

Міністерство освіти і науки України
Національний університет «Києво-Могилянська академія»
Факультет гуманітарних наук
Кафедра культурології

Кваліфікаційна робота

освітньо-кваліфікаційний рівень – бакалавр

на тему: «ХОДЬБА ЯК КУЛЬТУРНА ПРАКТИКА: ТРАНСФОРМАЦІЯ В УМОВАХ
КУЛЬТУРИ ПРОДУКТИВНОСТІ XXI СТ.»

Виконала: студентка 4-го року навчання,

спеціальності 034 Культурологія

Булава Катерина Валеріївна

Наукова керівниця:

Данченко М.Л., кандидатка культурології

Рецензентка:

Буцикіна Є.О., кандидатка філософських наук,
доцентка кафедри етики, естетики та культурології КНУТШ

КИЇВ 2026

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ХОДЬБА ЯК ОБ’ЄКТ ТЕОРЕТИЧНОГО ОСМИСЛЕННЯ.....	7
1.1. Ходьба як тілесний досвід та культурна практика: теоретичні підходи.....	7
1.2. Фланер як перехідна фігура в міській культурі XIX ст.....	14
1.3. Дрейф у теорії та практиці Ситуаціоністського інтернаціоналу.....	20
РОЗДІЛ 2. КУЛЬТУРА ПРОДУКТИВНОСТІ XXI СТ. ЯК КОНТЕКСТ ТРАНСФОРМАЦІЇ.....	25
2.1. Культура продуктивності як режим прискорення та самоексплуатації.....	25
2.2. Тіло як проєкт самооптимізації.....	30
РОЗДІЛ 3. ТРАНСФОРМАЦІЯ ХОДЬБИ В УМОВАХ КУЛЬТУРИ ПРОДУКТИВНОСТІ XXI СТ.....	36
3.1. Вимірювання ходьби: міф «10 тисяч кроків» та симптоматика додатків на прикладі “Fitbit” та “Strava”.....	36
3.2. Ходьба як форма праці: корпоративний велнес, феномен “walking meetings” та “treadmill desks”.....	43
3.3. Ходьба як товар: естетизація та комодифікація досвіду.....	48
ВИСНОВКИ.....	53
БІБЛІОГРАФІЯ.....	55

ВСТУП

Актуальність теми зумовлена тим, що культура продуктивності в ХХІ столітті стала однією з визначальних характеристик сучасного суспільства. Процеси постійної самооптимізації та безперервного самовдосконалення дедалі більше проникають в наше життя та впливають не лише на працю, але й на дозвілля, тілесність, способи пересування та взаємодії з міським простором. Унаслідок цього навіть базові людські практики, такі як ходьба починають оцінюватися крізь призму результативності та ефективності.

У контексті ходьби показовим є те, що у повсякденному мовленні дедалі частіше з'являються вислови на кшталт «треба доходити/добрати норму кроків», які свідчать про зміну самого способу сприйняття ходіння. Саме спостереження за такою трансформацією і стало підґрунтям для цього дослідження, адже сьогодні смартфони, фітнес-трекери та мобільні застосунки формують нові способи сприйняття власного тіла й повсякденних дій та переводять їх у систему показників, статистики та оцінювання. Зміна сприйняття ходьби, таким чином, є індикатором значно ширших соціокультурних змін.

Ступінь наукової розробки. Ходьба як об'єкт теоретичної рефлексії розробляється в різних дослідницьких традиціях, однак для цієї роботи ключовими стали кілька. У соціальній антропології ключовою є праця Марселя Мосса “Techniques of the Body” (1935), де ходьба вперше розглядається як культурно засвоєна і соціально наслідувальна практика. Феноменологічний вимір тілесного досвіду руху ґрунтовно опрацьований у “Phenomenology of Perception” (1945) Моріса Мерло-Понті. Цінне розрізнення між “wayfaring” та механічним переміщенням “transport” запропонував Тім Інгольд у праці “Lines: A Brief History” (2007). Ходьба як тактика привласнення міського простору розглядається Мішелем де Серто у фундаментальній праці “The Practice of Everyday Life” (1980). Фігура фланера як показового типу міської культури ХІХ ст. найбільш детально теоретизована Вальтером Беньяміном у “The Arcades Project” та “Charles Baudelaire: A Lyric Poet in the Era of High Capitalism”, а ситуаціоністська традиція дрейфу і психогеографії (та ширше критика суспільства

видовищ) розроблена у текстах Гі Дебора, зокрема в “Theory of the Dérive” (1958) та “The Society of the Spectacle” (1967).

Контекст культури продуктивності теоретично забезпечений дослідженнями Гартмута Розі щодо соціального прискорення, Бьон-Чхоль Хана про суспільство досягнень у праці “The Burnout Society” (2015), а також Джонатана Крері щодо логіки безперервного функціонування у роботі “24/7: Late Capitalism and the Ends of Sleep” (2013). Проблематика тіла як проєкту самооптимізації опрацьована в концепції «рефлексивного проєкту» Ентоні Гідденса, пізніх семінарах Мішеля Фуко, а також у дослідженнях Карла Седерстрема й Андре Спайсера (“The Wellness Syndrome” 2015) та Деборри Луптон (“The Quantified Self” 2016).

Окремий масив літератури становлять емпіричні дослідження, присвячені конкретним практикам і прикладам, що стали основою третього розділу. Питання вимірювання ходьби і походження норми «10 000 кроків» досліджені у роботах Кетрін Тюдор-Лок і Девіда Бассета, метааналізі консорціуму “The Steps for Health Collaborative” (2022) та розвідці Анн-Сільві Фарабо. Психосоціальні наслідки самовідстеження розглянуті у дослідженнях Джордан Еткін, Крістіане Аттіг і Томаса Франке, а практики корпоративного велнесу критично осмислені Гордоном Галлом, Френком Паскуале, Фібі Мур і Ендрю Робінсоном. Особливо цінними для роботи виявились дослідження, що дозволяють подивитись на функціонування конкретних платформ зсередини та відстежити їхнє сприйняття безпосередніми користувачами, зокрема стаття Хейлі Расселл, Чарлі Поттс і Емми Нельсон (“If It's Not on Strava It Didn't Happen”, 2023), яка фіксує реальні поведінкові та психологічні ефекти використання додатку серед бігунів. Естетизацію велнес-культури у TikTok в контексті руху #ThatGirl розглядає дослідниця Катлін Свіні-Ромеро, а комодифікація пішохідного туризму, зокрема на прикладі Каміно де Сантьяго простежується у дослідженні Рубена Лоїс Гонсалеса і Лукреції Лопес.

Об'єктом дослідження є ходьба як культурна практика.

Предметом дослідження є трансформація ходьби як культурної практики в умовах культури продуктивності ХХІ ст.

Метою роботи є дослідити, яким чином культура продуктивності XXI ст. трансформує ходьбу, витісняючи її перцептивний вимір та тілесно-орієнтовану форму присутності в просторі на користь квантифікації, функціоналізації та комодифікації.

Для досягнення мети поставлено такі завдання:

- окреслити теоретичні підходи до осмислення ходьби як тілесного досвіду та культурної практики і сформувати відповідну аналітичну рамку;
- розглянути феномен фланерства в контексті міської культури XIX ст. і виокремити ключові складові цієї практики;
- дослідити дрейф ситуаціоністів як критичну методологію переосмислення ходьби в ширшому контексті психогеографії та критики суспільства видовищ;
- охарактеризувати культуру продуктивності XXI ст. як контекст трансформації, зокрема через ключові поняття соціального прискорення, суспільства досягнень і самооптимізації;
- розкрити тіло як основне поле оптимізаційних практик у межах культури продуктивності;
- проаналізувати вимірювання ходьби на прикладі норми «10 000 кроків» та інтерфейсів додатків;
- дослідити механізми злиття ходьби і праці через практики корпоративного велнесу;
- виявити тенденції естетизації та комодифікації ходьби на прикладі трендів та пішохідного туризму.

Методологія дослідження базується на міждисциплінарному підході, що поєднує інструменти критичного дискурс-аналізу для деконструкції неоліберального культу самооптимізації, а також історико-культурного аналізу для простеження еволюції ходьби від фігури фланера й психогеографічного дрейфу до її сучасних вимірюваних форм. Емпіричний аналіз здійснено за допомогою методу кейс-стаді (case study), що передбачає звернення до конкретних додатків, корпоративних практик та споживчих

трендів задля виявлення ширших тенденцій, окреслених у теоретичній частині та розділі №2.

Наукова новизна роботи зумовлена тим, що, попри широкий масив переважно іншомовних наукових розвідок, присвячених окремим аспектам ходьби, культури продуктивності, самовідстеження та комодифікації дозволя, комплексного дослідження, яке розглядало б трансформацію ходьби як культурної практики крізь призму культури продуктивності XXI ст. із залученням як теоретичного, так і конкретно-емпіричного матеріалу, в україномовному науковому просторі не було проведено.

Структура роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, що містять вісім підрозділів, висновків та бібліографії. Список бібліографії налічує 42 позиції, з яких 41 англійською та 1 переклад українською мовою.

РОЗДІЛ 1. ХОДЬБА ЯК ОБ'ЄКТ ТЕОРЕТИЧНОГО ОСМИСЛЕННЯ

Генеалогію ходьби як об'єкта теоретичної рефлексії можна вести щонайменше з Античності, зокрема від традиції перипатетиків, для яких рух і мислення були нероздільними, і до прогулянок Жан-Жака Руссо як форми самопізнання й усамітненого споглядання. Утім, у цьому розділі, з огляду на фокус дослідження, увагу зосереджено насамперед на тих вузлових точках, які є найбільш релевантними та дотичними до проблематики трансформації ходьби в умовах культури продуктивності ХХІ ст. За такою логікою окремі підрозділи присвячено фланеру як показовій перехідній фігурі, що вже опинилася зануреною в логіку ринку, але ще не усвідомлювала власного становища й вдавалася до практики безцільного, антипродуктивного фланування, а також дрейфу ситуаціоністів, який мав на меті підважити цілковите поглинання ходьби споживацькою логікою суспільства видовища. Саме ці два епізоди видаються ключовими для розуміння того, як безцільна ходьба поступово витіснялася під тиском вимог мультифункціональності та продуктивності. Відповідно до цього дібрано й теоретичні підходи, які дозволяють простежити різні виміри ходьби, а саме як техніки тіла, дорефлексивної тілесної присутності, способу творення шляху або ж тактики привласнення простору.

1.1. Ходьба як тілесний досвід та культурна практика: теоретичні підходи

Ходьба є невід'ємною частиною нашого повсякденного досвіду та основним способом пересування для більшості людей. Самоочевидність ходьби, на перший погляд, приховує за собою цілий спектр того, яким чином ми можемо осмислювати цей, здавалося б, цілком звичний та рутинний процес. Варто наголосити на тому, що загалом повсякденність довгий час була маргіналізованою темою серед дослідників, які вважали цю сферу людського життя тривіальною, належною до категорії «низького» і не вартою уваги. Французький філософ Анрі Лефевр у своїй праці «Критика повсякденного життя», яка стала своєрідним вододілом у вивченні

повсякденності, описує яким чином цей «залишок» від людського життя вважався другорядним і наводить влучний метафоричний опис: «люди, які збирають квіти і нічого, крім квітів, схильні вважати землю чимось брудним» (Lefebvre 1991, 87). Однак вже у XX ст. гуманітарні дослідження почали прицільно звертатись до цієї тематики, зокрема і до ходьби, та підсвічувати різні можливі оптики. Завдяки цьому фокус змістився з фізичного аспекту руху на ходіння як специфічну форму тілесного досвіду, культурну практику та спосіб освоєння простору і взаємодії з міським середовищем, що є важливим для розкриття у цьому підрозділі.

Ураховуючи формулювання теми дослідження, варто насамперед окреслити ходьбу як практику, яку можна розглядати як культурно та соціально сконструйовану. У 1935 році була опублікована праця Марселя Мосса «Техніки тіла», яка стала важливою для розвитку соціальної антропології, а також подальших робіт з феноменології (як відомо, роздуми дослідника суттєво вплинули на Моріса Мерло-Понті). Наскрізною лінією спостережень Марселя Мосса стало те, що навіть найбуденніші рухи та тілесні дії людини (наприклад, ходьба, плавання, спосіб прийому їжі) можна розглядати як «техніки тіла». Йдеться про культурно засвоєні та соціально наслідувальні способи використання власного тіла, що не є природними чи універсальними, а часто є продуктом конкретного суспільства, виховання та традицій. За дослідником, «техніки тіла» є «способами, якими люди в різних суспільствах вміють користуватись своїми тілами» (Mauss 1973, 70). Спираючись на платонівське розуміння, Мосс стверджував, що тіло є «першим і найприроднішим інструментом людини», а водночас — її першим технічним об'єктом і засобом (Mauss 1973, 75). Тілесні дії, аби називатись «техніками тіла» у розумінні дослідника мають бути ефективними, тобто досягати конкретного практичного результату та традиційними, тобто передаватись та засвоюватись через суспільство.

Серед численних прикладів, якими Мосс ілюструє свою теорію, ходьба посідає особливе місце, адже саме цей процес зазвичай розцінюється як найбільш «природна», майже рефлекторна дія. Показовим є епізод, який сам автор описує як момент несподіваного осяяння. Перебуваючи в лікарні в Нью-Йорку, Мосс раптом

помітив, що медсестри мають характерну ходу, яку він уже бачив десь раніше. Згодом він усвідомив, що ця хода була засвоєна з американського кіно і після повернення до Парижа зафіксував аналогічне явище серед французьких жінок. Ходьба в такий спосіб «імпортувалась» культурно і була засвоєна через наслідування екранного образу. Марсель Мосс дійшов до висновку, що навіть положення тіла, рук, кистей під час ходьби не є суто індивідуальною особливістю та звичкою, а є утворенням «соціальної ідіосинкразії» (Mauss 1973, 72).

Під час Першої світової війни Марсель Мосс також служив перекладачем при британському експедиційному корпусі, що надало йому змогу безпосередньо спостерігати відмінності між маршируванням британської та французької армій. Одного разу Вустерширський полк британської піхоти, що разом із французькою піхотою переміг у битві при Ені, звернувся по королівський дозвіл найняти французьких сурмачів і барабанщиків. Утім, попри згоду, британські солдати так і не змогли крокувати під французький маршовий ритм, оскільки мали зовсім іншу засвоєну техніку марширування.

Саме на підставі цих та інших спостережень, Мосс увів поняття “*habitus*”, яке згодом, як відомо, було більш ґрунтовно теоретично розроблено П’єром Бурдьє. Марсель Мосс обрав слово саме з латини, оскільки французьке “*habitude*” (звичка) або ж арістотелівське “*exis*” («набута здатність») не можуть повністю семантично охопити його задум. Поняття “*habitus*” можна схарактеризувати як колективний відбиток суспільства на тілі людини. Важливо, що «техніки тіла» часто засвоюються саме через «престижне наслідування», коли дитина або доросла людина повторює дії тих, кому довіряє й хто має над нею авторитет і в такий спосіб дія нав’язується ззовні, з позиції символічної переваги (Mauss 1973, 73).

