

Estetika Makan

Hadrianus Tedjoworo, OSC ■

Untuk apa sebuah pengetahuan estetis tentang makan? Makan ya makan aja, tidak usah repot-repot berpikir. Dan sudah sejak Plato hingga dilanjutkan oleh Hegel, ada argumen yang bertahan lama bahwa seolah-olah hanya penglihatan dan pendengaran – indra 'intelektual' itu – menghasilkan kedalaman estetis bagi setiap persepsi.

“Rush Eating”

Kecenderungan makan akhir-akhir ini bisa jadi semakin tidak 'reflektif'. Tindakan makan hampir selalu *taken for granted*. Tidak ada orang yang sudah merasa lapar dan menghadapi makanan enak, masih termenung dan bertanya dalam hatinya, “Mengapa aku harus makan?” Akan tetapi, kalau ketika menghadapi makanan enak kita begitu saja langsung memakannya, lantas apa bedanya kita dengan – maaf – binatang? Di situlah kita menemukan estetika. Tindakan kita memakan makanan tidak bisa disamakan dengan tindakan makhluk hidup lain yang melakukan hal yang sama. Makanan yang kita hadapi memuat *keindahan* yang membuat kita menahan diri, memperlambat gerakan, dan menemukan makna-makna kehidupan yang patut kita syukuri.

Konon restoran-restoran sengaja menyetel musik dengan tempo cepat supaya orang yang datang untuk makan di situ lekas selesai dan pergi. Dengan begitu, meja akan segera dibersihkan oleh pelayan dan bisa ditempati oleh pelanggan yang lain. Roda ekonomi harus diputar cepat, supaya keuntungan setiap hari semakin meningkat. Mungkin kita pun tanpa disadari sudah sering dipaksa makan cepat-cepat dan tidak terlalu lama mengobrol di meja. Tindakan makan, dengan begitu, menjadi semakin tidak reflektif. Dampak langsungnya ialah bahwa makanan yang kita hadapi pun tidak sempat kita apresiasi lagi. Makanan cepat-cepat dimasukkan ke mulut, dan cepat-cepat pula dikunyah, supaya bisa segera pergi dan melanjutkan aktivitas yang lain.

Keluhan demi keluhan biasanya mewarnai situasi lingkungan yang terganggu oleh tindakan sementara orang yang sama sekali tidak membawa manfaat. Ironisnya, mereka ini bukan orang-orang yang tidak punya pekerjaan. Mereka justru orang-orang yang punya profesi cukup mapan, namun mungkin karena suatu kebosanan tertentu dalam dirinya menjadi cenderung melakukan hal-hal yang tidak berguna atau yang bahkan merugikan lingkungan sekitarnya. Dalam situasi itu, kita merasakan perlunya suatu perubahan mental atau pembaruan diri. Masalahnya ialah, perubahan mental diandaikan terjadi dari dalam diri seseorang, dan tidak bisa begitu saja diperintahkan. Mengubah sesuatu yang fisik jauh lebih mudah daripada yang psikis.

Tendensi “makan cepat” pernah dibahas oleh peneliti perilaku sehat Barbara Brehm dan dinilai sebagai penyebab

munculnya pola makan yang kompulsif. Orang makan cepat biasanya sambil mengerjakan sesuatu di komputer, menonton televisi, atau bahkan sambil menyetir mobil. Perilaku ini membuat orang tidak lagi menikmati makanan ataupun menyadari pengalaman makan itu. Karena tidak sungguh-sungguh menikmati, orang juga gagal menemukan kepuasan, karena tidak tahu lagi batas yang disebut sebagai 'kenyang'. Perut sudah penuh, tapi masih terus-menerus makan karena mengira bahwa dirinya belum kenyang.



Kalau begitu, kesadaran bahwa makanan memiliki keindahan yang patut diapresiasi sebelum dinikmati adalah salah satu cara melawan pola konsumsi makanan yang berlebihan. Ketika orang mulai khawatir soal “ketahanan pangan”, mungkin penyebabnya bukan sekadar makin menipisnya sumber dan produksi pangan, melainkan makin tak terkendalinya pola makan. Orang tidak menyadari lagi kapan ia merasa puas atau kenyang. Enaknya *rasa* makanan yang disantap direduksi hingga sebatas bisa “terus-menerus” dimakan kapan saja. Kebiasaan mengudap camilan semakin mengaburkan batas-batas reflektif kita menghadapi atau merasakan makanan, karena tindakan makan tidak lagi bersifat eksistensial. Sulit bagi kita untuk meyakini bahwa seseorang yang tidak bisa berhenti mengunyah camilan melakukan hal itu supaya “bertahan hidup”.

Dalam hal ini, tidak ada keindahan dalam tindakan yang terburu-buru atau yang dilakukan sambil lalu. Makan cepat-cepat mencerminkan suatu masyarakat yang mungkin sedang kehilangan nilai estetis dalam banyak bidang yang lain di kehidupannya. Kita bisa membuat daftar panjang berbagai implikasi psikis dan fisiologis, gara-gara hilangnya waktu untuk menikmati makanan bersama orang-orang terdekat.

Merasakan Makanan: Tindakan Estetis

Adalah Jean-Anthelme Brillat-Savarin yang pernah menulis secara filosofis tentang tindakan manusia makan dan makanan. Judul bukunya memuat alusi kepada pemikiran Immanuel Kant, bunyinya *The Physiology of Taste; or*

Meditations on Transcendental Gastronomy. Meskipun begitu, analisis Brillat-Savarin justru merupakan kritik terhadap pemikiran Kantian yang cenderung menempatkan kenikmatan rasa makanan (*gustatory pleasure*) hanya di awal proses makan. Ia mengeksplorasi bahwa di sepanjang proses makan itu sebetulnya terjadi refleksi, pertimbangan, keputusan, dan apresiasi atas berbagai rasa. Jadi, seluruh proses makan melibatkan aktivitas yang sifatnya juga intelektual dan bukan semata-mata aktivitas indrawi atau persepsional yang kita sebut dengan terlalu singkat: *rasa*.

