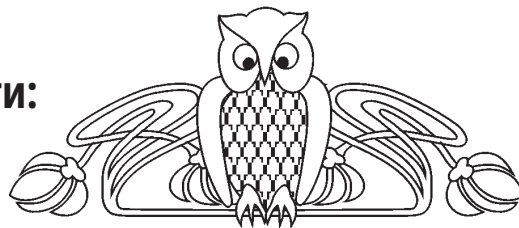




Научная статья
УДК 101.1:572.024

Прогулка как способ уйти от усталости: философский аспект

Ю. С. Филиппович



¹Курский государственный медицинский университет, Россия, 305000, г. Курск, ул. К. Маркса, д. 3

²Курский государственный университет, Россия, 305000, г. Курск, ул. Радищева, д. 33

Филиппович Юлия Сергеевна, ассистент кафедры социальной работы и безопасности жизнедеятельности¹, соискатель кафедры философии², filippovichjs@kursksmu.net, <https://orcid.org/0000-0001-5398-6641>

Аннотация. Введение. В статье рассматривается проблема прогулки в контексте цифрового общества. Прогулка является одной из форм социальной активности, позволяющей держать в тонусе разум и тело. **Теоретический анализ.** Сравнительный анализ работ П. Хандке, Б. Вигарелло, Б.-Ч. Хана и других позволяет предположить, что феномен прогулки постепенно уходит на второй план в жизненном мире с все более активным использованием гаджетов. Отмечается, что уединение в прогулке начинает приобретать несколько негативный оттенок (человек ощущает бесполезность данной деятельности). Сам же гаджет ни плох, ни хорош: все зависит от значения, которым его наделяет владелец. Л. Толстой и М. Кундера считали уединение важной частью их жизни, в которой они осмысливали бы собственные действия и действия других, благодаря чему могли найти отдохновение. Перемещение от точки «А» до точки «Б» сокращается с максимальным усилием: личный транспорт, чтобы быстрее передвигаться, личный ноутбук и смартфон, чтобы отвечать на сообщения через мгновение после получения. Делается все ради возможности быть продуктивным и, к несчастью, не в пользу здоровья. **Заключение.** Укорачивание времени и дистанции лишает нас шанса приобрести новый опыт и способности насладиться моментом. И кажется, что лишь остро ощутив ограниченность передвижения, человек поймет ценность неспешной прогулки на свежем воздухе.

Ключевые слова: прогулка, смартфон, цифровое общество, усталость, современный город, отвлеченность, заппинг, фаббинг

Для цитирования: Филиппович Ю. С. Прогулка как способ уйти от усталости: философский аспект // Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия: Философия. Психология. Педагогика. 2022. Т. 22, вып. 4. С. 408–412. <https://doi.org/10.18500/1819-7671-2022-22-4-408-412>, EDN: ERKUJE

Статья опубликована на условиях лицензии Creative Commons Attribution 4.0 International (CC-BY 4.0)

Article

Walking as a way to fight fatigue: A philosophical aspect

Yu. S. Filippovich

Kursk State Medical University, 3 K. Marx St., Kursk 305000, Russia; Kursk State University, 33 Radisheva St., Kursk 305000, Russia

Yulia S. Filippovich, filippovichjs@kursksmu.net, <https://orcid.org/0000-0001-5398-6641>

Abstract. Introduction. The article deals with the problem of walking in the digital age context. It is one of the forms of social activity that lets us keep our mind and body on toes – walking, and it is not high on the public agenda anymore. **Theoretical analysis.** The analysis of the works of P. Handke, B. Vigarello etc. helps to suggest that every day individual completes a series of tasks being distracted by social media and doing some other minor things. A device cannot be considered either a good or a bad thing; it depends on the function that an owner attaches to the smartphone. Although it rather makes an individual stop from feeling lonely. M. Kundera or L. Tolstoy assumed that solitude is an essential part of life in which they would reflect upon their behaviour and, therefore, find repose. The distance between A and B becomes much shorter: a private car reaches B in a few moments, a personal computer and a smartphone help reply in a second. We do everything to succeed in productivity and, perhaps, damage our health. **Conclusion.** Thus, it shortens time and distance but limits our possibilities and depletes our chances of earning new experience and ability to enjoy the moments. It seems that only having understood the restrictions of movement, we will realize the value of unhasting stroll.

