> (дата обращения: 16.01.2023).



Рис. 1 / Fig. 1. Динамика естественного прироста населения РСФСР–РФ / Dynamics of natural population growth of RSFSR – Russian Federation

Источник: Росстат: [сайт]. URL: <https://rosstat.gov.ru/folder/12781>
(дата обращения: 16.01.2013)

лекарственных препаратов. С их приёмом возникают побочные эффекты, от которых прописывают другие лекарства. И всё это на фоне всевозрастающего числа заболеваний в атипичной форме.

До возникновения современной формы химико-медикаментозной медицины суть человеческого организма передавала, по словам Фуко, «метафора лампы»¹. Лампа горит, пока в организме не израсходована «врождённая энергия». С возрастом энергия иссякает. Её поглощают стрессы, болезни,

пороки. Заболевший человек теряет энергию и естественную способность к самоисцелению. Больной говорит об упадке сил. Когда энергия полностью иссякает, наступает естественная смерть. Но на расход энергии можно повлиять – пополнить её. Издревле энергию восполняли с помощью природы.

Лучше всего это делать перемещением в пространстве – путешествиями. Каждый знает, как переполнен событиями и впечатлениями первый день в новом незнакомом месте. И как быстро мчится время в рутинном будничном ритме. При переезде в другое место мы как бы «растягиваем» своё

¹ Фуко М. Надзирать и наказывать. Рождение тюрьмы. М.: Ad Marginem, 1999. 480 с.

индивидуальное (биологическое) время. Поэтому целью науки о туризме можно считать повышение качества жизни путём виртуального её продления в путешествиях.

Исцеление ландшафтом

С глубокой древности для пополнения энергии использовали исцеляющую силу прогулок, созерцания движущихся вод, бегущих облаков и колыхания ветвей на лёгком ветру. В Китае уже свыше 1000 лет знают, что одни места изобилуют жизненной энергией и ресурсами, другие же пустынные, необитаемы и скудны. Кстати, с целью поиска тех или иных мест, а не для навигации, как об этом пишут в учебниках, был изобретён компас. На поиске энергетически-целительных мест сосредоточено древнее китайское искусство Фэн-шуй (учение о «ветрах и водах») – древняя наука об эстетике географической среды и способах гармонизации с нею.

В Западной Европе учение о гармонизации человека с географической средой было известно под названием *геомантики*, которой не дали состояться. С одной стороны, христианство усматривало в геомантике языческое поклонение сакральным местам, с другой стороны, наука дистанцировалась от неё, выдавливая в область эзотерики. Так погибло целое направление географии.

С личностью человека географическая среда соотносится через ландшафты. Использование целительной силы ландшафтов именуется *ландшафтотерапией*. Как средство исцеления она доступна каждому, поскольку каждый пребывает в той или иной географической среде или ландшафте.

Есть разные трактовки ландшафта. Применительно к ландшафтотерапии будем использовать самую старинную и устойчивую из них – как синоним пейзажа или внешнего вида местности. Различные ландшафты по-разному используются человеком. Для земледелия, например, важны протяжённые однородные участки для организации однообразных ровных полей. Для ландшафтотерапии, напротив, хороши частые контрастные смены урочищ; чередование возвышенностей и низин, лесов и полей, воды и суши.

Термин «ландшафтотерапия» в отечественной литературе первым, по видимому, употребил Д. Л. Арманд¹. В нашем понимании ландшафтотерапия, являясь частью медицины, входит в систему гуманитарно-географических наук, образуя наряду с туризмом её прикладные приложения.

Целью ландшафтотерапии, как и туризма в целом, можно считать повышение качества жизни. Это и есть исцеление. Оно не синоним лечения. С лечением связан медицинский туризм, санаторно-курортное оздоровление. Главное отличие медицинского туризма от остальных видов лечебно-одоровительного туризма в том, что поездки осуществляются в целях посещения именно медицинского учреждения. Другие виды лечебно-оздоровительного туризма в большей степени зависят от природных ресурсов, например, бальнеологических, грязевых, климатических. В них уже существует элемент ландшафтотерапии. Специалистами по курортному делу ныне подзабыто, что ландшафт и есть тот фундамент, на котором за-

¹ Арманд Д. Л. Нам и внукам. М.: Мысль, 1966. С. 7.

