

# СОЦИОЛОГИЯ ПОВСЕДНЕВНОСТИ

*А.В. Барбарук*

## **«ТЕЛО КАК ИНСТРУМЕНТ СОЗНАНИЯ»: ПОВСЕДНЕВНАЯ КОНЦЕПТУАЛИЗАЦИЯ ТЕЛЕСНЫХ ПРАКТИК В ВЕГЕТАРИАНСТВЕ**

*В статье рассматривается проблема конструирования представлений о теле в вегетарианском дискурсе. Телесность представляет собой не только объективно существующий физический инструмент социальных взаимодействий, но и является социокультурным конструктом. Вегетарианство как альтернативный, нетрадиционный стиль питания оказывает влияние на формирование представлений о себе и окружающих, транслирует систему жизненных ориентиров, норм, правил поведения, которые создают условия для формирования социальной идентичности, и, в частности, представлений о собственном теле. В статье рассматривается аспект понимания собственного тела через три составляющих вегетарианского дискурса: влияние растительной пищи на физическое здоровье, «этика» тела, нормы, регламентирующие телесные практики. Вегетарианцы легитимируют свой стиль питания различными аргументами, ссылаясь на научные открытия, религиозные догмы или морально-этические принципы. Тело в вегетарианстве дуально. С одной стороны, оно рассматривается с позиции анатомии и физиологии человека на базе естественнонаучного дискурса. С другой, сама по себе материальность тела подвергается сомнению. Тело должно существовать в режиме постоянной самодисциплины, аскезы. Его предназначение сводится к тому, чтобы быть инструментом реализации душевных стремлений личности, психической энергии. В вегетарианском дискурсе часто наблюдается своеобразная редукция: «человек есть то, что он ест». Социальная презентация вегетарианца поэтому во многом связана с телесными практиками, и, в частности, с практиками питания. Какую пищу употреблять, какие заведения посещать,*

---

Барбарук Анна Владимировна — Северо-Восточный государственный университет, Магадан ([anna.barbaruk@mail.ru](mailto:anna.barbaruk@mail.ru))

Barbaruk Anna — Northeastern State University, Magadan ([anna.barbaruk@mail.ru](mailto:anna.barbaruk@mail.ru))

*как относиться к проблеме жестокого обращения с животными, какую литературу читать и т. д. — все это в совокупности составляет разнообразные способы позиционирования вегетарианцев в социальном пространстве.*

**Ключевые слова:** социология еды, вегетарианство, дискурс, стиль питания, телесные практики, социальная идентичность.

### К истории вопроса

Социология еды — относительно новое научное направление, хотя социологи и антропологи стали размышлять на тему социальной природы питания уже давно. Достаточно упомянуть в данном контексте работы Г. Зиммеля (Зиммель 2010), П. Сорокина (Сорокин 2003), М. Дуглас (Дуглас 2000) и др. Однако только в конце XX в. круг исследований заметно расширился. Это связано как с усовершенствованием методики и техники эмпирических исследований, так и общественными трансформациями, произошедшими в сфере производства, потребления и распределения продуктов питания. В большей мере проявили интерес к данной теме ученые Европы и США (Arce Marsden 1993; Coveney 2014; Henebbery et al. 1999; Martinez-Gonzalez et al. 2000; Raymond, Goodman 2004; O'Hara, Vienna 2001). В российскую же социологию осознание важности темы питания пришло совсем недавно, а культурный лаг занял приблизительно два десятилетия.

До еще хорошо обозримого прошлого в российском социологическом дискурсе данная проблема была маргинальной. Однако за последние три года — с 2014 по 2016 гг. — был опубликован ряд статей авторитетных российских ученых-социологов на тему питания. Речь здесь идет о точечных эмпирических исследованиях, проведенных в рамках тех или иных подходов, реферировании и переосмыслении работ зарубежных авторов, попытке систематизировать и классифицировать существующие концепции (Андреев, Назарова 2016; Веселов 2015; Ганская и др. 2014; Зарубина 2015; Карпова 2015; Кравченко 2015; Носкова 2015). Можно констатировать, что рассуждения российских ученых строятся сейчас вокруг тех идей, которые еще лет 10-20 назад были хорошо известны западным теоретикам общественной мысли — формирование «глобальной» еды, усиление роли перформативных практик в потреблении пищи, дифференциация, индивидуализация питания, разрушение традиционных ценностей в потреблении еды и т. д. Еще одна тенденция в отечественной социологии — это проведение исследований практик питания с помощью качественных методик, предполагающих анализ

повседневной жизни в рамках феноменологической традиции (Ганскау и др. 2014).

Мы представляем дискурсивный подход к изучению еды и более детально останавливаемся на проблеме соотношения практик питания и телесности — это тот ракурс, который, на наш взгляд, недостаточно представлен в российском научном поле. В качестве примера можно привести публикации на эту тему И.П. Сохань (Сохань 2014), которая на примере различных гастрономических стратегий рассматривает вопрос о конструировании императива худого тела. В зарубежной науке опыт подобных исследований — как на тему дискурсов питания, так и того, как питание связано с представлением о телесности и телесными практиками, — выглядит гораздо более богатым. Чаще всего в данных работах питание рассматривается как одна из составляющих процесса конструирования «жизненного мира» индивида. Так, например, Ч. Фьелстром (Fjellström 2009) рассматривает питание как культурную и социальную арену, актуализирующую культурно обусловленные системы знаний о питании. В повседневной жизни имеет значение то, каким способом мы говорим о еде, готовим, едим и ведем себя за столом. Еда участвует в конструировании идентичности посредством определенной системы знаний. Эта система знаний касается таких вопросов, как разрешение и ограничение на потребление определенной пищи определенными людьми и в определенных ситуациях, а также значений, приписываемых пище.