Keywords: walk, smartphone, digital society, fatigue, modern city, abstractness, zapping, phubbing

For citation: Filippovich Yu. S. Walking as a way to fight fatigue: A philosophical aspect. *Izvestiya of Saratov University. Philosophy. Psychology. Pedagogy*, 2022, vol. 22, iss. 4, pp. 408–412 (in Russian). <https://doi.org/10.18500/1819-7671-2022-22-4-408-412>, EDN: ERKUJE

This is an open access article distributed under the terms of Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC-BY 4.0)



Введение

Если в аграрном обществе физический труд оправдывал короткую передышку (например обед во время уборки пшеницы), то с индустриализацией уставать могли лишь мужчины, а женская усталость – это всего лишь неврастения [1]. Со временем усталость приобрела более выраженный характер в психическом состоянии, когда физическая деятельность не влияла на психическое состояние: безразличие, уныние.

Может ли усталость рассматриваться как преграда? С одной стороны, работа – это деятельность, которая умиряет все вокруг: от отвлечения, плохих мыслей до достижения заветной цели. С другой стороны, заниматься делом невозможно в силу истощенности, в том числе когнитивных ресурсов, что, впрочем, является лишь оправданием для человека цифрового общества. Вспомним тендиноз Г. Джеймса и головные боли Ф. Ницше. Страдая от ночных кошмаров и нескончаемых мыслей, они находили время для прогулки, наблюдения за прохожими.

Теоретический анализ

Взгляд, вовлекающий в себя все невидимое, делает возможным большее количество соприкосновений с реальностью, будь она материальной или цифровой. Исследование С. Вессьера и М. Стендель показывает, что наши отношения, желания и знания умещаются на ладони. Отсюда и страхи, которые нельзя игнорировать: страх пропустить что-то (*fear of missing out*), постоянное отвлечение на гаджет. Цифровые технологии (например, смартфон) провоцируют изменения не просто в социальных процессах, но и в самом человеке [2].

Французский социолог Ж. Вигарелло в своей работе об усталости пишет, что опыт усталости для поколения XXI в. не нов, но реакция на него носит отличительный характер [3]. Историк отмечает, что в лексике XX в. появилось слово «переработать» – один из признаков коллективной усталости. Усердный гражданин должен рьяно хвататься за работу, сосредоточиваться и добиваться ошеломляющих результатов – места жалобам на усталость больше нет. Сейчас форма коллективной усталости проявляется схоже: показывать ее значит доказать наличие слабости.

Усталость имеет разные формы воплощения. Физическая усталость в Средние века могла возникать, например, когда воин пребывал в покое после изнурительных сражений. Усталость духа выражалась через понятия «акедия» или

«меланхолия». Апатия, когнитивные нарушения излечивались врачами. Фома Аквинский рассматривал усталость через понятие «ленность» (седьмой смертный грех). Форма усталости, обозначившаяся в XIX в., приняла форму вызова (*fatigue-challenge*), которая показала, насколько человек способен подавить ее. Никто бы не подумал полезть на гору Монблан в XVII в. ради развлечения, но сейчас это популярное занятие, уставать от вовлечения в подобную авантюру стало нормальным. Если углубиться в чтение эссе «Опыт познания усталости» П. Хандке, можно отметить такие формы усталости, как усталость от университета, женщины, поездов. В конце концов, мы выигрываем от того, если перенимаем опыт усталости: «Глядеть для этого усталого уже было родом деятельности, и притом активной, с вмешательством в игру; актеры делались благодаря этому только лучше, еще красивее, к примеру, они уже не спешили скрыться как можно скорее прочь с этих глаз. <...> Усталость членила, но не дробила, а лишь выделяла, задавала привычной неразберихе ритм, облагораживала формы – все вокруг, насколько хватает глаз, – такой огромный горизонт усталости» [4, с. 184].

