

Валерия Мухина

ОТЧУЖДЕНИЕ ОТ СЕБЯ: ЧРЕВОУГОДИЕ, ПОРОЖДАЮЩЕЕ ЛЕНОСТЬ МЫСЛИ

Аннотация. В статье анализируется чревоугодие – первая по счету страсть человека. Показано, что от избыточного насыщения чрева зарождаются семена плотской похоти и ум подавляется бременем яств. Человечество во всей своей истории склонно поступать таким образом, что пища и алкоголь обретают смысл фетиша. Люди должны являть собой добродетель воздержания. Чревоугодие определяет частичную, парциальную личность. Чревоугодие – порок культуры и порок отдельного человека.

Ключевые слова: чревоугодие; воздержание и постничество; похоть плотская; добродетель воздержания; умение контролировать чревоугодие; чревоугодие как вариант аддиктивного поведения; отчуждение от себя посредством чревоугодия; чревоугодник – парциальная личность; чревоугодие – порок культуры и порок конкретного человека.

Abstract. The article concerns gluttony – the first man's passion. It is shown that because of the surfeit the mind is suppressed and carnal desires appear. During the whole mankind history people have tended to behave in the way that food and alcohol have become fetishes. People should be virtuous and abstinent. Gluttony is quite an easy fight of a man with his passions. Gluttony defines immature, partial identity. Gluttony – culture defect and individual defect.

Keywords: gluttony, abstention and fast, carnal desires, the ability to control gluttony, gluttony as one of the addictions, estrangement from yourself through gluttony. Glutton is partial identity. Gluttony – culture defect and individual defect.

... Сын человеческий! напитай чрево твое.

Иез. 3:3

... И попечения о плоти не превращайте в похоти.

Рим. 13:14

К свободе призваны вы, братия, только бы свобода ваша не была поводом к угождению плоти...

Гал. 5:13

Чревоугодие –
первая плотская
страсть
человеческая

Чревоугодие – жизнь для еды. Чревоугодник – живущий для еды, для чревоугодия. Согласно Вл. Далю, *чрево* – брюхо, живот, пузо, брюшная полость с нутром своим и с покровами.

Тем временем в Библии, если речь не идет о чревоугодии, то речь идет о попечении плоти, о необходимости

жить не по плоти, а по духу (Рим. 8:19), о том, что мы «не должники плоти» (Рим. 8:12), мы не должны исполнять «желания плоти» (Еф. 2:3). В Библии много в разумных суждений о плоти и духе.

Святые Отцы стремились описать свойства, которые обусловлены нашими животными потребностями. Речь идет о страстях.

Чревоугодие – *первая страсть* человеческая.

Святые Отцы предлагали *воздержание* в пище, *постничество*.

Воздержание, постничество – нравственная сторона отношения к насыщению

Воздержание не может быть общим для всех правилом, так как у всех неодинакова телесная крепость, «добродетель же сея соблюдается не одною силою души, но должна соразмеряться и с силой тела» [1]. Кто-то может воздерживаться от еды по неделям, некоторые могут быть без пищи не более двух – трех дней, а иные не могут пребывать без пищи и до заката солнца. Еще – каждому человеку нужно разное количество еды. Всякому свое.

Но все люди должны иметь одну цель – принимая пищу, не вдаваться в пресыщение. Ибо и качество, и количество пищи расслабляет душу.

Похоть плотская и ум, подавленный бременем яств

Св. Иоанн Кассиан писал: «Какими бы яствами не было насыщено чрево, от *этого зарождаются семена похоти плотской, и ум, подавленный бременем яств, не бывает уже силен добре править кормилом рассуждения* (курсив В. М.). Не одно чрезмерное употребление вина опьяняет ум, но и излишество всяких яств обыкновенно делает его шатким и колеблющимся, и лишает чистых и непорочных помышлений. Для содомян причиною их развращения и гибели было не одно пьянство, но и пресыщение чрева» [2].

Господь через Пророка укорял Иерусалим: «От чего согрешила сестра твоя, Содома, если не от того, что ела хлеб свой до сыта и пресыщения? Поелику чрез такое насыщение хлебом они разжены были неугасимым жаром похоти плотской...» [3].

Добродетель воздержания

Святые Отцы увещевали, чтобы люди принимали пищу для поддержания жизни тела и переставали бы вкушать, когда еще хочется есть. И сильные телом, и немощные телом должны являть собой добродетель воздержания. Силою воли должны они обуздывать пожелания яств, когда сего не требует брэнность плоти.