Попри значний часовий проміжок від моменту публікації праці, спостереження Марселя Мосса зберігають свою релевантність для дослідження трансформації ходьби в умовах культури продуктивності XXI століття. Подібно до того, як жінки у Франції 1930-х переймали манеру ходи з кіноекрану, сьогодні роль авторитетного зразка для наслідування перейшла до інфлюенсерів, велнес-експертів та публічних

осіб, які транслиують певний спосіб руху через соціальні мережі. Саме тому ідеї «престижного наслідування», виробництва «технік тіла» та габітусу є все ще актуальною теоретичною рамкою, аби створити фундамент для цієї роботи.

Водночас у фокус теоретичної розробки Марселя Мосса не входило питання суб'єктивного, внутрішнього виміру тілесного досвіду, тобто того, як сама людина переживає власний рух. Саме цю прогалину заповнює феноменологічна традиція, зокрема праця «Феноменологія сприйняття» (1945) Моріса Мерло-Понті, який перемістив акцент із соціального конструювання тіла на тіло як первинний спосіб «бути-у-світі». За дослідником, тіло не є лише об'єктом, який можна виміряти, описати ззовні, розмежувати на частини, а й живим суб'єктом досвіду (не «я маю тіло», а «я є тілом»). Як описує автор, «...я не маю іншого способу пізнати людське тіло, окрім як прожити його, а це означає взяти на себе драму, що розгортається в ньому, і зануритися в неї з головою» (Merleau-Ponty 2002, 231). У такий спосіб Моріс Мерло-Понті відкидає класичний картезіанський дуалізм розуму і тіла, а також відходить від сприйняття тіла Марсем Моссом як «першого інструмента» людини, що підкоряється командам свідомості. Для Мерло-Понті тіло є насамперед способом відчутти свою присутність та створити тілесний контакт зі світом, бути в ньому.

Особливо важливою є введена Мерло-Понті концепція «схеми тіла», яка втілює дорефлексивне, практичне тілесне знання про те, як діяти в різних ситуаціях. Філософ описує наявність рухової інтенціональності, коли свідомість у своїй первинній формі є не «Я думаю», а «Я можу» (Merleau-Ponty 2002, 159). У своїй праці Мерло-Понті досить детально аналізує приклад пацієнта Шнейдера, який мав ураження мозку і не міг виконати абстрактні рухи за командою або ж поза реальним контекстом. Так, отримавши команду «підніміть руку» або «намалюйте коло в повітрі», Шнейдер не міг почати рух — він розгублювався, хаотично рухав усім тілом, поки якийсь рух випадково не ставав схожим на потрібний і лише тоді завершував його (Merleau-Ponty 2002, 125–126). Водночас конкретні, ситуативно вмотивовані та не задані наперед рухи, наприклад, потягнутися за склянкою на столі або почухати місце укусу пацієнт виконував без труднощів. Завдяки цьому

спостереженню Мерло-Понті дійшов до висновку, що між мисленням і рухом існує третій рівень, так званий «мотор-проект» (“Bewegungsentwurf”) як дорефлексивна здатність самого тіла «розуміти» завдання і виконувати його без посередництва свідомого уявлення (Merleau-Ponty 2002, 127).

Феноменологічна перспектива Мерло-Понті набуває особливого значення в контексті теми цієї роботи. Культура продуктивності XXI століття, з її орієнтацією на вимірювання, оптимізацію та ефективність, здійснює характерну трансформацію ходьби в рамках якої перцептивний вимір тілесного досвіду витісняється його кількісним відображенням. Зокрема підрахунок кроків часто стає самоціллю ходьби і перетворює її на керований інструмент досягнення відмітки. У цьому процесі відбувається те, що вслід за Мерло-Понті можна описати як редукцію «Я можу» до «Я повинна», коли тіло перестає бути засобом безпосередньої, дорефлексивної залученості до світу і стає об’єктом спостереження, контролю та оцінки. Втрачається не тільки задоволення від руху, але й сам спосіб присутності у власному тілі й у просторі, який Мерло-Понті вважав фундаментом людського досвіду.

Феноменологічне відлуння помітне і в книзі антрополога Тіма Інгольда “Lines: A Brief History” (2007), де він проводить розрізнення двох способів переміщення — “wayfaring” (мандрування/прокладання шляху) та транспорт як механічне переміщення з точки А в точку Б. Це розрізнення є для нього набагато глибшим, ніж різниця у швидкості чи засобах пересування. “Wayfarer”, тобто мандрівник, рухається разом із часом і середовищем, його шлях не прокладений заздалегідь, а складається в процесі руху і кожне місце, через яке він проходить, стає частиною живого досвіду. Транспорт натомість перетворює подорожуючого на пасажир, який навпаки рухається проти часу, адже час у дорозі є для нього втратою, яку треба мінімізувати, а переміщення між пунктами лише технічною необхідністю (Ingold 2007, 101–102). При цьому важливо, що йдеться не тільки про засіб пересування як такий, а радше про стан уваги, адже механічна ходьба з навушниками, спрямована лише на досягнення кінцевої точки, може бути «транспорт» не менше, ніж, наприклад, переліт літаком. Принципова відмінність полягає в тому, чи є дорога

частиною досвіду, чи лише паузою між двома бажаними для відвідування місцями. Саме тому Інгольд описує тип “wayfarer” як мандрівника для якого місця формуються в процесі руху, постають з нього і є своєрідними згустками досвіду, вузловими точками в живій мережі слідів і траєкторій, яку Інгольд називає “meshwork” (сплетінням) (Ingold 2007, 100–101). Таким чином, “wayfaring”, за Інгольдом, також можна розцінювати як специфічний рецептивний спосіб здійснювати рух та бути у світі на противагу механічному неусвідомленому переміщенню.

Окрему увагу варто звернути на фундаментальну працю Мішеля де Серто «Практика повсякденного життя», яка була опублікована в 1980 році, коли дискусія навколо Фуко, паноптикуму та загалом владних відносин була ще дуже свіжою. В одному з розділів, “Walking in the city”, де Серто пропонує розрізнення двох режимів сприйняття міста — зверху та знизу. Перший — це погляд на Манхеттен із 110-го поверху Всесвітнього торгового центру, що дає змогу цілком охопити міський простір поглядом і зчитати його різні елементи. Де Серто називає цю позицію паноптичною і пов'язує її з фігурою вуаєриста-бога — планувальника, картографа, адміністратора, які займаються плануванням панорами міста з цієї владної позиції згори і витісняють низовий досвід (de Certeau 1988, 92–93). Натомість знизу існує інший погляд звичайних пішоходів (Wandersmänner), які блукають вулицями і не бачать цілого міста, однак своїми практиками вони здійснюють привласнення простору.

Відповідно до цього, Мішель де Серто вводить розрізнення між стратегіями та тактиками. Стратегія — це логіка влади та інституцій, яка прив'язана до цього погляду згори. Вона вимагає власного місця, з якого можна планувати, контролювати, раціоналізувати і витіснити з міського простору все, що не вкладається в схему (de Certeau 1988, 92–93). Тактика натомість прив'язана до погляду знизу і є «мистецтвом слабкого», адже є практики пішоходів, які вислизають з-під адміністративного контролю. Де Серто також проводить паралель між мовою та ходінням, адже воно також здатне привласнювати топографічну систему (як

мовець присвоює мову), реалізувати одні можливості й відкидати інші, та встановлювати стосунки між місцями (de Certeau 1988, 97–99).

Аби проілюструвати роздуми дослідника можна згадати про явище «desire paths», яке найчастіше перекладають як «стежки бажання». Ця назва позначає незаплановані пішохідні шляхи, які зазвичай видніються на траві і які люди прокладають всупереч або поруч із запроєктованими доріжками з асфальту чи бруківки. Архітектори й урбаністи вже давно помітили, що як би ретельно не відбувалось планування простору, тіла людей знаходять власний альтернативний шлях. Тому «стежки бажання» можна назвати тактикою за Мішелем де Серто, адже вони виникають всупереч плануванню та стратегіям «згори». Водночас, варто зауважити, що навіть такого роду практики здатні перетворюватись на підпорядковані стратегії, адже є відомий приклад, як у Мічиганському університеті планувальники спочатку залишили кампус без доріжок і дозволили протоптати власну мережу шляхів, а потім заасфальтували їх. З одного боку, це можна розцінювати як тактику, що піднімається знизу і закріплюється внаслідок прислухання до тіл. Однак, з іншого боку, планувальники свідомо вирішують почекати, спостерігають згори, документують, а потім фактично привласнюють тактику і перетворюють її на стратегію та нову інфраструктуру влади.

Розрізнення різних режимів спостереження за містом, а також тактик і стратегій за Мішелем де Серто також є цінними для цієї роботи. В умовах культури продуктивності XXI століття ця логіка зазнає суттєвої трансформації, адже стратегія більше не потребує лише зовнішньої інституції, вона вкорінюється безпосередньо в суб'єкті. Смартфон із його трекерами активності, застосунками для моніторингу сну, кроків і калорій стає персональним паноптикумом, який людина добровільно носить із собою. Контроль більше не здійснюється лише містобудівником згори, він інтерналізується і ми самі починаємо спостерігати за собою, вимірювати власну ходьбу, оцінювати її достатність і продуктивність. Тому тактика тіла, яка в де Серто вислизала з-під владного погляду, тепер скоріше зустрічає цей погляд усередині себе.

Таким чином, теоретичні оптики Марселя Мосса, Моріса Мерло-Понті, Тіма Інгольда та Мішеля де Серто завдяки їхній різноплановості показують яким чином ходьба може бути соціально та культурно засвоєною технікою тіла, дорефлексивним способом присутності у світі, живим прокладанням шляху та тактикою привласнення простору. Саме ця багатовимірність робить ходьбу особливо чутливим індикатором ширших культурних зрушень. Коли культура продуктивності XXI століття перетворює її на вимірюваний показник ефективності, трансформується не лише спосіб руху, а й сам характер присутності людини у власному тілі та у світі, що буде предметом подальшого аналізу в цій роботі.

1.2. Фланер як перехідна фігура в міській культурі XIX ст.

Досвід фланування як втілення безцільного та спостережливого способу пересування містом сьогодні видається значною мірою витісненим в умовах дедалі більшого прискорення XXI ст. Однак сама фігура фланера від початку була значно складнішою, ніж втілення лише образу безтурботної прогулянки. У найбільш розгорнутій теоретичній розробці фланерства, яку здійснив Вальтер Беньямін, фланер постає як перехідний тип, який вже зіштовхнувся з логікою ринку, але ще не усвідомив власного становища всередині нього. Перш ніж перейти до цієї подвійності, варто окреслити умови, за яких фланер як характерна фігура міської культури XIX ст. взагалі став можливим.

Історичний розвиток фланерства можна насамперед відстежити завдяки становленню мовної практики, що формувалась навколо цього явища. Саме поняття «фланер» (фр. *flâneur* — «той, хто блукає без мети») з'явилося та утвердилось у французькій мові в першій половині XIX ст. Зокрема, за даними дослідниці Прісцилли Фергюсон, перша зафіксована письмова поява слова датується 1806 роком (Ferguson 1994, цит. за: Rechner 2007). Вже впродовж 1820–1840-х років термін розширив свою семантичну сітку (*flânerie*, *flâne* та похідні *flânocher*, *flânoter*) та міцно закріпився у французькій культурі. Така лінгвістична плідність, як зазначає дослідниця Елізабет Рехневські, свідчить про те, що попри існування схожих слів

(badaud, musard, promeneur, rôdeur), фланер постав як окрема категорія, що передбачала специфічну позицію щодо міського досвіду та слугувала назвою для нової суспільно значущої практики (Rechniewski 2007, 90).

Фланер як міський тип виник у тісному зв'язку з контекстом та існував серед специфічних умов паризького простору першої половини XIX ст. Якщо на початку XIX ст. Париж налічував близько 550 тисяч мешканців, то вже в 1850-х рр. більше одного мільйона. Таке стрімке зростання було наслідком індустріалізації, масового припливу селян із провінцій, а також розбудови інфраструктури. У 1830–1840-х роках також вибухнула дешева масова преса та активно поширювався жанр фізіологій — коротких нарисів про різних типів міських мешканців, зокрема і про фланера, що можна розцінювати як спосіб класифікувати і приборкати тривожну анонімність великого міста, яка здавалась усе більш загрозливою в умовах зростання чисельності людей.

Особливу роль у формуванні фланерства як практики відіграли паризькі пасажі, більшість з яких були побудовані протягом 1820-1840-х років, що перегукується з хронологією обігу слів. Саме вони стали особливою архітектурною формою, що уможливила появу фланера. У першій половині XIX ст., ще до Османової перебудови, у Парижі були переважно вузькі тротуари, які не давали захисту від екіпажів, тому, як зазначає Вальтер Беньямін, саме пасажі створили той захищений простір, без якого прогулянки навряд чи могли б набути такого значення (Benjamin 1983, 36). Пасаж був новим типом міського простору, який поєднував у собі вулицю та інтер'єр, був захищений від дощу й бруду та мав характерне освітлення — природне, завдяки скляному даху, й штучне, адже там були встановлені перші газові ліхтарі. Фланер почувався серед фасадів будинків так само, як буржуа у власній вітальні, адже вітрини крамниць були своєрідною альтернативою настінним прикрасам і живопису, газетні кіоски сприймалися як свого роду бібліотеки, а тераси кафе як балкони (Benjamin 1983, 37). Один ілюстрований паризький путівник 1852 року, на який покликається Беньямін, досить точно описував пасажі як «місто, ба навіть цілий світ у мініатюрі» (Беньямін у пер. Осадчука, 2017).

Для того, аби зрозуміти ким є фланер, варто здійснити певне зіставлення з іншими міськими типами XIX ст. задля ілюстрації відмінностей. Фланер є протилежним денді, який прагне здобути чужі погляди, адже фланер у процесі ходьби сам спрямовує свій погляд на інших (Rechniewski 2007, 91). Турист, шлях якого наперед визначений путівниками, також суттєво відрізняється від фланера, котрий прагне радше загубитися під час свого блукання. Детектив, що намагається розкрити таємниці та підпорядкувати їх логіці, і репортер, який претендує на об'єктивність опису, так само не належать до категорії фланера (Rechniewski 2007, 91). Щоб окреслити ідеальний тип фланера, Елізабет Рехнєвські (2007) пропонує сфокусуватись на 3 ключових якостях: незайнятість — вільність від будь-яких зобов'язань і дедлайнів, без якої неможливо якісно фланувати; самотність, адже блукання має бути насамперед спостереженням міста без відволікання на комунікацію з іншими; та трансцендентність, оскільки мандри є невдачею, якщо не виводять фланера за межі буденного існування та не спонукають побачити щось особистісно значуще.

Цю налаштованість на принципову непродуктивність добре ілюструє побутовий анекдот, збережений Беньяміном, коли близько 1840-х років серед фланерів на короткий час увійшло в моду виводити на прогулянку черепах і дозволяти їм задавати темп ходи (Benjamin 1983, 54). Таке ботанізування на асфальті, як це називає Беньямін, вже до кінця XIX ст. мало свій антипод у вигляді тейлоризму та його одержимістю продуктивністю, хронометражем робочих операцій, розбиттям праці на дрібні стандартизовані рухи та усунення будь-яких «зайвих» пауз заради максимальної ефективності. Таким чином, поява фланера була уможливлена специфічним як міським, так і соціально-економічним контекстом.