Ощущение усталости складывается из двух компонентов – усталости тела, мышц (из-за плохой эргономии) и усталости разума (из-за постоянного вовлечения в информационный поток). И если П. Хандке считает, что усталость в XX в. позволяет сесть и осмотреться вокруг, то сегодня подобное повторить практически нельзя. Люди, живущие в XXI в., одержимы потреблением информации.

Включение новых информационных технологий в социальную реальность XXI в. изменяет социальное взаимодействие людей, появляется иная форма взаимоотношения «человек–окружающая среда». Процесс передачи информации происходит через один *ручной* гаджет. Немецкий философ Б.-Ч. Хан в книге “*The Burnout Society*” [5] рассматривает современное общество как общество достижений, где присутствует всепоглощающая одинокая усталость. Мы можем разделять (*share*) общую – коллективную – усталость, которая, возможно, приведет к большей связи и ослабит индивидуалистические границы. Человек современной эпохи передает сигналы о своем состоянии или видении окружения через гаджет и перестает ощущать тепло присутствующего рядом тела. Теряется связь реального пребывания в мире в виртуальном, когда человек перестает замечать свое физиологическое состояние.

Однако, когда личность теряет понимание собственной усталости, не означает, что это со-



стояние исчезает из его жизненного мира: потухший взгляд или некоторая безразличность к тем вещам, которые раньше вызывали внутренний отклик. Оно принимает иную связь между ним и другими. Как и Хандке, Хан считает, что «я не устаю от тебя», а «я устаю вместе с тобой». Формируется облако усталости, бесконечной усталости, которая связывает всех воедино. Однако индивид самостоятельно решает, как использовать этот опыт и приручить увеличивающееся изнурение.

Б.-Ч. Хан различает два вида усталости: изнемогающая (позитивная потенция, которая принуждает к действию) и вдохновляющая (негативная потенция). По П. Хандке усталость позволяет понять, что можно отбросить. Она утверждает интервал ничегонеделанья, который горожанин скорее использует как отвлечение на смартфон (фаббинг) вместо ленивого наблюдения за проходящими мимо людьми.

Житель современного города живет беспрерывно, интервалов между действиями нет. Ожидание также начинает преобразовываться в иную форму существования в среде – оно заполняется проверкой уведомлений, чтением сообщений в Twitter, поиском одежды в онлайн-магазине. Категория потенции не имеет значения, если результат оправдан для его носителя. Желанию человека не потеряться в сложноустроенном мире помогают социальные сети, но это неизбежно приводит к ухудшению мировосприятия.

Мы все больше зависимы от количества SMS и электронных писем. Психическая жизнь, по мнению М. Кроуфорда, стала подвержена любым влияниям внешнего эфира, она стала бесформенной. Мы стали так рассеянны, что не способны различить, что может быть достойно нашего внимания, поскольку неверно истолковываем свою деятельность в мире и личную вовлеченность в жизнь другого человека и групп.

«Одиноким способен воспринимать всю полноту бытия» [6, с. 9]. Пребывая on-line, мы способны компенсировать дефицит социальных навыков, но социальная компетенция от этого не развивается: отсутствие собеседника (ощущение запаха духов или тепла) углубляет эту брешь.

Уметь видеть значит позволить глазам привыкнуть к спокойствию, терпению и подпускать то, что приближается. Данная способность, безусловно, развивает глубокое и внимательное созерцание. В свою очередь, это приводит к развитию способности отвечать медленно, обдуманно, исключая навязанные инстинкты.

Разум, точный и быстрый инструмент, притупляется при непрерывном поглощении информации, а недавние события становятся частью

повседневности, представляясь человеку с притупленными чувствами сырыми и недостойными внимания. Информационный шум, постоянно сопровождающий тех, кто обрек себя на использование мобильных гаджетов, определяет образ жизни пользователя. Ускорение темпа жизни из-за увеличения объема информации превратило события в часть повседневного бытия (первые уведомления недавно приобретенного смартфона становятся постоянным звуковым сопровождением рабочего дня). Сейчас каждый проводит много часов за просмотром экрана. Столетие назад с механизацией труда горожане испытывали усталость от того, что видели и чувствовали. То, как они это ощущали, интересно описано в февральской записи дневника К. Чуковского: «Все мысли, какие приходят в голову, вялы, бесцветны, бессодержательны, – мышление не доставляет, как прежде, удовольствия... <...> Вот даже дневника не могу вести» [7, с. 105].

