

12+

ТВОЯ
РУТИНА
ДЛИННОЙ
В
1000
ЛЕТ

БАБИЧ Ю.А.

Юлия Бабич

Твоя рутина длиной в 1000 лет

«Издательские решения»

Бабич Ю. А.

Твоя рутина длиной в 1000 лет / Ю. А. Бабич — «Издательские решения»,

Твоя повседневность — не уникальна: она сформирована тысячелетиями привычек, страхов и ритуалов. Книга раскрывает исторические корни современных тревог, рутины и поведения — от бифазного сна до цвета детской одежды и «цифрового костра» телефона. Это археология сознания: каждая глава даёт исторический контекст и инсайт, помогающий перестать бороться с собой и начать договариваться со своей «прошивкой». Ты — пилот машины времени: прошлое не исчезло, оно апгрейднулось до тебя.

© Бабич Ю. А.

© Издательские решения

Содержание

Аннотация	6
Пробуждение	7
Бифазный сон и ночные ритуалы	7
Викторианские настукиватели и индустриальный будильник	9
Монашеские уставы и тайминг дня	11
Ванная и косметика	13
Ядовитые белила и античные косметические практики	13
Средневековые страхи воды и гигиенная «сухость»	15
Отбеливание зубов и налог в Риме	17
Гардероб	19
Гендерные цвета как маркетинговый ход XX века	19
Каблуки	21
Социальное значение цвета и одежды в истории	23
Еда и социальные ритуалы	25
Римские термополии как прообраз фастфуда	25
Конец ознакомительного фрагмента.	26

Твоя рутина длиной в 1000 лет

Юлия Александровна Бабич

© Юлия Александровна Бабич, 2026

ISBN 978-5-0071-2664-9

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Аннотация

Ты думаешь, что это твой день. Что этот звонок будильника, эта тревога перед зеркалом, этот бесконечный скроллинг ленты и эта ночная бессонница — твоё личное, уникальное, современное. Ты ошибаешься. Примерно на 98%. Твоя кровать, твой завтрак, твой страх темноты и твой смартфон в подушке — это коллективная аренда у истории, которую ты платишь каждое утро, даже не подозревая об этом. Ты ненавидишь будильник? Твой организм просто помнит, что до рассвета существовало «время для себя» — бифазный сон, когда люди просыпались в полночь не от бессонницы, а чтобы помолиться, заняться любовью или обсудить сны у остывающего очага. Ты тратишь состояние на кремы и боишься выйти немытой? В Древнем Риме женщины отбеливали лица свинцовыми белилами, которые разъедали кожу и убивали медленно, но красиво, а зубы чистили мочой, которую везли кораблями из Португалии, потому что она считалась самой «крепкой». Ты думаешь, что розовый — для девочек, а голубой — для мальчиков? До 1940-х годов розовый считался ослабленным красным — цветом Марса, бога войны, и его носили будущие воины, а голубой был плащом Девы Марии — символом нежности и чистоты для девочек. Переворот случился из-за маркетинга универмагов, которым было выгодно продавать два гардероба вместо одного. Ты завтракаешь на бегу и листаешь ленту? В Помпеях были термополии — древние фастфуды, где плебс покупал горячую чечевицу и вино, а стены города были покрыты граффити: «Секунд приветствует свою Приму», «Эпафродит — лысый вор!». Твой ретвит — это когда один раб писал объявление на стене, а другой копировал его в соседнем квартале. Ты чувствуешь вину за то, что прокрастинируешь и тупишь в потолок? Архимед открыл закон гидростатики, когда перестал думать и лёг в ванну, а Ньютон разработал дифференциальное исчисление и закон всемирного тяготения в 1666 году — во время чумной изоляции, когда его отправили в деревню от скуки. Ты боишься темноты и хватаешься за телефон? До XIX века ночь была «другим государством» — беззаконие, разбой, духи, и твой страх — это генетическая память о реальной смертельной опасности, а телефон — это цифровой костёр, вокруг которого ты собираешь своё племя, потому что твой мозг помнит: ночью в одиночку не выжить. Ты думаешь, что твоя тревога, твой лень, твоя зависимость от экрана — это твоя вина? Это прошивка, которая формировалась тысячелетиями. Римлянин, монах, викторианский рабочий, версальский аристократ и советский студент — они все живут в твоей комнате. Они все участвуют в твоём дне. Даже если это кажется безумием. Твоя рутина имеет возраст в 1000 лет. Просто теперь, когда ты это знаешь, ты можешь перестать бороться с собой и начать договариваться. Каждая глава — как подкаст: твоя боль, исторический нырок, шокирующий факт и инсайт, который изменит твою оптику навсегда. После неё ты больше никогда не согласишься на своё утро так же. Потому что ты поймёшь главное: Древний Рим, Средневековье и Версаль не исчезли. Они просто апгрейднулись до тебя. Включай осознанность.