Шарль Бодлер, який став свого роду посередником між побутовим вживанням поняття фланера та його подальшим теоретичним осмисленням Вальтера Беньяміна, також дає нам можливість подивитись на досвід і відчуття фланера зсередини. Бодлер у своєму есеї “The Painter of Modern Life” (1859–1860, опублікований 1863) змальовує художника та фланера Константена Гіса як фігуру, що перебуває у натовпі

й одночасно ним не поглинута. Бодлер відмовляється називати свого героя художником у традиційному розумінні, характеризуючи його натомість як "man of the world" — людину, чий інтерес охоплює весь світ, а не лише майстерню. За Бодлером, фланер є пристрасним споглядачем, який пересувається в натовпі так органічно, як птах у повітрі або риба у воді. Для фланера натовп є стихією, він відчуває справжню насолоду від того, аби оселитися в самому серці людської маси, поринути у її вічний рух і мінливість. Водночас ця насолода обов'язково має супроводжуватись невпізнаваністю, загубленістю, анонімністю, що ілюструє й те, що Бодлер упродовж усього есею ховає постать Константена Гіса за ініціалами "M. G." або "Monsieur G.". «Глядач — це принц, який усюди насолоджується своїм інкогніто» (Baudelaire 1964, 9). Не менш важливим є і переживання стану "curiosity", що можна спрощено перекласти як цікавість, допитливість, що супроводжується піднесенням. У своєму есеї Бодлер звертається до новели Едгара По «Людина натовпу», де описується досвід оповідача, який одужує після хвороби та заново відкриває світ зі свіжістю дитини, якій все навколо здається новим і вартим уваги. Переживання такого стану є подібним до практики фланування, яка також передбачала відкритість до вбирання нових вражень від споглядання.

Окремої уваги потребує і гендерний вимір, адже поняття фланера формувалось як структурно маскулінне та було привілеєм чоловіків. Як показує дослідниця Джанет Вольфф у своєму есеї "The Invisible Flâneuse: Women and the Literature of Modernity", досвід модерності у XIX столітті описувався передусім як досвід публічного простору — міської вулиці, контори, заводу. Жінки були або виключені з цих просторів, або присутні в них як об'єкти погляду, а не як суб'єкти фланерства (Wolff 1990, 35–36). Фланерка була соціально неможливою постаттю, адже для жінки кожний крок у публічному просторі мав бути «виправданий» конкретною метою (супровід чоловіка, похід до крамниці або церкви). Жіноча безцільна прогулянка неминуче читалась як девіантна поведінка, ознака приналежності до повій, вдів або представниць нижчого класу, що підкреслює жорсткий гендерний порядок, який маргіналізував жінок та позбавляв суб'єктності. Показовим є приклад письменниці Жорж Санд, яка у 1831 році задля того, аби вільно пересуватися Парижем, пошила

собі довге пальто з важкої тканини (*redingote-guêrite*), жилет та штани, що маркувались як чоловічий одяг. Лише прийнявши, як описується, подобу «студента-першокурсника», вона змогла відчутти себе «атомом, загубленим у величезному натовпі» (цит. за Wolff 1990, р. 41), та здобути ту анонімність, яка була природним правом чоловіка-фланера, але залишилася недоступною для жінки. «Ніхто мене не знав, ніхто не дивився на мене, ніхто не знаходив у мені недоліків» (цит. за Wolff 1990, р. 41). Ця цитата підсвічує те, що бути поза увагою, злитися з натовпом було для жінки XIX ст. чимось незвичайним, адже її присутність у публічному просторі завжди означала, що дивляться на неї, її поява вже є «видовищем». Тому, та анонімність, яку Бодлер описував як вільну насолоду принца, насправді була класово й гендерно розподіленим привілеєм.

Попри попередні згадки Вальтера Беньяміна, важливо окремо наголосити, що дослідник здійснив найбільш детальну і теоретично насичену розробку фігури фланера, зокрема у роботах «Париж часів Другої імперії у Бодлера» та в незавершеному «Проекті Пасажів». Для Беньяміна фланер є симптомом глибших суперечностей модерного досвіду, адже фланер лише здається вільним від ринку, та насправді вже є його частиною. Інтелігенти-богемники, які блукали пасажами і часто в такий спосіб збирали описи для фейлетонів та «фізіологій» міських типів, були переконані, що вони є вільними спостерігачами. Однак Беньямін підсвічує приховану логіку цієї практики: «У подобі фланера на ринок виходить інтелігенція. Лише щоб подивитися на нього, як вона гадає, та насправді таки для того, щоб знайти покупця» (Беньямін у пер. Осадчука, 2017).

Цю ринкову логіку Беньямін вбачає і в глибшій структурі самого досвіду фланування. Якби душа товару існувала, пише він, вона була б «наїмпатичнішою з усіх душ», бо мусила б у кожній людині впізнавати потенційного покупця (Benjamin 1983, 55). Схожим чином була влаштована чуттєвість, сприйнятливість фланера, адже він «входить» у кожного зустрічного, ідентифікується з незнайомцями, розчиняється в натовпі. Те, що здається вільною художньою практикою, виявляється за своїм механізмом схожим на поведінку товару в обігу. Беньямін описує, що

«емпатія — це природа сп'яніння, якому фланер віддається в натовпі» (Benjamin 1983, 55). Ця несвідомість, однак, має свою конкретну історичну причину та не є особистою сліпотою. Бенджамін пов'язує її насамперед з класовим становищем дрібної буржуазії, до якої належав і Бодлер, оскільки клас лише починав свій занепад, і «день, коли багато його членів мали б усвідомити товарний характер власної праці, ще не настав» (Benjamin 1983, 58–59).

Цей проміжок виявився недовгим, і занепад фланерства був зумовлений кількома взаємопов'язаними процесами. Передусім це Османова перебудова Парижа в другій половині XIX ст., внаслідок чого було зруйновано пасажі та замінено звивисті квартали широкими бульварами, де фізично неможливо було ховатися від транспорту і від темпу міського руху. Не меншу роль відіграла поява універмагів, які поглинули логіку фланерства і поставили її на службу споживанню. Як пише Бенджамін, «якщо пасаж є класичною формою інтер'єру, яким фланер бачить вулицю, то універмаг є формою занепаду цього інтер'єру» (Benjamin 1983, 54). Таким чином, фланер, який колись блукав містом як лабіринтом, тепер став блукати лабіринтом товарів. Симптоматичною ознакою цього перетворення також стає закріплення образу “sandwich man” — людини, яка ходить по місту з двома рекламними щитами спереду та ззаду й фактично перетворює власне тіло на живий рекламний стенд. “Sandwich man” є граничним випадком товарного фетишизму, адже людина буквально зливається з рекламою, яку несе та стає товаром. Це і є крайньою формою відчуження, деградованою версією фланера за Бенджаміном, коли суб'єкт перетворюється на медіум для циркуляції капіталу. Підсумовуючи, фланер як феномен XIX ст. народжується разом із будівництвом великих паризьких пасажів і гине разом з їхнім занепадом. Прочитання фланера Вальтером Бенджаміном дає змогу переконатись у тому, що в другій половині XIX ст. безцільна ходьба витісняється в умовах, що напряду прив'язують рух містом до продуктивності та споживання.

1.3. Дрейф у теорії та практиці Ситуаціоністського інтернаціоналу

Ситуаціоністський інтернаціонал (1957–1972) виник на основі попереднього колективу Леттристського інтернаціоналу, до якого також був залучений рух за імажиністський Баугауз та Лондонська психогеографічна асоціація. Сформована спільнота СІ була реакцією на інституціоналізацію та комодифікацію авангардних напрямів мистецтва, а також ширшу трансформацію суспільства в рамках капіталістичної колонізації повсякденного життя. Свою працю «Суспільство видовищ» (1967) Гі Дебор починає з тези, що життя за сучасних умов виробництва постає як нагромадження видовищ, а безпосередній досвід поступається місцем репрезентації (Debord 2014, 2). За Гі Дебором, йдеться не лише про візуальний надлишок продукуваних образів, а ширше про фундаментальну зміну сприйняття людьми власного життя та нову форму суспільних відносин. Спираючись на марксистську концепцію відчуження, автор стверджував, що в сучасному капіталізмі людина відсторонена від самого досвіду життя, який замінюється пасивним спогляданням. Якщо на етапі промислового капіталізму XIX ст. відбувся перехід від «бути» до «мати», то Гі Дебор фіксує нову форму трансформації від «мати» до «здаватись», де визначальною стає вже не сама власність, а її публічна репрезентація задля видимості та престижу. Водночас особливо помітним стає відчуження як структурний принцип, адже що більше індивід споглядає й ототожнює себе з панівними образами потреби, то менше він живе власним життям і розуміє свої бажання (Debord 2014, 10–11).

Описане відчуження має конкретний просторовий вимір, який стосується досвіду ходьби, і тут варто навести один із прикладів, до якого звертається Гі Дебор. У своїй статті «Теорія дрейфу» автор посилається на спостереження соціолога Шомбара де Лова, який досліджував схему переміщення однієї студентки з 16-го округу Парижа протягом цілого року. Виявилось, що її маршрут утворював трикутник, трьома вершинами якого були Школа політичних наук, її помешкання і помешкання її вчительки фортепіано (Debord 1958). Цей приклад є симптоматичним та добре ілюструє, що за позірною свободою пересування містом часто приховується вкрай

обмежений набір траєкторій, який може бути продиктований навчанням, роботою, побутом та дозвіллям. Студентка фізично мешкала в Парижі, але реально освоювала лише його мінімальну частину, причому ту, яка обслуговує її соціальну функцію. Таким чином, йдеться про конкретний приклад функціонування суспільства видовища, яке впливає на організацію пересування в такий спосіб, аби відтворювати пасивність і передбачуваність без суттєвих відхилень. Місто в такому суспільстві є ідеологічним апаратом не менш, ніж телебачення чи реклама, що й зумовило потребу осмислення способу руху міським простором.

Відповіддю на цю симптоматику суспільства видовищ стала психогеографія як напрям дослідження, який, як згадується у «Вступі до критики міської географії», був покликаний вивчати вплив «точних законів і конкретних ефектів географічного середовища, свідомо організованого чи ні, на емоції та поведінку індивідів» (Debord 1955, 1). Показово, що сам термін, за свідченням автора, запропонував неписьменний представник кабільського народу, що підкреслює ситуаціоністську іронію щодо відірваності та замкнутості академічного світу. Дебор залучає психогеографію головним чином для критики двох усталених поглядів на міський простір. Насамперед йдеться про урбанізм, утілений у перебудові Парижа бароном Османом, мотивованій потребою прокласти широкі бульвари передусім задля швидкого пересування військ та артилерійського придушення повстань (Debord 1955, 1). Тут вже простежується підпорядкування тканини міста логіці влади, коли простір організовується не задля життя його мешканців, а задля зручності управління, нагляду за ними та, за потреби, силового приборкання. Сучасний урбанізм також своєю чергою підпорядкований логіці автомобільного руху і споживання та є насамперед інструментом соціального контролю, а не просторового вираження людських потреб. Другий підхід, що піддається критиці з боку Дебора — припущення, що афективний досвід міського простору зводиться до механічної залежності між соціальним або архітектурним статусом вулиці та емоційним станом перехожого, тобто що вплив середовища є лінійним і передбачуваним апріорі. Під таким лінійним сприйняттям йдеться про уявлення, що бідний район викликає відчуття пригніченості, тривоги, а натомість престижний квартал асоціюється з

відчуттям задоволення. Натомість Дебор наполягає, що різноманіття можливих комбінацій атмосфер породжує диференційовані й складні відчуття, як і будь-яка інша форма видовища (Debord 1955, 2–3). Ключовим інструментом альтернативного картографування мали стати психогеографічні карти, які прив'язані саме до афективного відчуття від простору, своєрідні карти тяжінь і відштовхувань, зон тривоги й ейфорії, прихованих осей руху.

Психогеографічний метод набув своєї найповнішої розробки у «Теорії дрейфу», де Гі Дебор окреслив дрейф як техніку швидкого проходження через різноманітні атмосфери з виразним уточненням, що дрейф суттєво відрізняється від класичних понять подорожі чи прогулянки (Debord 1958). Дослідник називає туризм народним наркотиком, адже турист рухається за заздалегідь визначеним маршрутом, споживаючи міський простір як видовище і відтворюючи саме ту логіку пасивного споглядання, яку суспільство видовища нав'язує в усіх інших сферах. Складніше розмежування можна прослідкувати і з фланером, адже він також блукає містом без очевидної мети і чутливий до атмосфери вулиць. Однак фланування є насамперед індивідуальною, естетичною, по суті споглядальною практикою в рамках якої фланер є спостерігачем, що насолоджується видовищем міського життя і не намагається його систематично змінити. Дрейф натомість є свідомо спрямованою методологією, адже його учасники фіксують психогеографічні ефекти, зіставляють спостереження між собою і використовують отримані дані для побудови афективних карт міста. Гі Дебор у «Вступі до критики міської географії» згадує як його друг блукав районом Гарц у Німеччині, наслідуючи карту Лондона. У такий спосіб накладення мапи чужого міста на незнайомий рельєф здатне виявити наскільки наш рух у просторі зазвичай ангажований картами, засвоєними звичками та приписами.

Дрейф як практика також мав свою характерну організацію. Оптимальною вважалась конфігурація з кількох невеликих груп з 2-3 учасниками, які мали однаковий рівень усвідомлення, що дозволяло паралельно зіставляти індивідуальні враження та виходити на спільну рефлексію стосовно міського простору. Більша кількість учасників розцінювалась як згубна для якості дрейфу, оскільки у численній

компанії практика втрачала свою специфіку і розпадалась. Тривалість одного дрейфу зазвичай вкладався в один день, однак ця межа не була чітко визначеною. Іван Щеглов, якого Гі Дебор згадує у виносці до «Теорії дрейфу», застерігав проти безперервного дрейфу, оскільки учасник, який зайшов надто далеко, ризикував пережити дисоціацію, розчинення, розпад. Згадуючи власний досвід тримісячного дрейфу в 1953–54 роках, Щеглов написав: «це диво, що нас це не вбило» (Chitchevlov, цит. за Debord 1958). Основним рушієм дрейфу була відмова від звичних мотивів руху (роботи, стосунків, дозвілля) і свідоме віддавання себе афективному рельєфу простору. Не йдеться, проте, про чисту випадковість, адже місто має власні психогеографічні контури (зони тяжіння/відштовхування/застою), які скеровують дрейфера подібно до того, як рельєф скеровує течію води.

Дрейф ситуаціоністів був частиною ширшого проєкту унітарного урбанізму, який мав на меті реконструкцію міського середовища відповідно до людських бажань на відміну від функціоналістського урбанізму, який орієнтується на виробництво, споживання та нагляд. Цей проєкт об'єднував критику масштабних повоєнних планувальних операцій, що перебудовували європейські міста у 1950–60-х, із прагненням втрутитися в ці процеси та переспрямувати їх (Buckley 2020, 183).