Великие достижения человека стали шедеврами искусства или привели к технологическому прогрессу, они возникли именно в моменты досуга, непосредственного созерцания в процессе отдыха, отвлечения от дел насущных. О. Сакс, например, путешествуя по норвежским фьордам, сформировал идею о необычном воздействии музыки на мозг.

Получается, что изнеможение, которое испытывает пользователь смартфона, приобретает скорее нейтральный оттенок. Чувствовать усталость – значит проявлять себя как человек, способный решать несколько дел в одно время, забывая о том, что он испытывает. Выдохнуть из себя последнюю энергию к концу рабочей недели означает, что человек смог реализовать все то, что было задумано в начале недели. Но есть ли способ, которым можно воспользоваться, чтобы набраться сил, даже держа смартфон в кармане пиджака?

Потребление информации невозможно сравнить с получением знаний. Последнее предполагает быть способным использовать приобретенное новое знание в определенной ситуации. Если человек совершает прогулку и не прикладывает усилия, чтобы не лезть лишней раз в карман за смартфоном, то он не только не различит изменившиеся детали городского ландшафта, но и может потерять ориентацию в пространстве. Физическое столкновение или столкновение взглядом регулирует траекторию взаимодействия людей, а не только передвижение на тротуаре. Постоянная стимуляция, которая идет от гаджета в руке, развивает хронические проблемы с вниманием.

Й. Пипер пишет об одной из форм спокойствия – досуге, который необходим для подготовки к принятию реальности [8]. Принять ее может



тот, кто спокоен. Спокойствие – это не просто мертвая немота или отсутствие звуков. Досуг – это совокупность вдумчивого созерцания, глубокого понимания и погружения в реальность. Как можно достичь спокойствия духа? Неспешным физическим занятием, которое, однако, не приводит к утомлению, например прогулкой.

Неспешная прогулка воплощает тот досуг, который отвлекает от непрерывного потока информации с холодным экраном светом. Смартфон стимулирует живое восприятие реальности, увеличивает число стимулов охватить взглядом больше, но это не успевает перерабатываться разумом, если охваченное пестрит бессвязностью.

«Гулять, – отвечал я, – я должен непременно, чтобы ощущать себя живым и поддерживать связь с живым миром... <...> Без прогулок я был бы лишен возможности наблюдать и проводить мои исследования», – пишет швейцарский писатель Р. Вальзер [9, с. 23].

В веке нынешнем внутренне опустошенный от просмотра успехов других, пользователь социальных сетей «не декорирует свою жизнь воспоминаниями или созерцанием действий людей, находящихся в его любимых местах» [10, с. 56]. Он скорее заостряет внимание на просмотре успехов незнакомых людей за экраном, заставляя биться пульс чаще от негативных эмоций, коря за то, что не добился успехов на своем поприще. Когда человек отвлекается, он заполняет перерывы между работой прогулкой, наделяет внутренней голос силой.

Как указывал И. Кант в «Антропологии с прагматической точки зрения», «если отвлечение есть дело привычное, оно придает человеку, подверженному этому злу, обличие мечтателя и делает его бесполезным для общества, ибо он слепо следует свободной игре своего воображения, не упорядоченной разумом» [цит. по: 11]. Гуляя по городу со смартфоном в руке, пешеход дереализует городское пространство: растворяется более реальное и более важное в пользу фрагментарности. Смартфон фрагментирует когнитивные способности и разрушает внимательность, следовательно, меняется форма существования – мы перестаем видеть.

Физиологически глаза читающего с экрана смартфона устают, как и мышцы рук или спины. Смотрящий может этого не замечать в первое время, но погружение в поток информации убавливает внимание, и тогда тело, принявшее одну позу, словно застывает во мгновении. Если изменить направление взгляда во время прогулки на то, что находится на одном уровне с глазами, будь то горизонт или ствол дерева, гуляющий не

просто вынырнет из этого потока, но и почувствует, что с его телом происходит. «Отягчающая рутина может быть развеяна разнообразием встречаемого на пути» [10, с. 56].

