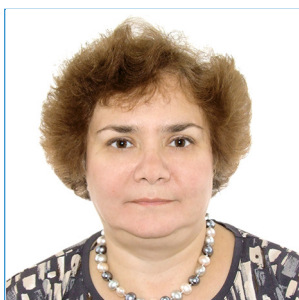


Т е м а н о м е р а : С о ц и о л о г и я е д ы

Аскетические, дисциплинарные и самоограничительные практики как фактор формирования стратегий питания в современной России



Зарубина Наталья Николаевна –
доктор философских наук,
профессор кафедры социологии,
Московский Государственный университет
международных отношений МИД РФ, Москва

E-mail: n-zarubina@yandex.ru

Аскетические, дисциплинарные и самоограничительные практики как фактор формирования стратегий питания в современной России

Аннотация

В статье¹ рассматриваются аскетические и дисциплинарные практики и принципы самоограничения, применяемые современными россиянами при формировании стратегий питания. Социализация практик питания связана с их рационализацией и регулированием на основе норм и ценностей, имеющих культурную и социальную природу. В качестве таких норм выступают: методика религиозной аскезы, предписывающей пищевые ограничения в качестве предпосылки духовного очищения; дисциплинарные практики, регламентирующие пространство, время, технологию приёма пищи; принципы самоограничения, обусловленные императивами поддержания социально одобряемой телесности. В современной России следование нормам православной аскетики не всегда обусловлено институциональной религиозностью и принадлежностью к Церкви. Оно бывает мотивировано соображениями идентичности, принадлежности к традиции, обыденными представлениями о физиологии питания. Дисциплинарные практики распространились на питание в контексте институтов общества модерна – промышленного предприятия, учебного заведения, медицинского учреждения. В дисциплинарных практиках находит отражение институционализированный контроль общества над индивидом. В современной России, как и в других странах, их подрывает, в частности, распространение фастфуда, позволяющего вывести еду из жёстких пространственно-временных ограничений. Практики самоограничения в еде распространяются в современном обществе под влиянием представлений об образцах нормативного тела, противопоставляемого естественной телесности и являющегося результатом сознательных усилий. Нормативная телесность становится формой контроля общества над его членами, осуществляемого ими самими на основе самостоятельного выбора в пользу самоограничения, здорового питания и диеты. В нашей стране возникло противоречие между традиционным габитусом питания, ориентированным на насыщение, и императивом самоограничения в целях формирования здорового и стройного тела. Это противоречие усугубляется ослаблением институционального контроля над нормативной телесностью и ценностями потребительского гедонизма. Большинство россиян пока решают это противоречие в пользу традиционных практик питания. Этому способствует медиализация повседневности, представляющая средства для поддержания нормативной телесности без самоограничения в еде.

Ключевые слова: практики питания, аскезы, дисциплинарные практики, самоограничение, нормативная телесность

¹ Работа выполнена при финансовой поддержке РГНФ, грант № 14-03-00710.

Социализация практик питания сопряжена с их рационализацией, т. е. упорядочиванием в соответствии с некими принципами, внешними по отношению к их непосредственной физиологической функции. Чувство голода и удовольствие, получаемое как вследствие насыщения, так и вкуса потребляемой пищи, ставится под контроль разнообразных нормативных стандартов – от ритуального и этикетного порядка до сложных ограничений морального и духовного типа. Непосредственная природная связь между человеческой телесностью и едой, поддерживающей жизнеспособность, опосредуется культурными и социальными ценностями и нормами.

Бесконтрольное потребление пищи становится атрибутом дикости, внесоциального, животного существования, в то время как цивилизованный человек должен обладать способностью контролировать и регулировать свой аппетит, т. е. дистанцироваться от еды как физиологической потребности и простого источника наслаждения. Неспособность контролировать пищевое поведение стала маркером духовного и душевного несовершенства. В психоанализе тучность рассматривается как захваченность эго-комплексом, неспособность контролировать и подавлять желания, которые и реализуются в бесконтрольном избыточном употреблении пищи [Сохань 2013].

Проблема аскетики, дисциплины и самоограничения в питании приобретает особую актуальность в современном обществе, ориентированном на массовое потребление и максимизацию удовольствий. Соблазн вкусом, наслаждение трапезой, кулинарные изыски и новые ощущения, экзотический телесный опыт являются одной из основных тем дискурса средств массовой информации – рекламы, специализированных кулинарных изданий и телешоу. Это провоцирует современного человека снижать контроль над пищевым поведением, в результате чего в развитых странах возникла проблема избыточного веса и сопутствующих заболеваний. По данным Всемирной организации здравоохранения, большая часть населения мира проживает в странах, где избыточный вес и ожирение приводят к смерти большее число людей, чем пониженная масса тела, а в России около четверти населения имеет ожирение II и III степени [Ожирение... 2013].

В данной статье мы рассмотрим некоторые виды практик, связанных с рационализацией пищевого поведения как фактором формирования стратегий питания в современной России. Мы разделили их на *аскетические*, обусловленные религиозным мировоззрением; *дисциплинарные*, истоки которых можно, вслед за М. Фуко, проследить в институтах общества модерна, и *самоограничительные*, связанные с рационализацией стратегии питания на основе стремления соответствовать нормативной телесности современного общества.

Непосредственная природная связь между человеческой телесностью и едой, поддерживающей жизнеспособность, опосредуется культурными и социальными ценностями и нормами.

Пищевое самоограничение в религиозной аскетике мирян

Разные культуры сформировали различные системы рационализации практик питания. Особенно богаты и разнообразны эти системы в различных религиях, практически всегда предполагающих ритуальные запреты и ограничения на употребление определённых продуктов, сочетаний продуктов, времени и места трапезы. В то же время М. Фуко не относит религиозную регламентацию поведения непосредственно к дисциплинарным практикам, поскольку их целью является не «политэкономия тела» с целью достижения максимальной эффективности какой-либо деятельности, а «скорее достижение отрешённости, чем увеличение полезности», и они «нацелены главным образом на более полное владение каждым индивидом собственным телом», а не на увеличение полезности [Фуко 1999: 201].