Ученые достаточно давно обратили внимание на тот факт, что, с одной стороны, представления об идеальном теле (мужском, женском) и желаемых формах влияют на пищевые привычки людей, с другой, уже сложившиеся пищевые пристрастия становятся основой для определенного отношения к параметрам своего тела как «нормальным» или «ненормальным». Кроме того, потребление пищи является само по себе базовым типом телесных практик.

Социальные антропологи, изучавшие древние общества, часто указывают на то, что родство устанавливалось в архаических социальных системах посредством общности употребляемой пищи. Человек мыслился не только как происходящий от предка, но и как воспроизводящийся (заново рождающийся) с помощью потребляемой еды, которая становилась частью его самого. Древним людям была свойственна убежденность в том, что родственные связи основываются, прежде всего, на питании, благодаря которому и происходит обновление тела. С чужими общую трапезу не делают, поскольку чужой состоит из другого материала или

субстанции. Причем если в древних обществах совместная трапеза означала родство клана, то современная трапеза чаще всего характеризует семейное родство (Фрейд 2006).

Рассматривая тело как наиболее очевидную материализацию вкуса, П. Бурдые указывает, что восприятие различными классами тела и воздействия на него потребляемой пищи также различаются. «Рабочие классы отдают предпочтение силе и покупают дешевые, питательные пищевые продукты, в то время как профессионалы (средний и высший классы) скорее концентрируются на здоровье, предпочитая вкусную, здоровую, легкую и нежирную пищу» (Бурдые 2005).

С. Хаворт-Хепнер (Haworth-Heppner 2000) обратил внимание на роль культуры и семьи в ретрансляции представлений о теле и питании в практиках семейного воспитания. Основная идея заключалась в том, что семья управляет культурными нормами о худобе, стройности тела и пр. В качестве главных факторов, влияющих на пищевое поведение, были выделены сила принуждения со стороны родителей, доминирующий дискурс об оптимальном весе, уровень критики со стороны семейного окружения.

В социологии накоплен достаточный опыт исследований, направленных также на изучение различных форм нарушений пищевого поведения и факторов, их определяющих (влияние традиций, норм, транслируемых через систему социальных связей и пр.). Необходимо отметить, что это одна из самых популярных тем в зарубежных работах, посвященных изучению питания как социального феномена. В одном из исследований изучалось то, как определенные пищевые стратегии могут стать инструментом этнической самоидентификации белых женщин и афроамериканок в США. Так, темнокожие женщины в большей мере удовлетворены параметрами своего тела и в меньшей степени вовлечены в практику по контролю собственного веса, которая может сопровождаться разнообразными пищевыми нарушениями, в частности, анорексией. Им больше, чем белым женщинам, нравится полнота, и идеалом женского тела они считают пышные формы. Авторы предположили, что это результат процесса стигматизации, который усиливает самооценку афроамериканок, в связи с тем, что они культивируют иное представление о женской идентичности и защищают себя от восприятия полноты как проблемы, характерной для белых женщин (Lovejoy 2001).

Еще в одном исследовании анализу подвергались стратегии пищевого поведения тучных людей, влияние на них стигматизации со стороны ближайшего социального окружения. Пищевое поведение анализирова-

лось через призму таких показателей, как объем и скорость потребления пищи, частота посещения определенных ресторанов и т. д. (Minako 1978). Было выявлено, например, что поведение полных людей инвариантно (т. е. они едят много и быстро), если они посещают кафе с теми, кто находится в той же весовой категории, а также при регулярном посещении массовых, а не элитных ресторанов. В случае посещения элитных ресторанов или же в случае редкого посещения кафе, а также в непосредственном присутствии «нормальных» по весу индивидов наблюдались резкие изменения в стратегиях пищевого поведения тучных людей — они начинали есть маленькими порциями и гораздо медленнее, чем обычно.

Для того чтобы исследовать проблему концептуализации тела в вегетарианстве, мы обратились к результатам проведенного нами дискурса-анализа вегетарианской литературы, опубликованной на различных сайтах (например, [www.vegetarian.ru](http://www.vegetarian.ru), [www.vita-org.ru](http://www.vita-org.ru), [www.vege.ru](http://www.vege.ru) и др.), а также к данным полуформализованных интервью с вегетарианцами.

Представления о телесности в дискурсе вегетарианства мы условно разделили на нескольких основных пунктов:

1. Питание и его влияние на физическое здоровье.
  2. «Психология» и «этика» тела.
  3. Телесные практики и социальная идентичность
- Рассмотрим каждый пункт более подробно.