частую зиждутся все оздоровительные свойства курорта. Само слово *курорт* (от нем. *kur* – лечение, *ort* – место) означает «лечение местом», или точнее – «лечение ландшафтом», ландшафто-терапия.

Путешествие подразумевает огромный расход времени – самого драгоценного нашего ресурса. Его нельзя тратить просто так или по прихоти какого-то хронофага. Чтобы быть эффективным, путешествие должно интересовать путешественника. Этот интерес необходимо развивать в себе. Возможно, что каждому человеку нужна своя отдельная ландшафто-терапия, быть может, он уже генетически адаптирован к определённым ландшафтам. Что комфортно и вдохновляюще для одного, может оказаться неудобным другому. Ведь сколько людей, столько и болезней, а всех их лечат по стандартным схемам. Единственное, что требуется – умение наблюдать за собой.

Некоторые рекомендации всё же возможны. Не всякая ходьба одинаково полезна. Каждый шаг по асфальту, плитке или бетону отрицательно влияет на коленный сустав и приводит к быстрому утомлению. Ходить лучше по земле, которая несёт отрицательный электрический заряд и оттягивает из нашего тела положительно заряженные катионы. Такая ходьба является специальной формой лечебной физкультуры и именуется *терренкуром*.

Терренкур и экологически чистую среду можно воспроизвести, скажем, на стадионе или на территории санатория. Будет ли это полноценное лечение географической средой? Нет. С личностью человека географическая среда соотносится через окружающий пейзаж, через ландшафты. Без их воспри-

ятия и смену простая ходьба не может считаться ландшафто-терапией.

Ландшафто-терапия, как и пища, должна быть как можно более разнообразной. Не обязательно она должна быть связана с перемещением за пределы постоянного места проживания. Это могут быть обычные пешие прогулки, но их траектории не должны повторяться изо дня в день и становиться рутинными.

В современной науке считается, что пока приборами что-то не измерено, то этого и нет. А ведь самый чуткий прибор, термометр и барометр – это самочувствующий и самозапоминающий человеческий организм. И чувствует он даже нечто большее, чем может увидеть и осязать. Доверяя своим ощущениям, опыту и интуиции, каждый может установить для себя целительную силу тех или иных ландшафтов.

Критерием выбора своего ландшафта на первых порах вполне может быть то, что нравилось в детстве, где возникает ощущение отдохновения. Пейзаж, что не лёг на душу, может негативно влиять на самочувствие человека. Пристрастия к определённым местам могут меняться. Для одних рассветы – захватывающее зрелище, другие их не замечают.

Ландшафто-терапия привносит в географию не только цвета, но и звуки, и запахи ландшафта [15]. В каждом ландшафте создаётся свой микроклимат, по-своему текут воздушные и водные потоки, по-разному поступает солнечный свет. Самым сладчайшим звуком для многих становится тишина, но не «мёртвая» тишина вакуума, а тишина гор или леса. Каждый вид ветра, дерева, воды, птиц и зверей имеет свой голос, и они не сливаются в общий гул.

В каждом цветке заключена своя хромотерапия, соединённая с лечением запахами. Поразительно, как разнообразен и поэтичен мир цветов при прозаической своей задаче по производству семян. В действительности – это главная задача биосферы по обновлению высших форм жизни. Жизнь повсеместна, но наиболее торжественна она в цветах и деревьях, наиболее ярких манифестациях биосферы. Впитывание их красоты обладает несомненным целительным эффектом.