Для религиозной регламентации питания больше подходит определение *аскезы*, которую М. Вебер рассматривал в качестве методики достижения спасения через активную деятельность, регламентированную и рационализированную религиозными принципами. Пищевые ограничения можно отнести к особо выделенной М. Вебером «гигиенической аскезы», ориентированной на активную самодисциплину, самоограничение, подчинённое идее духовного самосовершенствования [Вебер 1985: 234].

В христианстве, например, представления о сложных соотношениях духа, души и плоти в человеке сформировали идеал аскетической воздержанности в пище, обусловивший жёсткие нормы самоограничения, принимаемые в «виртуозных» (термин М. Вебера) религиозных субкультурах – монастырских, церковных и т. п. В повседневной жизни большинства мирян они нашли выражение в обязательных регулярных постах различной продолжительности и строгости, в периоды которых ужесточались правила регламентации приёма пищи. Основной целью пищевой аскезы являются духовное очищение, самосовершенствование, осуществлявшиеся путём контроля над желаниями и удовольствиями плоти для сосредоточения всех сил на духовной и нравственной сторонах бытия. Несоблюдение религиозных постов, кроме принятых церковью условий, во многих культурах рассматривалось и продолжает рассматриваться как проявление «вольнодумства», ставящего человека вне социально одобряемых форм поведения. Обжорство, в особенности избыточное употребление мяса, рассматривается как греховное потакание плотской стороне человеческого существа, как приверженность примитивным, животным удовольствиям в ущерб духовному началу¹.

¹ В данной статье мы не рассматриваем традицию вегетарианства и другие субкультуры питания, обусловленные мировоззренческими, этическими и др. представлениями, они станут предметом специальных исследований.

В постсоветской России на протяжении последних десятилетий отмечается рост религиозности. Однако приверженность религиозным принципам регламентации питания на этом фоне остается очень незначительной. По данным Российского мониторинга экономического положения и здоровья населения, в 2011 г. количество россиян, соблюдающих религиозные и традиционные ограничения в сфере питания, составило 1,2% среди женщин и 0,7% среди мужчин [Козырева, Сафронова, Старовойтов 2014: 161], что существенно ниже доли россиян, называющих себя верующими и приверженцами той или иной религии. Согласно данным Европейского социального исследования 2008 г., в России глубоко религиозны 4% населения. По данным российских социологов, 10–11% россиян, называющих себя православными, регулярно посещают церковь и участвуют в богослужениях [О чём мечтают... 2013: 242–243].

Столь незначительное количество россиян, соблюдающих религиозно обусловленную аскетическую традицию в отношении питания, можно отчасти объяснить сложностью соблюдения всех норм и запретов в современных условиях, в особенности при городском образе жизни. Необходимость следовать рабочему графику, отсутствие времени на приобретение и приготовление соответствующих блюд, наконец, утрата за советский период соответствующих традиций, укоренённых в семейном стиле жизни, привели к уходу религиозной аскетики из повседневных практик питания большинства россиян.

Тем не менее, в последние годы можно наблюдать всё большее число горожан всех возрастов, соблюдающих Великий Пост. На основе серии неформализованных глубинных интервью мы выявили несколько типов мотивов, которыми руководствовались москвичи в 2015 г. Эти мотивы далеко не всегда обусловлены приверженностью православию и вообще религиозными убеждениями. Наряду с объяснением соблюдения поста необходимостью духовного очищения, укрепления веры путём самоограничения, присущим воцерковлённым православным (*«Я не только не вкушаю скоромное, но и отказываюсь от своих любимых блюд, даже если они разрешены, чтобы не доставлять себе удовольствие»*. Женщина, 49 лет), можно встретить и ссылки на желание приобщиться к традиции своего народа, к русской культуре, продемонстрировать свою идентичность: *«Наши предки всегда так поступали, значит, и мы должны»* (мужчина, 30 лет). У некоторых доминирует мотив «тренировки воли»: *«Пост – это самоограничение. Если другие могут «продержаться», то и я тоже смогу»* (женщина, 34 года).

Кроме того, абсолютно чуждые религии люди, практически никогда не посещающие церковь и не участвующие в богослужениях, во время Великого Поста соблюдают все или

некоторые ограничения питания, объясняя это диетическими соображениями, подменяющими религиозную мотивацию. Некоторые находят обыденное «объяснение» генезиса религиозной традиции: *«К весне организм ослаблен, ему трудно усваивать мясную пищу, поэтому в этот период и возникла традиция поститься. Надо соблюдать пост для укрепления здоровья» (женщина, 19 лет)*. Некоторые воспринимают Великий Пост как что-то вроде традиционной коллективной диеты: *«Это такое мягкое очищение организма» (женщина, 28 лет)*. Те, кто при соблюдении Великого Поста не ориентируются на духовные цели, обычно не соблюдают и другие, менее широко известные посты, и еженедельные постные дни. Они же и не сопровождают воздержание от скоромной пищи посещением богослужений или домашними молитвами, исповедью и усилением морального самоконтроля. Таким образом, как мы видим, религиозно мотивированные аскетические практики питания утрачивают свою изначальную институционализацию в рамках церкви и становятся в значительной степени делом свободного выбора и произвольного применения.

Практически все, соблюдающие Великий Пост, интересуются православной кулинарной традицией и стараются разнообразить постный стол. При этом часто возникают вопросы о допустимости тех или иных продуктов, которые разрешаются обычно обращением к интернету для обсуждения в социальных сетях или поиском ответа на православных интернет-ресурсах. Лишь воцерковлённые верующие обращаются к специальной литературе или задают вопрос своему духовнику. Они же обычно отвергают предлагаемые пищевой промышленностью постные заменители запрещённых продуктов, вроде соевого мяса, сыра, майонеза и т. д.: *«Суть не в том, из чего сделан майонез или сыр, а в отказе от них в качестве источников вкуса и удовольствия» (мужчина, 55 лет)*.