Что тут можно возразить? Действительно следует уповать на добродетель воздержания.

Апостол Павел говорил: «Попечения о плоти не превращайте в похоти» (Рим. 13:14). Апостол не запрещал попечения о теле, но не велел, чтоб это делалось по по-

Человек в борении
против духа
чревобесия

ти: чтоб через поблажку плоти не ниспали мы до пагубных дел похотливых.

Мера воздержания должна быть определяема судом совести каждого. Св. Иоанн Кассиан побуждал человека к брани против *духа чревобесия*, которое есть страсть к объедению [4]. Он обращает нас к преданиям и постановлениям египтян, у которых были строгие правила воздержания.

Святые Отцы поучали: всякую добродетель надо заимствовать у того, кто в особенности владеет ею.

Преподобный Нил Синайский писал о страстях максимами – сентенциями морального содержания.

О чревоугодии: начало деятельной жизни – воздержание; обуздывающий чрево умаляет страсти, а побеждаемый многоединением размножает сластолюбивые похоти; скудость снедей искушает похоть; жизнь сытая в довольстве погружает ум в глубокое усыпление; ум постника – светлая звезда на чистом небе, а ум угостившегося мрачен как небо в безлунную ночь; ум чревоугодника произращает срамные помыслы; око чревоугодника высматривает, где пиршества, а око воздержанного – где собрания мудрых... [5]. И так далее – всего 43 афоризма.

О борьбе с чревоугодием беседовали с монахами Св. Ефрем Сирианин [6], Св. Иоанн Лествичник [7] и другие Святые Отцы. Они наставляли в форме максим, развернутых рассуждений, взываний, поучений и наставлений. Эти языковые формы быстро осваиваются и запоминаются.

Не принуждай брата
своего...

Св. Ефрем Сирианин поучал о борьбе с чревоугодием: не принуждай брата своего пить вино до опьянения, хотя бы издавна он употреблял его, ибо корабль строится долгое время, а сокрушается мгновенно от одного удара; кто желает плотского упокоения, тот готовит себе много напастей; лучше есть и благодарить Господа, нежели не есть и осуждать едящих; от множества снедей грубым делается ум, а доброе воздержание очищает его; воздерживаться сверх меры непохвально, и пренебрегать должным воздержанием бесполезно.

И эти максимы хочется продолжить еще и еще... Однако заинтересованный читатель сам может доставить себе удовольствие и получить пользу от чтения многомудрых святых Отцов.

В сознании многих
народов
сформировано
отвращение к
чревоугодию

О борьбе с чревоугодием святыми Отцами написано немало мудрых суждений, которые обогащают наш ум и наш опыт. *Чревоугодие порождает леность тела и леность ума.* Душа обжоры не может и не хочет трудиться. Пресытившийся пищей человек отчужден от других, отчужден и от самого себя.

Помимо текстов Библии и премудрых суждений святых Отцов в сознании многих народов мира уже давно сформировано отвращение к обжоре, к чревоугодию.

Умение контролировать чревоугодие – показатель культуры человека.

Каждому из нас невредно задать себе вопрос: *умею ли я быть воздержанным к пище?*

Наставления Святых Отцов так понятны, так поднимают в нас сердечное трезвление...

Человек *открыл*, что чревоугодие – греховная страсть. Чревоугодие – примитивная страсть, которая обременяет тело и порождает леность мысли.

И тем не менее...

Почему мы, человеки, подчас не можем, не хотим устоять перед предвкушением сладости чревоугодия и пред самым вкушением?

Начиная от Древней Греции во все времена Античности люди одновременно проявляли склонность к чревоугодию и осуждали жадность к еде как низкую страсть, как постыдный порок.

Нельзя не повторить: «Чрево, чрево – брюхо, живот, пузо, брюшная полость с нутром своим и покровами» – так объяснял значения и смысл слова «чрево», «чрево» Вл. Даль.

Франсуа Рабле – величайший художник французского Ренессанса – в XVI веке, пробыв монахом в течение 12–13 лет и получив сан священника, засел за науку, легко одолел латынь, изучал греческий, читал Платона. Затем он стал продвигаться в своих познаниях дальше, читал лекции, следуя доктринам Гиппократ и Галена. Он зарабатывал себе на жизнь то как врач, то как священник. В возрасте около 30 лет он начал печататься: в 1533 году появилась первая часть «Пантагрюэля».

