

СОДЕРЖАНИЕ

Естественное — это искусственное	9
Тело как текст	9
Из принцессы в лузершу.	10
С каким акцентом плачут младенцы?	14
Культура — наша вторая природа	15
Техники тела	18
Идеалы и идеологии.	20
Сознание всегда идеологично?	22
 Вещи, которые нас окружают	 26
Утро по правилам потребительского мира	26
Домашняя техника: как мы стали киборгами.	29
Протезы и усилители тела.	30
Техника меняет сознание	31
Мифологизация еды.	33
Семиотический анализ современных мифов.	35
Распространенные мифологемы	37
Обезвреженная еда	43
Косметика. Повседневность — мир фактоидов	46
Маленькие ритуалы, большие мифы.	48
Современные практики <i>memento mori</i>	50
«Я ничего в себе не меняла, я просто улучшила»	53
Наши желания — это желания Другого.	54
Одежда: симулякры и симуляция.	57
Симулякр первого порядка: в мире оригинала и копий	59
Симулякр второго порядка: нет оригинала, есть серия	60
Симулякр третьего порядка: копия оригинала, которого не существует	62
Нормкор: стерильная история	64
Зачем распознавать симулякры?	65
Синдром Pinterest	66

Настоящей женщины не существует.

История женского тела	70
Современные тела в исторических декорациях	70
Историчность доисторической женщины	71
Древнегреческая женщина как «слабый мужчина»	73
Христос — первый феминист	76
Тело грешницы и тело святой	78
Ведьмовство: опасное женское знание	79
Ренессанс: как женщина стала «прекрасным полом»	82
«Блазон о прекрасном соске»	84
Красота как божий дар	84
Тело — это механизм.	85
Корсет: анатомия социального неравенства	86
XIX век: двойная мораль	88
Психоанализ: изучение женской сексуальности.	91
Борьба за женские права	94
От корсета к гирям: развитие женской силы	96
Освобождение тела через танец	98
Пляж: радость расслабленного тела.	100
Война: горькое уравнивание	104
Трофейная жена и женщина-компаньон	106
Сексуальная революция	109
Секс, хиппи, естество.	111
Личное это политическое	113
80-е: расцвет культуры потребления	115
Куль индивидуальности против культа коллективности	116
«Битва полов»: гендерное равноправие в спорте	117
Сильные женщины в кино.	119

Три тела современной культуры **123**

Встреча трех миров	123
Культурный ландшафт современности.	124
Культурная ситуация №1. Модерн: тело — это умная машина.	126
Новый бог расколдовывает мир	127
Коллективное селфи с трупом.	129
Тело — это биомашина.	130
Прогрессирующие тела.	133
Одержимость нормальностью	134
Культурная ситуация №2. Постмодерн: тело — это конструкт	138
История сопротивляется логике модерна	139
Кризис больших идей	141
Критика противостояния «природа — культура»	143

Нормальные и маргинальные тела	145
Культурная ситуация №3. Метамодерн — между искренностью и серьезностью	148
Суровый мир беззащитных котят	149
Ольга Бузова: метамодернистская неустойчивость между слезами и самоиронией.	151
«Новая искренность» как тоска по подлинности	155
Надежда Кадышева: Русь на стероидах	158
Современность на перекрестке культур	159
Изобретая красоту тела	162
Внутренний критик против реальности	162
Православие и божественная красота	164
Модерн: рационализированное совершенство.	165
Измеримые параметры	166
Фабрика красивых людей	168
Красота не дар, а личный проект	169
Просветительская мания	170
Постмодерн: симулируя красоту	172
Бунт против нормы.	174
Разнообразие тел	176
Борьба с нереалистичными идеалами	178
Этика — это новая красота	179
Метамодерн: от искренности к искусственности и обратно	181
Демонстрация несовершенства	183
Бодинейтральность вместо бодипозитива	186
Игра линз: модерн, постмодерн, метамодерн	189
Тела, желания и нормы:	
три сценария сексуальности.	191
Первый урок сексуальности.	191
Инструкция модерна по изготовлению секс-бомб	193
Быть желанной — значит быть нормальной	198
Учебник жизни для плейбоев.	199
Опасные игры с Памелой Андерсон	202
Хардкорная сексуальность	205
Фабрики удовольствия	207
Секс в большом городе: подрыв модерна?	209
Сериал «Девочки»: бунт против современных секс-идеалов.	214
Пересборка сексуальности.	215
Эротизация женщин 50+.	217
Метамодерновый секс: без рисков и энтузиазма	219

Секс переоценен?	221
Токсичные отношения	223
Обратная сторона новой сексуальности	225
О конструировании сексуальности.	226

Романтика, любовь, семья

в обществе спектакля	228
От Платона до «Титаника»: мифы вечной любви	228
Супружеский андрогинат — формула традиционного брака	230
Стать богиней свиданий	232
Семья и биовласть модерна	235
Свадебный переполох	237
Жертвенность правильных жен	239
Трагедия современного развода	241
Постмодерн: любовь как спектакль.	242
Симулируя любовь	246
Ностальгия о семье, которой не было	249
Поиск альтернатив	250
Метамодерн против токсичной классической любви.	252
Ситуэйшншип: новая искренность для старых чувств	255
Вычисляя тарелочниц и золотистых ретриверов	258
Семья — от дисциплины к наслаждению	260
Семья как философский эксперимент	263
Теория мимесиса на практике	264
Изобретение игр	266
Деконструкция гендерных клише	268