Пробуждение

Бифазный сон и ночные ритуалы

Если тебе кажется, что «сон — это выключатель»: лёг — уснул — проснулся, — то это ощущение современное. Исторически же ночь часто работала как не один длинный блок, а как два акта с паузой между ними. Схема «первого» и «второго» сна была распространена так широко, что сегодня её легко принять за экзотику, хотя она скорее была нормой для мира без единого стандартного времени и без бытовых технологий, которые управляют ритмом автоматически. Ночь как будто не закрывала тебя целиком, а оставляла небольшой, пусть и непредсказуемый, промежуток для жизни — тихой, домашней, иногда разговорной.

Между «первым» и «вторым» сном существовало бодрствование. Оно длилось нередко час-полтора, иногда больше или меньше в зависимости от сезона, условий дома и привычек семьи. Важно не то, что люди «просыпались», а то, что этот факт не воспринимался как сбой. Пробуждение становилось частью ночного расписания: редкий случай бессонницы мог превращаться в поведенческий сценарий, встроенный в общую культуру ночи. В одном и том же жилище ты мог обнаружить разные модели: кто-то вставал, кто-то молился, кто-то слушал, кто-то коротко разговаривал. Точно так же, как днём есть «паузы» между делами, ночью появилась «пауза» между снами.

Каким был этот промежуток, если вокруг темнота, печи топят не всегда одинаково и городская инфраструктура отсутствует? Прежде всего — роль тепла и безопасности. Дом до появления централизованного освещения был крепостью: внутренний свет (свечи, лучина, слабые лампы) концентрировал внимание и делал разговор, чтение или молитву возможными. Но поскольку ресурсов было мало, любое ночное бодрствование имело оттенок экономии: меньше резких движений, меньше шумов, больше коротких действий. Это объясняет, почему «ночные ритуалы» часто выглядят как набор простых повторов: поправить одежду, подойти к очагу, сходить по неотложному, на минуту обменяться словами с теми, кто рядом.

Есть и другой слой — религиозно-психологический. Для многих людей ночь была не только временем сна, но и временем «перехода». Час между снами оказывался удобным для смысловых действий: молитвы, чтения, размышлений, переключивания мыслей из дневной суеты в более медленный темп. Похожий механизм можно увидеть сегодня у тех, кто ведёт дневник или делает «тихие ритуалы» перед сном: мозг ищет форму завершения дня. Только в прошлом завершение дня могло растягиваться на ночь. В итоге пробуждение иногда превращалось не в тревогу, а в маленький мостик между двумя состояниями — от дневного к ночному, от личного к сакральному.

Не менее важны социальные практики. В доме часто спали не поодиночке: дети, взрослые, иногда слуги располагались ближе друг к другу, а значит, пробуждение одного влияло на остальных. «Межснovidная» бодрствующая пауза становилась точкой взаимной синхронизации: можно было услышать шаги, понять, что происходит, не создавая паники. Разговор у очага, короткое выяснение бытовых деталей, успокоение — всё это работало как микромеханизмы сохранения семьи и сообщества. Ночь, таким образом, была не пустой дырой, а периодом, где продолжалась социальная жизнь, просто в приглушённой модальности.