Слід згадати, що сама назва «Ситуаціоністський інтернаціонал» була прив'язана до сконструйованої ситуації як центрального для всього проєкту поняття. Дрейф є одним із інструментів її досягнення, але сама ситуація є ширшим концептом. Ситуаціоністи визначали її як «момент життя, конкретно і навмисно сконструйований через колективну організацію єдиної атмосфери і гри подій» (цит. за Zacarias 2020, 168). Ключовою характеристикою тут є «ігрово-конструктивна поведінка», завдяки якій, учасники ситуації є одночасно її творцями і тими, хто її переживає на противагу пасивному споживанню видовища. Габріель Закаріас у своєму аналізі концепту прослідковує його генеалогію, зокрема, у Йогана Гейзінги та його понятті гри як автономної сфери, що підкоряється власним правилам і виринається з повсякденної доцільності, а також у брехтівському театрі з його установкою на критичну свідомість глядача та руйнування ідентифікації з

персонажем через ефект відчуження (Zacarias 2020, 168–172). У ситуаціоністів ці ідеї розвинулись далі, оскільки для них ситуація стосувалась безпосередньої трансформації повсякденного досвіду, ліквідації мистецтва як окремої сфери, його злиття з життям.

Дрейф, таким чином, є практичним втіленням ігрово-конструктивної поведінки в міському просторі, коли замість споживання міста як видовища, натомість відбувається його активне конструювання через власне переміщення і чутливість до психогеографічних ефектів. Водночас, дрейф сам з часом зазнав механізму, який активно досліджували ситуаціоністи — рекуперації, коли суспільство видовища поглинає та нейтралізує спрямовані проти нього підривні ідеї і практики та перетворює їх на товар, вводить в обіг самої системи. У такий спосіб дрейф потрапив до путівників «альтернативного» туризму та був комодифікований мобільними застосунками на кшталт “Randonautica”, які пропонують згенерувати випадковий маршрут для його проходження. Тож описана Гі Дебором симптоматика лише посилилась у ХХІ ст. через цифрові інтерфейси, алгоритмічну навігацію та культуру самооптимізації, які перетворюють саму ходьбу на вимірюваний показник продуктивності, спрямований на репрезентацію.

РОЗДІЛ 2. КУЛЬТУРА ПРОДУКТИВНОСТІ XXI СТ. ЯК КОНТЕКСТ ТРАНСФОРМАЦІЇ

2.1. Культура продуктивності як режим прискорення та самоексплуатації

Однією з характерних рис неоліберального капіталізму є культ продуктивності, за яким людська цінність значною мірою визначається крізь кількість виконаних завдань, рівень досягнень і здатність безперервно «бути ефективною/-им». Термін «культура продуктивності», який використовується в цій роботі, є радше парасольковим позначенням, оскільки різні дослідники, описуючи подібний феномен, виокремлюють різні ознаки та відповідно назви. Однак, попри термінологічну різноманітність, існує спільне уявлення про те, що продуктивність стала наскрізним критерієм для організації сучасного повсякденного досвіду, що диктує ставлення до часу, праці, тіла, взаємин та себе.

Для окреслення ширшого контексту формування культури продуктивності влучними видаються роздуми німецького соціолога Гартмута Рози стосовно процесу соціального прискорення. Як показує дослідник у своїй статті “Social Acceleration: Ethical and Political Consequences of a Desynchronized High-Speed Society” (2003), яка згодом переросла в ширше дослідження, скарги на надмірну швидкість історії були задокументовані щонайменше з середини XVIII ст. Він визначає соціальне прискорення як конститутивну ознаку модерну на рівні з індивідуалізацією та раціоналізацією, підкреслюючи, що цей процес розгортається хвилями, прив’язаними до нових технологій та форм соціально-економічної організації. Дослідник розрізняє 3 окремі форми прискорення: технологічне прискорення транспорту, комунікації та виробництва; прискорення темпів соціальних змін, тобто зростання швидкості, з якою змінюються самі соціальні структури, цінності й практики; і, зрештою, прискорення темпу самого життя, що виражається у відчутті браку часу, постійного поспіху та обов’язку «встигати» (Rosa 2003, 6–9).

Гартмут Роза описує також структурні мотори, що рухають соціальне прискорення. Головними з них є економічний, прив’язаний до капіталістичної

формули «час = гроші» та культурний з обіцянкою «наповненого життя», де ідеал хорошого життя передбачає максимізацію кількості реалізованих опцій із величезного світу можливостей (Rosa 2003, 11–14). Запозичуючи у Ганса Блюменберга концептуальну пару «час світу» / «час життя» (“Weltzeit” / “Lebenszeit”), Роза вказує на асиметрію між горизонтом доступних нам форм досвіду та обмеженою тривалістю людського існування, адже жодне життя не вміщує всього того, що могло би бути прожите. Прискорення темпу життя є в такий спосіб спробою компенсувати цей розрив та здійснити стиснення тривалості окремих практик, аби вмістити в той самий часовий проміжок більшу кількість дій. Дослідник проводить паралель із релігійними уявленнями про вічність та описує, що сучасне прискорення постає такою собі секулярною відповіддю на проблему скінченності й смерті, в основі чого лежить ідея «прожити кілька життів за одне» через підвищення ефективності (Rosa 2003, 13).

Однак ця обіцянка, як можна здогадатися, не виконується, адже число можливостей розширюється швидше, ніж наша здатність їх освоювати. Внаслідок цього, індивід відчуває тиск «слизького схилу» (“slippery slope”) — страх відстати, втратити цінні зв'язки й можливості, що змушує постійно прискорюватися навіть всупереч власному бажанню (Rosa 2003, 18–19). Відповідно до цього можна побачити, що культура продуктивності формує специфічний режим функціонування, у якому людина починає сприймати власне життя крізь оптику ресурсу, що підлягає оптимізації. Час наразі прив'язується не стільки до проживання певного досвіду, скільки перетворюється на капітал, який можна або вигідно «інвестувати», або ж навпаки «втратити», якщо витрачені сили «не окуповуються». Наведені в лапках слова є досить симптоматичними, оскільки йдеться про товарне, рентабельне бачення часу, що колонізує наше життя. Воно проникає в найбільш приватні сфери, адже відпочинок легітимізується через його функцію відновлення для подальшої роботи, дозвілля має бути продуктивним та навіть сон починає вимірюватися в категоріях ефективності. Парадоксальним є те, що чим більше інструментів економії часу з'являється в розпорядженні сучасної людини, тим гострішим стає відчуття

його дефіциту, адже кожна звільнена хвилина одразу заповнюється новим завданням або можливістю, яку «гріх не використати».

Очевидним є і те, що культура продуктивності функціонує як інтерналізована, вкорінена у суб'єкті норма, що формує сам спосіб само- та світосприйняття. У цьому контексті цінною є праця «Суспільство втоми» Бьон-Чхоль Хана, який дає діагностичний вимір психо(пато)логії сучасного суспільства. Центральною для його концепції є теза про перехід від «дисциплінарного суспільства» Фуко, організованого довкола інституцій лікарень, тюрем, фабрик та казарм, до «суспільства досягнення», у якому панують фітнес-центри, офісні вежі, банки, аеропорти й торгові центри (Han 2015, 8). Якщо дисциплінарне суспільство визначалося негативністю заборони та модальним дієсловом «не можна» (may not), то суспільство досягнення навпаки керується безмежним «можу» (“yes, we can!”) — позитивною настановою, яка, за словами філософа, виявляється значно ефективнішою для максимізації продуктивності, аніж попередня логіка примусу (Han 2015, 8–9). Необхідним за таких умов стає постійне приборкання себе, оскільки це безмежне «можу» перетворює кожен мить існування на потенційний простір для досягнення, який потрібно не прогавити.

Важливим у концепції Бьон-Чхоль Хана, слідом за Мішелем Фуко, є те, що суб'єкт досягнення перестає бути суб'єктом покори, який підпорядковується зовнішній інстанції влади, а натомість стає «підприємцем самого себе», який експлуатує себе добровільно й без зовнішнього примусу. Філософ підкреслює парадоксальну природу цієї нової свободи, згідно з якою експлуататор та експлуатований збігаються в одній особі, а позаяк примус сприймається як вільний вибір, така самоексплуатація виявляється ефективнішою за будь-яку зовнішню (Han 2015, 11). Тут можна провести паралель із прискоренням Рози та описом «слизького схилу», оскільки Хан також показує наскільки інтерналізованим є цей тиск, який взагалі вже не розцінюється як тиск, а радше як самоочевидна умова для відчуття повноцінності. Депресія, вигорання або синдром дефіциту уваги, характерні для суспільства досягнень, у дослідника постають радше «інфарктами», спричиненими

надлишком вимог та надмірного «можу», що зрештою вичерпує людську психіку, аніж «інфекціями», які приходять ззовні у вигляді обмежень (Han 2015, 1, 7). Симптоматично, що людина, яка має депресію промовляє «нічого неможливо» саме в тому суспільстві, яке проголошує гасло «немає нічого неможливого» (Han 2015, 10–11).

Окрему увагу Бьон-Чхоль Хан приділяє трансформації структури уваги, що теж видається важливим у контексті розгляду культури продуктивності. Надлишок стимулів, інформації та завдань породжує специфічний режим розпорошеної свідомості — «гіперувагу», яка характеризується швидкими перемиканнями між джерелами інформації, низькою толерантністю до нудьги та неможливістю занурення в одну справу (Han 2015, 12–13). Цей режим протиставляється «глибокій споглядальній увазі» (*vita contemplativa*), яка, на думку філософа, є умовою всіх культурних досягнень людства та можливості справжнього досвіду. Парадокс полягає в тому, що багатозадачність, яку прийнято вважати ознакою цивілізаційного прогресу, насправді є регресом до режиму уваги диких тварин, змушених постійно стежити за загрозами в навколишньому середовищі (Han 2015, 12–13). Таким чином, культура продуктивності, проголошуючи ефективність своєю головною цінністю, насправді систематично руйнує умови можливості найпродуктивнішої (у сенсі творчої та осмисленої) діяльності. Глибока зосередженість, тривале перебування з одним об'єктом, здатність витримувати нудьгу та порожнечу як необхідні фази якісного мислення — усе це поступово витісняється з досвіду сучасної людини. Те, що раніше вважалося передумовою та складовою інтелектуальної праці (тиша, усамітнення, повільність), у ситуації гіперпродуктивності розцінюється як втрата часу, неефективність, лінощі.

Домінантною ознакою є і колонізація часу, що торкається базової людської фізіології, необхідної для життя або ж у цьому контексті радше функціонування. Автор Джонатан Крері у своїй праці “24/7: Late Capitalism and the Ends of Sleep” описує те, як сучасний світ організовано довкола принципу безперервного функціонування, який скасовує прив'язку часу до ритмічних чергувань (Crary 2013,

8–9). Формула «24/7» уособлює особливий режим індиферентності, в якому розмиваються межі між днем і ніччю, працею і відпочинком, активністю та спокоєм. Цей режим відповідно перетворює час на безперервний однорідний потік, який дедалі більше витісняє природні ритми, які раніше структурували людське існування.

Показовою для Джонатана Крері є мовна фігура «режиму сну» (sleep mode), запозичена з технічного словника. На думку дослідника, вона свідчить про те, що протиставлення «увімкнено/вимкнено» поступається безперервній готовності, у якій немає справжнього стану спокою (Crary 2013, 13). Відповідно сон постає як остання природна межа, яку капіталістична система прагне підпорядкувати, адже сон є тим унікальним станом, у якому людина випадає з циклів виробництва та споживання. Саме тому його намагаються дедалі більше витіснити. Крері наводить статистику ерозії сну впродовж XX століття і показує, що середня тривалість нічного сну скоротилася з приблизно 10 годин на початку століття до 6,5 годин наразі, причому цей процес супроводжується масовою комерціалізацією сну через фармакологічні засоби (Crary 2013, 11, 17–18). Тож йдеться про те, що культура продуктивності зазіхає на елементарні людські біологічні ритми, намагаючись створити невинну працездатність.

Перспективи Розі, Хана та Крері, попри відмінність оптик, демонструють дотичні спостереження, які підсвічують нам, що культура продуктивності працює як режим життя, у якому суб'єкт здійснює самопрограмування та навчається «ефективно» організовувати власне існування. Окреслені спостереження є релевантними і для подальшого осмислення проблематики ходьби, яка історично має ті виміри досвіду, які культура продуктивності систематично знецінює: повільність, тілесний ритм, неспівмірний з ритмом машинного виробництва, і безцільність руху. Через це ходьба опиняється в особливо вразливому становищі та пастці оптимізаційних практик, що буде показано далі на прикладі вимірювання кроків. Розгляд тіла як проекту самооптимізації в наступному підрозділі має на меті

створити для цього місток і показати механізм, через який оптимізація закріплюється на рівні тілесного досвіду.

2.2. Тіло як проєкт самооптимізації

У рамках культури продуктивності тіло розцінюється як інструмент, завдяки якому людина реалізує свою ефективність, і водночас як об'єкт, який підлягає постійному вдосконаленню. Відоме гасло «стань найкращою версією себе», що стало мантрою соціальних мереж та фітнес-індустрії, на перший погляд звучить як стимул до розвитку, однак, як здається, часто також приховує імператив, який унеможливорює задоволення собою. Адже ця «краща версія» постійно на відстані, завжди залишається попереду, а наявний стан людини є недостатнім. За таких умов тіло також перетворюється на безперервний проєкт, що потребує постійного вдосконалення та моніторингу. Розуміння того, як саме тіло стало основним полем для оптимізації вимагає спершу історичної перспективи, оскільки сама ідея роботи над собою має тривалу генеалогію, у межах якої сучасний режим самопрограмування є лише одним із можливих варіантів.

Мішель Фуко у своїх пізніх семінарах, які згодом були оформлені в есей «Техніки себе» (“Technologies of the Self”) описує античну практику “*epimeleia heautou*”, «турботи про себе», як одну з центральних практик, що набула кульмінації в період I–II століть нашої ери. Як показує дослідник, філософська традиція переоцінила значення дельфійського «пізнай самого себе» (*gnothi sauton*) і втратила з поля зору другий, рівноцінний принцип «дбай про себе», який в античній думці був активною та реальною практикою, що структурувала повсякденне життя (Foucault 1988, 19–20). Спираючись на дослідника, слід згадати, що турбота про себе охоплювала ціле розгалуження практик, серед яких: листи до друзів (як, наприклад, листи Марка Аврелія до Марка Корнелія Фронтоні), де детально фіксувалися найдрібніші нюанси повсякденного життя, здоров'я, настрою та тілесних відчуттів, що розширювало й інтенсифікувало досвід суб'єкта; письмові нотатки та щоденники для збирання й повторного перечитування філософських сентенцій; іспит сумління та вечірній

самоаналіз, запозичені у піфагорійців, що, на відміну від християнського пошуку провини, були способом зіставлення, зробленого за день із правилами дій задля виправлення помилок; та аскеза як тренування, що складалось з двох полюсів: *melete* (медитація) — уявного моделювання майбутніх кризових ситуацій, насамперед у формі “*premeditatio malorum*” (уявляння найгірших бід, вигнання чи смерті) задля перевірки своєї готовності, та *gymnasia* (тренування в реальності) — штучно створених випробувань тілесного утримання, голоду чи бідності для підтвердження своєї незалежності від зовнішнього світу.