О женских вибрациях,

или Духовные практики материалистов	270
Играя в духовность	270
Тело сакральное и профанное.	274
Иудаизм: забота о теле как форма служения	275
Живая религия между сохранением и обновлением.	279
Аскезница постиндустриального общества.	280
Энергия предков и «родовые программы»	281
Астрологические тела	283
Энергия бывших	284
На женских вибрациях	285
Дыхание маткой	288
О различии духа и души	290
О техниках себя	292

Тело как товар в обществе потребления	296
Потребительница критикует потребление	296
Общество дефицита и общество достатка	298
Невозможность выбора в ситуации изобилия	299
Потребляем не вещи, а знаки.	301
Тело стало товаром	304
Ким Кардашьян: идеальное тело общества потребления.	306
Инвестиции в отношения	307
Эскорт — образцовая стратегия самопрезентации.	309
Шизофреничность общества потребления	312
Мир — это игровая комната одиноких людей	314
Презрение к обществу потребления как дорогой товар	318
Слом механизмов рынка	320
Хитрости капиталистической идентичности	322
 Тела послушные, полезные, нормальные	 327
Быть собой — это работа.	327
Тест на нормальность	329
Инженерный подход к телу рабочего.	331
Нервная обстановка.	333
Дисциплинарные практики	335
Школа — фабрика новых людей.	338
Организация времени и места	340
Биовласть: главное — здоровье!.	343
Нормальное среднестатистическое тело	344
Паноптикум: всевидящее око надзирателя	346
Заботливая диктатура саморазвития	348
Позитивное насилие саморазвития.	350
Привлекательный внешний вид как моральная обязанность.	351
Комментарии к тесту	355
Ложная дилемма.	357
Где опасность, там и спасение	358
Делегируйте профессионалам	360
 Забота не о теле, а о себе	 362
Дискурс — главный инструмент идеологии	362
Потребление и шизофрения.	366
Как обнаруживать следы идеологий?	369
Подключиться к новым идеологиям	373
Из лузерши в медийного философа	375
 Список литературы	 381

ЕСТЕСТВЕННОЕ — ЭТО ИСКУССТВЕННОЕ

Тело как текст

В знаменитом отрывке из рассказа о Шерлоке Холмсе Артура Конан Дойла прекрасно показано, как тело становится текстом, который можно прочесть. Цвет кожи, осанка, жесты, напряжение мышц, даже то, как человек держит руку, — все это знаки, несущие информацию о человеке.

«Наблюдение давно стало моей второй натурой. Помните, как вы удивились в день нашего знакомства, когда я сказал, что вы приехали из Афганистана?

— Очевидно, кто-то вам об этом сообщил.

— Ничего подобного. Я был уверен, что вы прибыли из Афганистана. Благодаря долгой практике цепочка умозаключений складывается в моем мозгу настолько стремительно, что я сделал окончательный вывод, даже не замечая промежуточных шагов. Но они были, эти шаги. Я рассуждал примерно так: “Этот джентльмен похож на врача, но выправка у него армейская. Стало быть, военный врач. Он только что вернулся из тропиков, потому что лицо у него смуглое, но это не природный цвет его кожи, поскольку запястья у него гораздо светлее. Судя по его худобе, он побывал в серьезных передрыгах и перенес тяжелую болезнь. Левая рука у него повреждена: он держит

ее слегка неестественно. Где же именно в тропиках английский военный врач мог перенести столько невзгод и получить ранение в руку? Очевидно, в Афганистане". Весь ход мыслей не занял у меня и секунды. Потом я сказал, что вы приехали из Афганистана, и вы удивились» [1].

Но одной наблюдательности недостаточно. Нужно понимать, как устроено наше социальное тело, чтобы уметь его читать прозорливо, подобно Шерлоку Холмсу.

Но если тело можно читать, возникает вопрос: кто и как его пишет? С детства наши тела обучают, исправляют, украшают, дисциплинируют, заставляют соответствовать ожиданиям. Это выковывает характер, воплощенный в теле. Именно его и можно считать: так Холмс прочел историю Ватсона еще до того, как тот открыл рот. И виртуальный Холмс мог бы описать нас — наш образ жизни, наши ценности и страхи, наши идеалы. Окинув нас взглядом, он заметил бы то, что скрыто от обыденного сознания. И мы тоже можем увидеть ряд скрытых идей, которые транслируют наши тела.

Расскажу о себе, а вы можете подумать о своем детстве: как формировался ваш образ тела, какие привычки закреплялись через движение, позы, жесты? Простое внимание к этим воспоминаниям уже дает ценную информацию для дальнейшего самопознания. Потому что осознание своих телесных привычек — это ключ к пониманию того, как культура формирует вас и других людей изнутри.

Из принцессы в лузершу

С детства мне доставались роли образцовых девушек в спектаклях типа «Принцесса и Людоед». *Погода была ужасная, принцесса была прекрасная* — этот образ закре-

пился за мной в школьных кружках. Меня любили родственники, учителя, одноклассники, и я для этого ничего не делала — просто родилась голубоглазой блондинкой и была милым ребенком. Этого хватало лет до 9–10. Но с 1-го класса я ощущала себя совершенно иначе рядом с моим лучшим другом Лешей. Мы смотрели «Мортал Комбат», ужастики и на школьных переменах искали привидений и кошмарили друг друга историями про дьявола, рожденного в нашем мире, — выход фильма «Омен» пришелся на наши начальные классы школы, и мы пугали друг друга его пришествием.