Побудило Ф. Рабле к написанию этой книги появление народной книги «Великие и неоценимые хроники о великом и огромном великане Гаргантюа». Ф. Рабле привлекли фольклорная основа и явная сатира на старые рыцарские романы.

Мы не будем обсуждать идеи романа Ф. Рабле – они касаются принципов воспитания и самовоспитания. Ф. Рабле рекомендовал читателю путем внимательного чтения и усиленного размышления «разгрызть кость и высосать оттуда мозговую субстанцию» его рассказов, разгадать «пифагорийский символ» и многое другое.

Порой трудно устоять перед предвкушением сладости чревоугодия

Рабле обратился к теме чревоугодия

«Гастролатры
чревоугощущему
своему богу»

Для человека важно обращаться к теме чревоугодия, которая представлена в блистательной книге Ф. Рабле «Гаргантюа и Пантагрюэль».

Среди множества описаний яств, застолий, имен «смелых и отважных поваров» [8] мы встречаем перечень жертв, которые приносят «гастролатры чревоугощущему своему богу» [9].

Гастроном (лат.) – тонкий едок, сладкоежка, сластена, стастьник, солбца, солощавый, знаток лакомств, лакомый обжора. Гастроном – знаток и любитель вкусной еды. Гастрономия – поварское искусство, стряпное ремесло. Гастроном может прийти к специфическому заболеванию – гастриту, воспалению слизистой оболочки желудка и расплачиваться за это болями и расстройствами желудочно-кишечного тракта.

Писатель изображал потешную статую *Жрунью*, наружность и ухватки большеротых *гастролатров*. Жертвоприношение открывалось шествием: «Двигавшееся мимо Гастера, молодой, упитанный, ражий пузан несший на длинном позолоченном шесте деревянную статую, скверно выточенную и грубо размалеванную, вроде той, которую описывают Плавт, Ювенал и Помпоний Фест. На Лионском карнавале она известна под названием Дермодки; здесь ее называют Жруньей. То было настоящее чудовище, потешное и отталкивающее, – им бы только малых ребят пугать: глаза у него были больше живота, голова – шире всего остального тела, челюсти – тяжелые, широкие, страшные, с крепкими зубами, как верхними, так равно и нижними, и зубы эти при помощи веревочки, спрятанной внутри золоченого шеста, устрашающе щелкали друг о друга, как у дракона св. Климента в Меце.

Дифирамбы
чревоугодию
и еде, еде, еде

Как скоро гастролатры приблизились, я увидел, что за ними идет великое множество раздобревших слуг с корзинками, котомками, тюками, горшками, мешками и котлами. Все двигавшиеся вслед Жрунье пели какие-то дифирамбы, крепа-локомы и эпеноны и, открывая корзинки и котлы, приносили в жертву своему боже-ству белое вино, настоенное на корице, и к нему нежное жаркое без подливы,

хлеб белый,
хлеб сдобный,
хлеб из крупчатки,
хлеб простой,
шесть сортов мяса, жаренного на рашпере,
козлятину жареную,

холодное жаркое из поясничной части
быка, присыпанное имбирем,
всевозможные супы,
потроха,
фрикасе девяти сортов,
пирожки,
бульон с гренками,
бульон из зайчатины,
бульон лионский,
капусту кочанную с бычьим костным мозгом,
меланж,
ragu <...>

В промежутках неизменные напитки, и прежде
всего прекрасное, отменно вкусное белое вино, затем
розовое и красное, холодное, как лед, приносимое и
подаваемое в больших серебряных чанах.

И снова вино... вино, чтобы не пересохло в горле. *I
tem** жаркое...

Многоразличие
жертвоприношений
чреву

Как скоро Пантагрюэль увидел всю эту жертво-
приносящую сволочь и многообразие жертвоприно-
шений, то пришел в негодование и уже совсем было
собрался уходить, да Эпистемон уговорил его подо-
ждать, чем кончится эта комедия.

А какие жертвы приносит эта мразь чревомогу-
щему своему богу в дни постные? — спросил Панта-
грюэль» [10]. В ответ он получил перечень новых яств,
после чего полагалось тянуть винца, да как следует.
«Все у них чин чином, и вина — хоть залейся... После
обильной пищи непременно нужно выпить, иначе на
тот свет недолго отправиться».

Гастер —
чревомогущее
существо

Живописание того, как ублажали бога Гастера, изо-
билует такими подробностями, что начинаешь верить в
реальную возможность чревомогущего существа.

