

УДК 178

Оксана Чаплінська
(кандидат філософських наук,
завідувач кафедри філософії та політології
Житомирський державний університет
імені Івана Франка)

ХАРЧОВА ПОВЕДІНКА: ОЖИРІННЯ VS АНОРЕКСІЯ

Феномен їжі й пов'язана з ним проблематика є предметом досліджень не тільки технологів і кухарів, а й філософів, культурологів, психологів, істориків та інших. У науковому дискурсі поняття харчової поведінки аналізується в межах бінарної опозиції норма / патологія. Вибір стратегії харчування залежить від генетичної схильності, причин психологічного характеру й соціального тиску. Порушення у харчовій поведінці уподібнюються до коливань «маятника» страждань між пересиченістю і голодом. Ожиріння і компульсивне переїдання характеризуються втратою контролю над кількістю спожитого, надлишком ваги, анорексія і булімія – тотальним контролем за кількістю і калорійністю їжі, нестачею ваги. Домінування девіантної харчової поведінки становить загрозу майбутньому.

Ключові слова: *філософія їжі, харчова поведінка, девіантна харчова поведінка, ожиріння, анорексія.*

The phenomenon of food and its related issues is the subject of research not only by technologists and cooks, but also by philosophers, cultural scientists, psychologists, historians and others. In scientific discourse, the concept of eating behavior is analyzed within the framework of binary opposition to norm / pathology. The choice of nutrition strategy depends on genetic predisposition, reasons of psychological nature and social pressure. Eating disorders are similar to oscillations of the "pendulum" of suffering between satiety and hunger. Obesity and compulsive overeating are characterized by the loss of control over the amount consumed, the threatening overweight, anorexia and bulimia - the total control over the amount and caloric content of food, the threatening weight loss. The domination of deviant eating behavior is a threat to the future.

Key words: *food philosophy, eating behavior, deviant eating behavior, obesity, anorexia.*

Феномен пищи и связанная с ним проблематика является предметом исследований не только технологов и поваров, но и философов, культурологов, психологов, историков и других. В научном дискурсе понятие пищевого поведения анализируется в рамках бинарной оппозиции норма / патология. Выбор стратегии питания зависит от генетической предрасположенности, причин психологического характера и социального давления. Нарушения в пищевом поведении уподобляются к колебаниям «маятника» страданий между пресыщенностью и голодом. Ожирение и компульсивное переедание характеризуются потерей контроля над количеством потребляемого, избытком веса, анорексия и булимия – тотальным контролем за количеством и калорийностью пищи, нехваткой веса. Доминирование девиантного пищевого поведения представляет угрозу будущему.

Ключевые слова: *философия еды, пищевое поведение, девиантное пищевое поведение, ожирение, анорексия.*

Постановка проблеми. Їжа як така не зводиться виключно до вітальної потреби, що забезпечує і гарантує щоденне існування людини. У розумінні її як феномену почасти переважає культурна складова. Питання їжі і методів харчування набули грандіозних масштабів осмислення та інтерпретації. Постмодерністська критика раціональності сприяла формуванню філософії їжі як особливої сфери гуманітаристики.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Актуальність і популяризація проблематики їжі досягається посередництвом книг і наукових праць, конгресів і конференцій, телепередач і вебспільнот, майстер-класів та інтерв'ю шеф-кухарів або фахівців цієї галузі. Тому й не дивно що наразі спостерігаємо своєрідний кулінарний бум, за якого феномен їжі пов'язується не тільки з людською тілесністю, чуттєвістю і смаком, а також з естетичною насолодою, категоріями приємного, корисного, здорового [1, с. 321]. Для розуміння феномену їжі в галузі гуманітаристики продуктивними є здобутки філософів, культурологів і соціальних антропологів, зокрема Р. Барта,

П. Бурдьє, О. Варипаєва, К. Леві-Стросса, Д. Монро, Ф. Олгофа, П. Россі, В. Шивельбуша, В. Шебанової, М. Фуко та інших.

Мета дослідження: аналіз ожиріння та анорексії як девіантних стратегій харчової поведінки.