Интересен и практический аспект: такая структура сна «располагала» время иначе, чем мы сегодня привыкли. Для современного человека «сон» — это отрезок, который нужно охранять от вторжений. Для людей с бифазной схемой ночь легче воспринималась как двухчастная траектория. Если условно «первый сон» сокращался или задерживался, то «второй» тоже сме-

щался — и вся система подстраивалась. Это снижало драматизацию единичного пробуждения: не было жёсткого ожидания, что тело должно безупречно «досидеть» до утреннего сигнала.

Откуда могла взяться устойчивость такой схемы? Сами условия быта подталкивали к разделению. Ночная темнота ограничивает действия, но не отменяет их: при слабом свете долгие занятия становятся неэффективными, а короткие циклы — оптимальными. Топка печи и расход топлива могли задавать ритм ночного комфорта. Кроме того, без стандартизированного расписания для труда и транспорта люди меньше зависели от точных минут: утро было связано с естественным освещением и локальными делами, а не с мгновенной командой «всем встать сейчас».

Но важна ещё одна идея: ночь как «другое государство», где действуют иные правила и привычки. Пока мир не приучен к круглосуточной дисциплине, ночное бодрствование логично превращается в «зону переговоров» — с семьёй, с внутренним миром, с религиозным горизонтом. В темноте не спрячешься от собственных мыслей, но темнота и ограничение света делают действия более ритуализированными. Так рождаются формы «оживления» ночи: короткий разговор, молитва, чтение, забота о доме — и всё это не мешает возвращению ко сну.

Современный будильник делает обратное: он отнимает у ночи право на паузу. Сегодня пробуждение должно быть единичным и заранее рассчитанным. Любое «лишнее» пробуждение превращается в проблему: мозг получает сигнал, что цикл нарушен. С бифазной схемой, напротив, само пробуждение было встроено в норму. Получается, что дело не только в физиологии, но и в культуре: как общество организует время, так тело учится трактовать события внутри него. История тут не о том, что люди «спали плохо», а о том, что они «жили ночью иначе».

Эта разница подводит к ключевому выводу для нашей темы. Ритуалы сна были не украшением быта, а технологией согласования людей между собой и с окружающей средой. Когда ночь разделена на два акта, появляются социальные микрособытия — разговоры, молитвы, забота. Когда же ночь превращают в цельный непрерывный блок, эти микрособытия вытесняются, а вместе с ними меняется и психология времени. То, что сегодня кажется привычной «ошибкой тела», вчера могло быть культурно санкционированным моментом бодрствования. И именно это — переход от ритуализированной паузы к механически заданной непрерывности — подготовило почву для индустриального будильника и единого времени труда.

Викторианские настукиватели и индустриальный будильник

Пока ночь оставалась двойной, будить «по минутам» было не так критично: жизнь подстраивалась под свет и локальный ритм. Но с ростом фабрик, усилением дисциплины и появлением массового труда возникает новый запрос: нужна синхронизация огромного количества людей в едином временном режиме. На бытовом языке это выглядит как желание «всем подняться вовремя». На социальном — как попытка сделать время управляемым ресурсом, а сон — управляемой частью производственного процесса.

Именно здесь появляется промежуточная фигура, которая особенно хорошо показывает логику перехода: «настукиватели» (knocker-uppers). В викторианской Англии они обслуживали рабочих, которым нужно было вставать рано, часто ещё до наступления нормального дневного освещения. Вместо индивидуальных будильников — массово дорогих, ненадёжных или просто недоступных — использовалась внешняя «сигнальная инфраструктура». Это выглядело почти как человеческая версия push-уведомления: специалист ходил по улицам, стучал в окна или по дверям и будил тех, кого нанимали работать смены.