Каждый ландшафт снабжает нас величайшим разнообразием микровидов, или паттернов (знаков, узоров, стилей), природы. Их созерцание успокаивает, наводит на размышления, ведёт к медитации, исцеляет. Все наши чувства задействованы в восприятии красоты ландшафта. Все неделимые царства природы и истории взаимодействуют с нашими утончёнными вибрациями и эманациями, открывая один из наиболее мощных источников восполнения человеческой энергии.

Но то, что хорошо для здоровья человека, то хорошо и для природы. Поэтому эта деятельность служит сохранению природы, и, наоборот, защитники природы стоят и на страже нашего здоровья.

Где надо дышать

С пандемией всё больше оздоровительных курортов вводят в свои услуги программы, направленные на профилактику заболеваний дыхательных путей. Но чтобы активизировать деятельность кислорода, надо учиться не столько правильно дышать (чему посвящены сотни руководств), сколько тому, где надо дышать. «И странным поэтому должен казаться тот поразительный факт, что мы уделяем большое внимание тому, что мы едим, что мы пьём, и какой ничтожный, почти незаметный интерес мы проявляем к тому, каким воздухом мы дышим» – писал А. Л. Чижевский [14, с. 13].

Самое доступное средство исцеления человека географической средой представляют прогулки с вдыханием отрицательных ионов кислорода. А. Л. Чижевский полагал, что это самое замечательное и бесплатное лекарство. Очень насыщен отрицательными ионами воздух после грозы. Ионизацию воздуха создаёт механическое дробление воды у горных рек и водопадов, фонтанов, во время прибоев у побережья морей и океанов [4].

Всё выдыхаемое животными и людьми вбирают в себя растения и преобразуют в целительный кислород. Можно полагать, что таким же образом перенимают они наши болезни. В Японии широко применяется практика синрин-йоку (лесных ванн) с неторопливым посещением леса и вдыханием полной грудью лесного воздуха. При этом состоянием ландшафта, степени его естественного природного состояния, можно считать видовое разнообразие и численность видов диких животных [6]. А вот с количеством людей и контактов с ними дело обстоит прямо наоборот.

Одним из наиболее опасных видов загрязнений, отмечал А. Л. Чижевский [14], является воздух, выдыхаемый людьми. Люди вокруг нас бывают больны, не обязательно инфекционно. Их выдохи содержат опасные для окружающих мельчайшие частицы их организмов. Можно ожидать, что северные мегаполисы более подвержены им, поскольку здесь человек больше

времени проводит в замкнутых пространствах офисов, метро, транспорта, жилища. Пандемия и последовавшие геополитические события показали, что проживание в многоэтажном доме в районах с высокоплотной застройкой стало не просто неудобным, но и рискованным. Их самые некогда богатые по уровню жизни жители оказались теперь самыми бедными по её качеству. Запертые в бетонные клетки, они дышат отравленным, а теперь ещё инфицированным воздухом, изнемогая от шума.

А. И. Зырянов с соавторами в связи с пандемией добавляют к плотности населения новый географический показатель скученности населения [8]. Плотность проживания населения может быть не очень большой, но люди при этом могут проживать в очень скученном состоянии, например, в коммунальках, многоэтажках, в армейских казармах или временно пребывать в нём, например, в переполненном общественном транспорте.

Высокая плотность и скученность населения – главные факторы любых заражений. Пребывая год в переполненном офисе, человек северного мегаполиса устремляется отдыхать на не менее переполненное курортное побережье или же в столь многолюдные туристические центры. Переезжая за тысячи километров, турист вынужден привыкать к новой ландшафтно-геохимической обстановке, а по возвращении к своему постоянному месту жительства адаптироваться снова. Поправлять здоровье ему следовало бы как раз прогулками в малолюдной или даже безлюдной экологически чистой привычной среде.

Отдых – не всегда бегство от городской жизни. Урбанизация создала существенно нового человека. Наиболее комфортно ему в городской среде. Но для всех важны посещения хотя бы городских парков и зелёных зон. Отсюда вытекает значение сохранения биологического разнообразия в крупных городах [9].

