

## Болезнь и здоровье в эпоху велнеса, селф-трекинга и самооптимизации — на пути к обществу здоровья?

*М. Кляйнеберг*

Билефельдский университет, Германия,  
33615, Билефельд, Университетштрассе, 25

**Для цитирования:** *Кляйнеберг М.* Болезнь и здоровье в эпоху велнеса, селф-трекинга и самооптимизации — на пути к обществу здоровья? // Вестник СПбГУ. Философия и конфликтология. 2018. Т. 34. Вып. 1. С. 17–23. <https://doi.org/10.21638/11701/spbu17.2018.102>

На конкретном примере из страхового бизнеса автор рассматривает принципиальные сдвиги во взаимоотношениях здоровья и болезни. В центре исследования находятся такие повседневные явления, как фитнес-трекеры и набирающий популярность велнес. В первой части статьи анализируются дискурсы, строящиеся вокруг этих современных явлений. Ключевые слова «самоизмерение» и «велнес» характеризуют два дискурса, которые описывают рационализацию нашего быта. С этими дискурсами, судя по всему, связаны основополагающие социокультурные и социотехнические изменения в современном обществе. Такие изменения часто объединяются понятием «самооптимизация». Они все чаще становятся предметом социологических и культурологических исследований с различными результатами, краткий обзор которых дается в тексте. Во второй части статьи автор рассматривает вопрос о том, как вышеописанные дискурсы влияют на наше отношение к здоровью и болезни. Демонстрируется, что дискурсы «самоизмерение» и «велнес» олицетворяют собой такое представление о здоровье, согласно которому это не просто отсутствие болезни, а продукт, который можно создать с помощью методичных усилий и целенаправленной работы над собой, а затем непрерывно улучшать. Основной тезис данного текста состоит в том, что такое понятие здоровья лежит в основе общего движения в сторону непрерывно растущего и всепроникающего общества здоровья. Общества, в котором здоровье будет все больше уходить от общепринятых медицинских нормативов и становиться безграничным явлением.

*Ключевые слова:* болезнь, здоровье, самооптимизация, общество здоровья.

Итальянская страховая компания «Дженерали» является в Германии второй по объему услуг после группы «Альянц» и предлагает страхование любого вида для частных клиентов. В прошлом году концерн привлек к себе внимание благодаря своей новой бизнес-модели на рынке страхования жизни. Новая программа, предлагаемая «Дженерали», называется «Виталити» и призвана, по словам менеджеров концерна, открыть новую эру в страховании. Идея «Виталити» проста: страховая компания ставит размер взносов клиентов в зависимость от их образа жизни. Для того, кто регулярно проходит профилактические осмотры у врача, занимается спортом и покупает полезные продукты, страховые взносы уменьшаются — концерн сообщает, что скидка может составлять до 11% стандартного тарифа [1]. Короткие анимационные видео в стиле гугл-дудл под девизом «Больше, чем просто

страховка — «Дженерали Виталити» поощряет каждый ваш шаг к более здоровой жизни» объясняют принцип программы на сайте компании [2]: каждый клиент «Дженерали» получает личный рейтинг. В зависимости от количества баллов меняется статус клиента — бронзовый, серебряный, золотой или платиновый. Чем выше статус, тем больше экономия на страховых взносах. Кроме того, ряд компаний-партнеров предлагает скидки при покупках через Интернет, и эти скидки тоже увеличиваются в зависимости от количества баллов. Таков общий принцип, известный нам по множеству бонусных программ, которыми компании пользуются на потребительском рынке. Решающим аспектом в страховании жизни «Виталити» является то, что клиент влияет на количество баллов не своими покупками, а с помощью собственного тела, которое он определенным и доступным измерением способом двигает, кормит и обследует. Специально разработанное приложение для смартфонов гарантирует, что поведение клиента фиксируется в определенных единицах, а информация о нем передается страховщику.