Виклад основного матеріалу. Гедонізм і виклики споживацтва, виправдовуючи розкошування гастрономії, виявились засадничими для сучасного суспільства. Вибір того, що і скільки споживає людина, не детермінується лише фізіологічними потребами й можливостями, він також обумовлюється системою цінностей і культурним кодом країни. Наразі домінуючою атрибутивною складовою їжі стає категорія «смачно». Маніпулятивні практики індустрії харчування фантанують найрізноманітнішими смаками-спокусами, мозок-ласун потрапляє в обійми ласощів або панічно уникає їх. Харчова поведінка людини втрапила до наукового дискурсу, а її оцінювання й аналіз відбувається в межах бінарної опозиції норма / патологія, що дозволяє говорити або про гармонійну, соціально прийнятну й нормативну харчову поведінку, або про дисгармонійну, девіантну й порушену. Девіантна харчова поведінка зумовлює деформацію ваги й надмірну зосередженість на питаннях їжі. Соціальний тиск, причини психологічного характеру й біологічна схильність обумовлюють вибір стратегії харчування.

Алессандра Гвідоні дослідила харчування та моделі харчової поведінки останніх десятиліть і «визначила чотири основні тенденції: 1) перша тенденція – «натуральність», якої «дотримуються виробники натуральних місцевих продуктів, традиційних продуктів харчування та страв; користується широкою підтримкою населення як великих міст – особливо середнього та вищого прошарків суспільства, яким набридли пате й тартан модної французької кухні, – так і маленьких сільських населених пунктів, де пишаються місцевими сортами сиру чи пасти»; 2) друга тенденція – «етнічність», тобто віддання переваги блюдам етнічних кухонь, поширена передусім у великих містах; її дотримуються зазвичай молодь та

інтелектуали, «ладні змішувати спагеті з соусом чилі, буритос і соус пармезанськи від мами»; 3) тенденцію «fast food» поділяють прибічники «МакДональдз» і схожих на нього закладів швидкого харчування, до яких належать «представники різних вікових категорій і соціальних прошарків, бо там пліч-о-пліч можна зустріти студентів, робочих, службовців, менеджерів нижчої та середньої ланки»; 4) і нарешті, тенденція «прибічників макробіотичних, біологічних методів харчування, біодинамічного сільського господарства та їхніх завзятих опонентів, включаючи політиків, яку ми можемо визначити як тенденцію *біологічну vs біотехнічної*» [Цит. за , с. 96-97]. Окреслені дослідницею моделі харчової поведінки є відповіддю на питання «що ми їмо?».

Питання «скільки ми їмо?», на нашу думку, є не менш актуальним. Процес споживання їжі втамовує голод і спрагу, а також дозволяє насолоджуватись і ласувати. Водночас слід пам'ятати, що кількість спожитої їжі повинна відповідати «принципу міри», у разі нівелювання якого спостерігатимемо або надлишок калорій, або їх нестачу. Девіантна харчова поведінка демонструє у відношенні до їжі дві кардинально протилежні стратегії: або примноження насолод гастрономічного характеру, або відмова і втеча від них. Фактично йдеться про коливання «маятника» страждань між пересиченістю і голодом. Порушення і розлади в харчовій поведінці різко зростають у своїй чисельності. Так, «Довідник з діагностики та систематики психічних розладів» DSM-V Американської психіатричної асоціації передбачає три види розладів харчової поведінки (feeding and eating disorders): компульсивне переїдання, анорексія, булімія.

Наслідком реалізації першої стратегії є переїдання, ожиріння або зайва вага, що перетворились на одну з глобальних проблем охорони здоров'я (sic! термін «globesity» (глобальне ожиріння) використовують на позначення всесвітньої епідемії). Адже звичною умовою харчування більшості стало зменшення потреб в енергетичних затратах і надлишок їжі. Ознаками компульсивного переїдання є втрата контролю над кількістю спожитого,

упродовж короткого часу вживається їжі набагато більше, ніж потрібно, а реакцією на їжу є почуття провини, відрази, сорому або зняковілості, переїдання, часто в таємниці, щонайменше раз на тиждень упродовж трьох місяців. Автори дослідження «Ожиріння – проблема сучасності» стверджують, що причинами переїдання можуть бути «... деякі чинники, наприклад: сильний стрес, здатний скоротити сприйнятливність центру апетиту в мозку, і людина починає несвідомо споживати більше їжі. Те ж саме відбувається і під впливом інших факторів, що провокують переїдання, а потім ожиріння, наприклад – гостра самотність, смуток і неспокій, невротичні захворювання. В таких ситуаціях їжа є своєрідним заміником позитивного настрою. Інші люди, які страждають від ожиріння, звикають споживати багато калорійної їжі на ніч або перед телевізором» [2, с. 24].