В подростковом возрасте образ милого ребенка растаял, пришлось искать методичку «Как вести себя как девушка», которую, кажется, всем девочкам раздали, пока я отвлекалась на принцесс и привидений. А ведь именно ко мне целенаправленно применялась дрессура женственности: в пять лет меня отправили на индийские танцы, в восемь — на балет, а в 12 записали в модельное агентство. Меня учили держать спину прямо, быть грациозной, улыбчивой, привлекательной, мягкой. И внутри меня не крылось ни бунта против всего, ни ощущения, что я не в своей тарелке.

Занимаясь балетом, самое большое удовольствие я получала, когда выходила из студии, покупала гигантских размеров шаурму и поедала ее, выпятив живот, сгорбив спину и измазав лицо майонезом. Я чувствовала себя невероятно счастливой. В кружках я училась женственным движениям и искренне считала, что это некая разновидность игры, которую я умело могу отыграть на сцене, но для жизни она неприменима.

Поэтому, когда меня затолкали в модельное агентство, куда я ходила несколько лет, но не прошла ни одного успешного кастинга, я совершенно не понимала, что от меня требуется. Мне давали инструкции вроде «будь

мягкой», «отпусти себя», «не зажимайся», «будь женственной», но откуда все это взять? Что конкретно вы от меня хотите? На танцах мне показывали движения, и я их повторяла. А как быть мягкой и не зажиматься? Это казалось сложнее, чем решать математические задачки — там хоть объясняли правила.

Я искренне не понимала, чего от меня хотят. Мои физические данные объективно хороши, тут я выиграла в генетическую лотерею, не спорю. Но мое сознание не могло с ними управиться. На сцене я играла возлюбленную Кришны Радху* весьма выразительно. Но как в жизни сыграть девушку? Неизвестно.

А вот в моей подруге, которая была неприметной в младших классах, прорастала невиданная женственность. В старших классах она стала мягкой, от нее теперь вкусно пахло, и вела она себя безупречно, легко, словно непрерывно находилась в свете софитов, даже если мы сидели за компьютером и ели бутерброды. Сейчас я понимаю, из каких элементов, процедур, жестов создавалась эта ультраженственная телесность, которая косила парней, попавших в радиус ее действия. Но тогда это казалось чудом.

В 11-м классе она превратилась в роковое создание. От моей же ауры принцессы уже ничего не осталось. Мое лицо обсыпали прыщи, и меня приучили к идее, что они должны заживать, а потому замазывать тоналкой их нельзя. И носить скрывающую их челку тоже нельзя. Это парадокс — для сцены меня учили краситься лет с семи-восьми, чтобы выглядеть красиво, но мне и в голову не приходило, что это можно применить к жизни.

* Кришна и Радха — центральные фигуры индуистской мифологии, символизирующие божественную любовь. — *Здесь и далее прим. авт.*

Когда я бросила ненавистный балет, то сразу поправилась. Там я пахла три раза в неделю по три часа в течение долгих лет и гордилась тем, что могу съесть четыре котлеты по-киевски за раз и пирожное на десерт. Мне казалось, это круто.

Насколько это было некруто, я поняла в выпускной год, когда влюбилась. Оказалось, что, кроме прочего, я пропустила уроки по следующим «предметам»: как общаться с парнями; как флиртовать; как наряжаться.

Старшеклассницей я так мечтала вернуться в тот возраст, когда меня все любили без усилий с моей стороны. Я жалела, что нельзя было остаться в статусе маленькой принцессы. Увы, окружение научило: девочку оценивают телесно. Я так же оценивала кошек: если кошка красивая, неважно, какой у нее нрав, ей все прощается. Но котенка не учат быть котом, у него нет выбора вырасти в нечто другое — енота, бинтуронга или крокодила. У людей не так. Человек — животное без специализации. У нас нет когтей, шерсти или клыков, готового образа поведения, вписанного в инстинкт. Поэтому нас приходится «конструировать» — воспитывать, обучать. Мы — существа, вынужденные создавать себе природу. И если котенок просто растет, то человек неизбежно становится проектом, в котором играет пассивную или активную роль.

Помимо этого, нас приучают хотеть жить по максимуму, но как жить свою лучшую жизнь, если ощущаешь себя толстой и с проблемной кожей? А одежда, которую покупаешь, выглядит на тебе нелепо и глупо, совсем не так, как ты рисовала в воображении? А если ты еще не очень умная и в школе учишься средне? Совершенно неясно, что делать с жизнью, в которой все неважно. С телом, к которому не выдали инструкцию.

С годами я поняла: это чувство растерянности — культурное. Мы все живем в телах, которые общество непре-

рывно конструирует и оценивает. Нам кажется, что мы свободно выбираем, какими быть, но чаще просто следуем невидимым сценариям, придуманным задолго до нас.

Культ красоты — один из самых сильных культурных сценариев: он превращает внешность из сферы вкуса и удовольствия в обязанность. Это ситуация, когда что-то объявляется безусловно важным и правильным и человек чувствует, что должен этому соответствовать, даже если это причиняет напряжение или боль. Сегодня женщине все время дают понять, что с ее телом «что-то не так», его нужно улучшать, контролировать и исправлять, иначе она будто бы недостаточно ценна — для себя, для других и для общества.

Эта книга — попытка понять, как культура конструирует наши тела, когда мы этого не замечаем. Мы будем говорить о том, как идея красоты становится инструментом манипуляции в современном обществе, которое учит женщин оценивать себя и переделывать свои тела. Коварство заключается в том, что обыденное сознание искренне воспринимает это как «заботу» и «любовь к себе». Рассматривая тело через призму культа красоты, мы начинаем видеть его не как естественный факт, а как результат культурных норм и ожиданий. Поговорим о теле как о культурной конструкции.