В контексте темы данной статьи обратимся к религиозно мотивированному самоограничению как форме самоидентификации. Общность соблюдаемых принципов повседневной регламентации питания становится маркером принадлежности к социальной группе единоверцев и к её исторической традиции. Эта идентичность основывается на единстве телесного опыта, формируемого аскетической практикой, а также на глубинном представлении о «подобающей», «чистой» пище, употребление которой формирует телесность, отвечающую культурной норме сообщества. Поскольку «человек есть то, что он ест», нарушение пищевых запретов приводит к извращению или потере идентичности [Сохань 2013].

Подобная телесная идентичность, сохраняемая и укрепляемая соблюдением традиционных и религиозных принципов регулирования питания, тем более интересна в современ-

Общность соблюдаемых принципов повседневной регламентации питания становится маркером принадлежности к социальной группе единоверцев и к её исторической традиции.

ном обществе с его ориентацией на миксофилию [Кравченко 2013: 389], познание нового за рамками всяких ограничений. Характерно, что воцерковлённые православные христиане, строго соблюдающие посты и еженедельные постные дни, в разрешённое время, как и все остальные, проявляют интерес к разнообразным экзотическим блюдам и продуктам, не типичным для русской кулинарии, и не считают, что им «не подобает» попробовать, например, лягушачьи лапки или улиток.

Пищевые запреты и ограничения, в том числе регулярные посты, входят в состав аскетических методик и других религий, получивших распространение в современной России – ислама, иудаизма и т. д. Их влияние на практики питания россиян в будущем также станут предметом наших исследований.

Дисциплинарные практики в формировании стратегий питания

За рамками религиозной регламентации существуют и другие формы и методы упорядочивания и рационализации практик питания. Прежде всего, это этикетные и дисциплинарные практики, предполагающие различные формы самоконтроля и самоограничения и подчиняющие питание определённому нормативному порядку. Даже такие простые повседневные практики традиционных обществ, как, например, семейный или артельный обед, не знающие этикета в собственном смысле, подчинялись строгим правилам старшинства и статуса, за нарушение которых следовало наказание. Н. Элиас в известной работе «Придворное общество» исследовал развитие в европейской культуре этикетных норм, маркирующих высшие социальные слои, а затем превратившихся в атрибут цивилизации. Эти нормы не только стали весьма сложными, но и сопровождались развитием материальной культуры трапезы – созданием разнообразной утвари, столовых приборов, столового белья, которые нередко отличались высокохудожественной отделкой и использованием дорогостоящих материалов. Регламентированная традициями и этикетом трапеза, в процессе которой удовлетворение физической потребности в утолении голода и получение удовольствия от еды подчинены определённым правилам, противопоставляется нецивилизованным практикам дикарей или чистой физиологии насыщения животных.

Становление общества модерна с его массовыми производственными, образовательными, военными и т. п. институтами сопровождалось дополнением и постепенной заменой традиционной ритуальной регламентации приёма пищи его

Становление общества модерна с его массовыми производственными, образовательными, военными и т. п. институтами сопровождалось дополнением и постепенной заменой традиционной ритуальной регламентации приёма пищи его дисциплинарной регламентацией.

дисциплинарной регламентацией. Специфика дисциплинарных практик, по определению М. Фуко, состоит в том, что они принуждают человека не просто делать нечто предписанное, но «действовать определённым образом», применяя необходимые приёмы и техники с заданной быстротой и эффективностью [Фуко 1999: 201].

Дисциплинарные практики ориентированы на сам процесс деятельности, его подчинение чётким правилам. Эти правила, во-первых, регламентируют *размещение в пространстве*, которое специфицируется соответствующим образом, когда каждому действию соответствует определённая локализация в специально предназначенных для этого местах. Как отмечает М. Фуко, дисциплинарные практики «кодируют» пространство, помещая действующих индивидов в чётко определённые места и препятствуя их «свободной циркуляции», т. е. бессистемному размещению [Фуко 1999: 208–209]. В отношении питания такое кодирование означает чёткое отделение мест, предназначенных для приёма пищи, от прочих помещений – рабочих, спальных и т. д. Если специальные трапезные и столовые были раньше атрибутами лишь элитного жилья, то в конце XIX–начале XX вв. появляются столовые на предприятиях, а вместе с ними и запреты еды на рабочем месте. Ещё раньше специальные места для приёма пищи появились в армии и учебных заведениях, в особенности монастырских, военных и военизированного типа. Еда в непредназначенных для этого местах постепенно превратилась в маргинальную практику или атрибут особого, часто ущербного, статуса, например, больного, наказанного и т. п. Сложилось представление о ненормативности, «неприличности» еды в «неположенных» местах.

Во-вторых, ещё одна составляющая дисциплинарных практик – регламентация *распределения времени* [Фуко 1999: 218–219]. Питание издавна было привязано не просто к возникновению чувства голода, но к определённому более или менее чётко фиксированному времени трапезы. В дисциплинарных институтах, в особенности в медицинских и учебных заведениях, на промышленных предприятиях, в государственных учреждениях, офисах, и т. д. обеденные перерывы стали формально отделяться от рабочего времени, а еда в неположенное время рассматриваться как нарушение дисциплины. Необходимость следовать определённому времени трапезы получила и легитимацию от науки, объяснившей её необходимость физиологией человеческого организма, который «привыкает» выделять пищеварительные ферменты в одно и то же время.