Нам омерзительно. Нам смешно.

Но далеко ли мы отстоим от этого Гастера?

В мировой культуре
множество образов
чревоугодников

В мировой литературе немало образов чревоугод-
ников, которые озабоченно заполняют свою утробу
всякой всячиной.

Образ Санчо
по прозвищу брюхо

М. де Сервантес создал образ Санчо по прозвищу брюхо.
Брюхо — чрево, черево, живот, пузо, тэзево. Часть тулови-
ща от груди (от ребер) до чрезу, где вмещаются брюшные
черева (внутренности), желудок, кишки, печень, селезен-
ка, почки и сальник; утроба, брюшная полость. Внешний
объем полости этой, с покровами, передняя и боковые части
ее. Так описывал значения слова «брюхо» Вл. Даль.

* Снова (лат.)

Слово «пузо», «пузрб», «пúздрб» также широко используется в простонародной речи: отрастил пузо, набил пузо. Пузатый, пузастый, брюхастый – о толстом человеке.

Вспомним Санчо Панса, который постоянно был сосредоточен на своем брюхе, он помнил о том, что не мешало бы подзакусить. Так, «получив позволение (закусить – В. М.), Санчо со всеми удобствами расположился на осле, вынул из сумки ее содержимое и принялся закусывать; он... время от времени с таким смаком потягивал из бордюка, что ему позавидовали бы даже малачские трактирщики» [11]. Санчо Панса, наполнив себе брюхо, мертвым сном спал. И так его жизнь протекала в заботах о том, чтобы набить себе брюхо.

Как много литературных образов или образов реальных людей, бывших в истории народов и государств, которые связаны в нашей памяти помимо их социально одобряемых достоинств еще и с их слабостью к чревоугодию, с их обликом пузанов.

Человечество начало свою историю с поиска и хранения пищи

Человечество начинало свою историю с вечного поиска пищи. Прошли века и человечество научилось возвращать съедобные растения (прежде всего злаки), приручило животных, которые давали возможность обеспечить себя пищей. Люди всегда боятся голода: «Голод – сварливая кума: грызет, поколь не дойма»; «Ешь больше, проживешь дольше»; «В брюхе простор: что ни день, то и сыпь и лей»; «Где питко да едко, туда душа горит»; «Хлеб – дар божий, отец, кормилец»; «Хлеб батюшка, водица матушка»; «Покуда есть хлеб да вода, все не беда»; «Хлеб да вода – блаженная еда». Эти и еще много других пословиц о пище и о голоде собрал Вл. Даль [12].

Сегодня в мире много регионов, где люди мрут от голода, а дети от маразма, который настигает их от недоедания или от хронического голода.

В истории человечества пища не раз обретала смысл фетиша

Пища обретает смысл фетиша – идола идолопоклонников, предмет безрассудного поклонения.

Пища становится объектом возжеланий, знаком защищенности и благополучия.

Кроме этого пища обретает и другие значения. Праздники обычно не обходятся без пира, основная часть которого – застолье, вкушение, обилие разнообразных яств и вино.

В древних источниках и в современных книгах мы находим дифирамбы вину.

Вино вплетено в историю человечества вместе с хлебом, оливковым маслом (елеем), мясом и другой чистой

пищей*. Но лишь вино несет в себе заряд особого сакрального смысла.

В библейские времена хлеб, вино и елей были основными продуктами питания (2 Пар. 2:9; Пс. 103:14; Плач. 2:12). Вино восхвалялось как дар Божий (Быт. 27:28; Втор. 8:7–10; Пс. 103:15; Еккл. 9:7 и т. д.). В метафизическом значении вино символизирует духовные силы (Притч. 9:2; Ис. 55:1), но вместе с тем и ослепление или смятение духа (Иер. 25:15 и далее). Православие назидает о воздержании. Вино сопутствовало радости совместной трапезы перед Господом (Втор. 14:26). Однако православие всегда предупреждало о мере в употреблении вина, о вреде злоупотребления (Притч. 20:1; 23:29–35; Еф. 5:18).

Вино было источником утешения и лекарства для укрепления тела и усталого духа

Хью Джонсон – ведущий в мире автор книг о вине, писал о том, что на протяжении большей части своей – и человечества – истории оно служило основным источником утешения и мужества, было единственным лекарством и антисептиком, помогало укреплять усталый дух, подняться над своим изнывающим, затосковавшим Я. Были времена, когда вино считалось первейшим предметом роскоши. Но ценность вина переменчива...» [13].