Християнство, починаючи з монастирської традиції IV–V століть, переструктурувало цю роботу над собою. З’явилися дві ключові практики, як згадує Фуко, *exomologēsis* — драматичне, публічне визнання себе грішником як модель мучеництва та *exagoreusis* — постійна вербалізація всіх думок перед духовним наставником (Foucault 1988, 41–44). Завдяки цим практикам відбувалась культивация уявлення про те, що всередині людини є щось приховане від неї самої і цю «темряву» необхідно постійно викривати. Спільною для обох технік була невіддільність розкриття себе від зречення себе. Вже з XVIII століття «науки про людину» перебрали християнську техніку саморозкриття (постійну вербалізацію, пошук прихованих мотивів, обов'язок говорити правду про себе), але замінили її мету. Техніка себе була поставлена на службу позитивній конструкції нового «я». Тепер власне «розшифрування» відбувається радше завдяки сповіді перед психотерапевтом та спрямоване не на зречення, а на постійне самовдосконалення.

Важливим у викладі Мішеля Фуко є те, що антична «турбота про себе» мала структуру, відміну від сучасних форм роботи над собою. Передусім, турбота про себе у стоїків та епікурейців не була інструментально-стратегічно підпорядкованою. Її метою був, за висловом Фуко, «доступ до реальності цього світу» через поступове засвоєння істини, перетворення *aletheia* на *ethos*, тобто інтеграція певних принципів у спосіб життя (Foucault 1988, 35). Тіло було хоча й важливим, але не основним об'єктом, адже обмеження в їжі, фізичні вправи, ритми сну включалися в загальний спосіб проживання життя поряд із читанням, листуванням, дружніми бесідами. Тіло

було одним із важливих складових пізньоантичної «турботи про себе», але не її кінцевою метою. *Epimeleia* була частиною пошуку узгодженого життя та мудрості, тоді як культ самооптимізації шукає вимірюваного, бажано швидкого прогресу та ефективності.

Однією з можливих основ для розуміння сучасного режиму тіла може слугувати праця Ентоні Гідденса “Modernity and Self-Identity” (1991), у якій він розгортає тезу про самоідентичність як «рефлексивний проєкт», за який індивід несе персональну відповідальність. Людина за цим проєктом є своєрідною незавершеною скульптурою, над якою потрібно постійно працювати, ліпити та шліфувати. Ця робота над собою має властивість безперервної рефлексивної організації, яка охоплює і тілесний вимір. Як зауважує Гідденс, ми стаємо відповідальними за дизайн власних тіл і певною мірою змушені приймати цю відповідальність незалежно від нашого бажання, оскільки сама структура соціального досвіду не лишає альтернативи (Giddens 1991, 102). Відповідно, за дослідником, зовнішній вигляд, манера триматися, тілесні режими, чутливість та харчові звички є елементами цього рефлексивного проєкту творення власного «я».

Щоб точніше окреслити специфіку режиму самооптимізації, варто також звернутися до концептуалізації, запропонованої Даніелем Нерінгом та Аньєю Рьоке. У своїй статті “Self-optimisation: Conceptual, discursive and historical perspectives” (2020) вони наводять визначення дослідниці Дагмар Феннер, згідно з яким самооптимізація є «безперервним процесом постійного покращення особистих характеристик і компетенцій через самозалучення, раціональний самоконтроль та постійний зворотний зв'язок до досягнення найкращої можливої конституції себе» (Fenner 2020, цит. за Nehring & Röcke 2023, 2). Це визначення на перший погляд видається близьким до старішого поняття “self-improvement”, проте дослідники наполягають на принциповій відмінності між ними. Поняття самовдосконалення спирається на ідею особистісного зростання й може бути нерелевантним щодо специфічного інструментального механізму, який приносить самооптимізація з її

ідеєю покращення, яке обов'язково має «окупитися» та принести суб'єктові додаткову цінність.

Серед різних структурних елементів, через які Нерінг та Рьоке аналізують самооптимізаційні практики, для проблематики цієї роботи особливо релевантними є кілька. По-перше, сфера самооптимізації охоплює всі грані «себе» — тіло, психіку, спосіб життя. Однак, зрештою, ці грані часто оптимізуються не як частини цілого, а радше в розрізі окремих параметрів (м'язової маси, харчування, настрою, планування дня тощо) (Nehring & Röcke 2023, 9). Таке фрагментарне ставлення до себе є ключовим механізмом, через який цілісний тілесний досвід розпадається на окремі вимірювані величини. По-друге, самооптимізація орієнтована на принцип постійного вдосконалення, який зі зворотного боку передбачає, що наявний стан є завжди недостатнім та дефіцитним. Якщо все завжди може бути зроблене краще, жоден результат не є остаточно задовільним і прагнення до досконалості незмінно створює ситуацію незадоволеності (Nehring & Röcke 2023, 9). По-третє, ці практики мають структурно відкриту й динамічну процесуальну логіку. Вони часто не передбачають кінцевої точки, після досягнення якої процес можна було б завершити. Натомість кожен досягнутий результат стає вихідною точкою для подальшого покращення, що вимагає постійного контролю показників і безперервного коригування цілей (Nehring & Röcke 2023, 10). Не менш суттєвим, як показують дослідники, є те, що самооптимізаційні практики розгортаються в напруженому співвідношенні між зовнішнім примусом та внутрішньою мотивацією. З одного боку, існує тиск ринку, соціальні очікування й норми зовнішнього оцінювання, однак, з іншого боку, у людини може бути власне відчуття задоволення від самоефективності, яке оптимізаційні практики справді можуть приносити. Тож ця амбівалентність показує чому самооптимізація є міцно вкоріненим режимом суб'єктивації, адже її неможливо звести ані до чистого примусу, ані до чистого вибору.

Однак самооптимізація передбачає також специфічне бачення, коли робота над тілом перетворюється з опціональної практики на свого роду моральний обов'язок.

Цей вимір ретельно проаналізували Карл Седерстрем та Андре Спайсер у праці “The Wellness Syndrome” (2015), де вони вводять поняття «біоморалі», запозичене в словенської філософині Аленки Зупанчич. Йдеться про переконання, згідно з яким бути здоровим, підтягнутим і продуктивним означає бути доброю людиною, а не дбати про власне тіло означає виявляти моральну неповноцінність. Дослідники показують, що медичне знання у сучасній культурі непомітно перетворюється на «моральну» риторiku: «ми переходимо від медичного твердження, що паління шкідливе для здоров'я, до скороченої версії, що паління — це погано, а далі — до твердження, що курці — погані» (Cederström & Spicer 2015, 29).

Важливою також є теза Седерстрема і Спайсера про те, що в цьому режимі тіло перетворюється на “truth system”, систему істини, у якій ми покладаємо всі наші сподівання і від якої очікуємо реальності, яка деінде вислизає (Cederström & Spicer 2015, 26). Йдеться про те, що коли зовнішні обставини (інституції, стосунки, політичні структури) видаються нестабільними та плінними, тіло залишається чи не єдиною ділянкою, де ще можливий вимірюваний прогрес і відчуття контролю. Фактично ця надмірна зосередженість на тілі перетворюється на компенсаторну відповідь безсиллю в інших вимірах існування. Дослідники наголошують, що тут можна простежити виразний деполітизаційний ефект, адже проблеми, часто структурні за своєю природою: наприклад, стрес, виснаження, вигорання, часто розцінюються як індивідуальні провали в роботі над собою. Корпоративні програми майндфулнес, як показують автори, успішно перекладають провину за дисфункціональні робочі середовища на самих працівників. Стрес відповідно маркується як особиста проблема, а майндфулнес пропонується як «правильні ліки», які допомагають «працювати ефективніше та спокійніше в токсичних середовищах» (Cederström & Spicer 2015, 25). Здоров'я, як зрештою резюмують Седерстрем і Спайсер, стає «остаточним гріхом» індивіда. Подібно до працівника, якого змушують почуватися винним за втрату роботи, хвора людина відчувається винною за те, що не запобігла своїй хворобі (Cederström & Spicer 2015, 30).

У такий спосіб, невиконана норма кроків, пропущене тренування, недостатня тривалість сну — усе це часто розцінюється як маленькі власні провали, які накопичуються в загальне відчуття особистої недостатності. Сюди ж додається фігура, описана Седерстромом і Спайсером услід за Жижеком, постмодерного суперего, який, на відміну від класичного фрейдівського «не можна», промовляє «можеш, повинен, ще більше» і ніколи не залишається задоволеним досягнутим (Cederström & Spicer 2015, 15). Така внутрішня настанова є схожим психічним відповідником до того «слизького схилу» за Гартмутом Розою, який був описаний в попередньому підрозділі і який також функціонує як інтерналізована машина перманентної невдоволеності.

Описані спостереження пояснюють, чому саме тіло стає привілейованим полем оптимізаційних практик. Тіло, на відміну від абстрактних якостей характеру, припускає квантифікацію, адже воно має вагу, об'єм, частоту серцевого ритму, кількість пройдених кроків, тривалість сну. Усі ці параметри можуть бути зведені до числа, а отже, можуть стати об'єктом порівняння, відстеження динаміки, постановки цілей. Дослідниця Деборра Луптон у своїй праці “The Quantified Self: A Sociology of Self-Tracking” показує, як датафікація тіла стала однією з провідних ознак сучасної культури, у якій усе більше аспектів тілесного функціонування — від кроків і калорій до фаз сну й частоти серцевого ритму — перетворюються на потоки даних, доступні для самоаналізу та порівняння (Lupton 2016, 16–17). Цю датафікацію можна звісно розцінювати як технологічне розширення наших можливостей, однак у межах неї відбувається також глибше зрушення, коли «правда про себе» дедалі більше шукається не в спогадах чи рефлексії, а в числових показниках, які виробляються пристроями самовідстеження. У наступному розділі буде приділено детальнішу увагу тому, як саме ці вимірювальні стратегії трансформують практику ходьби. Тут важливо зафіксувати передусім загальну тенденцію, що вимірювання стає тим інструментом, який підводить ставлення до тіла як до проєкту до крайньої межі.

РОЗДІЛ 3. ТРАНСФОРМАЦІЯ ХОДЬБИ В УМОВАХ КУЛЬТУРИ ПРОДУКТИВНОСТІ XXI СТ.

«...були зроблені спроби створити новий ринок аксесуарів: інноваційне взуття, неймовірні шкарпетки, високотехнологічні штани... спортивний дух потайки проникає у повсякденне життя, ви більше не йдете пішки, а здійснюєте «трекінг».

<...> Ходьба — найкращий спосіб рухатися повільніше, ніж будь-який інший метод, який коли-небудь було винайдено. Щоб ходити, потрібно почати з двох ніг. Решта — за бажанням. Якщо ви хочете рухатися швидше, то не ходіть, а робіть щось інше: їдьте, ковзайте або літайте. Не ходіть. А коли ви ходите, є лише один вид продуктивності, що має значення: саяво неба та велич краєвиду» — Фредерік Грос (Gros 2014, 2).

3.1. Вимірювання ходьби: міф «10 тисяч кроків» та симптоматика додатків на прикладі “Fitbit” та “Strava”

Однією з найпоширеніших практик кількісного самовідстеження стало вимірювання ходьби, організоване навколо усталеного уявлення про необхідність проходити 10 тисяч кроків на день. Саме це число закріпилось як своєрідний «золотий стандарт», який регулярно відтворюють медіа, фітнес-блогери, мобільні додатки та інколи навіть лікарі. Сьогодні людина часто навіть не мусить здійснювати вибір стосовно самовідстеження, оскільки застосунки на кшталт “Samsung Health” або “Apple Health” вже попередньо встановлені у смартфонах і працюють як базова функція пристрою. З огляду на це, самовідстеження більше не виглядає виключно як спеціалізована практика ентузіастів руху “Quantified Self”, а стає буденною частиною повсякденності значної кількості людей. За результатами дослідження Євростату щодо використання інформаційно-комунікаційних технологій, у 2024 році 29,9% мешканців ЄС віком 16–74 роки протягом останніх трьох місяців перед опитуванням користувалися окремими носимими пристроями для відстеження активності — смарт-годинниками та фітнес-браслетами (Eurostat 2025a); серед молоді віком 16–24 роки цей показник сягнув 40% (Eurostat 2025b). Реальне охоплення практик самовідстеження є ще ширшим, оскільки базові застосунки на кшталт згаданих “Samsung Health” чи “Apple Health” встановлені у смартфонах за замовчуванням і працюють незалежно від наявності окремого пристрою.

Походження твердження про «10 000 кроків» тісно пов'язане з японською маркетинговою кампанією, яка розгорнулася в 1960-х роках. На хвилі ентузіазму після Олімпійських ігор 1964 року в Токіо компанія Yamasa випустила крокомір під назвою «Манпо-Кей» (Manpo-Kei), що поклав початок подальшому поширенню педометрів. На момент його запуску в 1965 році не існувало клінічних досліджень, які б обґрунтовували обрання саме показника у 10 тисяч. Цей вибір був зумовлений радше зручністю круглого числа, яке легко запам'ятовується, а також, за деякими гіпотезами, тим, що японський ієрогліф для 10 000 (万) віддалено та схематично нагадує людину, котра йде або біжить. Таким чином, обране числове значення мало насамперед рекламне походження.

Запуск «Манпо-Кей» варто також розглядати в ширшому контексті тогочасної суспільної дискусії, оскільки в Японії 1960-х років наростала стурбованість наслідками малорухомого способу життя та поширенням надмірної ваги, особливо на тлі поступової вестернізації харчових звичок. З вивченням цих процесів був пов'язаний науковець Йосіро Хатано, який досліджував зв'язок між повсякденною руховою активністю та енергетичним балансом організму. За його оцінками, типовий мешканець Японії того часу долав за день лише близько 4 тисяч кроків, чого було недостатньо для підтримання ваги в межах ІМТ за сучасного раціону. Хатано припустив, що доведення цього показника до 10 тисяч додало б орієнтовно 300–400 калорій до щоденних енергетичних витрат, що в довготривалій перспективі сприяло б зниженню ваги та підтриманню фізичної форми. Саме цей розрахунок енергетичного дефіциту й слугував тим підґрунтям, на яке згодом спиралася рекламна кампанія Yamasa.

Фактично всі основні спроби наукового обґрунтування з'являлися постфактум і так чи інакше були прив'язані до числа, яке вже закріпилось завдяки маркетингу. Показовою у цьому контексті є стаття «How Many Steps/Day Are Enough?» (2004), на яку часто покликаються в дискусіях про щоденну норму активності. Її автори Кетрін Тюдор-Лок разом із Девідом Бассетом намагались підвести під уже існуючу маркетингову цифру систему індексів громадського здоров'я, пропонуючи

п'ятирівневу класифікацію дорослих за щоденною кількістю кроків. Менш ніж 5000 кроків кваліфікується як «сидячий спосіб життя»; діапазон 5000–7499 — як «низька активність», що відповідає типовій повсякденній діяльності без занять спортом; 7500–9999 — як «дещо активний» рівень, який передбачає довільну активність або підвищені професійні навантаження; 10 000 кроків і більше — це поріг, від якого людина класифікується як «активна»; і понад 12 500 кроків на день характеризує «високоактивний» спосіб життя (Tudor-Locke and Bassett 2004, 6–7). Водночас самі автори визнають попередній та умовний характер цих індексів, оскільки пороги виставлені «з міркувань зручності» у 2 500 одиниць, а прямих доказів зв'язку між конкретною кількістю кроків і зниженням смертності, як вони відверто пишуть, на момент публікації не існувало (Tudor-Locke and Bassett 2004).