Механика их работы показывает, что индустриальная эпоха начиналась не только с машин, но и с способов принудительной синхронизации. Рабочий не решал, когда вставать: его решение было заменено процедурой извне. Настукиватель становился посредником между городом и фабрикой, между темнотой и свистком смены. В таком мире бодрствование перестаёт быть «естественной паузой» ночной жизни и превращается в принудительный старт производственного механизма.

Важно и то, что будить приходилось «в окнах», то есть в пространстве приватности. Дом остаётся домом, но ночь — уже не полностью своя. Когда по улицам ходит человек с палкой или инструментом, ночь становится более публичной. Она «компрессируется»: твоя кровать больше не отдельный мир, а место, где фиксируется выполнение обязательства. И это ощутимо меняет психологию: будильник — не просто сигнал, а напоминание о подчинённости графику.

С течением времени заводские практики укреплялись. Появляются заводские гудки, которые выступают коллективным будящим механизмом: один звук заменяет десятки индивидуальных действий. Это и есть шаг к индустриальному будильнику как идее: не важно, кто конкретно тебя будит, важно, что время труда становится единым для многих. Гудок работает как стандарт, который не требует объяснений: он производит одинаковую реакцию у тысяч людей. В терминах социальной инженерии — это код, передаваемый звуком.

Система «гудок → вход в труд» меняла характер ночи. Если раньше человек мог воспринимать промежуток между сном как свою территорию, то теперь ночь начинает «обслуживать» ранний подъём. Ритуалы постепенно обедняются: меньше смысла молиться «в промежутке», меньше возможностей разговаривать и проводить время тихо у очага. Даже если бифазные практики сохранялись в быту ещё какое-то время, на уровне массового труда они конфликтовали с требованием непрерывной дисциплины. Индустрия не терпит вариативности: она требует предсказуемости.

Есть тонкая психологическая деталь. В бифазном сне пробуждение — часть структуры и может не вызывать раздражения. В индустриальном режиме пробуждение всё чаще становится событием с отрицательным аффектом: оно ощущается как «рывок». Этот аффект и есть культурный след перехода: тело начинает связывать ранний подъём с принуждением. Будильник воспринимается как насилие не потому, что он громкий, а потому, что он отменяет право на внутренний ритм и возвращает человека в режим внешней команды.

При этом сам будильник — не просто устройство, а символ смены власти над временем. В одном случае время управляется средой (светом, очагом, бытовыми делами) и тради-

цией (встроенными ритуалами сна). В другом случае время управляется институтом (фабрика, смена, дисциплина), а традиция превращается в привычку, которая должна уступить. Настукивальщик — компромиссная технология, мост между этими режимами: пока индивидуальные будильники не стали массовыми, внешнее человеческое посредничество решает задачу стандарта.

Любопытно, что переход к единому времени труда делает более заметными и другие элементы дисциплины: единые часы, расписания, правила поведения, санкции за опоздание. Будить вовремя — значит встроить человека в цепочку, где он должен оказаться в точке «синхронизации». Поэтому история будильника — это не история гаджета. Это история инфраструктуры контроля: звуковых сигналов, документированных графиков, иерархий мастеров и надсмотрщиков, а также представления о том, что время измеримо, продаваемо и должно быть «использовано правильно».

Так в городской культуре закрепляется ощущение, что сон — ресурс, который надо оптимизировать. В прежней логике сон был частью жизни, в индустриальной — часть трудового контракта. Отсюда и новая мораль: если ты не встал, ты виноват. Но виноватым человек становится потому, что время больше не его среда: время стало общим стандартом, а его нарушение — нарушением договора. Ранний подъём превращается в испытание дисциплины, а будильник становится инструментом ежедневного экзамена.

Парадокс в том, что индустриальная синхронизация почти всегда сталкивается с биологией. Люди — не роботы, и физиологические циклы не совпадают полностью с графиком смен. Поэтому исторический механизм принуждения (настукивание, гудки, будильники) становится не «исправлением тела», а компенсацией несовпадения. Внешний сигнал компенсирует внутреннюю инерцию. Эта компенсация и формирует типичный современный конфликт: организм хочет продолжить ночь, а институт требует старта.