### **Питание и его влияние на физическое здоровье**

Концепция тела в вегетарианстве, обусловленная представлениями о питании, выглядит довольно сложной. Прежде всего, вегетарианцы не отвергают материальность тела. Поэтому один из аспектов телесности связан с дискурсом поддержания здоровья. В вегетарианстве отказ от мяса мыслится как решающий фактор улучшения физического самочувствия. По мнению вегетарианцев, в результате отказа от потребления мясной пищи уменьшается вероятность возникновения серьезных заболеваний, таких как сердечно-сосудистые или онкологические. Для подтверждения этих данных они ссылаются на мнения врачей, а также на многочисленные статистические данные, говорящие о зависимости между уровнем потребления мяса и состоянием физического здоровья: *«Потребление мясной пищи можно тоже считать болезнью, потому что это уже не то совершенно. Ну и плюс атеросклероз развивается у тех, кто употребляет мясо....»* (Дмитрий, 28 лет).

Более того, в вегетарианском дискурсе утверждается аутентичность вегетарианского питания телу человека: оно «естественно», т. е. соответ-

ствуует его природе. Потребление мяса же, наоборот, мыслится как противоестественная, искусственно созданная потребность, сформировавшаяся в рамках современной «культуры стейка», в первую очередь, благодаря развитию животноводческой индустрии. Вегетарианцы обосновывают это тем, что тело человека анатомически устроено так, как устроено тело травоядного животного, в частности, некоторых видов обезьян.

Опрошенные также поддерживают эти представления. Большинство из них утверждает, что питание мясом не характерно для человека. Мясоедение, по мнению вегетарианцев, скорее результат «невежества», «неосведомленности» о своей собственной природе, низкого уровня культуры и т. д. Некоторые из опрошенных, например, говорили в интервью, что тяга к мясным продуктам является психологической зависимостью. Отсутствие подобной пищи в рационе не рассматривается ими как недостаток или ограничение. Это норма, стандарт телесной практики, исключаящий в качестве компонента физического процесса переработку «тяжелой», «неправильной» еды.

Большинство вегетарианцев указывали на то, что состояние их здоровья улучшилось благодаря отказу от пищи животного происхождения. Это выражалось у них в чувстве «легкости», благодаря которому удалось резко повысить качество жизни: *«Я болею меньше, энергии у меня больше, успеваю я тоже больше, эффективность деятельности выше»* (Артем, 24 года); *«Ощущение тела намного лучше стало, появилась легкость во всех смыслах, мне стало легко даже просыпаться. Раньше я раскачивался час-два. Теперь это все намного быстрее...»* (Александр, 26 лет); *«Становится реально легче жить, ты даже чувствуешь, что у тебя нет этого груза, который обычно дает тебе мясо. Легче жить становится. Легче общаться, легче передвигаться, да, легче дела даже получаются...»* (Дмитрий, 28 лет); *«Вегетарианство дает мне чувство легкости в теле, после обеда мне не нужно ходить, потупив глазки. Физическое самочувствие — это как основа наша, телом мы пользуемся. Если я чувствую себя плохо, как я могу общаться с людьми или просто радоваться жизни? Никак»* (Ильгизар, 23 года).

Итак, в качестве основных изменений вегетарианцы отмечали именно то, что они стали больше успевать, рациональнее организовывать свою деятельность. Иными словами, тело в вегетарианстве как форме повседневного дискурса рассматривается скорее как инструмент для жизни, а не как самостоятельная ценность. Тело сугубо утилитарно, оно должно приносить пользу, служить нашим целям. По мнению веге-



тарианцев, именно мясо мешает реализации внутреннего потенциала и возможностей нашего организма, поскольку на переваривание «тяжелой пищи» уходит слишком много энергии, что не позволяет человеку продуктивно жить.

Вегетарианцы часто указывают на то, что поглощаемая пища должна соответствовать энергозатратам человека. Человеческий организм как инструмент должен полностью реализовывать свой потенциал, в нем не должно оставаться ничего «лишнего», неизрасходованного остатка, он должен действовать как отлаженный механизм: *«Сам продукт, как мне кажется, силу не прибавляет, на переваривание мяса уходит еще больше сил, чем оно дает»* (Артем, 24 года); *«Это отказ от пищи, которую я не могу использовать. Жиры и животная пища тяжела, и нужно использовать физический труд, а я им практически не занимаюсь, поэтому мне тяжело было реализовывать мясоедение. Состояние тяжести было постоянно...»* (Александр, 26 лет).

Многие респонденты отмечают то, что отказ от мяса сопровождается установлением своеобразной самодисциплины, связанной с соблюдением режима дня. Все тело, все телесные практики, в том числе связанные с питанием, должны подчиняться принципу целесообразности. Никакая форма расточительства и потребительства в репрезентации тела и телесных практик не приветствуется. Любые «излишества» воспринимаются как нарушение. Подобное «расточительство» может выражаться в таких практиках, как употребление мясной пищи или ношение одежды из натуральных материалов: *«Нельзя ради нашего удовольствия, ради того, что мы вкусно вечером поедим, убивать животных»* (Александра, 26 лет).

Тело в дискурсе вегетарианства подчинено принципам ответственности и самоограничения. Иными словами, культу «расточительного» и «потребительского» тела, ориентированного на внешнюю репрезентацию, по мнению вегетарианцев, противостоит тело как инструмент аскезы и долга: *«Если человек “блюдоман”, его можно сравнить с наркоманом, он просто ест все подряд. Ему лишь бы потешить свой язык»* (Ильгизар, 23 года); *«Это связано с тем, что еда, по сути, является ядом для организма. Она нужна не для того, чтобы увеселять, а для того, чтобы поддерживать организм, и только для этого. Большинство людей как раз занимаются потребительством. Человек должен есть самое простое, самое усвояемое, самое доступное и для него полезное. Если человек привязан к вкусу, он будет увеличивать потребление этого продукта. Чем более яркий вкус у еды, тем сильнее она меняет состояние ума, сознание, тем сильнее она является наркотиком и ядом»* (Александр, 26 лет).