Восприятие отдыха как промежутка между работой может быть не просто заппингом (практика переключения каналов без определенной цели), но и прогулкой. Восстановление сил физических и душевных возможно тогда, когда человек отвлекается от стремления и сбавляет темп, спокойно наблюдая за тем, что происходит вокруг в реальном времени. Ограничивая себя в цифровой коммуникации, горожанин не только сможет насладиться запахом зелени и цветов, но и расслабит взгляд благодаря природным краскам окружающего мира. Убежденный пропагандист пеших прогулок Г. Д. Торо размышлял о людях, которые не ценят прогулки, выразившись, что им стоит отдать должное хотя бы за то, что, лишив себя удовольствия смотреть по сторонам, они не совершили самоубийство.

Заключение

Прочно войдя в жизненный мир, смартфон стал частью человека, обладая той притягательностью, которая способна расширить выполнение большего объема задач: от хранения дат рождений друзей до хранения книг и цитат из них. Увлеченность смартфоном служит скорее расширением социальной активности человека: переписки вне времени, заведение заочных знакомств для участия в зарубежных выставках без физического присутствия.

В исследовании, проведенном на Тайване [12], говорится о том, что пешеходам известны риски пользования гаджетом во время передвижения по улицам. В этом случае их скорость меньше, но траектория нестабильна. Это значит, что, погружившись в онлайн-приложение или просмотр видеоролика, пешеход скорее ограничивает визуальный охват реального пространства и не дает возможности другому пешеходу предположить, повернет первый в сторону или шаг его станет шире, а потому быстрее.

Таким образом, смысл и ритм прогулки проявляет внутреннее состояние человека и способствует разрядке душевного напряжения. Однажды заметив по дороге изменения на вывесках или в окнах жилых домов, мы должны остановиться и мысленно, а может и физически похлопать себя по плечу – мы сделали то, что сейчас удастся не каждому. Мы остановили работу и обратились к тому, что расслабляет взгляд. И это значит, что эпоха смартфона привнесла новые формы взаимоотношений человека



и окружающего его мира, как, например, сообщение другим о своих переживаниях, подавление чувства усталости от ожидания или уведомление «лайком» через просмотр недавно выложенных постов в социальных сетях.

Список литературы

1. *Tasca C., Rapetti M., Carta M. G., Fadda B.* Women and hysteria in the history of mental health // *Clinical practice and epidemiology in mental health: CP & EMH*. 2012. № 8. P. 110–119. <https://doi.org/10.2174/1745017901208010110>
2. *Veissière S. P. L., Stendel M.* Supernatural Monitoring: A Social Rehearsal Account of Smartphone Addiction // *Frontiers in Psychology*. 2018. № 9 (141). P. 1–10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00141>
3. *Vigarello G.* *Histoire de la fatigue du Moyen Âge à nos jours*. Paris : Éditions du Seuil, 2020. 476 p.
4. *Хандке П.* Опыт познания усталости: эссе / пер. с нем. Г. Косарик ; вступл. Г. Раггауза // *Иностранная литература*. 1996. № 6. С. 174–194.
5. *Han B.* *Burnout Society: The Burnout Society*. Redwood City : Stanford University Press, 2020. 53 p.
6. *Волохова Н. В.* Философия противоречий в жизни и творчестве Л. Н. Толстого // *Вестник Волгоградского государственного университета. Серия 7. Философия. Социология и социальные технологии*. 2015. № 4 (30). С. 7–15.
7. *Чуковский К. И.* *Дневник. 1901–1921. Т. 1.* / сост., подг. текста, коммент. Е. Ц. Чуковской. М. : ПРОЗАИК, 2011. 592 с.
8. *Pieper J., Malsbary G.* *Leisure, the basis of culture*. South Bend, Ind. St. Augustine's Press, 1998. 183 p.
9. *Вальзер Р.* *Прогулка* / пер. с нем. М. Шишкина. М. : Ад Маргинем, 2014. 128 с.
10. *Филиппович Ю. С.* Прогулка со смартфоном в руке // *Коллекция гуманитарных исследований*. 2020. № 3 (24). С. 54–58.
11. *Клейви Ч.* Вы что, не в своем уме? // *Гептер*. 2016. 1 апр. URL: <http://gefter.ru/archive/18017> (дата обращения: 21.03.2022).
12. *Lu J. M., Lo Y. C.* Investigation of Smartphone Use While Walking and Its Influences on One's Behavior Among Pedestrians in Taiwan // *Stephanidis C., ed. HCI International 2017 – Posters' Extended Abstracts. Communications in Computer and Information Science*. 2017. Vol. 714. Springer, Cham. https://doi.org/10.1007/978-3-319-58753-0_67