То, что медицинские страховые компании пытаются сподвигнуть своих клиентов к здоровому образу жизни и стараются их мотивировать, — уже не новость. Новым в предложении «Дженерали» являются прямая связь между определенным поведением и расчетом суммы взноса, а также систематический подход: программа ориентируется на долгосрочное наблюдение за своими клиентами с помощью электронных средств. Поэтому утверждение руководства «Дженерали» о том, что этот новый вид страхования жизни (за которым последуют аналогичные программы в других сферах) принципиально изменит весь страховой бизнес, могут оказаться не такими уж беспочвенными. Во время запуска новой программы в прошлом году велись дискуссии, зачастую в критическом тоне. Критики указывали в основном на два аспекта [1]: во-первых, защитники прав потребителей говорили об опасности в сфере защиты личных данных. Они опасались того, что в будущем страховые компании получат доступ к огромному количеству личных данных, связанных со здоровьем их клиентов<sup>1</sup>. Во-вторых, программу критиковали политики и эксперты по страховому бизнесу. Они полагали, что в этой программе страдает принцип солидарности и это может привести к тому, что крупные страховые компании будут заниматься только здоровыми клиентами с низким риском, потому что для компаний это намного выгоднее, а прочие клиенты — например, с хроническими болезнями — будут исключены из процесса или смогут страховаться только на самых невыгодных условиях. Оба вида критики обоснованны, но мы не будем в них углубляться. Помимо важных вопросов защиты прав потребителей и социальной политики, «Виталити» привлекает наше внимание и по другим причинам. Мы полагаем, что это характерный пример принципиального сдвига в наших представлениях о здоровье и болезни. Он демонстрирует в миниатюре, но достаточно наглядно, усиливающуюся экспансию «общества здоровья» и показывает нам, с какими новыми проблемами может столкнуться отдельный человек в результате этих процессов. Тот факт, что речь идет уже не о теориях, а о конкретных технологиях контроля за поведением, делает анализ данного примера еще более актуальным и интересным.

---

<sup>1</sup> «Дженерали» в ответ на эту критику сообщает, что данные клиентов собирает и хранит не сама страховая компания, а отдельная, специально созданная для этих целей фирма, к данным которой ни у кого нет доступа.

Предложение итальянского страхового концерна важно потому, что в нем соединяются два дискурса, описывающих рационализацию нашего быта, с которыми, судя по всему, связаны основополагающие социокультурные и социотехнические изменения в современном обществе, которые все чаще становятся предметом социологических и культурологических исследований. «Самоизмерение» и «велнес» — эти ключевые слова характеризуют оба подхода к рационализации. Далее мы рассмотрим подробнее два эти дискурса.

На сайте «Виталити» на типичном языке маркетинга описываются основные идеи самоизмерения: «В цифровую эпоху ты не расстанешься со смартфоном. Поэтому имеет смысл совместить программу маленьких шагов со своей повседневной жизнью с помощью приложения “Виталити”. Помните, что важен каждый ваш шаг. Именно поэтому все шаги нужно фиксировать. С этой целью приложение можно легко комбинировать с распространенными фитнес-трекерами» [2]. И действительно, на рынке сейчас предлагается множество приложений и программ, которые сделали популярным так называемый селф-трекинг. Они измеряют, записывают, сохраняют, оценивают и сравнивают показатели тела человека. Конкретные действия и практики такого селф-трекинга могут быть различными: контроль действий человека (например, прием пищи, ритм сна или время, проведенное за работой или в Интернете), физического состояния (частота сердцебиения, давление, уровень сахара в крови), эмоционального состояния (перемены настроения, счастливые моменты) либо физической активности (число шагов в день, продолжительность и расстояние прогулок и поездок на велосипеде, число физических упражнений и др.) (см.: [3, p. 10]).

Что же делает метод селф-трекинга таким привлекательным (см.: [4, p. 31–32])? Во-первых, он в любой момент готов дать обратную связь на твоё поведение — обычно в быту такой возможности нет. Селф-трекеры позволяют постоянно сравнивать своё поведение и свои показатели, тем самым они мотивируют к изменению поведения и повышению показателей. Человек, пользующийся селф-трекером, непрерывно находится в движении. К этому добавляется момент самоутверждения: селф-трекер показывает, что ты можешь что-то изменить, что твои действия имеют результат, пусть даже в форме цифр, кривых и индикаторных полосок. И, наконец, в процессе появляется то, что исследователи называют «цифровым двойником». В отличие от двойника из повести Достоевского, который отражал скрытое и вытесненное, этот двойник прямо-таки воплощает собой научную четкость и объективность: с помощью сбора данных он визуализирует и объективирует обычно скрытые жизненные процессы, незаметную телесную активность, и в результате этого человек получает своего цифрового двойника — в некотором роде более реального и полноценного, чем сам человек [3, p. 28]. Кроме того, большинство приложений позволяют поделиться своими данными с друзьями или анонимным сообществом единомышленников, и это тоже повышает привлекательность селф-трекеров для многих пользователей. Возможность поделиться своей информацией и дополнительные функции, такие как напоминания и предупреждения, действуют как автоматический тренер, контролирующий достижение поставленных человеком целей и побуждающий к переходу на новый уровень. При этом самоконтроль и контроль со стороны сливаются в единое целое — именно к такому эффекту и стремятся бизнес-модели, подобные «Виталити».