В-третьих, дисциплинарные практики предполагают *использование определённых технологий и инструментов*, устанавливающих порядок взаимодействия тела

человека с манипулируемым объектом [Фуко 1999: 223]. Распространявшиеся на питание этикетные нормы, бывшие изначально достоянием элитарных и высших социальных слоёв, распространились в массовых масштабах, хотя и в сильно упрощённых формах. Человек должен поглощать пищу и напитки определённым образом, признанным в данной культуре «цивилизованным», социально приемлемым, и для этого правильно использовать соответствующие инструменты (приборы), будь то вилки и ножи или палочки. Навыки правильного использования столовых приборов стали обязательными или хотя бы желательными практически во всех социальных группах, за исключением маргинальных. Более того, неспособность правильным образом использовать соответствующие приборы воспринимается как патология социализации – «недостаток воспитания», неприемлемый для современного человека.

При этом сложные правила столового этикета и использование соответствующих им приборов остаются маркером элитных групп, для которых коммуникативный и символический аспекты трапезы доминировали над функцией непосредственного насыщения. П. Бурдьё отметил, что внимание к сервировке стола и соблюдение правил этикета остаются характерными для групп с высоким культурным и экономическим капиталом, в то время как представители низших классов придают большее значение насыщению самому по себе. Поэтому они склонны «упрощать» сервировку стола, сокращая количество и разнообразие приборов, например, используя чайные ложки для десерта, заменяя настоящие тарелки картонными, которые не надо мыть, и т. д. [Бурдьё 2004: 553–559]. Российские социологи, исследовавшие потребление продуктов питания в разных социальных группах, также отметили большее внимание к сервировке стола в семьях с высоким и средним достатком [Захарова 2005: 107–108].

В-четвёртых, главное содержание дисциплинарных практик, по мнению М. Фуко, состоит не только в кодировании пространства и распределении времени, но в *социальном ранжировании*, в «распределении и циркулировании» тел людей в «сети отношений» [Фуко 1999: 213]. Это ранжирование берёт начало от традиций соблюдения старшинства при раздаче пищи, от распределения мест за царским (великокняжеским) столом в зависимости от древности рода и места в придворной иерархии, от подарков в виде продуктов как знака особой милости. В дисциплинарных институтах нового времени оно выражается в лишении еды как санкции за различные нарушения норм или неуспехи в других дисциплинарных практиках – работе, учёбе и т. д., становится непременным атрибутом системы наказания, и по сей день применяемым в пенитенциарных учреждениях. Отголоски подобного ранжи-

рования можно найти в распределительной системе снабжения продуктами, утвердившейся в первые десятилетия Советской власти в России, когда «более значимые» для государства категории граждан, прежде всего представители партийной верхушки, снабжались «усиленным» «лечебным» питанием, а затем всё население было разделено на категории снабжения [Кондратьева: 2006].

В современных массовых обществах дисциплинарные практики, формировавшиеся в период становления базовых институтов общества модерна в XVII–XIX вв., претерпевают изменения. Они обусловлены трансформациями практик питания в контексте их массовизации и стандартизации, формирования универсальных меню, а также возникновения фастфуда как особого института, ориентированного на быстрое утоление голода «на ходу». Его особенности выявлены в теории макдональдизации Дж. Ритцера: эффективность, предсказуемость, приоритет количества над качеством, технический контроль исполнения [Ritzer 2000: 64, 77–78]. Фастфуд позволяет одновременно большому количеству людей насытиться достаточно качественной и вкусной, но стандартно приготовленной пищей.

Это «быстрая еда», которая изначально предназначена для употребления не только в специализированном пространстве ресторана, закусочной, а вообще в любом месте, в том числе на улице. Диффузия пространства употребления фастфуда обусловлена сокращением времени трапезы, которая в данном случае полностью лишается своего символического и коммуникативного смысла и остаётся чисто функциональной процедурой.

Возможность есть «на ходу» позволяет вообще снять необходимость выделения какого-либо специального времени приёма пищи, жёстко фиксированного среди других занятий: трапеза легко совмещается с перемещениями по городу, прогулкой, работой и т. д. Многие современные работающие горожане рассматривают обеденный перерыв не как фиксированное время трапезы, а как просто свободное время, которое можно потратить на любые личные дела.

Трансформируются и техники питания, и необходимые для него столовые приборы. Тяжёлая и хрупкая стеклянная и фарфоровая посуда и металлические приборы заменяются лёгкими бумажными и пластиковыми, появляются специальные приспособления для питья на ходу – стаканы со специальными крышками, трубочки и т. д. При этом отпадает и необходимость в овладении правилами обращения со столовыми приборами: еда, уже разделённая на порции, упаковывается в картонные или пластиковые коробочки, из которых её можно брать руками или откусывать. Современные люди уделяют внимание сервировке стола, главным образом по празд-

В современных массовых обществах дисциплинарные практики, формировавшиеся в период становления базовых институтов общества модерна, претерпевают изменения. Они обусловлены трансформациями практик питания в контексте их массовизации и стандартизации, формирования универсальных меню, а также возникновения фастфуда как особого института, ориентированного на быстрое утоление голода «на ходу».

никам, при приёме гостей и т. д. В повседневной жизни, даже в условиях домашнего питания, она максимально упрощается (Захарова 2005: 107–108).

Распространение фастфуда переносит питание из дома в общественное пространство, поэтому оказывает деструктивное влияние на традиционные основы семейных практик приготовления пищи и совместной трапезы, всегда служивших не чисто функциональным, а коммуникативным и эмоциональным инструментом поддержания отношений. Ритуальные и дисциплинарные составляющие семейной трапезы («не хватай куски!», «сядь за стол, как следует!») постепенно утрачивают прежний смысл. Роль хозяйки как автора домашних блюд, главной «кормилицы» семьи и «хранительницы домашнего очага» постепенно подрывается соблазнительной возможностью просто купить готовую еду по дороге домой. Императиву заботы о близких противопоставляется получающий всё большее значение императив высвобождения времени за счёт использования фастфуда.

