Автор: admin
24.12.2011 19:28 - Обновлено 31.10.2014 14:59

Скрытый голод: только ли о пище речь?

Раньше и сахар был слаще, и трава зеленее, и небо голубее, и девушки красивее… Нет, это не традиционное ворчание наших бабушек (в последнем случае – скорее, дедушек). Это вполне реальная проблема нашего времени, выходящая за рамки только физиологических процессов, пищевой индустрии и пищевых же пристрастий.

Да, абсолютный факт, что биохимический состав пищи, скорее всего, изменился и изменился резко за последнее столетие. Оскудела почва, часто протравливаемая химикатами (говорят уже о скрытом голоде растений!), животных прикармливают гормонами и антибиотиками, все продукты напичканы красителями, вкусовыми добавками, консервантами. В овощах и фруктах снизилось количество микроэлементов, в продуктах животного происхождения возможны всяческие неожиданности.

Эту-то проблему якобы призваны решить витамины, БАДы (с очень неясными последствиями) и прочая. Сами мы тоже избирательнее начинаем относиться к потребляемой пище, читаем литературу, с успехом колдуем на кухне, на даче уже не истребляем сорняки под корень (как класс, так сказать), лопаем витаминные комплексы. Мы старательно пытаемся компенсировать дефицит йода, магния, кальция, железа и всего остального, что нам совершенно необходимо для обмена веществ. И правильно делаем.

Скрытый голод – причина не только охватившей весь западный мир эпидемии ожирения, но и других, очень серьезных заболеваний. Очень давно люди поняли, к чему приводил недостаток витамина С – цинге, разными способами, в зависимости от местонахождения, избавлялись от нее. Сейчас всем известно, какую страшную роль может сыграть дефицит йода, например, а особенно – в детстве.

Но мне нигде не удалось встретить размышления психологов о скрытом эмоциональной голоде. То есть о потребности человека в получении полноценных эмоций, связанных с подлинными, а не мнимыми переживаниями. Казалось бы, у человека все есть: белки, жиры, углеводы (дом, квартира, машина, семья), ан нет! – какие-то кризисы, недовольства, чувство неудовлетворенности. С одной стороны – «сыт Пахомушка по горло», а с другой – «мне что-то грустно, на сердце туман». И речь ведь часто идет о вполне благополучных людях, с замечательным детством, сытым отрочеством и обеспеченной родителями юностью. Ну, и, конечно, состоявшейся, даже состоятельной

зрелостью. Не знают эти люди, что такое недоедание, борьба за существование, неведомы им такие понятия как нереализованность, тем более – «недолюбленность» (а, может, кто-то не сознает, что он в жизни просто не дострадал?).

Я мало жил, и жил в плену.
Таких две жизни за одну,
Но только полную тревог,
Я променял бы, если б мог.
(Лермонтов).

Понятие «духовного голода» уже вошло в лексикон культурологов, богословов и т.д. О дефиците общения говорят уже давно. Феномен латиноамериканских сериалов объяснили. Вычленили «кризис среднего возраста». Может, придет время признать, что и в эмоциональном плане последнее время наблюдается довольно «скудный паек» эмоций. Мы уже знаем, к чему приводит недостаток, например, магния в организме (повышенному риску сосудистый заболеваний, снижению уровня кальция, повышенной раздражительности, тикам, судорогам, невозможности сосредоточения на каком-то деле). Есть даже «вневрачебные» методики, позволяющие определить дефицит этого микроэлемента (хорошенько потянуться и понять, есть ли боль в лодыжках).

А к чему приводит дефицит, скажем, нежности, кто знает? Особенно, если, казалось бы, в семье все в порядке? А ведь психологи вычислили даже, сколько раз нужно обнимать своего ребенка: представьте, 8 объятий в день, не считая утренне-вечерних, иначе возможны проблемы в будущем. А сколько раз в день нужно обнимать мужа, жену, маму – кто б подсказал?

А просто утраченная патриархальность и многодетность в семье – сохранилась ли в ней потребность? А глубокое и непосредствнное религиозное чувство – неужели за сотню лет эта свойственная всем нашим предкам форма духовной жизни полностью испарилась? («Стыдно мне, что я в Бога не верил. Горько мне, что не верю теперь» – Есенин). А ведь это фундаментальные эмоциональные пласты, которые составляли основу бытия на протяжении тысячелетий.

Трудно в наш динамичный век сохранять способность к выражению и сильных, требующих многих душевных сил, чувств и страстей. А потребность, скрытая, дремлющая, никуда, видимо, не делась.

Мало мне воздуха, мало мне хлеба,
Льды, как сорочку, сорвать бы мне с плеч,
В горло вобрать бы лучистое небо,
Между двумя океанами лечь,
Под ноги лечь у тебя на дороге
Звездной песчинкою в звездный песок,
Чтоб над тобою крылатые боги
Перелетали с цветка на цветок.
(Арсений Тарковский.)

Автор - **Галя Константинова**

Источник