Где надо бывать

В определённых местах (или ситуациях, условиях, обстановках, средах) процессы исцеления идут сами по себе [15, р. 743]. Человек там чувствует прилив сил и бодрости, позитивный настрой и внутренний подъём. В старину о таких местах говорили, что там нисходит благодать. Часто они превращались в центры почитания, паломничества, там строились святилища, храмы и монастыри. Первопричину их лечебного эффекта, в частности деревьев, камней, ключей, не всегда следует искать в материальной, природной основе. Целительное их воздействие может быть связано с центрами духовной энергии. Однако и в этих случаях подчёркивается ландшафтная приуроченность священных мест (сакральная география) [4].

Такие места можно рассматривать как своего рода особые энергетические точки ландшафта. На территории России много Святых озёр, названия которых связаны с каким-либо событием христианского генезиса. Обычно это небольшие озёра, весьма привлекательные для верующих, а также туристов, жаждущих исцеления [5].

У многих народов предметом усиленного ухода и почитания служат деревья. Они соединяют землю с небом. Особенно ценится одиночно стоящий

дуб. «Патриарху лесов» приписывается мощная биоэнергетика, возрастающая при снеготаянии и сокодвижении.

Бытует также представление о целебных местах как о геомантийных ареалах, в которых человек и другие живые организмы чувствуют себя хорошо и выздоравливают. Быть может, в таких зонах облегчены контакты с тончайшими сияниями «параллельных миров». Такие представления не относятся к научным и сходу отвергаются, как некогда знахарские практики о целебных растениях.

А из других мест невольно хочется уйти, до того там неуютно, иногда страшно. Их пейзаж не ложится на душу, действует удручающе. Подобные места нередко связывают с опасными для здоровья геофизическими и геохимическими явлениями. Такие геопатогенные зоны обычно приурочены к различным геологическим разломам. А. Е. Фёдоров [13] доказывает, что в зонах некоторых геологических разломов (линеаментов) усиливается воздействие Солнца и/или влияние неизвестного геологического фактора.

Если бы при строительстве дорог и городов принимался во внимание этот ландшафтный синтез религии, наук о природе и исторических преданий, удалось бы избежать многих жертв и катастроф. Для картографирования геопатогенных ареалов уместны приёмы экологической ареалогии, разработанной для отображения видовых ареалов с применением ГИС-технологий [7]. В будущем карты геопатогенных и геопатогенных ареалов, вероятно, станут неотъемлемым атрибутом экологической экспертизы, но пока вызывают определённое отторжение. Полвека назад такое же неприятие испытывали

экологические карты, без которых сегодня немислимо обойтись.

Исцеление красотой

Ландшафтотерапия противодействует негативному состоянию организма не с помощью приёма лекарственных средств, а благодаря сложной гармонизации человека с географической средой. «Изучение гармонии, её важнейших канонов есть не что иное, как поиск красоты. Учение о гармонии всегда составляло сердцевину эстетики» [10, с. 29].

Географическая среда переполнена ресурсами красоты. А красота – важнейшая ценность любой страны, не менее значимая, чем богатства её недр. Е. В. Аигина доказывает, что эстетическая ценность места (дестинации) не только способствует росту его экономической ценности, но и может помочь защитить окружающую среду, поскольку после того, как туристы увидят красоту окружающей территории, их этические ценности значительно возрастут [1]. Однако среди значимых географических характеристик российской территории красота обычно не фигурирует, её как бы нет, она нигде не учитывается.

Гносеологическое отношение к географической среде сливается в ландшафтотерапии с оздоровительным, и эти две формы соединяются в единую установку на познание себя и природы. Ландшафтотерапия интегрирует возможность укрепления здоровья с умением увидеть красоту. «Красота природы, – писал Кант, – действительно расширяет, если не наше знание объектов природы, то, во всяком случае, наше понятие о природе – от понятия её как простого механизма до

понятия её как искусства, что позволяет приступить к глубоким исследованиям¹. С именем Канта В. А. Николаев связывает основание представлений об эстетических и этических ресурсах ландшафта как одного из ценнейших достояний, дарованных человечеству [10, с. 24].