Предельная функциональность фастфуда, его ориентация на быстрое насыщение, на первый взгляд, выводит его за рамки ритуальных и дисциплинарных норм. Но само его распространение и превращение в массовую привычку современных горожан актуализирует иные, более тонкие и глубокие аспекты дисциплинарных практик. Это обусловлено тем, что «быстрая еда» обладает ярко выраженным влиянием на телесную форму, его постоянное употребление способствует избыточному весу и развитию сопутствующих ему заболеваний, что подтверждает опыт стран, где фастфуд получил наибольшее распространение – США, Канады и др. Поэтому экспансия быстрого питания актуализирует проблемы медицинской нормы и диеты.

Клиника и современная медицина была, по М. Фуко, важнейшим институтом, в рамках которого формировались дисциплинарные практики. В этой логике осуществлялся надзор за телами и их ранжирование по отношению к принятым в обществе представлениям о физической норме, а также их соответствующее размещение в пространстве и регламентация времени, контроль исполнения определённых лечебных процедур. Дисциплинирование тела как объекта медицинского контроля оказало существенное влияние и на такую физиологически значимую практику, как питание. Современная медицина сильнее, чем другие социальные институты, повлияла на формирование представлений о социально одобряемом образце человеческого тела – о нормативной телесности, и на представления о том, какими способами она должна достигаться и поддерживаться. Медицина издавна рассматривает регламентацию питания как одну из важнейших составляющих процесса лечения. Поэтому в рамках лечебных прак-

Распространение фастфуда переносит питание из дома в общественное пространство, поэтому оказывает деструктивное влияние на традиционные основы семейных практик приготовления пищи и совместной трапезы, всегда служивших не чисто функциональным, а коммуникативным и эмоциональным инструментом поддержания отношений.

тик, в особенности в медицинских учреждениях, строжайше регламентируется порядок приёма пищи (лечебное голодание, дробное питание и т. п.) и сам рацион, состав допустимых продуктов и способов их обработки. Нарушение диеты является нарушением дисциплины как важнейшего условия эффективного лечения вообще.

Помимо непосредственно лечебных практик, современная медицина распространяет свои представления о физической и физиологической норме и на здоровых людей и их повседневную жизнь, формируя представления о том, что полезно или вредно для организма. М. Фуко назвал этот процесс «медикализацией» [Фуко 1998: 70]. В рамках медицинской нормализации здоровье и соответствующая телесная норма рассматриваются не в качестве естественной данности, а как продукт целенаправленных усилий – диеты, режима, «правильного» образа жизни. В обществах модерна регулирование питания, выбор продуктов, соответствующие дисциплинарные практики (диеты, самоограничение) стали важнейшими механизмами достижения нормативной телесности и одновременно способами контроля, явно или латентно осуществляемыми обществом над индивидами.

В явной форме медицинские представления о нормативной телесности реализуются в биополитике государства, направленной, в частности, на утверждение того стандарта питания, который считается «нормальным», «здоровым», посредством институтов (здравоохранения, социальной защиты и т. д.) на основе универсального рационального знания [Кравченко 2014: 51]. В медицинской и биополитике наиболее ярко проявляется универсальная и безличная природа современных представлений о социально одобряемом, нормативном теле, её историческая связь с социальными институтами и властными структурами, предписывающими и навязывающими членам общества представления о том, какими должны быть их тела.

Самоограничительные практики в формировании стратегий питания: проблемы и противоречия

С медицинской связана экспансия представлений о человеческом теле, обоснованных научным знанием, в противоположность обыденным представлениям о его «естественности». Однако специфика современной науки такова, что подобные знания практически никогда не укладываются в целостную, логически завершённую картину мира, они всегда оказываются фрагментарными и противоречивыми, что ставит человека в ситуацию постоянного самостоятельного выбора

собственной стратегии поддержания телесной нормы. И в этом выборе он не может более полагаться на дисциплинарные институты, дающие однозначные и точные правила действий. Новая идеология нормативной телесности, получившая на Западе название «хелсизм», апеллирует к самому индивиду, на которого возлагается ответственность за его собственное здоровье как продукт *личного выбора* в пользу здорового образа жизни и предупреждения заболеваний (Гольман 2014: 510). В контексте хелсизма возвращается архаичное представление о болезни и любых отклонениях от нормативной телесности как результате аморального, неправильного образа жизни, неумении или нежелании самого индивида отвечать за своё тело и эффективно его контролировать. Невнимание к своему телу означает слабость воли, неспособность дисциплинировать его путём соблюдения режима и диеты, регулярных спортивных тренировок, постоянного ухода и т. д. с целью приобретения необходимой формы.

Тенденцию переноса дисциплинарных практик из ведения модернистских социальных институтов в сферу личной ответственности каждого индивида наиболее очевидно выражают именно *диеты* и сопутствующий им режим как формы самоограничения. Они рассматриваются как индивидуально избранный и поддерживаемый инструмент, во-первых, борьбы с избыточным весом; во-вторых, оздоровления и профилактики многих заболеваний; в-третьих, сохранения внешней привлекательности тела. Здесь следует отметить особый акцент на худобе как атрибуте нормативного тела в современном обществе, рациональность которого совершенно не очевидна. Ж. Бодрийяр отмечает, что императив худобы не обусловлен ни медицинскими, ни эстетическими нормами, ни культурой соблазна, а является знаком различия, маркирующим моду и престиж [Бодрийяр 2006: 182–183].