### «Психология» и «этика» тела

Как показало наше исследование, представление о телесности в вегетарианстве дуально и противоречиво по своей природе. Тело — это не только и не столько материальная сущность, но во многом сущность духовная. Иными словами, тело может быть представлено как материальная оболочка, резервуар, заключающий в себе сознание. Тело человека, таким образом, жестко привязано к целям деятельности и является результатом его духовной работы. Тело как материальный объект при этом не имеет большой ценности. Его основу составляют разнообразные виды энергии (нематериальные сущности, «души» и пр.), которые он получает вместе с пищей. «Человек — это то, что он ест». И речь идет не о поглощении каких-либо питательных веществ. С точки зрения вегетарианства, мы потребляем не еду в чистом виде, а чувства, эмоции и т. д. Во многом, эти идеи обосновываются разнообразными восточными религиозными учениями: *«Животные — те же живые существа. Мы же души, а не тела. Необходимо начать так относиться к себе — “мы — души”. Изначально люди питаются не продуктами. Если бы мы ели, как ученые говорят, белки, жиры, углеводы, то это был бы абсурд. Давайте все отделим. Будем есть чисто белки, сахар, жир. Никому не понравится такое питание. Мы питаемся энергией. Каждый продукт обладает своей энергией: каждый овощ, каждый злак...»* (Александра, 26 лет); *«Мы все живые существа, души, так или иначе. У каждого человека своя точка зрения по этому поводу. Но я считаю, что каждый человек — это душа. Рядом находится сверхдуша»* (Дмитрий, 28 лет).

По мнению вегетарианцев, тело — это только материальное воплощение сознательной деятельности человека. Развитие сознания происходит в результате отказа от мяса. В то же время рост сознательности приводит к изменению обычного образа жизни, пищевых привычек и поведения в целом.

Сознательный подход к питанию, отказ от мяса как проявление культуры и моральной ответственности также является частью вегетарианского дискурса о телесности. Своеобразный императив вегетарианства звучит следующим образом: «Нельзя есть то, чего ты не мог добыть сам». Вегетарианцы отмечают, что прежде чем съесть кусок мяса, необходимо убить животное, но многие люди слишком впечатлительны и не смогли бы это сделать сами. Таким образом, поедая животных, мясоеды проявляют грубую непоследовательность в своих рассуждениях и действиях. По сути, вегетарианцы могли бы гипотетически оправдать мясоедение как телесную практику только в том случае, если сделать ее «демократич-



ной», т. е. чтобы каждый человек, как и любое животное, имел равную вероятность быть съеденным другим. Но поскольку никто не согласится с этим, то единственный выход для сознательного человека — это отказ от употребления мясной пищи и переход на растительный рацион: *«Можно так сказать: “Не ешь того, чего сам не сможешь сделать. Ты готов убить животное? Я не готов, поэтому я не хочу есть мясо”»* (Артем, 24 года).

Отказ от потребления негативной вторичной энергии, заключенной в мясе, таким образом, ведет к моральному «очищению» человека. Тело в вегетарианском дискурсе — это, прежде всего, «этичное» тело. Своими поступками вегетарианец демонстрирует отказ от причинения вреда животным ради собственной выгоды. Данное представление во многом опирается на различные восточные учения и предполагает, например, веру в переселение душ, в кармическое предназначение, связи всех живых существ и т. д.: *«Мы не имеем права отнимать жизнь. И сама религия говорит, что живое существо не может отнимать у другого живого существа жизнь, если оно не может вернуть ее обратно. Есть закон кармы. Он гласит о том, что все люди, которые употребляют мясо и которые занимаются забоем скота, в следующей жизни будут переживать все то же самое, что испытывало это животное»* (Дмитрий, 28 лет).

Еще один важный аспект концептуализации представлений о теле в вегетарианстве заключается в том, что тело лишается статуса исключительности, которым его наделяют мясоеды только лишь потому, что человек более разумен, чем животные. Сознательность как свойство признается за всеми живыми существами и выражается оно, в частности, в способности чувствовать и испытывать эмоциональные переживания, эмпатию и привязанность к другим. И если тело человека мыслится как субстанция, которая, в том числе, через практики питания утверждает свою духовную сущность, то и животные мыслятся именно как «души», способные к проявлению сознательности.

Тело человека не представляет собой уникальной ценности. Статус человеческого «тела-души» приравнивается к статусу «тела-души» животных. Единственное отличие заключается в том, что человек может отказаться от проявления агрессии и сознательно сделать свой выбор в пользу мирного сосуществования с другими.

Из всех живых существ только растения в повседневном дискурсе вегетарианства не наделяются таким свойством, как сознание. Это обосновывается как с помощью религиозных догм, так и посредством науч-

ного знания. Например, растение не осуществляет нервной деятельности, способно к регенерации тканей и т. д. Согласно другой аргументации, растение не имеет души, на него не распространяются кармические законы, оно не несет в себе негативной, отрицательной энергии, связанной со смертью.