История вина – это и история человечества. Эта история – метафора, которая представляет вино как существо сверхъестественное, приносящее человеку радость и полеты вдохновения**. Но одновременно вино предстает как существо низводящее человека в глубины иллюзий, пьянства, предательства и убийства.

Вино может стать источником зависимости

Вино может поставить человека в зависимость, ведь алкоголь – психоактивная субстанция, затемняющая сознание и порождающая вызов агрессии. Алкоголизация человека, алкоголизм – неумеренное употребление спиртных напитков. Алкоголизм приводит к нарушению норм поведения, к изменению личности.

Клинические проявления алкоголизма выражены в трех стадиях.

Стадии проявления алкоголизма

Первая стадия алкоголизма определяется рядом признаков: при выраженном опьянении исчезновение побуждений к рвоте; утрата способности контролиро-

* Вино, оливковое масло (елей), хлеб и др. См.: Симфония к синодальному изданию Библии. – Стокгольм, 1995.

** Х. Ортега-и-Гассет охарактеризовал метафору как независимое орудие образного мышления. Кроме того, он придавал метафоре функцию табуирования предмета (См.: *Ортега-и-Гассет* Х. Дегуманизация искусства. Две великие метафоры // Восстание масс. – М., 2003. – С. 209–268, 463–481.)

вать количество употребляемого алкоголя; запоминание отдельных событий; выраженная потребность во все возрастающих дозах алкоголя; способность весьма часто употреблять алкоголь.

Вторая стадия алкоголизма определяется развитием алкогольной токсикомании. Основным признаком этой стадии – появление абстинентного похмельного синдрома. Алкогольная интоксикация сопровождается раздражительностью, переходящей в злость и агрессивные действия. Возникает синдром похмелья.

Третья стадия алкоголизма определяется снижением толерантности к алкоголизму. Опыление наступает от меньших доз алкоголя. Появляются запои на фоне спонтанного изменения физического или психического самочувствия.

Алкоголизм
изменяет личность

На всех стадиях можно наблюдать *изменения личности*. В начале можно наблюдать астенический синдром с легкими депрессивными расстройствами. На второй стадии начинает формироваться так называемый алкогольный характер, усиливается аффективная окраска переживаний (от радости до горя). Возникают психопатоподобные расстройства, человек становится социопатом – происходит снижение уровня личности. В дальнейшем аффективные и волевые расстройства принимают особые brutальные формы (грубость, злость, агрессивность, склонность к насилию и др.). Изменяются психические функции, происходит снижение социального статуса, личность деградирует [14].

От свободы
к угождению плоти

Человек в своем сознании смещает ценности: он от *свободы* переключается на *угождение* плоти. Тем самым человек отчуждает самого себя от своей высокой феноменологически свойственной ему духовной сути. Ведь чревоугодие и алкоголизм затмевает разум и дух.

Я уже писала о чревоугодии как страсти пресыщения [15].

Согласно Святым Отцам, *борьба плоти и духа внедрена в саму нашу природу*. Через эту борьбу человек может ревностно продвигаться к совершенству или разрушать в себе дух.

Апостол Павел
призывал поступать
по духу, а не по
вожделению плоти

Святые Отцы отсылают нас к апостолу Павлу: «Я говорю: поступайте по духу, и вы не будете исполнять вождений плоти» (Гал. 5:16). Издревле обсуждалось бореие тела и духа, находящееся в одном и том же человеке, что обуславливает непрерывную междоусобную брань.

Для того чтобы объективно отнестись к влечению к пище, следует указать на то, что это влечение в своей

основе носит инстинктивный характер. В. М. Бехтерев писал о том, что все внешние раздражения – обонятельные, вкусовые, зрительные и проч. – участвуют в осуществлении инстинкта, определяя направление и цель наступательного движения и усиливая тем самым инстинктивные стремления [16].

Праздники и посты

При сохранении инстинктивного влечения к пище в истории человечества формируются культурные традиции. В разных странах в разные эпохи появляются ритуалы празднеств и запретов (постов). Праздники и запреты мы можем наблюдать во всех мировых религиях: иудаизм, православие, ислам, буддизм и др. – все они имеют свои особенности. Люди живут в своих страстях – свободно вкушают пищу, особенно в праздники чревоугодия. Одновременно люди пришли к пониманию необходимости постничества.

