

КУЛЬТУРА ПОВСЕДНЕВНОСТИ



Новое
Литературное
Обозрение

GEORGES VIGARELLO

HISTOIRE
DE LA FATIGUE

DU MOYEN ÂGE À NOS JOURS

ÉDITIONS
DU SEUIL
PARIS

2020

ЖОРЖ ВИГАРЕЛЛО

ИСТОРИЯ УСТАЛОСТИ

ОТ СРЕДНЕВЕКОВЬЯ ДО НАШИХ ДНЕЙ

НОВОЕ
ЛИТЕРАТУРНОЕ
ОБОЗРЕНИЕ
МОСКВА

2024

УДК 159.944.4

ББК 88.8 7

В41

Редактор серии Л. Оборин

Издание осуществлено в рамках Программ содействия
издательскому делу при поддержке Французского института

Cet ouvrage a bénéficié du soutien des Programmes d'aide
à la publication de l'Institut français

Вигарелло, Ж.

В41 История усталости от Средневековья до наших дней /
Жорж Вигарелло; пер. с фр. О. Панайотти. — М.: Новое
литературное обозрение, 2024. — 552 с. (Серия «Культура
повседневности»)

ISBN 978-5-4448-2145-9

Знакомое всем понятие усталости, которое в XX и XXI веке попало в зону общественного внимания и стало более заметной частью нашей повседневности, на протяжении разных эпох претерпевало существенные трансформации. Книга Жоржа Вигарелло рассказывает о том, как западная цивилизация научилась признавать усталость, бороться с ней и отличать ее духовные аспекты от физических. Автор обращается к истории тела и медицинских практик, к истории труда, войны, спорта и интимности. Благочестивое изнурение средневековых паломников, утомление рыцарей после турниров, выгорание современных офисных работников, изнеможение медиков в ковидных госпиталях... Эта книга — экскурсия по всем видам и историческим этапам усталости. Жорж Вигарелло — французский историк и социолог, сотрудник Высшей школы социальных наук, автор книги «Искусство привлекательности», вышедшей в «НЛО».

УДК 159.944.4

ББК 88.8 7

В оформлении обложки использован фрагмент картины «Жатва»
Питера Брейгеля Старшего, 1565 г. Метрополитен-музей, Нью-Йорк /
The Metropolitan Museum of Art, New York.

© Éditions du Seuil, 2020

© О. Панайотти, перевод с французского, 2024

© С. Тихонов, дизайн обложки, 2024

© ООО «Новое литературное обозрение», 2024

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	11
----------------	----

Часть первая. Средневековый мир: поиск вех для изучения

Глава 1. Картина ясна, ориентиры туманны	20
<i>Утрата жидкостей и ее последствия</i>	20
<i>Какие слова можно использовать?</i>	22
<i>Как определить степень усталости?</i>	23
<i>Что теряется?</i>	25
Глава 2. Прославляемая усталость воина	27
<i>«Видимая» сторона тела</i>	28
<i>Привилегии, даваемые выносливостью</i>	29
<i>Воспитание через «продолжительное» страдание</i>	30
Глава 3. Непременные тяготы путешественников	33
<i>Видение пространства</i>	33
<i>Средневековые путешественники — кто они?</i>	36
<i>Первый симптом — усталость ног</i>	39
Глава 4. Усталость как «искупление»	41
<i>Путешествие как «наказание»</i>	41
<i>Труд во искупление</i>	43
<i>От навязанных страданий к созерцанию</i>	44
Глава 5. Повседневный труд: относительное «затишье»?	46
<i>«Тривиальность» деревенского труда</i>	46
<i>Профессии и возникновение понятия</i> <i>«длительность рабочего дня»</i>	52
<i>Конфликты в связи с продолжительностью рабочего дня</i>	53
<i>Часы на городских баинях</i>	56
<i>Появление новых профессий</i>	57
Глава 6. От скрытых сил к ветру перемен	59
<i>Перед тем как отправляться в путь</i>	59
<i>Восстановление сил</i>	60
<i>Талисманы и драгоценности</i>	61
<i>Эссенции и специи</i>	63
<i>Социальный отбор</i>	65