Большинство опрошенных отметили, что переход к вегетарианскому образу жизни резко изменил также и их психическое состояние. Это подтверждает их представления о теле как о дуальной субстанции, в которой преобладающее значение имеет душа. Многие отмечали в интервью, что после того, как отказались употреблять в пищу мясо, у них произошло обострение чувств, стало более глубоким мировосприятие и т. д.

Многие вегетарианцы сравнивают подобное психическое состояние с неким мистическим чувством, поскольку они стали способны замечать то, чего не замечают другие, радоваться тому, чему не радуются другие, удивляться тому, что не удивляет других. Таким образом, в представлениях людей, придерживающихся вегетарианской диеты, трансформация пищевых привычек вызывает коренной перелом в мировоззрении, который сторонними наблюдателями может восприниматься неадекватно: *«Вегетарианцами просто так не становятся. Вот у меня была цель развить сверхспособности, чтение мыслей, изучить знания по манипуляции и всяким там энергиям. Когда я перешел на вегетарианство, у меня была такая невероятная эйфория от этого. Я прям начал чувствовать людские эмоции...»* (Марк, 18 лет); *«Вегетарианство открывает больше возможностей к абстрактному мышлению. Это значит мыслить не поверхностно, а более глубоко во всех смыслах, понимать суть происходящих вещей вокруг тебя. Вегетарианство открывает созерцание мира. Вот человек идет, он не может порадоваться тому, что дерево красивое, облако...»* (Дмитрий, 28 лет).

Еще один аспект духовного «преображения» тела в вегетарианстве заключается в снижении проявления агрессивных импульсов, озлобленности, ненависти, зависти по отношению к окружающим и т. д. Это также объясняется гипотезой о взаимосвязи энергий в мире и тем, что любой продукт питания несет в себе закодированную информацию, как положительную, так и отрицательную: *«Очень хорошо начинаешь себя чувствовать, начинают откидываться дурные мысли, какая-то агрессия исчезает, начинает сходить на нет, чувствуешь, что добрее постепенно становишься, сознание, что ли, очищается»* (Александра, 26 лет); *«Разве когда свинью режут или убивают корову, они испытывают радость и спокойствие? Конечно, они переживают. И эта боль передается*

на физическом уровне. И не понимая этого, человек иногда злится, день проходит тяжело....» (Марк, 18 лет).

В концептуализации телесности в вегетарианстве прослеживаются элементы магических ритуалов. Отказ от мяса и переход на исключительно растительную диету мыслится по аналогии с любыми формами магического программирования повседневных практик. Иными словами, то, как мы питаемся, определяет нашу дальнейшую судьбу, предопределяет наши действия.

Итак, в мире, согласно вегетарианскому дискурсу, действуют энергии, и все подчиняется влиянию определенных духовных сущностей. Эти энергии могут способствовать либо установлению гармонии, либо приводить к дисгармонии. В планетарном масштабе это означает чистую или загрязненную окружающую среду, в масштабах экономики — рентабельное производство растительной пищи или нерентабельное производство мяса, в масштабе общества — рост социальных проблем или социальный порядок, в масштабе религии и морали — рост сознательности или бескультурья, в масштабе человеческой телесности — рост болезней или улучшение здоровья.

### **Телесные практики и социальная идентичность**

Вегетарианство как комплекс телесных практик мыслится не как одномоментный акт: это длительный процесс переосмысления, рефлексия над тем, что едят другие и что человек ест сам. Для вегетарианца любой человек потенциально уже является вегетарианцем. Другое дело, что тот, кто не пришел к данному образу жизни, окончательно проявляет «невежественность», в результате чего оказывается заложником жизненных обстоятельств, не может контролировать свою энергию, часто конфликтует с людьми и т. д.: *«Простой человек, любой человек уже вегетарианец, ну тот, кто употребляет растительную пищу, но употребляет ее в определенном размере. Он уже вегетарианец, вот в чем суть. Нет мяса прямого, нет вегетарианца. Нет такого, мне кажется. Тело такой уникальный организм, такая уникальная среда, которая меняет саму себя под еду, под то, что человек употребляет»* (Александр, 26 лет); *«Из аюрведы я подчеркнул, что культура человека проявляется во всем, во всей его жизни, поэтому культурный человек не станет кормить себя чем попало. Если он ест гамбургер — он ходячий гамбургер. Грубо говоря, из этого строится его тело ....»* (Ильгизар, 23 года); *«Если человек питается всем подряд, скорее всего так же он ведет себя и в жизни. Если ему нет разницы, чем питаться, он так же непостоянен в делах, нестабилен*

в жизни, работе. Для меня факт, что человек осознанно подошел к выбору пищи, говорит в его пользу. Разумный подход к пище — разумный подход к жизни...» (Артем, 24 года).

Необходимо обратить внимание, что не только образ тела фиксируется в вегетарианстве, но и телесные практики, закрепляющие соответствующую идентичность. Базовой телесной практикой, посредством которой происходит ее формирование, является питание растительной пищей. Иными словами, рационализации подвергается наиболее рутинизированная область человеческого поведения: «Сначала это были просто слова, а через два года практики я понял, что это несет в себе глубокий смысл. Повышается осознанность, я понимаю, что я делаю, зачем и почему именно так...» (Ильгизар, 23 года); «Я не рассматриваю вегетарианство как какой-то физический процесс, я рассматриваю его как духовный, сознательный выбор. Настройка на правильное питание, на то, что человеку необходимо, дает ему определенный толчок к пониманию себя и пониманию окружающих. Это по сути уже начало внутренней работы. Это уже более сознательный подход. Человек начинает думать, что он ест, как и зачем...» (Александр, 26 лет).