Якщо ж звернутись до більш актуального та масштабного метааналізу, проведеного міжнародним консорціумом “The Steps for Health Collaborative” (2022), що охопив 15 міжнародних когорт та близько 47 тисяч учасників, можна побачити значно ускладненішу картину. Дослідники виявили, що ризик передчасної смерті знижується разом зі збільшенням кількості кроків, але лише до певної межі, яка залежить від віку, і ця межа не зводиться виключно до 10 тисяч. Для людей старших за 60 років вона становить приблизно 6 000–8 000 кроків на день, для молодших — 8 000–10 000 кроків (Paluch et al. 2022). Автори констатують, що мета 10 тисяч кроків «широко просувається як оптимальна для загального здоров'я, але не базується на доказах, а походить із маркетингової кампанії в Японії» (Paluch et al. 2022, e219). Таким чином, у науковому середовищі показник у 10 тисяч кроків є деконструйованим, оскільки користь від ходьби суттєво варіюється залежно від віку, стану здоров'я, вихідного рівня активності та інших індивідуальних особливостей. Проте, як фіксує у своєму емпіричному дослідженні авторка Анн-Сільві Фарабо, більшість респондентів зазвичай не ставили під сумнів походження цієї цифри і сприймали її як «медичну рекомендацію» або «рекомендацію ВООЗ», попри те, що ця організація формально такої норми не встановлювала (Pharabod 2019, 17). Відтак ця деконструкція рідко досягає пересічних користувачів, оскільки інтерфейси застосунків продовжують відтворювати саме цифру 10 тисяч як базову мету.

Глобальне утвердження норми 10 000 кроків як універсального орієнтира відбулося головним чином завдяки американській компанії Fitbit, заснованій Джеймсом Парком і Еріком Фрідманом у 2007 році. Перший пристрій бренду, “Fitbit Tracker”, з'явився на ринку у 2009 році у вигляді невеликої прищипки, яка пристібалась до одягу та фіксувала кроки, відстань і калорії. У 2013 році компанія випустила свій відомий браслет “Fitbit Flex”, який остаточно закріпив моду на трекеери на зап'ясті. Вже у 2014 році Fitbit контролював 77% ринку трекерів активності (Santo 2019) та став гегемоном на зламі 2000-х і 2010-х років. Оскільки Fitbit швидко захопив світовий ринок, цифра в 10 000 кроків стала міжнародним синонімом здорового способу життя. Її без критичного аналізу перейняли корпоративні велнес-програми, медичні страхові компанії в США та Європі, а згодом і всі інші конкуренти (від Apple до Xiaomi). Попри подальше поступове витіснення Fitbit іншими корпораціями, саме ця компанія причетна до утвердження 10 000 кроків як базового налаштування в пристроях та додатках. За даними аналітичної платформи “Business of Apps”, станом на 2025 рік кількість зареєстрованих користувачів додатку Fitbit перевищила 137 млн осіб, з яких близько 33 млн є щомісячно активними (Business of Apps 2026). Загалом за час існування платформи її користувачі зафіксували понад 75 трильйонів кроків. Водночас спостерігається тенденція до зниження активної аудиторії: порівняно з піковим показником 2021 року (41,5 млн щомісячно активних користувачів) у 2025 році вона зменшилася приблизно на 20%, що свідчить про посилення конкуренції з боку “Apple Fitness”, “Leap Fitness Group” та “Google Fit”.

Якщо звернутись безпосередньо до застосунку “Fitbit”, який є типовим за своїм інтерфейсом, при першому запуску користувач отримує попередньо встановлене значення у 10 тисяч кроків як щоденну ціль. Технічно її можна змінити в налаштуваннях, однак базова конфігурація залишається саме такою. Інтерфейс додатку візуально організований навколо дуги, яка має замкнутись у коло при досягненні цілі. Такий принцип інтерфейсу є універсальним, оскільки, наприклад, в “Apple Watch” головна мотиваційна система активності побудована навколо механізму “close your ring”, що полягає у виконанні щоденних цілей, які

візуалізуються у вигляді 3 різнокольорових кілець у додатку. Це також, як здається, є показовим, адже йдеться про ідею завершеності, замкненості циклу, де неповна дуга зчитується як стан своєрідної «нестачі», яку користувач (не)свідомо прагне усунути. Додатково передбачена система бейджів, що відкриваються при досягненні певного порогу. Наприклад, “boat shoe” за 5 000 кроків, “trainers” за 10 000, “urban boot” за 15 000, і далі за тією ж логікою кожні 5 000 кроків мають власну нагороду, аж до “olympian sandal” за 100 000 кроків на день. Така гейміфікація перетворює ходьбу на низку досягнень, кожне з яких має кількісне вираження та символічну винагороду.

Інакше організований додаток “Strava”, де вимірювання активності поєднується з функціями соціальної мережі, що спонукає користувачів ділитись своїми показниками. У межах спільноти існує поширений слоган: “If it's not on Strava, it didn't happen”, який підкреслює, що активність має бути зафіксована та опублікована. Хоча “Strava” початково була орієнтована на біг та їзду на велосипеді, у ній також можна вимірювати інші види активності, включно з ходьбою. За даними щорічного звіту Strava “Year in Sport: Trend Report 2025”, ходьба посіла друге місце серед усіх типів активності, що фіксуються користувачами платформи (Strava 2025). Центральним елементом соціальної взаємодії в додатку є система “kudos”, яка є аналогом лайків та дозволяє користувачам реагувати на опубліковану активність.

Цінною для дослідження сприйняття “Strava” серед користувачів є стаття “‘If It's not on Strava it Didn't Happen’: Perceived Psychosocial Implications of Strava use in Collegiate Club Runners” (2023) Хейлі К. Расселл, Чарлі Поттс та Емми Нельсон. Хоча праця стосується досвіду бігунів, можна простежити специфіку функціонування додатку завдяки безпосереднім коментарям опитаних. З одного боку, користувачі описують “Strava” як інструмент мотивації та підтримки спільнотності, що особливо виразно проявилось під час пандемії COVID-19, коли можливості для спільних тренувань були обмежені, і саме цей застосунок дозволяв бігунам зберігати відчуття приналежності до бігової спільноти (Russell, Potts, and Nelson 2023, 20). Водночас та сама платформа досить часто стає простором для соціального тиску й нав'язливого самопредставлення. Опитані бігуни описують, як

саме присутність «уявної аудиторії» змушує їх редагувати чи приховувати певні тренування. Учасник Гаррі зізнається: «Якщо це була справді повільна пробіжка, то, можливо, це щось, що я б не виклав на Strava», а Луїза зазначає, що їй не подобається викладати пробіжки коротші за 3 милі, тому що це виглядає як слабкість і «якщо ти не пробіг хоча б 5 кілометрів, то день не вдавсь» (Russell, Potts, and Nelson 2023, 18). Інший респондент, Ендрю, описував, як додавав коментарі-виправдання до повільніших пробіжок, пояснюючи зниження темпу травмою, аби запобігти можливому осуду з боку підписників (Russell, Potts, and Nelson 2023). Альберт же зізнавався, що інколи пробігає додатковий кілометр чи два лише для того, аби активність «краще виглядала на Strava» (Russell, Potts, and Nelson 2023, 18). Особливо проблематичним виявляється порівняння з людьми приблизно того ж рівня підготовки: учасники описують, що часом «м'ютили» (вимикали показ публікацій) окремих користувачів, оскільки порівняння з ними ставало психологічно шкідливим.

З цього випливає певна симптоматика, яку варто артикулювати. Такі додатки справді можуть слугувати корисним інструментом та додатковою мотивацією, особливо для людей з переважно сидячим способом життя. Водночас за цими ж додатками часто втрачається перцептивний вимір ходьби, оскільки користувач починає механічно «доходжувати» свої кроки задля досягнення примарної норми у 10 000. Самі слова на кшталт «доходити», «добрати» виявляються тут симптоматичними, оскільки фіксують необхідність досягти певної мети, аби відчувати себе достатньо ефективно та повноцінно. Що важливо, тип ходьби здебільшого нівелюється, оскільки швидке функціональне переміщення на роботу чи на навчання прирівнюється, наприклад, до споглядальної прогулянки парком. У такий спосіб відбувається безперервна квантифікація, внаслідок якої якісний вимір ходьби заміщується кількісним вимірюванням кроків.

Слід звернути увагу на парадокс, виявлений у дослідженні Джордан Еткін «The Hidden Cost of Personal Quantification», де через серію з шести експериментів продемонстровано, що вимірювання справді підвищує обсяг активності (учасники

більше ходили або ж читали), але одночасно знижує задоволення від цієї активності (Etkin 2016). Механізм цього явища, за Еткін, полягає у тому, що вимірювання привертає увагу до кількісного результату й тим самим перетворює внутрішньо мотивовані заняття на щось, що нагадує роботу, адже ходьба заради задоволення стає ходьбою заради показника (Etkin 2016, 972–974). Дослідниця показує, що в дні носіння крокоміра учасники також почувалися менш щасливими та задоволеними загалом, тобто наслідки вимірювання поширювалися не лише на ставлення до конкретної активності, а й на загальний стан та добробут.

Фактично “Strava” і подібні платформи, як свідчать наведені статті, часто будуються не тільки на внутрішній мотивації, але й на бажанні не відставати, викласти гарну, продуктивну прогулянку чи пробіжку. Самовідстеження відповідно постає як форма соціального нагляду, у рамках якого тіло й загалом будь-який рух стають об'єктами постійного представлення для аудиторії підписників. Варто згадати й про феномен, описаний у дослідженні Крістіане Аттіг і Томаса Франке як “dependency effect” — стан, у якому користувач починає мислити свою активність як таку, що відбувається для трекера, а не для власного здоров'я чи задоволення (Attig and Franke 2022). Цей ефект виявляється у поведінкових проявах (зменшення зусиль, коли трекер відсутній або не зафіксував активність), когнітивних (постійна зайнятість думками про показники, знецінення «незарахованих» активностей) та афективних (відсутність задоволення від руху без квантифікації, розчарування у собі при недосягненні норми). За даними дослідників, близько 46% колишніх користувачів трекерів описували, що знайомі з цим ефектом з власного досвіду (Attig and Franke 2022).

Тому, безумовно, не можна звести ці додатки виключно до негативного виміру, оскільки в опитуваннях фіксуються й випадки, коли користувачі залишались задоволеними меншими показниками або отримували від “Strava” цінну мотивацію та відчуття спільноти. Однак простежується системна тенденція, за якої досягнення відмітки стає самоціллю, а не лише побічним інструментом. Ходьба внаслідок цього часто ризикує стати механічною, роботизованою, а самовідстеження ілюзорним

способом переконати себе, що піклування про тіло відбувається. У результаті механічне переміщення з роботи на роботу набуває статусу повноцінної рухової практики лише через сам факт того, що його було зараховано в шкалу від 0 до 10 000.

Наведені спостереження перегукуються з окресленою раніше теоретичною рамкою роботи, зокрема роздумами Гі Дебора про суспільство видовищ та Бьон-Чхоль Хана про суспільство досягнень. Ходьба наразі перестає бути досвідом, «буттям-у-світі» за Мерло-Понті, і перетворюється на матеріал репрезентації. Те саме стосується й тіла, яке дедалі більше стає об'єктом спостереження, оцінювання та коригування з боку зовнішнього погляду, що засвоюється самим суб'єктом. Дорефлексивний спосіб присутності, відповідно, виявляється витісненим. Активність має бути зафіксована, виміряна й виставлена на огляд, аби взагалі вважатись такою, що відбулась. Якщо знову звернутись до термінів Тіма Інгольда, то йдеться про остаточне витіснення “wayfaring” режимом “transport”, причому навіть тоді, коли користувач фізично переміщується пішки, оскільки увага скеровується насамперед на приріст показника. Унаслідок цього ходьба втрачає свій перцептивний вимір і остаточно стає квантифікованою практикою.

3.2. Ходьба як форма праці: корпоративний велнес, феномен “walking meetings” та “treadmill desks”

У розглянутих раніше застосунках “Fitbit” та “Strava” ходьба була об'єктом індивідуального самовідстеження, в якому суб'єкт добровільно перетворює власний рух на серію вимірюваних показників. Однак схожий механізм дедалі частіше також вмонтовується безпосередньо в структуру роботи. У цьому підрозділі слід розглянути практики, які ілюструють різні режими злиття ходьби та праці: корпоративний велнес із його кроковими челенджами, “walking meetings” як спосіб поєднати рух із виконанням робочих завдань і “treadmill desks” як граничний приклад, у якому ходьба й праця відбуваються буквально одночасно.

Корпоративні велнес-програми, що з'явилися у США в середині 1970-х і набули масового поширення з 2010-х років, найчастіше презентують як турботу про здоров'я працівників та інструмент зниження витрат на медичне страхування. Утім, як показують Гордон Галл та Френк Паскуале у статті “Toward a Critical Theory of Corporate Wellness”, емпіричні дані щодо економічної ефективності цих програм є щонайменше суперечливими, а самі вони радше виконують функцію розширення управлінського контролю над тілом й приватним життям працівника (Hull & Pasquale 2018, 1–3). Дослідники спираються на концепт “healthism”, запропонований Робертом Кроуфордом ще у 1980-х, згідно з яким здоров'я в неоліберальному суспільстві перетворюється з суспільної категорії на індивідуальну відповідальність, а структурні чинники нездужання, як-от стрес від перепрацювання чи шкідливі умови праці, витісняються з поля зору й переадресовуються самому суб'єктові (Crawford 1980, цит. за Hull & Pasquale 2018, 11). За таким принципом, наприклад, відповідальність за непройдені 10 тисяч кроків лягає на самого працівника, тоді як умови праці, що часто не залишають часу й сил на рух, залишаються поза увагою.

Серед різних форматів корпоративного велнесу саме крокові челенджі стали особливо популярним інструментом, оскільки вони легко вимірюються та інтегруються з уже наявними трекерами або критеріями KPI. Показовим прикладом для цього є проєкт “Global Corporate Challenge”, заснований у 2004 році в Мельбурні і викуплений у 2016 році компанією “Virgin Pulse”, що належить до “Virgin Group” Річарда Бренсона. Суть цієї корпоративної програми полягає в тому, що співробітники компаній з усього світу об'єднуються в команди по 7 осіб і протягом 100 днів відстежують свою активність за допомогою крокомірів. Важливим є те, що це відбувається у форматі змагання на інтерактивній онлайн-платформі, де працівники неначе «обходять земну кулю». Програма набула широкого поширення та охопила понад 185 країн і, відповідно, мільйони учасників. Для роботодавців GCS був насамперед інструментом для зниження витрат на лікарняні та підвищення продуктивності й «залученості» працівників. Слово «залученість» є досить характерним для неоліберального капіталізму та улюбленим для багатьох HR-менеджерів, які роблять його своєрідним контейнером для приховання багатьох

вимог. У контексті корпоративних велнес-практик, що передбачають поглинання ходьби, йдеться про те, що наразі часто недостатньо просто робити роботу. Необхідна постійна «залученість», «включеність», що передбачає злиття праці зі сферою повсякдення та дозвілля. Такого роду командні змагання за кількість кроків, лідерборди, бейджі за досягнення певних порогів переходять тут у площину конкуренції всередині колективу, у якій залишитися осторонь дедалі складніше, оскільки відмова від участі зчитується як небажання підтримати команду чи зробити внесок у спільну справу.