Несмотря на распространение медикалистских практик и идеологии хелсизма, ожирение и связанные с ним заболевания стали бичом многих экономически развитых стран. В нашей стране проблема проявляется в полной мере ещё и потому, что в XX веке в условиях голода, дефицита, нехватки продуктов у нас массово сформировался габитус питания, ориентированный на предпочтение обильной и сытной пищи [Зарубина 2014: 56–57]. Этому способствует сохранение традиционной структуры питания, включающей много жира животного происхождения и простых углеводов при недостатке в рационе овощей, фруктов, рыбы и морепродуктов, которые часто оказываются недоступны из-за высоких цен.

Современный россиянин, имеющий латентные или явные представления о нормативной телесности, о тех стандартах, которым ему следует соответствовать, сталкивается

Новая идеология нормативной телесности, получившая на Западе название «хелсизм», апеллирует к самому индивиду, на которого возлагается ответственность за его собственное здоровье как продукт *личного выбора* в пользу здорового образа жизни и предупреждения заболеваний.

Современный россиянин, имеющий латентные или явные представления о нормативной телесности, о тех стандартах, которым ему следует соответствовать, сталкивается с несколькими социокультурными противоречиями.

с несколькими социокультурными противоречиями: во-первых, между нормативными представлениями о здоровом, спортивном, стройном теле и реальными возможностями достижения этого идеала при наличных финансовых и институциональных условиях и сложившихся традициях питания; во-вторых, между потребностью в рациональных научно обоснованных знаниях о способах достижения телесной нормы и их реальной мозаичностью и противоречивостью; в-третьих, между нормативной телесностью и стереотипами наслаждений, навязчивыми соблазнами телесных удовольствий, предлагаемыми обществом потребления.

Сложность разрешения этих противоречий проявляется в росте отклонений от нормативной телесности и воспроизводстве практик неправильного питания. По данным Российского мониторинга экономического положения и здоровья населения, в 2011 г. нормальный вес имеют лишь около 40% населения России, ожирение 2-ой и 3-й степени – около 25% [Козырева, Сафронова, Старовойтов 2014: 139]. При этом соблюдают диету, чтобы сбросить вес, лишь 8% опрошенных [Там же: 150].

Таким образом, россияне, в основном разделяя идеал нормативной телесности, на практике продолжают вести привычный, традиционный образ жизни и привержены традиционным практикам питания, т. е. ничего не предпринимают для достижения идеала. Можно согласиться с утверждением социологов о формировании среди образованной городской молодёжи дисциплинарной стратегии, получившей название «весорефлексивной культуры». Она предполагает постоянный мониторинг веса и размеров тела, рефлекссию собственной телесности на основе сопоставления с различными образцами, наличие компетенций по контролю и производству социально одобряемой телесности, т. е. знания о диетах, режиме питания и т. д. [Крупец, Нартова 2014: 529]. Однако невысокая доля респондентов, соблюдающих диеты, говорит о том, что самоограничение и «весорефлексивная культура» пока в России остаются скорее ценностным образцом, чем реальной нормой повседневной практики. Нередко к диетам, тренировкам и прочим дисциплинарным практикам, характерным для здорового образа жизни, прибегают не регулярно, а в «экстренных» случаях и на недолгое время, например, когда нужно «срочно похудеть» к какому-нибудь событию – отпуску, торжеству и т. д. [Крупец, Нартова 2014: 532].

Следование рациональным пищевым стратегиям, ориентированным на достижение нормативной телесности, предполагает, наряду с диетами, выбор «здоровых» продуктов питания. У современных людей на этот счёт уже сформированы представления о необходимости предпочтения низкокалорийной пищи, продуктов, содержащих необходимые витамины,

Россияне, в основном разделяя идеал нормативной телесности, на практике продолжают вести привычный, традиционный образ жизни и привержены традиционным практикам питания, т. е. ничего не предпринимают для достижения идеала.

микроэлементы, а также об исключении или минимизации употребления жира, соли, сахара. Однако исследования показывают, что современные россияне очень мало следуют нормам правильного питания. В 2011 г. низкокалорийные продукты предпочитали лишь 9,7% опрошенных, продукты с пониженным содержанием соли – 10,7%, жира 15,7%, а продукты, содержащие заменители сахара – только 5,3% [Козырева, Сафронова, Старовойтов 2014: 157–159]. Авторы исследования объясняют столь явное пренебрежение большинства россиян нормами здорового питания не только недостаточностью финансовой обеспеченности, но и отсутствием или недостатком знаний о правильном питании, хотя ничем эти утверждения не подкрепляют [Там же: 165]. Другие исследователи отмечают, что забота о составе и полезности употребляемых продуктов наиболее характерна для обладателей высокого культурного капитала – специалистов, занятых в сфере интеллектуального труда, а также для домохозяйств со средним и высоким уровнем дохода [Захарова 2005: 106].

Всё же такое объяснение представляется не вполне достаточным, поскольку распространению знаний о правильном питании уделяется весьма много внимания и в специализированном медицинском дискурсе, и в популярных СМИ. Скорее всего, дело не столько в незнании, сколько в пренебрежении нормами под влиянием устойчивости традиционного габитуса питания, а также и в самой противоречивости и неоднозначности научно обоснованных рекомендаций, которые не всегда укладываются в логически согласованную систему. Например, низкий процент россиян, употребляющих заменители сахара, можно объяснить и достаточно широко распространёнными представлениями об их вредных побочных воздействиях на организм. Аналогично и с продуктами пониженного содержания жира, например, замена сливочного масла спредами была подвергнута критике рядом специалистов. К тому же многие отдают себе отчёт в том, что информация о пользе или вреде тех или иных продуктов может быть связана с маркетинговыми стратегиями производителей и продавцов, поэтому не заслуживает особого доверия. На этом фоне растёт интерес к неинституционализированному, непрофессиональному знанию, к индивидуальному опыту успешного поддержания здоровья и физической формы – рекомендациям от «звёзд», разного рода целителей, просто неленивых сограждан, широкому распространению которого служит интернет.