И эта конструкция начинает формироваться буквально с рождения.

С каким акцентом плачут младенцы?

Все подобные переживания показывают, как человек с детства живет под постоянным давлением чужих правил: что хорошо, что красиво, что оценят, а что нет. Наше тело, жесты, даже ощущения собственной привлекательности

формируются через чужие взгляды и ожидания. Причем эта культура окружает нас уже с рождения.

Вы знали, что младенцы разных стран плачут «с акцентом» страны, в которой родились? Это указывает на то, что человек с рождения обернут пеленой культуры [2]. Ученые заметили: плач новорожденных имеет свои мелодические особенности, он повторяет ритмы и интонации, которые младенец слышал еще до рождения. Например, французские младенцы чаще плачут с восходящей интонацией, похожими на французскую речь, а немецкие — с нисходящей, как речь немецкая.

Мы привыкли думать, будто тело — самое очевидное и естественное, что у нас есть. Оно было до культуры и, кажется, может существовать без нее. Но стоит приглядеться — и мы замечаем, как почти все, что мы считаем естественным, уже захватила культура. Осмотрите внимательно собственное тело — есть ли в нем хоть миллиметр не тронутой культурой кожи? Наши волосы вымыты шампунем, и чего только не нанесено на них после — кондиционеры, маски, несмываемые спреи, пенка для укладки. Что уж говорить про лицо — очистители, тоники, санскрины, декоративные средства. Спина, плечи, руки, бедра, ноги — все это мы поддерживаем в чистоте, увлажняем, скрабируем, одеваем, украшаем.

Я предлагаю вам продегустировать непривычную и странную для большинства идею, что наше тело всегда неестественно.

Культура — наша вторая природа

В городе Сандакан на острове Борнео работают центры реабилитации орангутанов и малайских медведей — животных, которые утратили навыки жизни в дикой природе. Их

изъяли из частных владений и нелегальных зоопарков, где они годами содержались в неестественных условиях, и теперь учат снова жить так, как живут их сородичи в лесу.

Если даже животные забывают, как быть животными, откуда нам, рожденным дважды — сначала в природе, потом в культуре, знать, какова наша истинная суть? Олененок спустя полчаса после появления на свет может встать на ноги и убежать от хищника. Человек после 40 лет может не иметь ни малейшего понятия, что делать со своей жизнью.

Мы — человеческие существа, которым нужно не просто вырасти, а быть «возделанными»: обученными говорить, думать, чувствовать, желать, действовать. В этом смысле культура — не просто фон, а почва, на которой вырастает человек. Слово «культура» происходит от латинского *cultūra*, а оно — от глагола *colere*, что означает «обрабатывать», «культивировать», «ухаживать», или «почитать». Первоначально это слово использовалось для обозначения сельскохозяйственной деятельности, связанной с возделыванием земли, уходом за растениями и животными. Однако со временем значение расширилось и стало включать не только физическую обработку природы, но и символическое возделывание человеческой жизни.

Культура — это процесс «обработки» человеческого опыта, мыслей, чувств и привычек. Она охватывает все, что создает человек: искусство, науку, мораль, религию, традиции. Как земледелец превращает дикую почву в плодородную, так общество формирует наши способности, восприятие и способы жить. Эта метафора укоренилась еще в античной философии: у греков существовало слово «пайдеия» (*παιδεία*) — воспитание, формирование души и ума, то, что делает человека человеком. Цицерон одним из первых связал земледельческую и духовную стороны культуры. В «Тускуланских беседах» он ввел красивую метафору

cultura animi — «возделывание души» [3]. Как землю нужно очистить от сорняков, чтобы выросло доброе зерно, так и душу нужно освободить от страстей и пороков, чтобы она принесла плоды разума и добродетели.

Культура, по сути, это обработка дикой почвы, только вместо земли «возделывают» человека. Природе свойственны спонтанность, аффекты, случайность, а задача культуры — их обуздать, подчинить правилам. Поэтому на протяжении веков она стремилась контролировать все — от дыхания и жестов до эмоций и желаний. Грубо говоря, культура — это машина, куда помещают дикую обезьяну, а на выходе получают высокоморального человека. И чтобы человечество не скатывалось в хаос, культура в первую очередь стремится захватить контроль над нашими телами — самым природным, что есть в нас. Если в природе много случайностей и спонтанности, аффектов, агрессии, неизвестности, задача культуры — восполнить пробелы природы и предложить свой взгляд на человека — его душу и тело. Цель всякой культуры — слом природных программ и автоматизмов.

Тело не существует в «чистом» виде, оно переплетено с социальными нормами. Вы можете возразить, вспомнив одичавших детей, так называемых детей-маугли. Они выросли в изоляции от общества. Но никакого противоречия тут нет. У детей-маугли экосредой становится животная среда — лес, стая, природные ритмы. Вместо человеческой культуры, привычек и языка они усваивают сигналы и правила животного мира: как двигаться, как есть, как общаться с сородичами. То есть их тело формируется, но уже в другой системе координат. Возможно, вы слышали об истории ребенка из Подольска, который рос с собакой в полной изоляции и был лишен человеческого контакта. Он передвигался на четвереньках, издавал напоминающие лай звуки, ел как животное, выл на луну. Его руки покры-

вали мозоли от постоянного ползания, мышцы и положение тела адаптировались к животной среде. Питание, движения, реакция на опасность — все формировалось по законам собачьей жизни. Таких примеров много.