Культура
воздержания и
постничества

Религия поддерживает человека в его стремлении к празднику, а также к воздержанию и постничеству. Для оказания помощи человеку в обретении культуры воздержания мировые религии создали периоды всеобщих постов.

Все народы в своих исконных философиях жизни и религиях имеют идеи праздничных застолий, эстетического вкушания, а также воздержания и умеренности.

Гедонизм –
философия,
провозгласившая
наслаждение
высшим благом

В стародавние времена в этике возникло учение – *гедонизм* (греч. – наслаждение), провозгласившее наслаждение высшим благом. В г. Кирена возникла киренская школа, в которой и проповедовался гедонизм. Конечно, это учение не было элементарной идеей наслаждения непосредственно от чревоугодия. Напротив, эта идея касалась наслаждения через практическую деятельность и господство над своими желаниями. Однако в обыденном сознании эта идея нередко интерпретируется как одобряемая позиция в отношении к чревоугодию и другим телесным страстям.

Булимия – особая
форма чревоугодия

Плоть стремится к удовлетворению пристрастия к вкусной и обильной пище. Особая форма чревоугодия – булимия, патологическое повышение потребности в пище, ненасытный аппетит, приводящий к ожирению. Одна из трактовок булимии – психологическая булимия, она может трактоваться как «заедание» душевной или духовной пустоты. Нервная булимия трактуется как психосоматическое заболевание, результат избегания главного мотива жизни – самоактуализации [17]. Собственную сущность, как средство лечения, поэтому предлагается «кормить» деятельностью, познанием, творчеством, а не котлетами.

Стрессоры, которые провоцируют злоупотребление едой

При решении проблемы избыточного питания Д. Б. О'Коннер с соавторами исходит из медицинской модели, и проблема рассматривается в зависимости прежде всего от внешних стимулов [18]. Авторы показывают, что определенные стрессоры (угрозы самооценке, межличностные конфликты – особенно для женщин) провоцируют злоупотребление едой, другие (физические стрессоры) наоборот, ведут к умеренности. Психологический аспект проблемы авторы практически не рассматривают, анализируя тип потребления в зависимости от характеристик ситуации. Тем не менее, данная точка зрения безусловно объясняет некоторые психологические аспекты «чревоугодия»: стресс «задается» ситуативно.

Неудовлетворенность человека собой может привести к булимии и анорексии

По данным Ш. Росс с соавторами, простое переедание, булимия и анорексия психическая (упорный отказ от пищи) во многом связаны с большой неудовлетворенностью собственным телом [19]. Во многом это подтверждается тем, что высокий процент (порядка 25–30%) опрошенных с нарушенным питанием лиц признали нанесение себе физического ущерба. Феномен нанесения ущерба себе самому (без цели самоубийства) мало исследован. Тем не менее, данные позволяют говорить о том, что анорексия – не только «голодовка» и булимия – не только «обжорство», а являются признаками личностного расстройства – так называемое специфическое «зависимое расстройство личности» [20]. Его стержневым проявлением является неуверенность в себе, низкая самооценка. Человека в таком состоянии характеризует пессимистическое видение действительности. Люди с зависимым расстройством личности избегают ответственности, необходимость выполнения лидерских функций вызывает у них выраженную тревогу. Круг общения у них сужен и включает лишь доминирующих лиц. Среди клинических признаков описываются: активное или пассивное перекладывание на других большей части важных решений своей жизни; подчинение собственных потребностей нуждам других людей; дискомфорт при пребывании в одиночестве из-за чрезмерного страха неспособности к самостоятельной жизни; частая озабоченность страхом быть покинутым другими людьми и остаться предоставленным самому себе. Выделение такой специфической социальной зависимости позволяет сделать вывод в пользу существования особого личностного свойства – склонности или предрасположенности к зависимому поведению.

Зависимое от пищи поведение

Личность, склонная к формированию зависимого поведения, оказывается не критичной, часто легковверной, податливой групповому воздействию, авторитарному

управлению. Также одной из важных характеристик зависимой личности считается неспособность в полной мере и адекватно планировать и прогнозировать будущее. Еще одна характеристика зависимой личности – *ригидность*, под которой понимается негибкость всей психической деятельности, неспособность изменять свое поведение в соответствии с изменением ситуации, как приверженность одному и тому же образу действия, несмотря на то, что внешние условия стали другими. Вся структура зависимой личности пронизана эгоцентризмом – фиксацией внимания на себе, своих интересах, чувствах и пр. Основная потребность зависимой личности – гедонистическая (получение удовольствия, радости, удовлетворения) – не может быть не эгоцентрической. Именно поэтому специалисты большое внимание уделяют оценке и анализу Я-концепции и самооценке лиц с девиантными формами поведения.