Часть вторая. Новое время и выработка категорий

Глава 7. Изобретение степеней усталости	69
<i>Градация физического состояния</i>	69
<i>Градация сил</i>	72
<i>Градация социальных функций</i>	75
Глава 8. Категории	77
<i>Изнурение как наказание</i>	77
<i>Война</i>	79
<i>Город</i>	83
<i>Королевский двор</i>	86
<i>Дух</i>	89
Глава 9. Переход к количественной оценке	94
<i>Путешествие и его длительность</i>	94
<i>Работа и правила</i>	98
<i>Работа и появление «механики»</i>	102
<i>Труд и первые точные расчеты</i>	105
Глава 10. Диверсификация результатов	110
<i>«Болезненное» привыкание</i>	110
<i>«Патология» как исключение</i>	111
<i>Проблемы, вызванные обезвоживанием</i>	114
<i>«Тайные» дела</i>	115
Глава 11. Диверсификация «возмещения ущерба»	117
<i>Повторное изобретение освежения</i>	117
<i>Рост числа «эссенций»</i>	119
<i>От табака к кофе</i>	121
<i>Народное средство для облегчения существования?</i>	124
Глава 12. Нищета и «изнеможение»	126
<i>Нищета</i>	126
<i>Массовая уязвимость</i>	128
<i>Налоговое «бремя» и «изнурение»</i>	129

Часть третья. Эпоха Просвещения и вызов чувствительности

Глава 13. Ставка на чувствительность	134
<i>«Прислушиваться к своей жизни»</i>	134
<i>Усталость как нарратив</i>	136
<i>Удобства и неудобства</i>	139
<i>От разбитости к обмороку</i>	141

Глава 14. Нервы: от волнения к «вихрю»	144
<i>Стимуляции и токи</i>	145
<i>«Изматывающие» возбуждения</i>	147
<i>«Вырождение»</i>	150
Глава 15. О силах	154
<i>Вопросы о «пределе возможностей»</i>	155
<i>Начало исследований</i>	157
<i>Внимание «количественной стороне действия»</i>	160
<i>Расчет количества кислорода</i>	166
Глава 16. «Навязанная» усталость, соблазн сочувствия	169
<i>Зарождение сострадания</i>	169
<i>О продолжительности жизни</i>	173
<i>Разделение труда</i>	175
Глава 17. Бросая вызов усталости	178
<i>Преодоление усталости в путешествиях</i>	178
<i>Рекорды скорости</i>	180
<i>Вызов, бросаемый первооткрывателями</i>	182
<i>Вызов горам</i>	184
Глава 18. Появление тренировок, пересмотр времени	187
<i>Тонизирующие средства</i>	187
<i>Закаливающее действие холода</i>	189
<i>Этапы развития</i>	191

Часть четвертая. XIX век и проблема расчетов

Глава 19. Гражданин и упорство	198
<i>Служить всем?</i>	198
<i>Новый гражданин и «настойчивость»</i>	201
<i>Чего требует честолюбие</i>	204
<i>Интенсификация распорядка дня</i>	206
<i>Дети века, уставшие от иллюзий</i>	209
<i>Элитарные круги начинают искать выход</i>	211
Глава 20. Закодированный мир: от механики к энергии	214
<i>Расчет силы</i>	215
<i>Изобретение «промышленной механики»</i>	218
<i>Изобретение энергии</i>	222
<i>Новый взгляд на питание</i>	228
<i>Определение «конституции»</i>	231

Глава 21. Мир под угрозой: нищета рабочих	235
<i>Появление жизненного опыта рабочих</i>	236
<i>Физическое состояние «бедняка»</i>	241
<i>Многоликая усталость промышленных рабочих</i>	243
<i>Прибавочная стоимость и ее логика</i>	249
<i>Тяжелый детский труд</i>	252
<i>Длительная «обструкция»</i>	257
Глава 22. В погоне за эффективностью	260
<i>Промышленная логика</i>	261
<i>Физиологическая логика</i>	264
<i>Логика движений</i>	269
<i>Логика энергии</i>	274
<i>Между движением и энергией</i>	278
Глава 23. Мир «психической» усталости	284
<i>Революция в литературе</i>	286
<i>Изобретение переутомления</i>	289
<i>«Борьба за существование»</i>	295
<i>Переутомление школьников</i>	299
<i>Неврастения</i>	303
<i>Создание «теории» психической усталости</i>	308
Глава 24. Выносливость и «рост»	314
<i>Пересмотр длительности рабочего дня</i>	314
<i>Появление спорта</i>	322
<i>Создание типологии</i>	326
<i>«Защитная» химия</i>	329
<i>Новое отношение к окружающей среде</i>	331
<i>Расти</i>	335

Часть пятая. XX–XXI века и психологический вызов

Глава 25. Открытие психики	341
<i>Окопы, «пересечение порога»</i>	341
<i>Пути «обобщения»</i>	345
<i>«Промышленная усталость»</i>	348
<i>Пересмотр условий труда</i>	350
<i>Обнаружение психической стороны</i>	351
<i>Новый взгляд на межличностные отношения</i>	358
<i>Рабочая депрессия?</i>	360