Когда мы смотрим на это сегодня, особенно ясно видим преемственность. В цифровую эпоху нас будят уведомления, напоминания, утренние сигналы, и многие воспринимают их так же, как рабочие воспринимали гудки и стук в окна: как внешнюю команду. Отличие лишь в скорости и персонализации. Но логика та же: время становится интерфейсом власти, а пробуждение — точкой входа в режим выполнения обязательств.

Следующий шаг будет ещё более понятен, если перейти к монастырям. Там расписание и дисциплина времени рождались не ради фабрики, а ради организованной духовной жизни, но механизм похож: жизнь подчиняется повторяемому ритму. Монастырская дисциплина — ранний прототип того, как «день по часам» заменяет естественные колебания человеческого времени. И именно этот прототип в итоге будет переведён на язык фабрик, графиков и будильников. Поэтому настукивальщики — не случайный эпизод. Это демонстрация того, как индустриальная эпоха решала задачу: она «приближала» внешнее время к каждой кровати, чтобы ночь больше не принадлежала человеку полностью.

Монашеские уставы и тайминг дня

Викторианский будильник и заводские гудки превратили пробуждение в пункт расписания. Но задолго до индустрии существовал опыт, где расписание было не удобством, а способом жить правильно: монастырь. Монашеская дисциплина создала ранний прототип современного тайминга дня — не как набор привычек, а как система, в которой время становится инструментом внутренней работы. Когда время организовано, человек меньше сталкивается с хаосом собственных импульсов.

У монастыря была особая цель: дисциплина направлялась не на производство, а на духовное внимание. Однако механизм удивительно похож на индустриальный. Монах не просто «когда-то» молится или работает — он делает это по часам. Появляется регулярность, повторяемость, обязательные переходы между состояниями: тишина сменяется чтением, чтение — работой, работа — молитвой. Так день превращается в цепочку действий, где порядок важнее индивидуального выбора.

Откуда берётся сила такого расписания? Оно снимает необходимость каждый раз решать: «что дальше». Решение переносится на уровень заранее заданных правил. Психика, освобождённая от постоянной микродиспетчеризации, начинает воспринимать время иначе: оно течёт как ритм, а не как набор случайных событий. Это ощущение особенно заметно в монастырской жизни, где внешние стимулы минимальны. Чем меньше «шумов», тем заметнее закономерность времени — и тем легче телу и уму к ней адаптироваться.

Уставы также вводили строгие границы допустимых отклонений. Запоздал — значит нарушил порядок. Рано остановился — значит сорвал цикл. Внешний контроль присутствовал, но он был частью системы воспитания: монастырь обучал самоконтролю. В терминах моей книги это важно: расписание не только управляет поведением, но и формирует внутренний способ чувствовать норму. Человек начинает отслеживать собственные отклонения не потому, что ему «сказали», а потому что он привык сверяться с ритмом.

Монашеская дисциплина влияла и на отношение к ночи. Там ночь не была бесконтрольным «другим государством», где правит страх. Напротив, ночь становилась пространством регламентированных действий: бдения, молитвы, чтение. Это снижало ощущение случайности темноты. Там, где ночь включена в расписание, она перестаёт быть дырой, в которой можно провалиться в тревогу или разогнать мысли бесконечными вопросами. Ночь становится частью общего графика.

Похожий эффект проявляется и в социальной памяти. Когда расписание регулярно повторяется, оно превращается в коллективную привычку. В такой среде сложно перепутать день с его смыслом: у монастыря есть «темп», который задаёт идентичность. Это похоже на то, как фабрика задаёт темп смены: идентичность рабочего завязана на ритм производства. Разница лишь в содержании действий, а архитектура времени сопоставима.

Почему же именно монашеская дисциплина стала прообразом современного тайминга? Потому что она показала: время можно институционализировать, превратить в управляемый ресурс и сделать нормой повседневности. Уставы отработывали то, что позже индустрия довела до масштаба: стандартизировать день, чтобы стандартизировать людей. Там, где индустрия внедряет время ради производительности, монастырь внедрял время ради внимания и порядка души. Результат для повседневного человека был одинаков: он начинал жить по расписанию.