Таким образом, существующее противоречие между императивом поддержания нормативной телесности с помощью самоограничительных практик питания и возможностями их реализации большинство россиян решают в пользу привычного следования традициям. Проведённый нами опрос показывает,

что у некоторых студентов «здоровое питание» ассоциируется с «болезнью», что свидетельствует о том, что в их привычном режиме к этим практикам прибегают только в экстренных случаях.

Ещё одно из описанных выше противоречий между предлагаемой обществом телесной нормой и реальными возможностями её достижения обусловлено императивом соблазна и наслаждения, присущим обществу массового потребления. В современном дискурсе питания акцентируется его значение в качестве одного из основных телесных и эстетических удовольствий, в котором «не может себе отказать» полноценный член общества потребления. Соблазн получить удовольствие от вкусной еды, от трапезы в приятной обстановке семейного или дружеского общения, путешествия и познания нового и т. п., акцентируемый рекламой, пересиливает дисциплинирующее опасение потерять форму, поправиться. Показательно, что в ассоциативном ряду «здорового питания» у студентов присутствует «скука», сопутствующая самоограничению и отказу от удовольствий.

Современный человек стремится не столько к нормативному образу жизни и правильному питанию, которые обеспечиваются самоограничением и самодисциплиной, сколько к «безнаказанному» удовольствию: объедаться, не поправляясь; худеть без диеты; сохранять здоровье, предаваясь привычным излишествам. И рынок, в том числе и медицинских услуг, предлагает богатый арсенал разнообразных средств, начиная от специальных продуктов, вроде «низкокалорийных» сладостей, и кончая биодобавками, лекарственными препаратами и даже хирургическими операциями, позволяющими избежать негативных последствий наслаждения едой. Таким образом, медиализация повседневных практик не только обуславливает формирование новых регулятивных и дисциплинарных стратегий пищевого поведения, но и сама же даёт вполне нормативные способы ухода от них.

В современной России сложившийся традиционный габитус питания, ориентированный на насыщение и удовольствие от еды, пока является определяющим в формировании массовых стратегий пищевого поведения. Аскетические, дисциплинарные и самоограничительные практики деинституционализируются и становятся предметом свободного выбора. В условиях гедонистического дискурса массового потребления это является существенным препятствием для их превращения в действенный фактор формирования массовых стратегий питания.

Современный человек стремится не столько к нормативному образу жизни и правильному питанию, которые обеспечиваются самоограничением и самодисциплиной, сколько к «безнаказанному» удовольствию: объедаться, не поправляясь; худеть без диеты; сохранять здоровье, предаваясь привычным излишествам.

Библиографический список

Бодрийяр Ж. 2006. Общество потребления. М.: Республика, Культурная революция. 269 с.

Бурдые П. 2004. Различие: социальная критика суждения // Западная экономическая социология. Хрестоматия современной классики. М.: РОССПЭН. 680 с.

Вебер М. 1985. Социология религии // Работы М. Вебера по социологии религии и идеологии. М.: ИНИОН. 334 с.

Гольман Е. 2014. Новое понимание здоровья в политике и повседневности: истоки, актуальные направления проблематизации // Журнал исследований социальной политики. Т. 12. № 4. С. 509–522.

Захарова Ю. 2005. Формирование практик потребления продуктов питания в современном российском обществе // Люди и вещи в советской и постсоветской культуре. Новосибирск: Изд-во НГУ. С. 93–109.

Зарубина Н. Н. 2014. Практики питания как маркер и фактор социального неравенства в России: история и современность // Историческая психология и социология истории. Т. 7. № 2. С. 46–62.

Козырева П. М., Сафронова А. М., Старовойтов М. Л. 2014. Анализ фактического питания и пищевого статуса различных групп населения // Вестник Российского мониторинга экономического положения и здоровья населения НИУ ВШЭ (RLMS-HSE). Вып. 4. М.: НИУ ВШЭ. С. 131–165.

Кондратьева Т. 2006. Кормить и править. О власти в России XVI–XX вв. М.: РОССПЭН. 208 с.

Кравченко С. А. 2013. Миксофилия // С. А. Кравченко. Социологический толковый русско-английский словарь. М.: МГИМО-Университет. С. 389.

Кравченко С. А. 2014. Социокультурная динамика еды. М.: МГИМО-Университет. 198 с.

Крупец Я., Нартова Н. 2014. «Худой значит нормальный»: управление телом в среде городской молодёжи // Журнал исследований социальной политики. Т. 12. № 4. С. 523–538.

Ожирение и избыточный вес. 2013 // Информационный бюллетень ВОЗ. № 113 // Официальный сайт ВОЗ. URL: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/ru/> [Дата посещения: 13.07.2015].

О чём мечтают россияне. Идеал и реальность. 2013. М.: Весь мир. 400 с.

Сохань И. П. 2013. Императив худого тела в современном массовом обществе и актуальные гастрономические стратегии // Электронный ресурс. URL: <http://regconf.hse.ru/uploads/9b6c68ebaf4d6a0794852760a658dddbede648975.doc> [Дата посещения: 05.07.2015].

Фуко М. 1998. Рождение клиники. М.: Смысл. 310 с.

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

Ritzer J. 2000. The Macdonaldization of Society. Pine Forge Press. 430 p.