Фібі Мур та Ендрю Робінсон у статті “The Quantified Self: What Counts in the Neoliberal Workplace” наголошують, що подібні технології відстеження активності у робочому середовищі є проявом «нового тейлоризму», який, на відміну від класичного, орієнтованого на зовнішній контроль за рухами тіла на фабриці, спрямований на інтерналізацію цього контролю самими працівниками (Moore & Robinson 2016, 13). Працівник стає водночас і об’єктом спостереження, і тим, хто це спостереження здійснює над собою, таким собі «розщепленим суб’єктом», у якому співіснують внутрішній менеджер та внутрішній виконавець (Moore & Robinson 2016, 3). У цьому контексті ходьба, що історично могла бути практикою усамітнення або вислизання з-під владного погляду в дусі тактик Мішеля де Серто, тепер перетворюється на квантифікований внесок у командний результат, який є видимим і колегам, і керівництву.

Друга практика, на якій варто зупинитись окремо — “walking meetings”, тобто проведення робочих зустрічей під час ходьби. Цей формат закріпився в корпоративній культурі переважно через засновників великих корпорацій, серед яких найчастіше згадуються Стів Джобс, Марк Цукерберг та Джек Дорсі. Карл Седерстрем та Андре Спайсер у “Wellness Syndrome” звертають увагу на приклад технологічної керівниці Нілофер Мерчант, яка у своєму TED-виступі застерегла, що «сидіння стало палінням нашого покоління» і закликала людей, дотичних до бізнесу, «вбити свою переговорну кімнату» та натомість обирати «прогулянку й розмову» (Cederström & Spicer 2015, 36). Симптоматично, що йдеться саме про ходьбу, яка має

поєднуватись з виконанням робочого завдання, наприклад, обговоренням бюджету, прийняттям рішень та мозковим штурмом. Тут можна повернутись до спостережень Марселя Мосса, оскільки “walking meeting”, як здається, є показовим прикладом «престижного наслідування». Практика поширюється тому, що її практикують фігури, наділені владою, зокрема в Кремнієвій долині, а далі вона тиражується і закріплюється і в менших компаніях через бізнес-видання, корпоративні блоги та інфлюенсерів продуктивності. Слід згадати, що основою легітимації “walking meetings” часто слугує дослідження “Give Your Ideas Some Legs: The Positive Effect of Walking on Creative Thinking” психологів Меріллі Оппеццо та Деніела Шварца зі Стенфорда, які показали, що ходьба підвищує креативність приблизно на 60% у тестах на дивергентне мислення, причому ефект зберігається ще деякий час після того, як людина сідає (Opprezzo & Schwartz 2014, 1144). Саме це дослідження американські корпорації найчастіше використовують, аби обґрунтувати залучення ходьби у процес роботи. За такою логікою, якщо ходьба робить мозок продуктивнішим, то було б нераціонально «витрачати» її на щось, окрім праці.

Фізичним втіленням злиття ходьби й праці та прямою візуальною демонстрацією цього процесу можуть слугувати так звані “treadmill desks”. Treadmill desk — це бігова доріжка, об’єднана з робочим столом, на якій людина може повільно йти під час набору тексту, відповідей на електронні листи або ж участі у дзвінках. Існує і споріднена форма у вигляді так званих “walking pads” — компактних доріжок без поручнів, які стали особливо популярними під час пандемії для роботи з дому. Ідею запатентував у 1993 р. Натан Едельсон, а популяризував її ендокринолог Джеймс Левін, який у численних публікаціях обґрунтовує концепт NEAT (non-exercise activity thermogenesis) і доводить, що «надмірне сидіння вбиває», а робочі середовища мають бути перевинайдені як простори для ходьби (Levine 2015, 1751–53). У його гіпотетичній моделі робочого дня “NEAThlete” — це людина, яка проводить усі зустрічі під час ходьби, працює без стільця та доїжджає на роботу велосипедом, витрачаючи на 870 ккал більше, ніж сидячий колега (Levine 2015, 1753). У примітці “Duality of interest” Левін зазначає, що не отримує гонорарів від компаній Kersh Health, Gruve, SP Health і Gentag, які він консультує, проте має

потенціал отримувати роялті (Levine 2015, 1755). Фактично, так чи інакше, йдеться про фінансовий інтерес у комерційному успіху продуктів, що впливають із його ж наукових тез.

Послідовну критику “treadmill desks” подають Седерстрем і Спайсер, які розглядають цю практику як крайній прояв розмивання межі між роботою і не-роботою. Це поєднання описується як форма мультитаскінгу, у якій фізична активність перетворюється на різновид праці, а праця на форму тренування. Дослідники вказують, що подібні нововведення зрештою «більше про продукування ідеального працівника, ніж про досягнення цілей продуктивності», адже саме фігура підтягнутого, здорового, постійно активного співробітника стає тим типажем, з яким зіставляється кожен інший, а ті, хто має зайву вагу чи веде сидячий спосіб життя, автоматично читаються як «неактивні й непродуктивні» (Cederström & Spicer 2015, 37–38). Автори наводять приклад шведського виробника вантажівок “Scania”, що запровадив політику «24-годинного працівника», адже «турбота про працівників не закінчується тоді, коли вони залишають роботу» (Cederström & Spicer 2015, 38). Програма включала надання фітнес-центру, обідні прогулянки зі скандинавською ходьбою, відстеження показників здоров'я, групи самовдосконалення та «бесіди про здоров'я», під час яких працівникам ставили запитання про харчові звички, заняття спортом, куріння, спосіб проведення вільного часу, сон, відчуття самотності та життєві цілі.

Седерстрем і Спайсер також описують своєрідне замкнене коло, яке виникає, коли після робочої прогулянки працівник повертається до стола-доріжки, а ввечері відвідує спортзал (Cederström & Spicer 2015, 38–39). Покликаючись на Зигмунта Баумана, дослідники зауважують, що сама структура такого режиму унеможливорює завершеність, оскільки в такому форматі фітнес «обіцяє багато переможних сутичок, але ніколи остаточного тріумфу», а отже виробляє «безперервний самоаналіз, самодокір і самоприниження» (Bauman, цит. за Cederström & Spicer 2015, 39).

Таким чином, ця декларована “турбота” про здоров'я працівника тут видається радше турботою про його безперебійну продуктивність, працездатність та протидією

вигоранню, тоді як реальні виснажливі причини самого робочого середовища ховаються за велнес-програмами. Особливо симптоматичним у цьому контексті є вже згадуваний епізод зі Scania, у якому працівник із вдячністю сприймає програму діагностування здоров'я, пояснюючи це тим, що «в часи, коли людей звільняють через фінансову кризу, потрібно залишатися у формі» (Cederström & Spicer 2015, 39). Тобто підтримання себе як страхівка від безробіття. Як бачимо, тіло тут розцінюється буквально як машина (у прямому й переносному сенсі, з огляду на те, що йдеться про виробника вантажівок), яку слід регулярно «обслуговувати» між змінами, аби вона не вийшла з ладу і зберігала свою ринкову вартість.

3.3. Ходьба як товар: естетизація та комодифікація досвіду

У попередніх підрозділах було показано, як ходьба перетворюється на вимірюваний показник продуктивності та на форму праці, що поглинається робочою сферою. Окрім цього, можна виокремити ще один характерний для культури продуктивності XXI ст. вектор трансформації — перетворення ходьби на товар. У цьому підрозділі ходьбу розглянуто як продукт, який споживають у вигляді естетизованих трендів соціальних мереж, як практику, що вимагає правильного спорядження та як автентичний досвід, що комодифікується ринком туризму.

Одним із показових прикладів естетизації ходьби в соціальних мережах є тренд “Hot Girl Walk”, запущений у 2020–2021 рр. студенткою Університету Південної Каліфорнії Мією Лінд на платформі TikTok під час пандемії COVID-19. Практика передбачає прогулянку довжиною приблизно 6,4 км, під час якої учасниця має думати про 3 речі: про те, за що вона вдячна, про свої цілі та про те, наскільки вона є “hot”, маніфестуючи таким чином власну привабливість та впевненість. Хоча Мія Лінд позиціонує цей тренд як форму ментального здоров'я та альтернативу виснажливому кардіо, вже у 2023 році вона зареєструвала торговельну марку “Hot Girl Walk” та заснувала однойменну велнес-компанію, що добре ілюструє, як практика від початку була вписана в ринкову логіку. Станом на 2026 рік під

відповідним хештегом у TikTok налічується майже 300 тисяч відео, які сукупно зібрали мільярди переглядів.

Для теоретичного та критичного осмислення цього явища цінним є аналіз ширшої культури #ThatGirl, проведений Катлін Свіні-Ромеро у праці “Wellness TikTok: Morning Routines, Eating Well, and Getting Ready to Be 'That Girl'” (2022). За дослідницею, велнес-культура в TikTok утверджує продуктивність як ідеалізовану форму розширення повноважень, для якої характерним є те, що сам відпочинок виконується (perform rest), а не переживається (Sweeney-Romero 2022, 109). Відповідно ходьба в межах цієї естетики має бути сфотографована, відзнята та опублікована з відповідними атрибутами, а не тільки здійснена як процес. Таким чином, навіть звичайне функціональне переміщення в кав'ярню розцінюється як сценарій для відео та часто стає елементом продуктивної рутини. Дослідниця також підкреслює, що тренд #ThatGirl пропонує визначений ідеал тіла, який є «молодим, білим або таким, що сприймається як біле, худим, працездатним, цисгендерним» та чий гендерний перформанс відповідає гетеронормативним очікуванням жіночності (Sweeney-Romero 2022, 109). Тут варто звернути увагу на те, що “Hot Girl Walk” також актуалізує проблематику жіночої присутності в публічному просторі, окреслену в підрозділі 1.2. завдяки спостереженням дослідниці Джанет Вольфф у контексті практики фланування. Якщо у XIX ст., за Вольфф, поява жінки на вулиці неминуче прочитувалася крізь зовнішній чоловічий погляд, який обмежував її можливість бути повноцінним суб'єктом міського досвіду, то у випадку “Hot Girl Walk” цей погляд інтерналізується і опосередковується камерою смартфона, спрямованою на уявну або реальну аудиторію підписників.

У цьому контексті слід згадати й про “silent walking” як тренд на прогулянки в повній тиші без сторонніх стимулів, таких як музика, подкасти, навушники чи телефон. Він набув популярності наприкінці 2023 року після того, як американська блогерка Меді Майо (Mady Maio) розповіла в TikTok про свої 30-хвилинні мовчазні прогулянки і відео стало вірусним. Прихильники тренду кажуть, що він допомагає знизити тривожність, впорядкувати думки, покращити концентрацію і навіть

стимулює креативність, бо найкращі ідеї часто приходять саме тоді, коли мозок не завантажений контентом. Спільним для обох описаних трендів є те, що ходьба в них функціонує насамперед як матеріал для репрезентації, який потрібно відзняти і продемонструвати в TikTok, супроводжуючи відповідною естетикою кадру, закадровим коментарем чи музикою. Це віддалено нагадує механізм додатку Strava, згаданий раніше, оскільки тут також активність набуває статусу повноцінної практики завдяки своїй відзнятості і публічній видимості.

Ще одним важливим виміром комодифікації ходьби є її прив'язка до конкретного спорядження, що можна простежити завдяки одягу в стилі “athleisure”. Athleisure (комбінація зі слів “athletic” і “leisure”) — це категорія одягу, що поєднує функціональні характеристики спортивного і повсякденного вбрання, призначеного як для тренувань, так і для щоденних активностей. За даними систематичного огляду Гімеша Перери та колег, здійсненого в 2023 році, продажі одягу в цьому стилі найближчими роками мають перевищити усі інші категорії повсякденного одягу, оскільки вже зараз ця індустрія представляє багатомільярдний ринок (Perera et al. 2023, 1–2). Споживачі “athleisure” здебільшого є послідовниками стилю життя, натхненного фітнесом (так званого “fit-inspired lifestyle”), у межах якого носіння такого одягу інтерпретується як вираження здорового, дисциплінованого та продуктивного способу життя, незалежно від того, чи реально цей спосіб життя ведеться (Perera et al. 2023, 11–12).

Цікавим також є аспект, який Перера та колеги описують через концепцію “encloded cognition”, сформульовану Гайєю Адам та Адамом Галінські. За цією теорією, сам факт носіння певного типу одягу впливає на психологічні та поведінкові тенденції людини через символічне значення, яке з ним асоціюється (Perera et al. 2023, 13–14). Стосовно “athleisure” це означає, що носіння такого одягу провокує поведінкові реакції, асоційовані з фітнесом: відчуття дисциплінованості, бажання рухатися, прагнення відповідати образу активної людини. Фактично в цьому контексті покупка дорогих лосин чи кросівок для ходьби може розцінюватись ширше, як елемент особистої трансформації на шляху до більш вдосконаленої версії

себе, а не тільки як придбання одягу. Утім, тут варто звернутись до критичного спостереження самих авторів, що для деяких споживачів цей “fit-inspired lifestyle” виявляється ілюзією, у рамках якої вони лише імітують активний спосіб життя, що може супроводжуватись депресією, провиною та проблемами з тілесним образом (Perera et al. 2023, 12).

Третім виміром комодифікації ходьби, який варто розглянути, є пішохідний туризм (walking tourism), що пропонує піші маршрути як товар. Найбільш показовим прикладом тут є Каміно де Сантьяго — середньовічний паломницький маршрут до іспанського міста Сантьяго-де-Компостела, який у другій половині XX ст. був переглянутий як туристичний продукт. Як показують Рубен Лоїс Гонсалес та Лукреція Лопес у статті “The Singularity of the Camino de Santiago as a Contemporary Tourism Case”, сучасний Каміно є результатом цілеспрямованого конструювання, у якому регіональні та національні органи влади Іспанії з 1980–1990-х років інвестували значні суми в реставрацію маршруту, мережу хостелів та рекламні кампанії, зокрема “Хасобео 93”, що перетворило кількість паломників з близько 10 тисяч на початку 1990-х до сотень тисяч щороку (Lois González and Lopez 2021, 224–225). Сучасний паломник, як показують дослідники, є переважно міським мешканцем, обтяженим роботою та повсякденною рутиною, який прагне знайти час для рефлексії та сповільнення, що він не може дозволити собі у повсякденному житті (Lois González and Lopez 2021, 228).

Особливо показовою є паралель, яку проводять самі дослідники між повільною мобільністю Каміно та фігурою фланера, оскільки сучасний паломник, на їхню думку, переживає повернення до власної матеріальної сутності та реальних вимірів часу і простору, що пояснює сучасну привабливість маршруту в урбанізованих суспільствах (Lois González and Lopez 2021, 228). Однак тут варто наголосити на парадоксальності цієї фігури: якщо фланер XIX ст., за Беньяміном, ще не усвідомлював власної ринкової природи, то сучасний паломник Каміно стикається з уже готовим, інфраструктурно облаштованим, рекламно просуваним та сертифікованим (зокрема, як European Cultural Itinerary з 1987 р.) продуктом. Лоїс

Гонсалес та Лопес самі визнають, що сучасний паломник одночасно є культурно-релігійним туристом і що після прибуття до Сантьяго пілігрими, як правило, перетворюються на типових туристів — заселяються до готелів, переодягаються та йдуть до барів і ресторанів (Lois González and Lopez 2021, 230). Більше того, сучасна індустрія пропонує цілий спектр форматів Каміно — від класичного варіанту з ночівлями в простих хостелах до варіанту “luxury Camino tours” із розміщенням у парадорах та гастрономічними дегустаціями, що остаточно перетворює паломництво на ринковий продукт.