Если изоляция от человеческой культуры приводит к тому, что тело усваивает сигналы животного мира, то в обычной жизни все работает наоборот: тело становится носителем и отражением культурных норм. Каждое движение, каждая поза и эмоция уже «выучены» и повторяются как часть практик сообщества.

Представьте, что ваше тело не просто биология, а глина, которую с рождения мнут тысячи невидимых рук — родители, учителя, герои фильмов, реклама, — чтобы вылепить подконтрольную личность, вписанную в общество. Над этим трудятся детские сады, школы, кружки, университеты, церковь, спортклубы, театр и музыкальные студии, медицинские и косметические учреждения, медиа и соцсети. И они не оставляют вам никаких шансов остаться наедине со своей физической природой.

Можно сказать, у нас есть два тела. Одно — физическое: оно дано природой, живет по биологическим законам, его изучают врачи и биологи. А другое — культурное: невидимое, но не менее реальное. Именно оно определяет, как мы чувствуем, двигаемся, выражаем эмоции, что считаем красивым или постыдным. Физическое тело мы получаем при рождении, а культурное создаем всю жизнь.

Техники тела

Марсель Мосс — французский антрополог и социолог начала XX века, одним из первых стал интересоваться тем, как общество «вплетается» в тело человека. В знаменитом эссе «Техники тела» он показал, что даже самые простые

телесные жесты — способы ходить, плавать, спать, рожать, держать ложку — оформляются в истории и культуре по-разному, зависят от времени, места и воспитания [4]. Мосс удивлялся, как в его время изменилась походка француженок. Оказалось, американская походка девушек из кинофильмов постепенно стала объектом подражания и во Франции. То есть люди, наблюдая за экранными образами, невольно переняли телесные привычки — манеру держать руки, положение кистей, ритм шагов.

В каждой культуре есть техники тела, за которыми на самом деле скрыты глубинные убеждения, которые редко озвучиваются, но формируют наш взгляд на мир: что такое человек, каковы «естественные» роли мужчин и женщин, где граница между телом и разумом. Японцы, например, учат детей сидеть прямо, держать колени вместе, а руки на коленях — это выражение уважения и самодисциплины. Европейцы позволяют детям вести себя более расслабленно за столом. На первый взгляд это просто привычка сидеть, но на деле она отражает культурные убеждения: что значит быть воспитанным, как проявлять уважение, какой контроль должен быть над телом и эмоциями. Такие культурные аксиомы мы усваиваем с детства и воспроизводим, часто не задумываясь. Эти идеи живут в языке, образах, воспитании и телесных привычках — в осанке, походке, манере одеваться, жестах. Культура пишет свои правила на нашем теле, и оно превращается в текст, который можно читать, как это делал Шерлок Холмс. Но мы редко замечаем, к каким процессам и ценностям нас подключили, — и именно философия помогает выявить эти невидимые механизмы.

А создают их культурные элиты — группы людей или институтов, которые борются за символическую власть, предлагая свои ответы на вопрос «Какова сущность человека?». И именно через телесные нормы, привычки, об-

разы и ритуалы их идеи становятся частью нашей повседневной жизни. Так, например, индустрия моды конца XX века встроила в самовосприятие девушек правило, что их ценность зависит от того, насколько они соответствуют эстетическим канонам 90/60/90. Это породило ряд последствий — массовое распространение расстройств пищевого поведения, борьбу с лишним весом и несовершенствами. Девушки начали худеть любыми способами, чтобы подойти под модельные стандарты, даже если не собираются работать моделями. Это тоже проявление культурной элиты, потому что за индустрией моды стоят неслучайные люди. Дизайнеры, редакторы журналов, продюсеры, маркетологи, блогеры и медиаканалы формируют и распространяют ключевые нормы красоты, решают, что считается желанным, а что нет. Они создают правила игры, которые мы воспринимаем как естественные или считаем личным выбором, хотя на самом деле это стандарты, навязанные сверху.

Идеалы и идеологии

Витрувианский человек, просветленный йог, киборг-полицейский Робокоп, Ким Кардашьян, Брюс Ли, Лара Крофт, Илон Маск или Павел Дуров — в культуре есть много примеров желаемого образа. Одни идеалы реалистичны, другие фантастичны, но они все сообщают правду о желаниях и страхах общества. Поскольку природа неантропна, то есть находится за рамками человеческого понимания, культурные элиты производят идеалы человека, интерпретируя запросы общества. То есть они не фантазируют, не отражают истину, а конструируют желаемые образы человека, исходя из вызовов эпохи. Идеал — это воплощение идеи гармоничной жизни в мире, кото-

рый разворачивается через идеологию — систему идей, ценностей и целей больших сообществ.

Часто слово «идеология» ассоциируется с политикой, но в широком смысле это система идей, которая пытается ответить на четыре фундаментальных вопроса:

- Каков мир?
- Каков человек?
- Кто виноват, что человек несчастлив?
- Что нужно делать с миром, чтобы стать счастливым?

Сюда относят ряд концепций, которые предоставляют развернутые ответы на эти вопросы: например, феминизм (система идей и движений, которая борется за равные права и возможности женщин и мужчин, критикует патриархальные структуры и традиционные роли), глобализм (идеология, ориентированная на глобальную взаимосвязанность мира, пропагандирует открытые границы, международное сотрудничество), экологизм (мировоззрение, которое ставит в центр заботу о природе, устойчивое использование ресурсов и гармонию человека с окружающей средой), трансгуманизм (убеждение в том, что технологии могут улучшать человека, продлевать жизнь, расширять когнитивные и физические возможности и преодолевать биологические ограничения) и многие другие. Идеологии соотносятся между собой как разные карты мира, каждая из которых пытается ответить на эти фундаментальные вопросы. Они не исключают друг друга полностью, некоторые дополняют, некоторые вступают в напряженные отношения, конкурируя за влияние на сознание и поведение людей.