П. Россі констатує: «У країнах, що розвиваються, що вищий рівень прибутків населення, то вищий рівень ожиріння. А от у високорозвинених країнах співвідношення між рівнем статків і ожирінням протилежно пропорційне: низькому соціальному рівневі відповідає більша вірогідність ожиріння» [3, с. 123]. Тому й не дивно, що ВООЗ та Європейською агенцією з харчової безпеки розроблені рекомендації і стандарти, котрі фіксують зростання шаленими темпами чисельності людей, що страждають на ожиріння або мають зайву вагу, а також акцентують на нагальності дій попереджувального чи то профілактичного характеру, їх ініціативи спрямовані на вимогу дотримуватися здорового раціону харчування і на потребу вдосконалювати урбанізоване середовище таким чином, щоб фізична активність знову стала невід'ємною частиною повсякденного життя.

Наслідком реалізації другої стратегії є контроль ваги і калорійності їжі, саморуйнівна поведінка щодо власної тілесності, відмова від їжі. Такій харчовій поведінці властиві самовстановлені обмеження щодо їжі, особливі способи відношення до неї, значна втрата ваги тіла, страх перед ожирінням. Джерелом анорексії є патологічний страх погладшати в поєднанні зі спотвореним образом тіла. Це зумовлює звернення до радикальних спроб

худнути будь-якою ціною, зокрема за допомогою обмеження калорій та надмірних фізичних навантажень. Коли ж переїдання супроводжуються спробами уникнути збільшення ваги шляхом викликання блювоти або використання проносних засобів, цей стан визначається як булімія. Крім того, сприяє таким розладам і світ моди та вебспільноти, котрі пропагують ідеал надмірної худорлявості. Культ Ана призводить до страшних наслідків серед підлітків та молоді. Його адепти сповідують свої десять заповідей: «1) не бути худим – означає не бути привабливим; 2) бути худим набагато важливіше, аніж бути здоровим; 3) треба купувати особливий одяг, стригти волосся, приймати проносні засоби, вмирати від голоду – робити все, щоб здаватися худішою; якщо їси, слід почуватися винним; 5) не можна їсти щось таке, від чого можна набрати вагу, і потім самого себе не покарати за це; 6) треба рахувати калорії і зводити їх до мінімуму; 7) найважливіше те, що кажуть ваги; 8) втрачати вагу – добре / набирати вагу – погано; 9) ніколи не можна стати занадто худим; 10) бути худим і не їсти – це символи справжньої сили волі та успіху» [3, с. 134]. Тому спостерігається формування своєрідного суспільного руху, який заохочує смерть від голоду (при цьому голод не є тиском і результатом політики влади, не є політичним інструментом як форма протесту; це такий голод, що є повним самоконтролем, всупереч природі та біології).

Висновки та перспективи подальших досліджень проблеми. У повсякденних практиках людини лише підкреслюється проблематизація та концептуалізація феномену їжі, що демонструється у стратегіях харчової поведінки. Насьогодні вкрай загрозливим видається домінування девіантної харчової поведінки, що репрезентується ожирінням і анорексією. Їх поширення катастрофічно швидко збільшується і становить загрозу майбутньому.

Використані джерела інформації

1. Варипаєв О. М. Філософія їжі: концептуальні підходи до осмислення феномену. *Економічна стратегія і перспективи розвитку сфери торгівлі та послуг* : зб. наук. пр. /

Харк. держ. ун-т харчування та торгівлі. Харків, 2012. Вип. 1(2). С. 319–325.

2. Єрмоленко Н. О., Зарудна О. І., Голик І. В. Ожиріння – проблема сучасності. *Медсестринство*. 2016. № 1. С. 23-26

3. Россі П. ЇСТИ. Потреба, бажання, одержимість Львів : Видавництво Анетти Антоненко ; Київ : Ніка-Центр, 2018. 152 с.