Ковидная пандемия продемонстрировала значение здоровья и способствовала массовой дачной деурбанизации. С беспрецедентными возможностями работы «на удалёнке» люди получили больше свободного времени, и темп жизни стал более естественным. Следовательно, завтра в ещё большей степени может возрасти роль туризма уже в виде дачной рекреации, уединённых ландшафто-трапезнических прогулок, краеведения. «В простом сближении человека с природой, в одном уже вольном воздухе... заключается таинственная сила, влияние природы радостно и кротко; оно укрепляет и освежает утомлённый дух, успокаивает сердце, печально потрясённое в самой глубине своей или взволнованное диким напором страстей», – заключал великий А. Гумбольдт².

Самое время осознать и целебное значение красивых ландшафтов. Следование природе и есть здоровье, а законы природы – это законы красоты. В математике и физике появляется всё больше моделей, достоверность которых проверяется исключительно красотой. Отсюда вытекает, что целебны наиболее красивые места. Хотя

объективной оценки красоты не существует, поскольку без субъективного момента её самой не остаётся, все же основой прекрасного ландшафта, как правило, служит каркас морфолитогенной основы и создаваемые им перепады рельефа. Они образуют наиболее эстетически и интеллектуально значимые элементы географической среды.

Любая экотонизация одаривает нас красотой видов и силами жизни. Красивы высокие берега, величественные вершины и гребни, поляны и опушки в лесу, пещеры, валуны, водопады, отдельно стоящие рощи и деревья. Сказочно красива вся перигляциальная зона, располагающаяся между холодными пределами лесов и границей вечных снегов. Самые живописные, монументальные и широкопанорамные контрасты приурочены обычно к местам бывших сокрушительных катастроф. Это не только горы, но и моренные ландшафты, высокие обрывистые берега, водопады. «Лучшие красоты природы создались на месте бывших потрясений Земли. Вы знаете восторг перед скалами, пропастями, живописными путями старой лавы. Изумляетесь кристаллам и морщинам каменных цветных наслоений. Бесконечную красоту дают конвульсии космоса»³.

Искусство жить

За последние 100 лет учёные представили человеку столько новых технологий, что кардинально поменяли его жизнь. Время и силы у людей теперь не уходят целиком на борьбу с нуждой, за выживание и пропитание.

¹ Кант И. Сочинения. Т. 5. Критика способности суждения / под общ. ред. А. В. Гулыги. М.: Чоро, 1994. С. 84.

² Гумбольдт фон А. Космос. Опыт физическое мироописания. Ч. I. М., 1862. С. 3.

³ Рерих Н. К. Цветы Мории. Пути Благословения. Сердце Азии. Рига: Виеда, 1992. С. 55.

Появилось свободное время, но не все оказались способными его выдержать. Душа многих опустошилась скукой. Свободное время стало стремительно заполняться пьянством, наркотиками, пороками, преступлениями, агрессией. Таковы следствия неразвитости науки о свободном времени – *рекреологии*, составной частью которой является наука о туризме.

Долгое время подготовка ребёнка к взрослой жизни осуществлялась вне школы. Главное внимание уделялось усвоению житейских правил. Воспитание учило жить.

Применительно к современной российской реальности учить жить наиболее уместно в форме экскурсий и походов. Путешествие великолепно связывает обучающихся с обучаемыми. Учителя в походе и сам учитель. Взаимообучение обучаемых и обучающихся идёт в режиме диалога – разговора многих участников, а иногда и местных жителей. Все учатся быть готовыми к неизбежным неожиданностям, связанным с преодолением пространства. Все заботятся друг о друге, обнаруживая признаки понимания как собственного внутреннего мира (интроспекции), так и чужого (эмпатии).

