

# СОДЕРЖАНИЕ

Введение .....	11
----------------	----

## *Часть первая. Средневековый мир: поиск вех для изучения*

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

## *Часть вторая. Новое время и выработка категорий*

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

## *Часть третья. Эпоха Просвещения и вызов чувствительности*

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

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

### *Часть четвертая. XIX век и проблема расчетов*

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

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

### Часть пятая. XX–XXI века и психологический вызов

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

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