Oleh karenanya, kendati mungkin benar perkataan bahwa “makan adalah soal selera” dan bahwa “selera tiap orang bisa berbeda atau bahkan berlawanan”, kita tidak bisa berhenti pada persepsi awal atau kesan pertama. Kalau kita membutuhkan waktu 15 menit untuk makan dengan tenang, kepuasan dan kecukupan rasa kita tidak ditentukan oleh bau yang pertama kali tercium saat makanan itu dihidangkan. Di sepanjang 15 menit itu seluruh persepsi kita dibentuk dalam kompleksitas yang tak terbayangkan. Pikiran kita terus-menerus menilai dan memutuskan, sampai kepada detil saat berbagai bahan dan bumbu itu dicerap oleh lidah dan 'diapresiasi' oleh imajinasi kita. Dengan kata lain, kita akan mengalami kesulitan untuk merumuskan keberadaan serta keindahan makanan yang kita santap itu, karena terlalu kompleks. Tidak heran bahwa kadang-kadang kita lekas lupa dengan lauk yang kita makan di satu hari, meskipun baru terjadi beberapa jam yang lalu.



(i pining.com)

Rasa, karenanya, tidak bisa dipandang sebagai wilayah yang semata-mata subjektif. Rasa, apalagi yang berkaitan dengan makanan, adalah bagian dari dunia persepsi yang pada dasarnya terlalu kompleks untuk dibicarakan, sehingga pikiran kita cenderung menempatkannya di luar objektivitas. Padahal, tindakan makan yang menuntut kemampuan kita merasa pun adalah sebuah aktivitas menilai dan mengapresiasi, sesuatu yang “masuk akal”.

Makanan yang Kualitatif

Berdasarkan refleksi kita di atas, berbicara soal ketersediaan makanan kini harus dikaitkan dengan kualitasnya dan kesadaran kita yang memakannya. Berapa kali kita menemukan bahwa bekal yang kita bawa ke kantor atau makanan yang kita pesan di restoran ternyata “terlalu banyak”? Pada saat menyiapkan atau memesannya, kita mungkin mengukur kebutuhan diri agak berlebihan. Atau, bisa jadi kita tidak pernah belajar memahami arti kata 'cukup'. Ada perkataan yang mewakili keadaan ini, bunyinya: “lebih baik pesan lebih daripada nanti kekurangan”.

Sepertinya bijaksana, tapi segera berubah menjadi sebaliknya. Melebihkan makanan yang hendak kita santap berarti tunduk pada kriteria kuantitas belaka. Pantas bahwa kita lalu kebingungan untuk menjamin ketersediaan makanan di masa depan. Dalam kenyataan, kita hampir selalu makan melebihi yang kita butuhkan!

Dalam terang pemikiran Brillat-Savarin, makanan harus *dihadapi* dan *disantap* demi “kenikmatan di meja makan”, dan bukan sekadar demi “kenikmatan memakannya”. Kenikmatan 'memakan' berakibat bahwa kepuasan kita hanya terbatas pada rasa (enak dan tidak enak) yang lazim kita dasarkan pada selera. Sebaliknya, kenikmatan di meja makan mengundang suatu “sensasi reflektif”. Artinya, kita harus *mengetahui* apa yang kita letakkan di mulut, kita kunyah, dan kita telan itu. Dengan kata lain, cukup tidaknya persediaan makanan bukanlah ditentukan oleh jumlahnya di gudang rumah kita, melainkan oleh kesadaran kita semua setiap kali kita makan di meja makan.

Barangkali persoalan ketersediaan pangan lebih merupakan keprihatinan yang menyangkut *cara pandang* kita atas makanan dan *cara* kita makan: sebuah estetika makanan. Makanan perlu dilihat secara *kualitatif*, lebih daripada sekadar kuantitatif. Apakah kita masih mampu mengapresiasi makanan kita? Apakah kita menyiapkan dan menyantapnya dengan kesadaran serta pengetahuan bahwa makanan ini membuatku *hidup*?

Indra pengecap manusia, dalam pengertian kualitatif ini, adalah bagian dari kekayaan pengalaman dan fenomena kehidupan kita. Ada sesuatu yang belum selesai; ada misteri; ada kompleksitas yang sangat rumit; ada keheranan-keheranan yang masih terlewatkan oleh pikiran kita. Mudah-mudahan masyarakat kita masih menyadari bahwa pada dasarnya makanan yang kualitatif di dalam kehidupan *selalu cukup*. Kita perlu waktu dan suasana yang lebih tenang untuk makan. Dengan begitu keindahan hidup di dalam makanan yang kita santap akan menambahkan kedalaman pada kesadaran kita sebagai manusia.

Dr. Hadrianus Tedjoworo, OSC, S.Ag., STL., dosen teologi dogmatik dan filsafat di Fakultas Filsafat, Unpar. Sarjana filsafat dan teologi Fakultas Filsafat, Unpar; Lisensiat Teologi Dogmatik *Katholieke Universiteit Leuven (KUL)* Belgia; Doktor Teologi Gereja *Radboud Universiteit Nijmegen (RUN)* Belanda. Saat ini menjabat sebagai Kaprodi Ilmu Filsafat, Fakultas Filsafat, Unpar, dan adalah *chief editor* jurnal internasional filsafat dan teologi *MELINTAS*.