Полученное таким путём знание не отделяется от жизни и составляет единство с нею. Наконец, ходьба образует то идеальное состояние для молодого организма, когда ум, тело и мир сливаются в одно целое. Ничуть не хуже руль велосипеда, скольжение лыж, весло в руке. Туризм в таких условиях становится эффективным средством социализации личности. Едва ли найдется ещё столь гармоничная для учащегося деятельность.

В путешествии открываются принципиально новые возможности заполнения свободного времени и наполнения личности. Не наполняйте учащегося человека знаниями всех тех богатств, что выработало человечество. Воспламеняйте его к развитию в предопределённом ему направлении. В прошлом веке китайский художник Шэнь Фу написал: «Журавль хорошо танцует, но не может пахать, бык умеет пахать, но не танцует. Такова природа вещей. Ты, наставляя её, хочешь невозможного. К чему же зря стараться?»¹. Учить – значит, помочь журавлю не пахать, а быку – не танцевать.

Человек больше, чем природа. Он ещё дух и душа. И природа тоже нечто большее, чем физика, химия, биология. Она ещё и поэзия, красота и искусство: «В ней есть душа, в ней есть свобода, / В ней есть любовь, в ней есть язык» (Ф. Тютчев). Начался трудный процесс преодоления противопоставления души и тела.

Открывшаяся невероятная антропность мира аппроксимируется уже не механическими часами, а мегакомпьютером с его программами, настроенными на пользователя, которые работают при правильно построенных запросах. Исполнок веков эти запросы именовались молитвами.

Актуальным становится конструирование новой идеологии, способной стать путеводной звездой для многих сердец. Выстраивать её придётся в духе антропокосмичности. Водворяя человека в центр Вселенной, она умиротворяет и повышает уровень нравственного и интеллектуального здо-

¹ Шэнь-Фу. Шесть записок о быстротечной жизни / пер. с кит. К. И. Голыгиной. М.: Наука, 1979. С. 46

ровья. Можно надеяться, что на этой основе возможен долгожданный переход к духовному возвышению.

Заключение

На тему ландшафтотерапии нет ни книг, ни учебных пособий ни у нас, ни за рубежом. При огромном обилии работ о лечебных свойствах отдельных растений, нет публикаций о лечении фитоценозом. Разработка методики применения этого присущего организму средства исцеления ещё впереди.

Возникает вопрос: насколько географ имеет право становиться в некотором роде врачом и рекомендовать для исцеления те или иные ландшафты? А почему бы нет? О лечебных свойствах мно-

гих растений современные медики почти ничего не знают, но с ними хорошо знакома старинная народная медицина. Логично предположить, что подобного рода содружество возможно между медициной и географией. Связует их, прежде всего, ландшафтотерапия. Она играет важную роль в интеграции широкого круга географических, сервисных и образовательных отраслей.

Конечно, поприще ландшафтотерапии требует тонкого понимания. Зато и служит переориентированию географии и экологии от преобразования природы к преображению человека и его спасению.