С религиозной точки зрения рассматривается такой континуум, как «привычки – страсти – пороки». Привычки можно условно представить как аналог отклоняющегося или *аддиктивного поведения*, страсти – саморазрушающегося поведения, пороки – антисоциального. Как полагал Епископ Игнатий, мы незаметно приобретаем привычки [21]. Однажды мы замечаем, что стали рабами привычек, и не они уже нас убажуют, но мы выполняем их волю, часто вопреки собственному духовному и телесному здоровью. Чревоугодие – страсть пресыщения, страсть, порождающая лень тела и лень мысли.

Чревоугодие следует рассматривать как один из вариантов аддиктивного поведения. *Аддиктивное поведение* (англ. addiction – склонность, пагубная привычка) – тип деструктивного поведения, выражающийся в стремлении уйти от реальности. В данном случае речь идет как о переедании, так и о голодании. Такое поведение изменяет психику человека.

Святые Отцы считали подавление тяги к чревоугодию достаточно легкой схваткой человека со своими страстями. Поправить похоть чревоугодия можно через дисциплину, утонченные ум и душу. Как полагают Святые Отцы, помогут *непременное сокрушение, раскаяние, размышления*.

Суждения Святых Отцов о страсти чревоугодия были обращены не только к монахам, желающим достигнуть подвига внутренних браней, но и к нам – простым смертным, живущим в миру.

Прежде уже было указано на то, что давным-давно написанные уставы остаются значимыми и ныне. Отно-

Чревоугодие как вариант аддиктивного поведения

Чревоугодие – достаточно легкая схватка человека со своими страстями

шение к еде – показатель культуры, оно всегда остается для человека проблемой внутреннего выбора.

Когда человек празднует какое-либо событие, он стремится организовать застолье: подать на стол кушания изобильные, разнообразные, изысканные. При этом во время застолья принято ублажать все наши чувства – зрение, обоняние, вкус. Пища, которую употребляет человек, должна быть красиво подана и соблазнять наши чувства. Стол украшается посудой, цветами, эстетически подаваемыми кушаниями, которые радуют глаза, привлекают своими ароматами и вкусом. Нередко застолье сопровождает музыка, пение, зрелища.

Человек
амбивалентен
в своем отношении
к еде

Безусловно, человек двоичен в своем отношении к пище, к еде, к яствам.

Многие искусства, соединяясь в застолье наших празднеств, создают условия для услады наших чувств: в этом проявляет себя история развития человека как особого творения – человека, который понимает, что вкушение яств есть праздник тела и духа. Но в этом празднике наших чувств затаенно присутствует искусство чревоугодия: здесь опять-таки проявляет себя история развития человека как особого творения – человека, который понимает, что чревоугодие – это блуд.

Чревоугодие
отчуждает человека
от его здоровой
телесной и
психической
сущности

Чревоугодие, защищаемое народными традициями, безусловно, влияет на человека – оно отчуждает человека от его здоровой телесной и психической сущности, о чем многие из нас даже не догадываются. Многие из нас, людей, уповают на естественность потребности к насыщению и удовольствию от еды.

Прилоги и помыслы
о чревоугодии

Однако потребность в насыщении незаметно и легко превращается в потребность в чревоугодии, проходя путь от бессознательных образов, явившихся нашим представлениям, до осознаваемых побуждений. В православии эти тонкие, еле уловимые нюансы движения нашей психики представлены как начало ведущее нас к страстям, имеют свои особые названия: *прилоги и помыслы*.

Понятия «прилоги» и «помыслы» укоренены во всех тестах православия – начиная от «Библии» и подвижнических уроков и наставлений Святых Отцов и заканчивая трудами современных богословов. В нашем представлении прилоги подобны протуберанцам солнца – они представляют собой результат спонтанной активности психики.

Мы глубинно заинтересованы в том, чтобы ввести эти сущностные понятия – *прилоги и помыслы* – в психологию и обратить на них внимание обыденного чело-

Чревоугодие похотствует плоти и смещает духовные ценности

века: именно через значения и смыслы столь глубоко презентуемых в православии понятий, мы можем проследить, как рождаются из бессознательного некие образы и побуждения, которые постепенно захватывают наши чувства и мысли. На уровне осознания этих побуждений мы уже находимся в их плену: сознание начинает подыгрывать бессознательно возникшим в нас страстям. Человек постепенно становится подвластным отчуждению от своего сущностного идеального начала.