Так постепенно выстраивается линия преемственности. Сперва — культурная потребность в регуляции импульсов и синхронизации людей. Затем — технологическая форма: устав, часы, сигнал начала и конца действий. И наконец — распространение идеи за пределы монастыря: к городу, фабрике, жизни современного человека. Поэтому, когда сегодня тебе кажется, что «время властвует», у этой власти есть древние корни. Тайминг дня — не современная

прихоть, а исторически накопленный способ сделать человека предсказуемым и спокойным в собственной траектории.

Дальше сюжет выходит на телесные практики и то, как они становятся частью режима. Если время стало нормой через расписание, то тело тоже начинает подчиняться стандартам через привычки ухода — и именно здесь рождается длинная история косметики, гигиены и опасных идеалов красоты.

Ванная и косметика

Ядовитые белила и античные косметические практики

Ты встаёшь, смотришь на своё лицо в зеркале и ловишь знакомую мысль: «надо выглядеть свежее». В этом ощущении есть древний корень. Стремление к «светлой коже» в античном мире было не просто вкусом — это была социальная технология, знак дистанции от труда, пыли и уличной жизни. В городах Древней Греции и Рима солнце и работа на открытом воздухе делали кожу темнее, а значит, цвет лица становился картой статуса. Чем белее — тем дальше от физического труда. И тогда косметика превращалась в инструмент перекодировки реальности: сделать вид, будто ты принадлежишь другому слою времени и труда.

Один из самых опасных ответов на этот запрос — свинцовые белила. Их получали из соединений свинца и смешивали с другими компонентами, чтобы добиться нужной текстуры и оттенка. Результат был наглядным: лицо становилось светлее, иногда почти «фарфоровым», и эта визуальная метка работала мгновенно. Но у кожи есть привычка расплачиваться снаружи за то, что происходит внутри. Свинец — тяжёлый металл, который накапливается в организме. Он влияет на нервную систему, обмен веществ, может поражать почки и сосуды. Иными словами, идеал красоты оплачивался телесной ценой, которую носительницы и носители белил могли не связывать напрямую с косметикой: в античной медицине причинно-следственные связи часто не были очевидны, а симптомы накапливались постепенно.

Почему же люди всё равно продолжали? Потому что косметика работала как быстрый язык социального чтения. В античности ухоженность и телесная «правильность» дополняли другие маркеры статуса: одежду, манеры, круг общения. Белизна лица становилась частью ансамбля, который говорил окружающим: «ты не из тех, кто работает руками». Это как вывеска профессии, только написанная на коже. Подобная логика знакома и современности: мы тоже иногда выбираем решения, которые выглядят эффектно прямо сейчас, не всегда понимая скрытые риски.

Отсюда рождается и психологический механизм. Когда красота воспринимается как символ статуса, она становится не «хочу», а «надо». И «надо» обычно побеждает сомнения: ведь сомнения не видно другим людям, а белизну видно сразу. В обществе, где внешность — сигнал, люди начинают управлять сигналами, даже если дорого. Античная косметика и была формой управления сигналом: она не лечила, а устраивала сцену.

При этом античные авторы не были полностью слепыми к опасностям. В текстах можно встретить описания косметических средств и упоминания их вреда. Даже если массового токсикологического знания не существовало, опыт наблюдения позволял видеть связь между некоторыми практиками и ухудшением самочувствия. Часто же вред воспринимался как «болезнь от возраста», «болезнь от воздуха» или «болезнь от судьбы» — то есть раскладывался по привычным объяснительным схемам эпохи. Так риск становился размытым: если причинность не закреплена, человек склонен продолжать, ведь доказательства всегда выглядят как предположения.