Сознание всегда идеологично?

Культура дарит взгляд нашим глазам. Это значит, что у людей нет прямого доступа к природному телу, мы всегда имеем дело с его культурным образом. Чтобы понять эту идею, обратимся к теории познания Иммануила Канта, страшного сна студентов. Он гениален тем, что предвосхитил современные идеи физиологов и когнитивных психологов.

Согласно Канту, через пять базовых чувств — зрение, слух, вкус, обоняние и осязание — к нам поступает информация о реальности [5]. Но загвоздка в том, что они не работают как зеркала реальности. Органы чувств дают лишь сырой материал — световые пятна, звуки, тактильные образы, которые сами по себе не являются знанием и не образуют смысла. Сознание неизбежно интерпретирует и организует этот хаос ощущений, поэтому наш опыт всегда является конструкцией. Поскольку интерпретация опирается на язык, нормы, стереотипы и культурные картины мира, то сознание неизбежно оказывается идеологичным. А раз мы воспринимаем мир через готовые культурные схемы, то именно они незаметно формируют все, что мы считаем естественным и очевидным, в том числе представления о собственных телах.

Повседневность — хитрая штука. Она кажется прозрачной, нейтральной, родной и знакомой, именно поэтому ее труднее всего заметить. Мы редко задумываемся, почему делаем то, что делаем. Ведь это смешно — философствовать над тем, зачем мы чистим зубы или как держим ложку. А ведь отчасти этим мы и будем заниматься на протяжении всей книги — высвечивать философским критическим фонарем то, что кажется предельно естественным и очевидным. Именно в этих автоматических, рутинных движениях живет власть культуры.

Возьмем, например, идею о натуре человека. Реклама, кино, медицина и соцсети постоянно твердят: женщина эмоциональна от рождения, мужчина — охотник, добытчик, такова наша природа. Звучит как факт? На самом деле, объявив нечто естественным, его как бы выводят из обсуждения, ведь спорить с природой нельзя. Так власть и культура маскируют свои правила.

Когда мы говорим «так естественно», «такова моя природа», чаще всего мы не замечаем, что это нам внушили. Миф современного человека — это такое представление, которое кажется правдой самой природы.

Нам твердят: «Женщина должна быть женственной от природы». Но сегодня она — стройная и ухоженная, вчера — пышная и домашняя, завтра — спортивная и независимая. Натуральная красота на деле — результат индустрий, фильтров и салонов. Здоровый образ жизни — новый вид морали: кто не в форме, тот сам виноват. Даже принятие себя стало трендом, который требует все новых действий — кремов, марафонов, процедур, услуг психотерапевтов.

Когда я пишу, что культура создает искусственную среду, у вас может сложиться впечатление, будто я уличаю ее во лжи. Эта связка неверна, поскольку, если мы говорим о ложном, автоматически подразумевается, что есть нечто истинное. А Кант уже объяснил: это не так.

Психически мы почти не ощущаем себя искусственными конструкциями, потому что процесс преобразования идет постепенно и непрерывно с самого детства. Наши привычки, движения, жесты, вкусы и реакции формируются медленно, «вживляются» в тело и сознание так, что со временем кажутся естественными. Мы не видим весь этот механизм воспитания и влияния культуры и воспринимаем результат как собственное естественное поведение.

Хорошая новость в том, что, осознав кем-то установленные культурные программы, мы можем их перепрошить, отказаться от вредоносных установок и оставить нейтральное или поистине ценное.

В этой книге мы будем говорить о том, как культура каждый день незаметно для нас формирует наши тела. Мы поговорим о том, как общество потребления превращает тела в товар. Мы разберем способы, которыми культура диктует, каким должно быть тело. Следы идеологии, меняющей наше телесное восприятие, можно обнаружить даже там, где все на первый взгляд просто и естественно. На самом деле культура окружает нас повсюду и незаметно формирует привычки, взгляды и ощущения. Вещи, кажущиеся нейтральными, на самом деле формируют как тело, так и наше восприятие его. Одежда меняет силуэт и осанку, косметика — представление о лице, еда — форму, а техника расширяет возможности. Через бытовые вещи культура диктует, каким должно быть тело, как им пользоваться и как его оценивать. Отдельно мы посмотрим на историю женского тела — с самого начала до XXI века. На этом примере становится видно, как общество шаг за шагом формировало представления о женском теле, которые сегодня кажутся привычными, будто отражающими подлинную женскую сущность.

Мы подробно разберем темы красоты, сексуальности и любовных отношений, где женские тела, в зависимости от того, через какую культурную логику мы смотрим, меняются. То, что кажется красивым, желанным или правильным в одной культуре, в другой может считаться отталкивающим, странным и даже токсичным. Вы увидите, к какой из них подключены вы сами.

Культура — это поле битвы идеологий, сражающихся за наши тела и умы. У меня нет цели указать вам, какой путь правильный. Моя задача — продемонстрировать, как

вливают невидимые механизмы культуры на наши ценности, убеждения, картину мира, проникая в сознание через наши тела. Предлагаю воспринимать каждую главу как часть самопознания, чтобы вы лучше понимали себя и меньше тревожились из-за чужих ожиданий. Так вы вернете себе ощущение осознанности и свободы. Надеюсь, эта книга вам поможет лучше понять, что действительно ваше, а что навязано извне и что с этим делать.