Но при этом маркетинг ставит своей целью (и данный аспект нельзя недооценивать) не допустить появления у клиентов даже мысли о контроле и дисциплине. Речь идет не о самоистязании в фитнес-центре и жестких тренировках. Вот как высказывается менеджер «Дженерали»: «Это программа не для суперспортсменов, а для всех» [1]. А сайт компании обещает: «Даже минимальное усилие вознаграждается» [2]. Очевидно, что подразумевается не только физическая активность, но и, например, прохождение профилактического осмотра или то, что клиент придерживается здорового питания. То есть у «Виталити» мягкий подход. И благодаря этому программа идеально вписывается во второй аспект дискурса, о котором мы упоминали выше, — здоровый образ жизни, велнес. Английское понятие “wellness” составлено из слов “well-being” («хорошее самочувствие» или «благополучие») и “fitness”. В американском контексте популярность этого понятия выросла в первую очередь благодаря ассоциации с укреплением здоровья и профилактикой [4, с. 30]. В немецком же языке велнес оказался, по меткому определению Штефани Дутвайлер, «формулой мечты» [4, р. 31]. Велнес в этом контексте означает надежду на избавление от повседневности, на такое состояние тела и духа, в котором устранены все негативные воздействия внешней среды, отключены все внешние регламентирующие и ограничивающие факторы. Основной враг велнеса — стресс: его нужно одолеть, в стрессе живет тот, кто не умеет правильно решать задачи, возникающие в быту и на работе. «Правильно» — значит таким образом, чтобы все в жизни было «расставлено по полочкам», чтобы собственное «Я» пребывало в гармонии и возник аутентичный, довольный собою человек, способный на «осознанность» по отношению к себе и окружающему миру [4, р. 31]. Несмотря на воспевание самодостаточности и отрешенности от мира, велнес — не бесплатное удовольствие. Один из пионеров профилактической медицины, американец Халберт Данн, еще в 50-е годы прошлого века выдвинул понятие high level wellness. Он назвал так «интегрированный метод максимального развития способностей индивида в отношениях с окружающей его средой» [5, р. 293]. Понятие велнеса всегда означает активное формирование внешней среды. Хорошее самочувствие и благополучие наступают не просто так, а только в результате наших целенаправленных усилий по устранению из жизни всех раздражающих, мешающих и стрессогенных факторов (см.: [5, р. 294]). Такая постановка рациональной и методически обоснованной задачи, требующей осознанной работы над собой, связывает концепцию велнеса с самоизмерением. Одновременно с этим такой подход маркирует принципиальное отличие от традиционного понятия здоровья. К этой теме мы вернемся в дальнейшем.

Селф-трекинг, самоизмерение, велнес — сейчас эти темы часто объединяются понятием «самооптимизация» [6]. Статьи и дискуссии на эту тему приводят к бурным спорам и поляризации мнений. На одной стороне оказываются всевозможные консультанты по вопросам здоровья и велнес, которые вместе с адептами растущего движения селф-трекинга призывают сделать жизнь более осознанной и «умной» и одновременно более продуктивной и эффективной. Они учат нас, как не транжирить время, как спокойнее спать, как интенсивнее отдыхать, как более страстно любить и как сделать наши социальные контакты еще более социальными (см.: [3, р. 9]). На другой стороне находятся критики, полагающие, что тенденция к самоизмерению порождает собственную нормирующую динамику. Они утверждают, что непрерывный сбор данных — это не только описание состояния тела. Это фиксация

конкретного поведения человека, причем именно в контексте его соответствия или несоответствия критериям здорового образа жизни. И тут недалеко до того, чтобы начать сортировать и оценивать людей по их образу жизни — в ходе этого процесса, как полагают критики, неизбежно будут победители и проигравшие и возникнут совершенно новые формы дискриминации (см.: [6, p. 13]). Тема самооптимизации и разных ее форм заняла свое место и в гуманитарных науках, конкретнее — в социологии. В науке ведутся приблизительно такие же споры, что и в газетных дискуссиях, при этом появляется все больше исследований и публикаций, в которых ставятся серьезные и все более конкретные вопросы. Одним из ключевых понятий в данной области является, например, «предприимчивое Я» [7]. Его считают типичным выражением новой общественной формации, базирующейся на принципах неолиберализма, которую нельзя считать просто продолжением рационального веберовского образа жизни, опирающегося на внутреннюю аскезу. В других статьях, в меньшей степени ориентированных на общие диагнозы современного общества, ведутся поиски признаков нового восприятия тела и субъекта. Здесь дискуссии идут о таких явлениях, как утрата телесности, овеществление и инструментализация тела, которые переводят селф-трекинг в контекст известных нам по истории медицины образцов объективизации и визуализации телесных процессов (вспомним в этой связи, например, историю измерения кровяного давления). Другие авторы опираются на акторно-сетевую теорию Бруно Латура. Они имеют в виду возникновение абсолютно новых связей тела и техники и предрекают фундаментальные изменения в онтологическом статусе тела и субъекта. Слышны также голоса, предостерегающие от слишком категоричных и спекулятивных интерпретаций, когда речь идет о таком относительно новом объекте изучения. Многие требуют проведения более основательных практических исследований и проводят их. Одним из результатов подобных исследований стала дифференциация разных типов пользователей новых электронных систем самоизмерения. Одновременно появились и мнения, менее критичные по отношению к новой технологии, указывающие на кроющиеся в ней возможности по саморазвитию и повышению внимания к себе (см.: [3, p. 24–29]).