Причем в вегетарианстве строго регламентирован отказ от употребления любого вида мяса, в том числе рыбы и птицы. Менее определенное и спорное мнение среди вегетарианцев сложилось по поводу употребления в пищу яиц и молока. Наиболее «строгие» вегетарианцы, веганы и сыроеды, практикуют полный отказ от мяса и пищи животного происхождения. Более «либеральные» вегетарианцы употребляют в пищу яйца, а также молоко и молочные продукты. Много внимания в практике вегетарианства уделяется рецептам вегетарианской кухни, способам приготовления разнообразных блюд, использованию приправ.

Еще одной телесной практикой в вегетарианстве является репрезентация своей позиции. Например, это может выражаться в ношении «этичной» одежды, использовании «этичной» косметики, потреблении «этичной» еды. Кроме того, есть места, присутствие в которых вегетарианцев крайне нежелательно. К таким «табуированным» местам относятся зоопарки, цирки, мясные лавки и пр. — любые места, символизирующие жесткое обращение с животными. Для вегетарианцев создаются специальные «этичные» магазины, в которых продаются товары и продукты, сделанные из сырья растительного происхождения. Для вегетарианцев созданы также разнообразные вегетарианские кафе, в которых предлагается «этичная» еда. Иными словами, телесные практики, выражаемые через определенные нормы питания, отражаются, в том числе,

и на определенных пространственно-временных координатах тела, способах и формах его репрезентации.

Тело вегетарианца подчинено принципам «этичности», «сознательности», «культуры», «самодисциплины» и пр. Вегетарианцем становятся постепенно, в процессе овладения соответствующими навыками, смены стереотипов поведения и пр.: *«Основная проблема в том, что на эмоциональном уровне люди поняли, что они хотят жить по-другому, но на физическом уровне действует инерция. Они знают, как можно приготовить мясо, шашлык, как его замариновать, но они не знают, как можно по-другому питаться. Этому также надо научиться. Это как вопросы гигиены, то есть некий навык. Нужна постепенность во всем»* (Артем, 24 года).

Таким образом, основные модусы концептуализации телесности в вегетарианстве можно представить следующим образом:

1. Тело — это инструмент. В данном случае телу придается сугубо утилитарное значение, оно должно помогать реализовывать жизненные цели. Поэтому и физическое здоровье мыслится лишь как условие продуктивной деятельности. В теле должна ощущаться легкость, его присутствие не должно быть заметно. Тело должно совершать действия, проявлять активность без затруднений и препятствий.
2. Тело — это энергия, получаемая, в том числе, через потребление пищи. Так, через питание происходит передача энергии человеку, которая может быть позитивной или негативной. В любом случае это говорит о том, что тело человека — это динамика, обусловленная закодированной в пище и других материальных объектах информацией.
3. Тело — это душа. Кроме физической оболочки, есть душа, отражающая сознательный уровень телесных практик, в результате чего все телесные практики должны быть осмыслены и рационализированы.
4. Тело человека — часть природы. Оно не является самоценной субстанцией, а реализует только один из фрагментов жизни, связанный со многими другими. Человек — это элемент бесконечной Вселенной, наряду с животными, он помещается в одно из звеньев всего живого на планете.
5. Тело — это «этичный» инструмент. Телесные практики должны выражать добрые поступки, основанные на принципе «Не навреди животным».
6. Тело — это продукт аскезы, дисциплины и самоограничения. В этом смысле отвергается представление о животных и других живых существах как орудии для удовлетворения потребностей человека.

7. Тело человека детерминировано определенными законами — законом кармы, законом взаимосвязи всего во Вселенной, биологическими законами и пр. Иными словами, в представлениях вегетарианцев есть возможность программировать поведение тела, если известны механизмы, которые определяют поступки человека, его жизненные успехи и неудачи, его психологические проблемы или их отсутствие. Вопрос радикализируется и сводится к тому, что питание определяет не только состояние нашего тела, но и состояние нашей души. Одна из проблем в вегетарианстве, которая решается различными способами — с отсылкой на религиозное вероучение или же на результаты научных исследований — можно выразить в следующей языковой формуле: «Я буду есть еду, или еда будет есть меня».

### Литература

Андреев И.Л., Назарова Л.Н. Социология жизни: динамика еды: от пищевых цепей к гуманистической биополитике. *Социологические исследования*, 2016, 7: 101–109.

Бурдые П. Различения. Социальная критика суждения. *Экономическая социология*, 2005, 6(3): 25–48.

Веселов Ю.В. Повседневные практики питания. *Социологические исследования*, 2015, 1: 95–104.

Ганскау Е.Ю., Минина В.Н., Семенова Г.И., Гронов Ю.Е. Повседневные практики питания жителей Санкт-Петербурга и Ленинградской области. *Журнал социологии и социальной антропологии*, 2014, XVII(1): 41–58.

Дуглас М. *Чистота и опасность: Анализ представлений об осквернении и табу*. М.: КАНОН-пресс-Ц, Кучково поле, 2000.