Глава 26. От гормонов к стрессу	366
<i>Гормоны и темперамент</i>	367
<i>Гормоны и энергичность</i>	369
<i>От гормонов к амфетаминам</i>	372
<i>От гормонов к «стрессу»</i>	375
Глава 27. От «нового человека» к трагедии	378
<i>«Новый человек» — кто он?</i>	379
<i>«Тоталитарная» пропаганда и утомимость</i>	381
<i>Изнеможение и уничтожение</i>	383
<i>«Досуг» между тоталитаризмом и демократией</i>	386
Глава 28. Надежды на благополучие?	389
<i>Конкретизация понятия «износ»</i>	389
<i>Появление эргономики</i>	393
<i>Навстречу физическим моделям</i>	396
<i>В размышлениях о «тотальном» объекте</i>	399
<i>Осуждение «расчлененного труда»</i>	403
<i>Утверждение «процветания»</i>	406
Глава 29. От выгорания к идентичности	412
<i>«Заболевания костно-мышечной системы»: что-то новое?</i>	413
<i>Определение тяжести труда</i>	417
<i>От стресса к выгоранию</i>	424
<i>Проблема управления</i>	430
<i>Ежедневная усталость — откуда она берется?</i>	435
<i>Избежать ограничений или осознать их?</i>	441
Послесловие. «Вирусные» сюрпризы и угрозы	447
<i>Медицинский персонал и изнуренность</i>	449
<i>Труды и дни</i>	453
<i>Ограниченное время и пространство</i>	456
Благодарности	461
Примечания	462
Указатель имен	541

Тъерри Пийону

ВВЕДЕНИЕ

«Стресс», «нагрузка», «выгорание», «психическая нагрузка»: в XX и XXI веках мы видим стремительное расширение понятия усталости. С рабочего места усталость перетекает в жилища и становится частью повседневности. Примерно для восьми занятых из десяти слово «стресс» является главной характеристикой работы¹. В 2017 году более трети наемных работников заявляли о выгорании². В основе этой книги — гипотеза о том, что в условиях реальной или постулируемой автономии, завоеванной индивидом в западных обществах, когда люди обнаружили, что «я» автономно, и так же неумоимо мечтают о свободе и независимости, им все сложнее переживать то, что препятствует исполнению этих мечтаний. Тем более выпукло ощущаются их собственная хрупкость и уязвимость. Это болезненное, огромное противоречие вызывает утомление и неудовлетворенность. Усталость нарастает, глухо распространяется, усложняет и привычное, и неожиданное, усугубляя свое «внутреннее» проявление. Она повсюду — в публичном пространстве, на работе, в пространстве личном, в отношениях с близкими, в отношениях с самим собой.

Что же с нами случилось?

Латинские термины *fatigatio* и *defatigatio* говорят о том, что слово *fatigue* (усталость) имеет очень древнее происхождение; они указывают на прямую связь прошлого

и настоящего, и почти механическая этимология наводит на мысль, что время не может ничего изменить в представлениях об усталости и выгорании. Дело в том, что усталость — неотъемлемое человеческое свойство. Она неизбежна, как болезнь, старость или смерть. Она символизирует хрупкость человека, его «недостаточность», указывает на весьма распространенное препятствие: «внутреннее», находящееся в пределах собственного существования, и внешнее, идущее из мира с его противоречиями. Никакой патологии, самая банальная недостаточность. Как совершенно прозаически утверждал Мопассан, «наконец безграничная усталость сразила его: он уснул»³.

Тем не менее все меняется. История эта более сложна, чем может показаться, и пока мало изучена, в ней полно метаморфоз, действующих разных участников, разные культуры и общества. Мы рассматриваем вопрос с точки зрения истории Запада, а в ней восприятие усталости от эпохи к эпохе варьировалось. Оценка усталости менялась, симптомы модифицировались, терминология уточнялась, а объяснения расширялись. На этом пути сочетаются различные истории: история тела и практик здоровья, история образов жизни, социальных устройств, история труда, войны и спорта, а также история наших психологических конструкций, вплоть до интимности.

«Основные» формы усталости, те, что порождают множество комментариев и выступают в глазах общества на первый план, со временем эволюционируют. На поверку они оказываются закрепленными за «категориями», определяют среду. Они соответствуют социальному устройству, создают коллективные формы существования. В Средние века, с которых начинается наше исследование, в центре внимания — усталость воина; в средневековой цивилизации человек военный представляет собой наибольшую ценность. Усталость воина почетна, о ней говорят, в то

время как усталость простолюдина вызывает презрение. Усталость воина даже учитывается во время поединков, ценность победы в которых в XV веке зависит от количества ударов, которые боец обещает нанести противнику, бросив ему вызов.