Первая страсть – чревоугодие – похотствует, угрожает плоти и смещает духовные ценности. По существу, чревоугодик в своей страсти к еде, к алкоголю, к похоти плотской, становится отчужденным не только от других, но и от самого себя, ибо попечение о плоти превращается в похоть, лишает человека свободы, порождая леность телесную и душевную.

Чревоугодие определяет частичную, парциальную личность.

Чревоугодие – продукт человеческой культуры

Культура – совокупность всех достижений общества в его материальном и духовном воплощении. Мы полагаем, что в понятие «культура» должны входить не только позитивные качества человека, общественно ожидаемые и одобряемые достижения в развитии личностных потенциалов, но и негативные качества, сопутствующие историческому развитию человечества. К негативным качества человека относятся все те многочисленные обозначения во всех языках народов мира, которыми люди указывают на личностные недостатки друг друга.

Чревоугодие – порок культуры и порок отдельного человека

Человечество в своей истории, наращивая потенциал культуры, обрело способность возвращать в себе высокие, духовные качества, которые могут быть проявлены в бесконечном множестве обстоятельств. Но человечество в то же время обрело способность возвращать в себе закономерно сопутствующие достижениям низкие, неодобряемые нравственными ожиданиями человечества, качества. Те негативные качества, которые появляются в процессе культурного развития человечества, правомерно называть пороком культуры.

Чревоугодие, порождающее леность тела и леность мысли, является пороком человечества. *Чревоугодие является пороком культуры и пороком каждого конкретного человека.*

1. Св. Иоанн Кассиан Римлянин. Обзорение духовной брани // Добротолюбие. – Т. 2. – М., 1998. – С. 26.

2. Там же. – С. 26.
3. Там же.
4. *Св. Иоанн Кассиан Римлянин. Писания.* – М., 1993. – С. 50.
5. *Пр. Нил Синайский. Аскетические наставления // Добротолюбие.* – Т. 2. – М., 1998. – С. 246–250.
6. *Св. Ефрем Сирианин. Подвижнические наставления // Добротолюбие.* – Т. 2. – М., 1998. – С. 403–407.
7. *Св. Иоанн Лествичник. Подвижнические уроки // Добротолюбие.* – Т. 2. – М., 1998. – С. 549–553.
8. *Рабле Ф. Гаргантюа и Пантагрюэль.* – М., 1973. – С. 534.
9. Там же. – С. 574.
10. Там же. – С. 574–575.
11. *де Сервантес Сааведра М. Хитроумный Идальго дон Кихот Ламанчский.* – Часть первая. – М., 1970. – С. 92.
12. *Даль В. И. Пословицы русского народа: В 3-х т.* – Т. 3. – СПб., 1996. – С. 216.
13. *Джонсон Х. История вина.* – М., 2004.
14. *Алкоголизм / Справочник по психиатрии. Изд. второе, перераб. и допол. // Под ред. А.В. Снежневского.* – М., 1985. – С. 158–165.
15. *Мухина В. С. Личность: Мифы и Реальность (Альтернативный взгляд. Системный подход. Инновационные аспекты): 2-е изд., испр. и доп.* – М., 2010. – С. 802–804.
16. *Бехтерев В. М. Объективная психология.* – М., 1991. – С. 172.
17. *Кульчинская И. В. Булимия. Еда или жизнь. Первое практическое руководство по избавлению от пищевой зависимости.* – М., 2008. – С. 162–163.
18. *O'Connor D. B., Jones F., Ferguson E., Conner M., McMillan B. Effects of Daily Hassles and Eating Style on Eating Behavior // Health Psychology – 2008. – Vol. 27. – № 1 (Suppl.). – P. 21.*
19. *Ross S., Health N. L., Toste J. R. Non-Suicidal Self-Injury and Eating Pathology in High School Students // American Journal of Orthopsychiatry – 2009. – Vol. 79. – № 1. – P. 83–84.*
20. *Мехтиханова Н. Н. Психология зависимого поведения: Учебное пособие.* – 2-е изд. – М., 2008. – С. 117–118.
21. *Игнатий (Брянчанинов Д. А.) епископ. Исповедь: Перечень грехов и пагубных привычек современного человека.* – М., 2003. – С. 22.