Мы здесь не можем подробно останавливаться на всех направлениях исследований. Вместо этого вернемся к исходной точке своих рассуждений и сформулированному нами тезису о том, что описанные здесь факты свидетельствуют о принципиальных изменениях в отношениях между болезнью и здоровьем, намечают контуры расширяющегося общества здоровья.

По выражению знаменитого французского хирурга начала XX в. Рене Лериша, здоровье — это «такая жизнь, когда органы молчат» [5, p. 294]. Данное определение означает, что здоровье — это бессознательное состояние. Здоров тот человек, который не задумывается о своих ощущениях, который практически не чувствует своего тела и не видит в нем источника неприятностей. Очень схожим образом в 1991 г. высказался Ханс-Георг Гадамер, писавший о «невидимости здоровья». По его мнению, здоровье — это не то, вокруг чего вращается наша жизнь, оно не находится в центре. Оно скорее является незаметным фоном, на основе которого мы живем в состоянии некоторого самозабвения. «Здоровье — это значит не чувствовать себя, а быть, жить в мире, жить с людьми» [8, S. 144]. Напрашивается вывод о том, что именно ориентация на молчаливое здоровье привела к тому, что в течение XX в. предотвращение болезни было главной формулой легитимации

невероятного развития медицины. Здоровье стало означать отсутствие болезни, и именно медицина оказалась той инстанцией, которой была поручена экспертная оценка в вопросе различения здоровья и болезни. Цифровая фиксация и графическое отображение состояния тела, основными прототипами которых были весы и прибор для измерения кровяного давления, тоже вписывались в общую картину: они служили высшей цели — предотвратить болезнь или восстановить здоровье и ориентировались на четкие показатели нормального, идеального или погранично-го состояния, подтверждаемые сообществом медицинских экспертов (см.: [3, p. 15]).

И как же поменялась ситуация в наши дни, в эпоху самоизмерения и велнеса! Прочитируем в последний раз сайт программы «Виталити» компании «Дженерали»: «Лишь тот, кто знает свое здоровье, может улучшить его» [2]. Здоровье перестает быть состоянием, которое человек проживает пассивно, неосознанно. Теперь это не только отсутствие болезни. Оно становится непрерывным процессом, имеющим два аспекта: во-первых, непрерывное осознание и контроль, а во-вторых, теоретически бесконечное улучшение, или оптимизация. Здоровье, понимаемое как велнес, не ограничивается «молчанием органов». Хорошее самочувствие — это теперь не состояние, которое просто есть. Хорошее самочувствие становится процессом, который нужно проживать активно, который можно и нужно формировать с помощью методического подхода и разумных действий (см.: [5]). Тем самым оказываются неактуальными все допустимые и критические показатели. Нет такого показателя, который нельзя было бы улучшить. Это касается и здоровья в целом. Оно становится объектом непрерывного роста ставок, при котором любой показатель является лишь фиксацией состояния на данный момент и должен быть улучшен в ближайшее время (см.: [3, p. 16]). Кроме того, этот процесс обходится без излишнего влияния посторонних экспертов, потому что человек, измеряющий показатели своего тела и идеально осведомленный о своем состоянии, сам способен принимать оптимальные решения относительно своей жизни и своего здоровья.

Пожалуй, не будет преувеличением сказать, что описанные нами феномены являются признаками возникновения «общества здоровья» (см.: [9]). Общества, в котором здоровье будет все больше уходить от общепринятых медицинских нормативов и становиться в результате все более безграничным явлением. И это имеет двойной эффект: с позиции отдельного человека здоровье оказывается чрезвычайно индивидуальной стратегией самореализации, а с позиции общества оно распространяется на новые и новые сферы жизни.