Зарубина Н.Н. Аскетические, дисциплинарные и самоограничительные практики как фактор формирования стратегий питания в современной России. *Вестник Института социологии*, 2015, 3(14): 30–48.

Зиммель Г. Социология трапезы. *Социология, теория, маркетинг*, 2010, 4: 187–192.

Карпова Д.Н. Еда как контркультура и движение антикапитализма. *Вестник Института социологии*, 2015, 3(14): 65–73.

Кравченко С.А. Парадоксы «стрелы времени»: рождение не-еды. *Вестник Института социологии*, 2015, 3(14): 13–29.

Носкова А.В. Питание как объект социологии и маркер социального неравенства. *Вестник Института социологии*, 2015, 3(14): 49–64.

Сорокин П.А. *Голод как фактор. Влияние голода на поведение людей, социальную организацию и общественную жизнь*. М.: Academia, 2003.

Сохань И.П. Императив худого тела в современном массовом обществе и актуальные гастрономические стратегии. *XIV Апрельская международная*



научная конференция по проблемам развития экономики и общества: в 4-х книгах. Книга 4. Под ред. Е. Г. Ясина. М.: Издательский дом НИУ ВШЭ, 2014: 554–564.  
Фрейд З. *Тотем и табу*. СПб.: Азбука классика, 2006.

Arce A., Marsden T. (1993) The social construction of international food: a new research agenda. *Economic Geography*, 69(3): 293–311.

Coveney J. (2014) *Food*. London and New York: Routledge.

Fjellström Ch. (2009) Food's cultural system of knowledge — meals as a cultural and social arena. In: *Food in Contemporary Society*. P. Palojoki (ed.). Helsinki: Yliopistopaino.

Haworth-Hoepfner S. (2000) The critical shapes of body image: the role of culture and family in the production of eating disorders. *Journal of marriage and family*, 62(1): 212–227.

Henneberry S., Piewthongngam K., Qiang H. (1999) Consumer food safety concerns and fresh produce consumption. *Journal of agricultural and resource economics*, 24(1): 98–113.

Lovejoy M. (2001) Disturbances in the social body: differences in Body Image and Eating Problems among African American and White Women. *Gender and Society*, 15(2): 239–261.

Martinez-Gonzalez M.A., Holgado B., Gibney M., Kearney J., Martinez J.A. (2000) Definitions of healthy eating in Spain as compared to other European Member States. *European Journal of Epidemiology*, 16(6): 557–564.

Minako M. (1978) Social constraints in eating patterns among the obese and overweight. *Social Problems*, 25(4): 453–460.

O'Hara S., Vienna S. (2001) Global food markets and their local alternatives: a socio-ecological economic perspective. *Population and environment*, 22(6): 533–554.

Raymond L.B., Goodman M. (2004) Consuming narratives: the political ecology of «alternative» consumption. *Transactions of the Institute of British Geographers, New Series*, 29(3): 344–366.

### **“THE BODY AS AN INSTRUMENT OF CONSCIOUSNESS”: THE CONCEPTUALIZATION OF EVERYDAY BODILY PRACTICES IN VEGETARIANISM**

**Anna Barbaruk\***

North-Eastern State University, Magadan, Russia

**Citation:** Barbaruk A.V. (2017) «Telo kak instrument soznaniya»: povsednevnyaya kontseptualizatsiya telesnykh praktik v vegetarianstve “The Body as an Instrument of Consciousness”: the Conceptualization of Everyday Bodily Practices in Vegetarianism]. *Zhurnal sotsiologii i sotsialnoy antropologii* [The Journal of Sociology and Social Anthropology], 20(1): 22–36 (in Russian).

---

\* E-mail: anna.barbaruk@mail.ru.

**Abstract.** The article deals with the problem of constructing representations of the body in vegetarian discourse. Corporeality is not only an objectively existing physical instrument of social interactions, but it is also a sociocultural construct. Vegetarianism as an alternative, nontraditional style of food consumption influences the formation of ideas about oneself and others, and transmits moral values, norms, rules of behavior, which create the conditions for the formation of social identity, and, in particular, the notions of one's own body. The article discusses the understanding of one's own body through three components of vegetarian discourse: the influence of plant foods on physical health, the "ethics" of the body and the norms regulating bodily practices. Vegetarians legitimize their eating style with various arguments, referring to scientific discoveries, religious dogmas or ethical principles. The body in vegetarianism is dual, on the one hand, it is viewed from the standpoint of human anatomy and physiology on the basis of natural scientific discourse. On the other hand, the materiality of the body itself is questioned. The body must exist in a regime of constant self-discipline, austerity. Its purpose is to be a tool for realizing the spiritual aspirations of the person, his or her psychic energy. In the vegetarian discourse the human being is often reduced to what he or she eats. The social presentation of a vegetarian is therefore largely related to bodily practices and, in particular, to nutrition practices. What kind of food to eat, what places to visit, how to handle the problem of cruel treatment of animals, what books to read, etc. — all these choices make up a variety of ways of positioning vegetarians in social space.