Статья поступила в редакцию 20.01.2023

ЛИТЕРАТУРА

1. Аигина Е. В. Эволюция туристской дестинации «Горы Аватара» (опыт национального лесного парка Чжанцзяцзе, КНР) // Вестник Московского государственного областного университета. Серия: Естественные науки. 2019. № 2. С. 67–79. DOI: 10.18384/2310-7189-2019-2-67-79
2. Баранский Н. Н. Страноведение и география физическая и экономическая // Баранский Н. Н. Избранные труды. Научные принципы географии. М.: Мысль, 1980. С. 18–51.
3. Голубчиков Ю. Н. Методологический потенциал антропоцентричного принципа в познании биосферы // Известия РАН. Серия Географическая. 2010. № 4. С. 151–159.
4. Григорьев Ал. А. Святыни Русской земли. СПб., 2000. 248 с.
5. Григорьев Ал. А. Озёра как феномен культурного наследия // Географическая среда и живые системы. 2022. № 1. С. 110–123. DOI: 10.18384/2712-7621-2022-1-110-123
6. Емельянова Л. Г. К вопросу оценки структуры регионального зоологического разнообразия в ландшафтных и биогеографических исследованиях // Проблемы природопользования и экологическая ситуация в Европейской России и на сопредельных территориях: мат-лы VII Междунар. науч. конф. (памяти проф. А. Н. Петина). Белгород: ПОЛИТЕРРА, 2017. С. 134–136.
7. Емельянова Л. Г. Исследование пространственной структуры видовых ареалов как научное направление: история, методология, современные тенденции // Вестник Московского государственного областного университета. Серия: Естественные науки. 2018. № 4. С. 20–31. DOI: 10.18384/2310-7189-2018-4-20-3
8. Зырянов А. И., Балабан М. Ю., Зырянов Г. А. География коронавируса и вопросы туризма // География и туризм. 2020. № 2. С. 5–17.
9. Маркова О.И., Емельянова Л.Г. Перспективы создания атласной информационной системы на территорию ООПТ мегаполиса с использованием краудсорсинговых ресурсов (на примере парка Покровское-Стрешнево) // ИнтерКарто. ИнтерГИС. 2022. Т. 28. Ч. 1. С. 696–711. DOI: 10.35595/2414-9179-2022-1-28-696-711

10. Николаев В. А. *Ландшафтоведение: Эстетика и дизайн: учеб. пособие*. М.: Аспект Пресс, 2003. 176 с.
11. Пфаненштиль И. А. Геополитические аспекты глобализации в контексте цивилизационных перспектив человечества // *Профессиональное образование в современном мире*. 2016. Т. 6. № 1. С. 40–47. DOI: 10.15372/PEMW20160106
12. Соколов А. Б. *Введение в современную западную историографию*. Ярославль, 2002. 132 с.
13. Фёдоров А. Е. Влияние геотектоники на активность населения Кавказа // *Система Планета Земля (нетрадиционные вопросы геологии) / ред. А. Е. Фёдоров*. М.: ЛИБРОКОМ. 2008. С. 345–458.
14. Чижевский А. Л. *Атмосферное электричество и жизнь. Земля во Вселенной*. М.: Мысль, 1964. 734 с.
15. Milligan C., Wiles J. *Landscapes of Care // Progress in Human Geography*. 2010. № 34. P. 736–754.