References

1. *Tasca C., Rapetti M., Carta M. G., Fadda B.* Women and hysteria in the history of mental health. *Clinical Practice and Epidemiology in Mental Health: CP & EMH*, 2012, no. 8, pp. 110–119. <https://doi.org/10.2174/1745017901208010110>
2. *Veissière S. P. L., Stendel M.* Supernatural Monitoring: A Social Rehearsal Account of Smartphone Addiction. *Frontiers in Psychology*, 2018, no. 9 (141), pp. 1–10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00141>
3. *Vigarello G.* *Histoire de la fatigue du Moyen Âge à nos jours*. Paris, Éditions du Seuil, 2020. 476 p.
4. *Handke P.* *Versuch über die Müdigkeit*. Frankfurt-am-Main, Suhrkamp 1989. 73 S. (Russ ed.: *Хандке П. Опыт познания усталости: эссе. Иностранная литература*, 1996, no. 6, pp. 174–194).
5. *Han B.* *Burnout Society: The Burnout Society*. Redwood City, Stanford University Press, 2020. 53 p.
6. *Volokhova N. V.* The philosophy of contradictions in the life and work of L.N. Tolstoy. *Vestnik Volgogradskogo gosudarstvennogo universiteta. Seriya 7. Filosofiya. Sotsiologiya i sotsial'nye tekhnologii* [Vestnik of Volgograd University. Ser. 7. Philosophy. Sociology and Social technologies], 2015, no. 4 (30), pp. 7–15 (in Russian).
7. *Chukovskiy K. I.* *Dnevnik* [Diary]. 1901–1921. Vol. 1. Moscow, Prozaik Publ., 2011. 592 p.
8. *Pieper J., Malsbary G., Pieper J.* *Leisure, the basis of culture*. South Bend, Ind, St. Augustine's Press, 1998. 183 p.
9. *Walser R.* *The walk*. New York, New Directions, 2012. 89 p. (Russ. ed.: *Val'zer R. Progulka*. Moscow, Ad Marginem Publ., 2014. 128 p.).
10. *Filippovich Yu. S.* On a walk with a smartphone. *Kolleksiya gumanitarnykh issledovaniy* [The Collection of Humanitarian Studies], 2020, no. 3 (24), pp. 54–58 (in Russian). [https://doi.org/10.21626/j-chr/2020-3\(24\)/8](https://doi.org/10.21626/j-chr/2020-3(24)/8)
11. *Clavey Ch.* *Vy chto, ne v svoem ume?* (Are You Out of Your Mind?). *Gefter*, 2016. 1 Apr. Available at: <https://lareviewofbooks.org/article/are-you-out-of-your-mind/> (accessed 21 March 2022).
12. *Lu J. M., Lo Y. C.* Investigation of Smartphone Use While Walking and Its Influences on One's Behavior Among Pedestrians in Taiwan. In: *C. Stephanidis, ed. HCI International 2017 – Posters' Extended Abstracts. Communications in Computer and Information Science*, 2017, vol. 714. Springer, Cham. https://doi.org/10.1007/978-3-319-58753-0_67

Поступила в редакцию 16.06.2022; одобрена после рецензирования 25.06.2022; принята к публикации 17.10.2022
The article was submitted 16.06.2022; approved after reviewing 25.06.2022; accepted for publication 17.10.2022