**Keywords:** sociology of food, vegetarianism, discourse, nutrition style, bodily practices, social identity.

## References

- Andreyev I.L., Nazarova L.N. (2016) Sotsiologiya zhizni: dinamika yedy: ot pishchevykh tsepey k gumaniticheskoj biopolitike [Sociology of life: the dynamics of food: from food chains to humanitarian biopolitics]. *Sotsiologicheskije issledovaniya* [Sociological research], 7: 101–109 (in Russian).
- Arce A., Marsden T. (1993) The social construction of international food: a new research agenda. *Economic Geography*, 69(3): 293–311.
- Bourdieu P. (2005) Razlicheniye. Sotsial'naya kritika suzheniya [Distinction. Social critique on the judgment of taste]. *Ekonomicheskaya sotsiologiya* [Economic sociology], 6(3): 25–48 (in Russian).
- Coveney J. (2014) *Food*. London and New York: Routledge.
- Douglas M. (2000) *Chistota i opasnost': Analiz predstavleniy ob oskvernennii i tabu* [Purity and Danger]. M.: KANON-press-TS, Kuchkovo pole (in Russian).
- Fjellström Ch. (2009) Food's cultural system of knowledge – meals as a cultural and social arena, *Food in Contemporary Society*. P. Palojoki (ed.). Helsinki: Yliopistopaino.
- Freud Z. *Totem i tabu* [Totem and Taboo]. SPb.: Azbuka klassika, 2006 (in Russian).
- Ganskau Ye.Yu., Minina V.N., Semenova G.I., Gronov Yu.Ye. (2014) Povsednevnyye praktiki pitaniya Sankt-Peterburga i Leningradskoy oblasti [Daily dietary practices in St. Petersburg and the Leningrad region]. *Zhurnal sotsiologii i sotsialnoy antropologii* [The Journal of Sociology and Social Anthropology], XVII(1): 41–58 (in Russian).
- Haworth-Hoepfner S. (2000) The critical shapes of body image: the role of culture and family in the production of eating disorders. *Journal of marriage and family*, 62(1): 212–227.
- Henneberry S., Piewthongngam K., Qiang H. (1999) Consumer food safety concerns and fresh produce consumption. *Journal of agricultural and resource economics*, 24(1): 98–113.
- Karpova D.N. (2015) Yeda kak kontrkul'tura i dvizheniye antikapitalizma [Food as a counterculture and the movement of anti-capitalism]. *Vestnik Instituta sotsiologii* [Bulletin of the Institute of Sociology], 3(14): 65–73 (in Russian).
- Kravchenko S.A. (2015) Paradoksy «strely vremeni»: rozhdeniye ne-yedy [Paradoxes of the «arrow of time»: the birth of non-eating]. *Vestnik Instituta sotsiologii* [Bulletin of the Institute of Sociology], 3(14): 13–29 (in Russian).
- Lovejoy M. (2001) Disturbances in the social body: differences in Body Image and Eating Problems among African American and White Women. *Gender and Society*, 15(2): 239–261.
- Martinez-Gonzalez M.A., Holgado B., Gibney M., Kearney J., Martinez J.A. (2000) Definitions of healthy eating in Spain as compared to other European Member States. *European Journal of Epidemiology*, 16(6): 557–564.
- Minako M. (1978) Social constrains in eating patterns among the obese and overweight. *Social Problems*, 25(4): 453–460.
- Noskova A.V. (2015) Pitaniye kak obyekt sotsiologii i marker sotsial'nogo neravenstva [Nutrition as an object of sociology and a marker of social inequality]. *Vestnik Instituta sotsiologii* [Vestnik of the Institute of Sociology], 3(14): 49–64 (in Russian).

O'Hara S., Vienna S. (2001) Global food markets and their local alternatives: a socio-ecological economic perspective. *Population and environment*, 22(6): 533–554.

Raymond L.B., Goodman M. (2004) Consuming narratives: the political ecology of «alternative» consumption. *Transactions of the Institute of British Geographers, New Series*, 29(3): 344–366.

Simmel G. Sotsiologiya trapezy (2010) [Sociology of the meal]. *Sotsiologiya, teoriya, marketing* [Sociology, theory, marketing], 4: 187–192 (in Russian).

Sokhan I.P. (2014) Imperativ khudogo tela v sovremenном massovom obshchestve i aktual'nyye gastronomicheskiye strategii [The imperative of a lean body in modern mass society and topical gastronomic strategies]. *XIV Aprel'skaya mezhdunarodnaya nauchnaya konferentsiya po problemam razvitiya ekonomiki i obshchestva* [XIV April International Scientific Conference on the problems of economic development and society]: v 4-kh knigakh. Kniga 4. Pod red. Ye.G. Yasina. M.: Izdatel'skiy dom NIU VSHE: 554–564 (in Russian).

Sorokin P.A. (2003) *Golod kak faktor. Vliyaniye goloda na povedeniye lyudey, sotsial'nyuyu organizatsiyu i obshchestvennyuyu zhizn'* [Hunger as a factor. The effect of hunger on people's behavior, social organization and social life]. M.: Academia, (in Russian).

Veselov Yu.V. (2015) Povsednevnyye praktiki pitaniya [Daily eating practices]. *Sotsiologicheskiye issledovaniya* [Sociological research], 1: 95–104 (in Russian).

Zarubina N.N. (2015) Asketicheskiye, distsiplinarnyye i samoogranichitel'nyye praktiki kak faktor formirovaniya strategiy pitaniya v sovremennoy Rossii [Ascetic, disciplinary and self-limiting practices as a factor in the formation of nutrition strategies in modern Russia]. *Vestnik Instituta sotsiologii* [Bulletin of the Institute of Sociology], 3(14): 30–48 (in Russian).