Ascetic, Disciplinary and Self-limiting Practices as a Factor of Dietary Strategies in Modern Russia

Zarubina Natalia Nikolaevna

Dr. Sci. (Soc.), Professor, professor in the Department of Sociology of Moscow State Institute of International Relations, Ministry of Foreign Affairs of Russia, Moscow, Russia.
Email: n-zarubina@yandex.ru

Abstract. This article¹ analyzes ascetic and disciplinary practices and principles of self-restraint applied by modern Russian people to the elaboration of dietary strategies. Socialization of dietary practices is related to their rationalization and regulation on the basis of standards and values having cultural and social nature. Such standards are: methods of religious ascesis, prescribing food limitations as prerequisites of spiritual purification; disciplinary practices regulating space, time, technology of nutrition; principles of self-restraint due to the imperatives of maintaining the socially approved physicality. In modern Russia following the norms of the Orthodox asceticism is not always dictated by institutional religiosity and belonging to the Church. It can be motivated by factors of identity, tradition, common views of nutrition physiology. Disciplinary practices were spread to nutrition in the context of the modern society institution, such as industrial enterprise, school of medical facility. Disciplinary practices reflect the institutionalized dominance of society over an individual. They are today undermined in Russia as in other countries, particularly by the spread of fast food allowing to liberate nutrition from the rigid space-time constraints. Self-restraint practices in nutrition are popularized under the influence of ideal body image, which is the result of conscious efforts as opposed to natural physicality. Regulatory physicality becomes a form of society control over its members on the basis of their own choice in favor of self-restraints, healthy nutrition and diet. There is a contradiction in our country between the traditional food habits aimed at satiety and the imperative of self-restraint for the purposes of forming a healthy and slim body. This contradiction is aggravated by the loosening of institutional control over regulatory physicality and consumer hedonistic values. The majority of Russians still solve this contradiction in favor of traditional nutrition practices. This is stimulated by medicalization of everyday life presenting means of maintaining regulatory physicality without restraints in eating.

Keywords: nutrition practices, ascesis, disciplinary practices, self-restraint, regulatory physicality

References

Bodriyar J. Obschestvo potrebleniya . [Consumer Society]. Transl. from French. Moscow, Respublika, Kul'turnaja revoliuciya, 2006. 269 p.

Bourdieu P. Razlichie: social'naja kritika suzhdeniya [Distinction: a Social Critique of Judgment]. Zapadnaja ekonomicheskaja sociologiya. Hrestomatija sovremennoy klassiki. Moscow, ROSSPEN, 2004. 680 p.

Foucault M. Rozhdenie kliniki [The Birth of the Clinic]. Transl. from French. Moscow, Smysl, 1998. 310 p.

Foucault M. 1999. Nadzirat' i nakazyvat'. Rozhdenie tjur'my. /transl. from French. [Discipline and Punish. Birth of the Prison]. M.: Ad Marginem. 480 p.

Gol'man E. Novoe ponimanie zdorovia v politike i povsednevnosti: istoki, aktual'nye napravlenija problematizacii [A new Understanding of Health Policy and Everyday Life: the Origins, Current Trends Problematization]. Zhurnal issledovaniy social'noy politiki, 2014, Vol. 12, no 4, pp. 509–522.

¹ This work was carried out with the Russian Humanitarian Scientific Fund financial support, grant No. 14-03-00710.

- Kondrat'eva T. Kormit' i pravit'. O vlasti v Rossii XVI–XX vv. [Feed and Regulations. About the Power in Russia XVI–XX centuries]. Moscow, ROSSPEN, 2006. 208 p.
- Kozyreva P. M., Safronova A. M., Starovoytov M. L. Analiz fakticheskogo pitaniya i pischevogo statusa razlichnykh grupp naseleniya [An analysis of dietary intake and nutritional status of different population groups]. Vestnik Rossiyskogo monitoringa ekonomicheskogo polozheniya i zdorov'ya naseleniya RLMS–HSE. Vol. 4. Moscow, NRU HSE, 2014. P. 131–165.
- Kravtchenko S. A. Miksofilija [Mixophilia]. Kravtchenko S. A. Sociologicheskyy tolkovyy russko-anglijskiy slovar' [Fundamental Russian-English Sociological Dictionary] Moscow, MGIMO-University, 2013. P. 389.
- Kravtchenko S. A. Sociokul'turnaya dinamika edy. [The socio-cultural dynamics of the food]. Moscow, MGIMO-University, 2014. 198 p.
- Krupetz Y., Nartova N. «Hudoy – znachit normal'ny»: upravlenie telom v srede gorodskoy molodizhi [“Slim Means Normal”: Control Body Among Urban Youth]. Zhurnal issledovaniy social'noy politiki, 2014, Vol. 12, no 4, pp. 523–538.
- O chiom mechtajut rossijane. Ideal i real'nost'. [What the Russians are Dreaming About. Ideal and Reality]. Moscow, Ves' mir, 2013. 400 p.
- Ozhirenie i izbytochny ves [Obesity and overweight]. Informacionnyy bul'ten' VOZ, 2013, no 113. WHO official website. URL: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/ru/> [date of visit 13.07.2015].
- Ritzer J. The Macdonaldization of Society. Pine Forge Press, 2000. 430 p.
- Sohan' I. P. Imperativ hudogo tela v sovremennom massovom obschestve i aktual'nye gastronomicheskie strategii [The imperative of Lean Body Mass in a Modern Society and Current Gastronomic Strategy]. NRU HSE official website. URL: <http://regconf.hse.ru/uploads/9b6c68ebafd6a0794852760a658dddbede648975.doc> [date of visit 05.07.2015].
- Veber M. Sociologiya religii [Sociology of Religion]. Raboty M. Vebera po sociologii religii i ideologii. Transl. from German. Moscow, INION, 1985. 334 p.
- Zaharova Y. Formirovanie praktik potrebleniya produktov pitaniya v sovremennom rossiyskom obschestve [Formation of Practices of Food Consumption in Contemporary Russian Society] // Liudi i veschi v sovetskoj i postsovetskoj kul'ture. Novosibirsk, NSU publ., 2005. P. 93–109.
- Zarubina N. N. Praktiki pitaniya kak marker i faktor social'nogo neravenstva v Rossii: istoriya i sovremennost' [Food Practice as a Marker and a Factor of Social Inequality in Russia: Past and Present]. Istoricheskaja psihologiya i sociologiya istorii, 2014, Vol. 7, no 2, pp. 46–62.