ВЕЩИ, КОТОРЫЕ НАС ОКРУЖАЮТ

Утро по правилам потребительского мира

Вы просыпаетесь в пижаме от Victoria's Secret, в том самом комплекте из шелковистого шифона с кружевными вставками, который позволяет вам чувствовать себя красивой и сексуальной, без ущерба комфорту. Первым делом вы проверяете умный датчик сна, показывающий, что сегодня вы выспались ровно на 82%, и это повод для легкой грусти. Ну ничего, криомассажер быстро снимет отечность, а ролик гуаша из розового кварца добавит лицу естественное сияние. Чистка зубов — для вас это не просто гигиена, а ритуал. Ультразвуковая щетка Oral-B с подключением к приложению показывает, что вы пропустили 2% налета на нижних молярах. «Завтра постараюсь лучше», — думаете вы, пока водяной флоссер вымывает остатки ночного слюноотделения. Дальше начинается священнодействие, которое поможет остановить время: десятиступенчатый уход за кожей. И пусть весь мир подождет! Очищение, тонизирование эссенцией, сыворотка для лица и глаз, увлажнение губ, а завершает все тот самый дорогущий крем — ведь кожа стоит того, тем более удалось его купить с хорошей скидкой.

Фен Dyson Supersonic включаете на третью скорость, контролируя температуру воздуха — вы выбрали его

за бесшумность и потому, что он, как заявлено в рекламе, не повреждает кутикулу волоса. Пока сушатся пряди, вы наносите термозащиту, ту, что рекламировала Ким Кардашьян (а значит, защита работает). Стайлер Dyson Airwrap завивает кончики естественными волнами, чтобы создать эффект небрежности — в тренде мода на натуральность, и ваши чрезмерные старания никто не должен заметить, иначе прическа будет выглядеть «колхозно».

На кухне вас ждет умный чайник, не зря вы его дожидались пару недель именно в этом цвете, ведь теперь он гармонирует с холодильником и тостером, который, правда, не нужен — ведь вы отказались от хлеба, да и в целом от глютена, но он так эстетично вписался в интерьер... Пусть будет.

Вот уже нагревается вода до 85 градусов — идеально для матча-латте. Вы смотрите несколько рилс о том, как правильно взбивать венчиком порошок матчи, и задумываетесь, взвешиваете все за и против — взбивать традиционным способом, то есть бамбуковым венчиком, совершая кистью W-образные круги, или воспользоваться мини-венчиком на батарейках, чтобы лучше разбить комочки. Традиция или новация, что сегодня вам ближе? Ради экономии времени пользуетесь вторым способом. На завтрак сегодня чиа-пудинг с ягодами годжи в прозрачной пиале, потому что еда должна быть фотогеничной. Пока едите, скидываете самое удачное фото завтрака в сторис и листаете планировщик с золотым тиснением — что еще запланировано на сегодня?

На экране телефона высвечивается уведомление от вашего любимого маркетплейса: «Твоя корзина ждет!» Там новый рассыпчатый хайлайтер для лица, которые вы отложили «на подумать», тем более что у вас в косметичке уже лежит один — кремовый... Но они ведь разные.

И разве утро может быть идеальным без маленькой спонтанной покупки?

Ваша жизнь — это гляцевый журнал, где красота стала обязательством, а каждое желание монетизировано, но вы все еще убеждены (и убеждаете в этом своих подписчиков), что главная ваша цель — это проявление индивидуальности.

В нашу эпоху духовного гедонизма, экологической осознанности и этичности рынка кажется, что все вокруг должно способствовать счастью и внутреннему спокойствию. Мы слушаем медитации на смартфонах, покупаем только органические продукты, сортируем мусор, а в сторис хвастаемся заботой о планете. Казалось бы, идеальный рецепт счастья, не так ли? Но вместо этого — рост тревоги, депрессия и ощущение, что чего-то все равно не хватает. Например, в 2023 году в России было зафиксировано 460 400 новых случаев психических расстройств, и это самый высокий уровень за последние 10 лет. При этом продажи антидепрессантов в 2024 году достигли рекорда — 16,1 миллиона упаковок, что на 16,8% больше, чем в предыдущем году [6].

Вот мы стараемся жить осознанно, а внутри все равно будто что-то не так. И тут становится ясно: мы не можем жить отдельно от всего, что нас окружает. Одежда, телефон, очки — это не просто вещи, а часть нас, нашего настроения и даже памяти, они словно продолжение наших тел, воплощение представлений о красивой жизни. Поэтому говорить про счастье, не учитывая, что мы носим и с чем живем, — это как пытаться понять фильм, глядя только на постер. В этой главе я предлагаю посмотреть на вещи, которые нас окружают, новыми глазами и увидеть, какие смыслы они бессознательно транслируют, когда становятся частью нашей телесной жизни.

Домашняя техника: как мы стали киборгами

Просто представьте мир без гаджетов! Без телефона, который мгновенно связывает вас с близкими, без ноутбука, в котором хранится работа и память, без навигатора, показывающего дорогу.

Любая культура – это способ расширить человеческие возможности. Культура подчиняет себе природу, а происходит это благодаря медиа. Если палка становится продолжением лапы обезьяны, а ботинки – продолжением наших ног, то получается интересная картина: границы тела не определяются границами кожи. Представьте себе, что наше тело продолжает телефон, комната, квартира, город, страна, мир. Может, планета Земля – это настоящий размер нашего тела? Если возьмем домашнюю рыбку в аквариуме, то ее границы – это не ее телесные очертания, это аквариум, без которого она не сможет жить. Аквариум же для человека – это культура [7].