Розглянуті у цьому підрозділі приклади демонструють, що ходьба в культурі продуктивності XXI ст. зазнає комодифікації на різних рівнях. Навіть ті форми ходьби, які позиціонуються як спротив культурі продуктивності: безцільна прогулянка, ходьба в тиші, паломництво нерідко виявляються насправді її продовженням. Це підтверджує описаний у підрозділі 1.3 механізм рекуперації, у межах якого суспільство видовища здатне поглинати і нейтралізувати спрямовані проти нього практики, перетворюючи їх на товар. Якщо вести певну хронологію, за якою в XIX ст. фланер ще не усвідомлював власної ринкової природи, в середині XX ст. ситуаціоністи намагалися сконструювати дрейф як методологію дослідження та свідомий опір суспільству видовища, то вже в XXI ст. сам опір культурі продуктивності, як помітно, циркулює у вигляді торговельних марок, велнес-компаній, athleisure-колекцій та сертифікованих паломницьких маршрутів. У такий спосіб ходьба опиняється в ситуації, де уникнути ринкової логіки стає дедалі складніше, а сам пошук виходу з неї часто виявляється ще одним сегментом ринку.

ВИСНОВКИ

У межах кваліфікаційної роботи було досліджено трансформацію ходьби як культурної практики в умовах культури продуктивності XXI ст. Робота була структурована за логікою послідовного звуження: від теоретичного осмислення ходьби та ширшого контексту культури продуктивності до аналізу конкретних механізмів та прикладів трансформації.

У першому розділі було сформовано теоретичний фундамент дослідження, завдяки якому ходьба була розглянута як багатовимірний процес. Зокрема, як соціально та культурно засвоєна техніка тіла, відтворювана через престижне наслідування; як дорефлексивний спосіб «буття-у-світі», у якому тілесне передуює будь-якій свідомій настанові; як живе прокладання шляху на протидію механічному переміщенню між двома точками; і, зрештою, як тактика привласнення простору, що вислизає з-під владного погляду. Окремо в цьому розділі також було розглянуто два ключові для дослідження епізоди: феномен фланерства в міській культурі XIX ст. та дрейф ситуаціоністів в XX ст. Було з'ясовано, що фланер був перехідним міським типом, оскільки вже був вписаний у ринкову логіку, але ще не усвідомлював цього. Необхідну платформу для роздумів також дав аналіз практики дрейфу як критичної методології і спроби відновити афективно чутливе переміщення містом на протидію пасивному пересуванню суспільства видовищ. Вивчення обох епізодів показало, що безцільна ходьба поступово витіснялась під тиском вимог продуктивності та споживання і що ситуаціоністська відповідь на це згодом сама стала предметом рекуперації.

У другому розділі було окреслено контекст, у якому відбувається сучасна трансформація ходьби. Культура продуктивності була розглянута як режим функціонування, що породжується перетином кількох взаємопов'язаних процесів: соціального прискорення, яке перетворює час на капітал, який потрібно «правильно інвестувати»; суспільства досягнень, у якому суб'єкт добровільно і без зовнішнього примусу здійснює самоексплуатацію; та логіки 24/7, яка скасовує ритмічні межі між активністю й відпочинком. У такому режимі тіло перетворюється на привілейоване

поле для оптимізації, оскільки його параметри добре піддаються вимірюванню. Як було показано, режим самооптимізації часто є безперервною практикою без кінцевої точки, оскільки кожен досягнутий результат автоматично стає вихідним для подальшого вдосконалення, а незадоволеність собою виявляється вбудованою умовою функціонування. Встановлено також, що деполітизаційний ефект цього режиму є одним із його ключових наслідків, оскільки структурні причини виснаження витісняються й переадресовуються самому суб'єктові.

У третьому розділі було залучено кейс-стаді та розглянуто конкретні механізми, через які трансформація закріплюється на рівні практик. Аналіз норми 10 000 кроків виявив маркетингове, а не наукове походження цього показника, а також показав, яким чином інтерфейси застосунків відтворюють його як «золотий стандарт», переорієнтовуючи увагу користувача з якісного виміру ходьби на досягнення кількісної відмітки. Дослідження корпоративних велнес-практик, феномену “walking meetings” та “treadmill desks” показало, що злиття ходьби з трудовою діяльністю розширює межі управлінського контролю на сфери, які традиційно лежали поза роботою, й перекладає відповідальність за структурно зумовлені проблеми (наприклад, виснаження або вигорання) на самого суб'єкта. Розгляд комодифікації ходьби виявив, що цей процес у розрізі трендів, спеціального одягу та туризму дедалі більше перетворюється на товар і є вмонтованим в культуру продуктивності.

Таким чином, було продемонстровано у який спосіб відбувається витіснення перцептивного досвіду ходьби на користь вимірювання кроків, ходьби як форми праці та товару. Водночас слід зазначити, що ця робота мала насамперед діагностичний характер і була спрямована на окреслення ключових тенденцій та суперечностей, пов'язаних із сучасною трансформацією ходьби. Розгляд практик опору на кшталт ініціативи “Wrights & Sites”, що існують на межі спротиву та комодифікації, заслуговує на окрему детальну розвідку, адже саме вони ставлять питання, яке залишається відкритим після цього дослідження: чи можлива сьогодні практика ходьби, що не відтворює систему, проти якої спрямована, і якщо так, то за яких умов.

БІБЛІОГРАФІЯ

1. Attig, Christiane, and Thomas Franke. 2022. "Why Do People Abandon Activity Trackers? The Role of User Diversity in Discontinued Use." *International Journal of Human–Computer Interaction* 39 (8): 1662–1674. https://www.researchgate.net/publication/360361258_Why_Do_People_Abandon_Activity_Trackers_The_Role_of_User_Diversity_in_Discontinued_Use.
2. Baudelaire, Charles. 1964. "The Painter of Modern Life." In *The Painter of Modern Life and Other Essays*, translated and edited by Jonathan Mayne, 1–40. Greenwich, CT: Phaidon.
3. Benjamin, Walter. 1983. "The Flâneur." In *Charles Baudelaire: A Lyric Poet in the Era of High Capitalism*, translated by Harry Zohn, 35–66. London: Verso.
4. Buckley, Craig. 2020. "Unitary Urbanism: Three Psychogeographic Imaginaries." In *The Situationist International: A Critical Handbook*, edited by Alastair Hemmens and Gabriel Zacarias, 183–200. London: Pluto Press.
5. Cederström, Carl, and André Spicer. 2015. *The Wellness Syndrome*. Cambridge: Polity Press.
6. Crary, Jonathan. 2013. *24/7: Late Capitalism and the Ends of Sleep*. London: Verso.
7. Curry, David. 2026. "Fitbit Revenue and Usage Statistics (2026)." Business of Apps. Last modified March 9, 2026. <https://www.businessofapps.com/data/fitbit-statistics/>.
8. de Certeau, Michel. 1988. *The Practice of Everyday Life*. Translated by Steven Rendall. Berkeley: University of California Press.
9. Debord, Guy. 1955. "Introduction to a Critique of Urban Geography." Translated by Ken Knabb. *Les Lèvres nues*, no. 6. https://chisineu.wordpress.com/wp-content/uploads/2012/09/biblioteca_introduction_debord.pdf
10. Debord, Guy. 1958. "Theory of the Dérive." Translated by Ken Knabb. *Internationale Situationniste*, no. 2. <https://rohandrape.net/ut/rttcc-text/Debord2006e.pdf>

11. Debord, Guy. 2014. *The Society of the Spectacle*. Translated and annotated by Ken Knabb. Berkeley, CA: Bureau of Public Secrets.
12. Etkin, Jordan. 2016. "The Hidden Cost of Personal Quantification." *Journal of Consumer Research* 42 (6): 967–984. <https://doi.org/10.1093/jcr/ucv095>.
13. Eurostat. 2025a. "Internet-Connected Devices Are Widely Used in the EU." Data-Driven News. August 28, 2025. <https://ec.europa.eu/eurostat/web/products-eurostat-news/w/ddn-20250828-2>.
14. Eurostat. 2025b. "Use of Internet of Things by Individuals." Statistics Explained. Data extracted July 2025. https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=Use_of_Internet_of_Things_by_individuals.
15. Foucault, Michel. 1988. "Technologies of the Self." In *Technologies of the Self: A Seminar with Michel Foucault*, edited by Luther H. Martin, Huck Gutman, and Patrick H. Hutton, 16–49. Amherst: University of Massachusetts Press.
16. Giddens, Anthony. 1991. *Modernity and Self-Identity: Self and Society in the Late Modern Age*. Cambridge: Polity Press.
17. Gros, Frédéric. 2014. *A Philosophy of Walking*. Translated by John Howe. London: Verso.
18. Han, Byung-Chul. 2015. *The Burnout Society*. Translated by Erik Butler. Stanford, CA: Stanford University Press.
19. Hull, Gordon, and Frank A. Pasquale. 2018. "Toward a Critical Theory of Corporate Wellness." *BioSocieties* 13 (1): 190–212. <https://ssrn.com/abstract=3010313>.
20. Ingold, Tim. 2007. *Lines: A Brief History*. London: Routledge.
21. Perera H., Johnson, Lester W., and Gordon E. Campbell. 2023. "Behavioural Analysis of Athleisurewear Consumers: A Systematic Literature Review and Future Research Agenda." <https://doi.org/10.1080/17569370.2023.2202941>.
22. Lefebvre, Henri. 1991. *Critique of Everyday Life. Volume I: Introduction*. Translated by John Moore. London: Verso.
23. Levine, James A. 2015. "Sick of Sitting." *Diabetologia* 58 (8): 1751–1758. <https://doi.org/10.1007/s00125-015-3624-6>.

24. Lois-González, Rubén C., and Lucrezia Lopez. 2021. "The Singularity of the Camino de Santiago as a Contemporary Tourism Case." In *Cycling & Walking for Regional Development: How Slowness Regenerates Marginal Areas*, edited by Paolo Pileri and Rossella Moscarelli, 221–233. Cham: Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-030-44003-9_15.
25. Lupton, Deborah. 2016. *The Quantified Self: A Sociology of Self-Tracking*. Cambridge: Polity Press.
26. Mauss, Marcel. 1973. "Techniques of the Body." Translated by Ben Brewster. *Economy and Society* 2 (1): 70–88.
27. Merleau-Ponty, Maurice. 2002. *Phenomenology of Perception*. Translated by Colin Smith. London and New York: Routledge.
28. Moore, Phoebe, and Andrew Robinson. 2016. "The Quantified Self: What Counts in the Neoliberal Workplace." *New Media and Society* 18 (11): 2774–2792. https://www.researchgate.net/publication/282453427_The_quantified_self_What_counts_in_the_neoliberal_workplace.
29. Nehring, Daniel, and Anja Röcke. 2023. "Self-Optimisation: Conceptual, Discursive and Historical Perspectives." *Current Sociology* 72 (6): 1069–1087. https://www.researchgate.net/publication/366390119_Self-optimisation_Conceptual_Discursive_and_Historical_Perspectives
30. Oppezzo, Marily, and Daniel L. Schwartz. 2014. "Give Your Ideas Some Legs: The Positive Effect of Walking on Creative Thinking." *Journal of Experimental Psychology: Learning, Memory, and Cognition* 40 (4): 1142–1152. <https://www.deepdyve.com/lp/american-psychological-association/give-your-ideas-some-legs-the-positive-effect-of-walking-on-creative-2mnwGvmcU0?>
31. Paluch, Amanda E., Shivangi Bajpai, David R. Bassett, Mercedes R. Carnethon, Ulf Ekelund, Kelly R. Evenson, et al. 2022. "Daily Steps and All-Cause Mortality: A Meta-Analysis of 15 International Cohorts." *The Lancet Public Health* 7 (3): e219–e228. https://www.researchgate.net/publication/359050623_Daily_steps_and_all-cause_mortality_a_meta-analysis_of_15_international_cohorts

32. Pharabod, Anne-Sylvie. 2019. "'Taking 10,000 Steps a Day' — Really? A Survey of Ordinary Self-Tracking Practices." *Réseaux* 216 (4): 157–187.
<https://doi.org/10.3917/res.216.0157>.
33. Rechniewski, Elizabeth. 2007. "When and Why Did the Flâneur Die? A Modern Detective Story." *Literature & Aesthetics* 17 (2): 90–103.
34. Rosa, Hartmut. 2003. "Social Acceleration: Ethical and Political Consequences of a Desynchronized High-Speed Society." *Constellations* 10 (1): 3–33.
<https://acceleratedclassroom.wordpress.com/wp-content/uploads/2011/03/social-acceleration.pdf>.
35. Russell, Hayley C., Charlie Potts, and Emma Nelson. 2023. "'If It's Not on Strava It Didn't Happen': Perceived Psychosocial Implications of Strava Use in Collegiate Club Runners." *Recreational Sports Journal* 47 (1): 15–25.
<https://www.deepdyve.com/lp/sage/if-it-s-not-on-strava-it-didn-t-happen-perceived-psychosocial-8j0tq0C2eS>
36. Santo, Brian. 2019. "The Consumer Electronics Hall of Fame: Fitbit." *IEEE Spectrum*, November 7, 2019.
<https://spectrum.ieee.org/the-consumer-electronics-hall-of-fame-fitbit>.
37. Strava. 2025. "Strava Releases 12th Annual Year in Sport Trend Report, Revealing That Doomscrolling Is Out, Movement Is In." Press release, December 3, 2025.
<https://press.strava.com/articles/strava-releases-12th-annual-year-in-sport-trend-report-2025>.
38. Sweeny-Romero, Katlin Marisol. 2022. "Wellness TikTok: Morning Routines, Eating Well, and Getting Ready to Be 'That Girl'." In *TikTok Cultures in the United States*, edited by Trevor Boffone. New York: Routledge.
https://www.academia.edu/85307816/Wellness_TikTok_Morning_Routines_Eating_Well_and_Getting_Ready_to_Be_That_Girl.
39. Tudor-Locke, Catrine, and David R. Bassett Jr. 2004. "How Many Steps/Day Are Enough? Preliminary Pedometer Indices for Public Health." *Sports Medicine* 34 (1): 1–8.

https://www.researchgate.net/publication/8925994_How_many_stepsday_are_enough_Preliminary_pedometer_indices_for_public_health.

40. Wolff, Janet. 1990. "The Invisible Flâneuse: Women and the Literature of Modernity." In *Feminine Sentences: Essays on Women and Culture*, 34–50. Berkeley: University of California Press.
https://www.columbia.edu/itc/barnard/arhist/wolff/pdfs/week3_wolff.pdf.
41. Zacarias, Gabriel. 2020. "The Constructed Situation." In *The Situationist International: A Critical Handbook*, edited by Alastair Hemmens and Gabriel Zacarias, 168–182. London: Pluto Press.
42. Беньямін, Вальтер. 2017. «Париж, столиця XIX століття». Переклад Романа Осадчука. *Провід*, 14 жовтня 2017 р.
<https://provid.org/others/paryzh-stolytsya-xix-stolittya-valter-benmin/>.