REFERENCES

1. Aigina E. V. [The evolution of the Avatar Mountains tourist destination (the experience of the Zhangjiajie National Forest Park, China)]. In: *Vestnik Moskovskogo gosudarstvennogo oblastnogo universiteta. Seriya: Estestvennye nauki* [Bulletin of the Moscow State Regional University. Series: Natural Sciences], 2019, no. 2, pp. 67–79. DOI: 10.18384/2310-7189-2019-2-67-79
2. Baransky N. N. [Regional studies and geography of occurrence and economic]. In: Baransky N. N. *Izbrannye trudy. Nauchnye obosnovaniya geografii* [Selected works. Scientific substantiations of geography]. Moscow, Mysl Publ., 1980. P. 18–51.
3. Golubchikov Yu. N. [Methodological potential of anthropic protection in the knowledge of the biosphere]. In: *Izvestiya RAN. Seriya Geograficheskaya* [Bulletin of the Russian Academy of Sciences: Geography], 2010, no. 4, pp. 151–159.
4. Grigoriev Al. A. *Svyatyni Russkoi zemli* [Shrines of the Russian land]. St. Petersburg, 2000. 248 p.
5. Grigoriev Al. A. [Lakes as a phenomenon of cultural heritage]. In: *Geograficheskaya sreda i zhivye sistemy* [Geographical environment and living systems], 2022, no. 1, pp. 110–123. DOI: 10.18384/2712-7621-2022-1-110-123
6. Emelyanova L. G. [On the issue of assessing the structure of regional zoological diversity in landscape and biogeographic studies]. In: *Problemy prirodopolzovaniya i ekologicheskaya situatsiya v Evropeyskoi Rossii i na sopredelnykh territoriyakh: mat-ly VII Mezhdunar. nauch. konf. (pamyati prof. A. N. Petina)* [Problems of nature management and the ecological situation in European Russia and adjacent territories: materials of the VII Int. sci. conf. (in memory of Prof. A. N. Petin)]. Belgorod, POLITERRA Publ., 2017, pp. 134–136.
7. Emelyanova L. G. [Study of the spatial structure of species ranges as a scientific direction: history, methodology, modern trends]. In: [Bulletin of the Moscow State Regional University. Series: Natural Sciences], 2018, no. 4, pp. 20–31. DOI: 10.18384/2310-7189-2018-4-20-3
8. Zyryanov A. I., Balaban M. Yu., Zyryanov G. A. [Geography of the coronavirus and tourism issues]. In: [Geography and tourism], 2020, no. 2, pp. 5–17.
9. Markova O. I., Emelyanova L. G. [Prospects for creating an atlas information system on the example of a megalopolis protected area using crowdsourcing resources (on the territory of the Pokrovskoye-Streshnevo park)]. In: *InterKarto. InterGIS* [InterKarto. InterGIS], 2022, vol. 28, part 1, pp. 696–711. DOI: 10.35595/2414-9179-2022-1-28-696-711
10. Nikolaev V. A. *Landshaftovedenie: Estetika i dizayn* [Landscape science: Aesthetics and design]. Moscow, Aspect Press Publ., 2003. 176 p.

11. Pfanenshtil I. A. [Geopolitical aspects of the global perspective of mankind]. In: *Professionalnoe obrazovanie v shirokom mire* [Vocational education in the wide world], 2016, vol. 6, no. 1, pp. 40–47. DOI: 10.15372/PEMW20160106
12. Sokolov A. B. *Vvedenie v sovremennuyu zapadnuyu istoriografiyu* [Introduction to modern Western historiography]. Yaroslavl, 2002. 132 p.
13. Fedorov A. E. [Influence of geotectonics on the activity of the population of the Caucasus]. In: Fedorov A. E., ed. *Sistema Planeta Zemlya (netraditsionnye voprosy geologii)* [System Planet Earth (non-traditional issues of geology)]. Moscow, LIBROKOM Publ, 2008, pp. 345–458.
14. Chizhevsky A. L. *Atmosfernoe elektrichestvo i zhizn. Zemlya vo Vselennoi* [Atmospheric electricity and life. Earth in the Universe. Moscow, Mysl Publ., 1964. 734 p.
15. Milligan C., Wiles J. Landscapes of Care. In: *Progress in Human Geography*, 2010, no. 34, p. 736–754.

ИНФОРМАЦИЯ ОБ АВТОРЕ

Голубчиков Юрий Николаевич – кандидат географических наук, ведущий научный сотрудник кафедры рекреационной географии и туризма географического факультета Московского государственного университета имени М. В. Ломоносова;
e-mail: golubchikov@list.ru

INFORMATION ABOUT THE AUTHOR

Yury N. Golubchikov – PhD in Geography, Leading Researcher, Department of Recreational Geography and Tourism, Geographical Faculty, Lomonosov Moscow State University;
e-mail: golubchikov@list.ru

ПРАВИЛЬНАЯ ССЫЛКА НА СТАТЬЮ

Голубчиков Ю. Н. К теории ландшафтотерапии // Географическая среда и живые системы. 2023. № 1. С. 101–115.
DOI: 10.18384/2712-7621-2023-1-101-115

FOR CITATION

Golubchikov Yu. N. Towards a landscape therapy theory. In: *Geographical Environment and Living Systems*, 2023, no. 1, pp. 101–115.
DOI: 10.18384/2712-7621-2023-1-101-115