Вещи, которые нас окружают, достраивают и усиливают наше тело. Кроссовки делают нас быстрее, очки – зорче, а ноутбук становится продолжением нашей памяти и мышления. Это продолжение нас. Многие вещи, которые мы используем, будто «достраивают» нас. Мы держим в руках смартфон – внешнюю память, связь с миром, навигатор, без которого сложно ориентироваться даже в родном городе. Мы надеваем наушники, чтобы слышать музыку или голос собеседника, даже если он за тысячи километров. Автомобиль ускоряет нас. Споспособны ли автолюбители жить полноценной жизнью без машины? Во время путешествий мы делаем фото и видео, подобно тому как древние предки помещали образы на внешние носители вроде скал и менгиров, только те-

перь искусственная память, которая помнит лучше нас, она у нас на телефонах и флешках. Мы не просто люди, а киборги — существа, часть которых сделана из техники, одежды и интерфейсов. Мы не мыслим себя вне этих дополнений — тела и вещи срастаются.

Протезы и усилители тела

Вообразите, что фраза «техника — продолжение наших тел» — это не метафора. Очки усиливают наше зрение, автомобиль дает нам скорость, позволяя преодолевать расстояния быстрее, телефон переносит голос, а интернет расширяет память и скорость доступа к информации. Техника не только дает новые возможности, но и меняет нас: тело перестраивается под новые привычки.

Технику можно разделить на два основных типа — протезы и амплификаторы: протез замещает или продолжает орган, которого человеку не хватает, а амплификатор усиливает естественные способности тела.

Может звучать непривычно, но это наша (философов) задача — делать мышление более гибким и живым, смотреть на привычные вещи новым взглядом, дегустировать новые идеи. Примерять к своей жизни свежие концепции — часть процесса. Понимаю, что в повседневной речи слово «протез» связывается почти исключительно с медициной и инвалидностью. Но в данном контексте полезно понимать этот термин в изначальном смысле — то, что приставлено, поставлено вместо чего-то*. Возьмем, например, зонт. Он выполняет роль искусственной шкуры, защищая от дождя. Он не усиливает уже имеющиеся качества, а восполняет отсутствующее — именно

* С древнегреческого: *πρόθεσις* — прибавление, приложение, приставка.

в этом смысле зонт выступает протезом. У людей есть зубы, но они не приспособлены рвать мясо или подхватывать жидкость так эффективно, как когти или пасть животных. Столовые приборы – вилка, нож – заменяют недостающие природные органы, буквально выполняя роль зубов и когтей. Обувь берет на себя функцию второй кожи, защищая от земли и холода.

Вещи-амплификаторы* не придают новых свойств, а действуют как усилители имеющихся у нас качеств, делая нас мощнее и увеличивая радиус нашего действия. Посмотрите на то, что вас окружает, попробуйте увидеть вещи через эту призму: какие из них протезы, а какие – амплификаторы?

Техника меняет сознание

Если техника – продолжение наших тел, то у этого есть и более глубокие последствия, чем ускорение процессов и улучшение качества жизни. Не стоит удивляться, почему современный человек не может подолгу удерживать внимание на одном предмете, а у детей часто отмечают синдром дефицита внимания и они не могут сосредоточиться на учебе. Гаджеты меняют телесные привычки, а через тело добиваются незаметно и до изменения сознания.

Давайте возьмем приборы, перечисленные в начале, и посмотрим, как, влияя на наши повадки и привычки, они незаметно проникают в сознание, изменяя картину мира, в котором мы живем.

У вас есть умный датчик сна – гаджет или приложение на смартфоне? Вроде такая простая идея – посмотреть,

* Amplificator буквально значит «усилитель, тот, кто делает больше».

сколько часов вы проспали. Но когда это становится частью рутины, датчик приучает вас к идее: не стоит доверять только себе, есть нечто выше нас, что знает лучше. Сознание начинает воспринимать сон как управляемый процесс с показателями и графиками, а не как естественный ритм. В такой практике важно не ваше самочувствие, а то, что показал график.

То же самое с ультразвуковой щеткой с приложением: чистка зубов превращается в акт, который контролируется извне. Так мы делегируем технике заботу о гигиене, а сознание фиксирует цифры как истину.

Профессиональный фен усиливает способность высушивать волосы за несколько минут — это удобно в режиме вечной нехватки времени, но делает это технологично, с контролем температуры, снижая тревожность по поводу вреда для волос. Современная культура дала нам возможность ухаживать за ними деликатно, быстро, создавая нужные прически каждый день. В этой повседневной заботе мы приучаемся быть внимательными к мелочам, держать их все в сознании, занимаясь микроменеджментом тела. Стайлер улучшает навыки завивки — теперь мы можем за 10 минут сделать сложную укладку, которая раньше требовала помощи специалиста. И это становится нормой жизни. Умный чайник, который нагревает воду до точной температуры, делает чаепитие управляемым процессом, требующим точности и контроля. Смартфон — это доступ к виртуальной реальности, он амплифицирует зрение, слух, память, коммуникацию. Да что он только не амплифицирует! Он превращается во внешний мозг, через который мы ориентируемся в мире. Мы все реже держим в голове факты, номера, даты. Зачем помнить? Сознание делегирует это смартфону, а сам мозг больше работает как поисковик: важно не помнить, а знать,