В классическую эпоху все меняется: на первый план выходят судейские, и возрастает престиж административной и кабинетной работы. Финансист Лафонтена, адвокат Лабрюйера описываются по-новому и демонстрируют иную усталость, вызванную доселе не известными занятиями. В XIX веке опять все меняется — с развитием производства, его успехами и опасностями появляется усталость рабочих: изнурение пролетарского тела становится очевидным и вызывает беспокойство; этот фактор оценивается более тщательно — для повышения производительности труда, экономии и эффективности, но при этом его не желают признавать ни Виллерме, ни Маркс. А усталость нашего «четвертичного» общества⁴, общества компьютеров и офисов, глуха и невидима; на смену физической нагрузке пришла нагрузка информационная, иногда, после долгих скрытых страданий, случаются непредвиденные срывы — индивидуальные или коллективные.

Обновляющиеся репрезентации тела меняют и восприятие усталости. В старину образ «состояния» усталости ассоциировался с потерей гуморов. Усталое тело — обезвоженное тело. Изнурение, истощение — это потеря вещества, плотности. «Простой» образ, вероятно, родился в Античности, возник из уверенности в том, что основное в теле — жидкости, те, что вытекают, когда человек ранен, воспаляются, когда у него жар, уходят из тела после смерти. Обезвоживание и следующее за ним освежение, таким образом, задают ритм восстановлению усталого тела. Кровапотеря определяет как границы телесной жизни, так и ее ощущение.

В эпоху Просвещения считается, что не только жидкости, но и волокна, сплетения, «токи», нервы создают чувство усталости. Возникают новые симптомы, в расчет принимаются новые признаки: появление усталости связывают с чрезмерным, плохо сдерживаемым возбуждением, слабость — с повторяющимся или длящимся напряжением. Нехватка сил теперь ассоциируется не с потерей вещества, а с недостаточной стимуляцией. Новые чувства связываются с ощущением пустоты, отсутствием стимулирования и недостатком жизненной силы. Отсюда — поиски тонизирующих веществ, специфических возбудителей, а не только восполнение утраченной жидкости и закаливание.

Когда, согласно возникшей в XIX веке механической модели, в основу всего была положена энергия и органическое горение, картина снова изменилась. Теперь заговорили о потере огня, потенциала «отдачи», мощности, а также о химических отходах, заставляющих тела страдать. Отсюда — поиски «укрепляющих средств», энергетических резервов, калорий, удаление токсинов и вредных веществ.

Сегодняшняя усталость рассматривается в цифровой реальности; на первое место выходят внутренние послылы, ощущения, «коннект» и «дисконнект». Отсюда — выраженное стремление к расслаблению, а также заикленность на психологии, отношениях, поиск взаимодействия, стремление к мобильности, поиск иных ощущений.

С течением времени представления уточняются. Наша цивилизация изобретает новую чувствительность, создает нюансы, мало-помалу возникают новые, ранее не существовавшие виды усталости, открываются доселе неизвестные состояния. Появляются новая терминология и симптомы, такие как «вялость», например, о которой в XVII веке говорили богатые люди, жалуясь на неожиданную слабость и болезненность, или «разбитость», появившаяся в изнеженном XVIII веке, — под ней подразумевали несильные

боли после непривычных мышечных усилий, на которые в прежние времена внимания не обращали, или вспоминаемый в связи с миром рабочих XIX века «упадок сил», вызывающий непреодолимую слабость и поражающий целые поколения вследствие лишений и чрезмерно тяжелой работы. Границы смещаются. Устанавливается новая шкала, опустошающая и души, и тела.

Интенсивная психологизация поведения и чувств в XX и XXI веках порождает коренные отличия от прошлого. Конечно, тяжелый физический труд (за признание этой тяжести шла борьба) никуда не исчез. Однако внимание уделяется самым разным явлениям: тревожности, дискомфорту, невозможности самореализации. К усталости, возникшей вследствие борьбы с окружающим миром, добавляется усталость, вызванная борьбой с самим собой, — а это процесс внутренний, личный, почти интимный. Препятствия и невозможность что-либо сделать исходят из самого человека, как и слабости и упадок сил. Все это усугубляется современными законами менеджмента, пренебрегающими индивидуальными ценностями ради сиюминутной выгоды; отсутствие контракта вызывает нестабильность и шаткость положения работника, появляются нежелательные профессиональные сдвиги; в результате возникает весьма актуальное противоречие между потребителем, имеющим возможность принимать решение, наемным работником, лишенным такой возможности, и гражданином, требующим ее⁵. Отсюда — бесконечные сомнения по поводу фрустраций личного порядка.

Цель этого исторического и в то же время генеалогического исследования такова: показать, как то, что издавна вошло в плоть и кровь, на протяжении веков вписывается и в сознание, социальные структуры и их представительства и как оно всюду раскрывается, проникая в самое наше существо.