По Никласу Луману, «болезнь» — это позитивная характеристика, поддерживающая движение в системе здоровья (см.: [10, S. 182]). Только болезнь заставляет врача что-то делать. Здоровье же, по Луману, отражает лишь то, чего не хватает, оно не дает импульса к действию. Оно является пустым понятием. Есть много болезней, но только одно здоровье. Если влияние адептов велнеса, селф-трекинга и самоизмерения будет расти, то этот тезис скоро придется пересмотреть.

Статья поступила в редакцию 9 июня 2017 г.;  
рекомендована в печать 3 октября 2017 г.

Контактная информация:

*Кляйнеберг Михаэль* — PhD; michael.kleineberg@web.de



## Illness and health in times of self-tracking, wellness and self-optimization. On the way to the health society?

M. Kleineberg

Bielefeld University, 25, Universitätsstrasse, Bielefeld, 33615, Deutschland

**For citation:** Kleineberg M. Illness and health in times of self-tracking, wellness and self-optimization. On the way to the health society? *Vestnik SPbSU. Philosophy and Conflict Studies*, 2018, vol. 34, issue 1, pp. 17–23. <https://doi.org/10.21638/11701/spbu17.2018.102>

On the basis of a concrete example from the insurance industry, the text deals with fundamental shifts in the relationship between health and disease. The focus of the study is on everyday phenomena such as self-tracking and the growing wellness movement. The first part of the article analyses discourses that are built around these contemporary phenomena. The key words “self-monitoring” and “wellness” refer to two discourses that describe forms of rationalization of our everyday life. These discourses appear to be linked to fundamental socio-cultural and socio-technical changes in modern societies. Under the term “self-optimization” they are increasingly becoming the subject of sociological and cultural studies with various results, a brief overview of which is given in the text. In the second part of the article the author considers how these discourses affect our attitudes towards health and illness. It is demonstrated that the discourses of “self-monitoring” and “wellness” embody a notion of health, according to which health is not merely the absence of disease, but a product that can be created through methodical efforts and targeted self-organization and that can be constantly improved. The main thesis of the article is that such a concept of health underlies the general movement towards an ever-growing and all-pervasive society of health. A society, in which health will increasingly depart from generally accepted medical standards and thus becomes boundless.

*Keywords:* illness, health, self-optimization, health society.

### Литература / References

1. Wer Birchler-Müsli isst, spart Versicherungsprämie. *Frankfurter Allgemeine Zeitung*, 2016, no. 145 (24 June), p. 24.
2. *Generali Vitality*. Available at: <https://www.generali-vitalityerleben.de> (accessed: 13.05.2017).
3. Duttweiler S., Passoth J.-H. Einleitung. Self-Tracking als Optimierungsprojekt? Eds S. Duttweiler, R. Gugutzer, J.-H. Passoth, J. Strübing. *Leben nach Zahlen. Self-Tracking als Optimierungsprojekt?* Bielefeld, transcript, 2016, pp. 9–42.
4. Duttweiler S. Alltägliche (Selbst)Optimierung in neoliberalen Gesellschaften. *Aus Politik und Zeitgeschichte*, 2016, vol. 37/38, pp. 27–32.
5. Greco M. Wellness. Bröckling U., Krasmann S. and Lemke Th. (eds.). *Glossar der Gegenwart*. 5<sup>th</sup> ed. Frankfurt/M., Suhrkamp, 2013, pp. 293–299.
6. Lührs G. Schneller, weiter, schöner, gesünder! Selbstoptimierung. *Hohe Luft kompakt: Wie soll ich leben?* 2017, no. 1, pp. 10–16.
7. Bröckling U. *Das unternehmerische Selbst. Soziologie einer Subjektivierungsform*, Frankfurt/M., Suhrkamp, 2007. 327 S.
8. Gadamer H.-G. *Über die Verborgenheit der Gesundheit*, Frankfurt/M., Suhrkamp, 2010. 213 S.
9. Kickbusch I., Hartung, S. *Die Gesundheitsgesellschaft. Konzepte für eine gesundheitsförderliche Politik*. Bern, Verlag Hans Huber, 2014. 256 S.
10. Luhmann N. *Soziologische Aufklärung 5. Konstruktivistische Perspektiven*. 4<sup>th</sup> ed. Wiesbaden, Verlag für Sozialwissenschaften, 2009. 232 S.

Author's information:

Kleineberg Michael — PhD; [michael.kleineberg@web.de](mailto:michael.kleineberg@web.de)