Важно также различать косметику как личную заботу и косметику как публичный капитал. Белила требовали регулярного обновления и усилий по нанесению. Это означает, что забота о лице становилась ежедневной работой — но не домашней, а статусной. Ты тратишь ресурсы на то, чтобы выглядеть «как должно», и тем самым подтверждаешь, что у тебя эти ресурсы есть. В этой точке косметика превращается почти в бухгалтерию: доход превращается в оттенок кожи. Поэтому опасность могла не остановиться, потому что красота была связана с социальным выживанием.

Римский мир добавил ещё один элемент — эстетизацию «бледности» как нормы для людей высокой культуры. В некоторых кругах идеал был настолько выраженным, что он становился частью моды: мода задаёт стандарты, стандарты требуют средств, средства производят эффект. Если мода — двигатель, то белила становятся топливом, даже если топливо токсично. Это напоминает современный цикл рынка: спрос подталкивает производство, а эффект продаёт сам себя.

Но давай вернёмся к телу. Чем «фарфоровее» лицо, тем заметнее, что кожа не в идеальном балансе. Свинец мог приводить к хроническим проблемам, которые со временем делали человека менее «светлым» — не только внешне, но и жизненно. Однако парадокс человеческой психики в том, что ухудшение иногда наступает позже, чем краткосрочный эффект. Если короткий выигрыш очевиден, а долгосрочная цена разнесена во времени, человек будет склонен продолжать практику. Это базовый принцип многих рискованных привычек в истории: мозг лучше реагирует на ближайшую награду.

Так формируется центральная мысль главы: опасный идеал красоты — не случайная ошибка, а рациональный ответ на социальный стимул, который общество сделало важнее здоровья. Белизна стала «документом», который легче предъявлять взгляду, чем объяснять словами. И пока взгляды «требуют» белизны, тело становится полем обмена. Твой современный интерес к «идеальному лицу» — наследник той же логики, только инструменты изменились: вместо белил теперь другие составы, но механизм символической привязки часто сохраняется.

И вот переход к следующему шагу будет почти неизбежным. Ведь если стремление к идеалу делается через химические средства, то уход за телом тоже начинает подстраиваться под идеологию контроля. А контроль обычно требует устранить «вредящее». В античности и особенно в Средневековье этим «вредящим» всё чаще становится вода: её начинают воспринимать не как нейтральную среду, а как фактор опасности. В таком мире появляется не просто отказ от мытья, а целая гигиеническая философия, которая будет диктовать, как можно «сохранять чистоту», не вступая в конфликт с представлениями о болезнях.

Средневековые страхи воды и гигиенная «сухость»

После античных белил Средневековье предлагает другой парадокс: идеал чистоты не исчезает, но меняет форму. Люди стремились выглядеть опрятно и «прилично», однако воду всё чаще начали считать подозрительной. Важный момент: это был не рациональный совет «вовсе не мыться», а культурная логика, в которой вода связывалась с болезнью. Как только источник угрозы обозначен, поведение становится почти автоматически предсказуемым: если вода — риск, тогда уход должен стать «сухим», дозированным и контролируемым.

Откуда берётся идея, что вода «открывает поры»? В широком культурном смысле это продолжение старых объяснительных моделей о том, как действуют болезни: воздух, запахи, испарения, «испорченность» среды. Вода воспринималась как то, что резко меняет контакт тела с внешним миром. Пory представляются как входные ворота, через которые в тело может проникнуть болезнь. Даже если современная физиология скажет иное, в эпохе, где мало микроскопии и мало доказательных медицинских схем, такие представления работали как правдоподобная модель. А правдоподобие — топливо для привычек.

Эта модель особенно усиливалась социально. Знатные люди имели больше ресурсов для «замещающих» практик ухода: они могли покупать специальные средства, пользоваться салфетками, умываться осторожно, точно и не «полностью». Поэтому страх воды не мешал элите быть ухоженной — он менял набор технологий. Чистота становилась спектаклем, управляемым не водой, а другими средствами: протиранием, ароматизацией, подбором тканей и регулярностью частных ритуалов.

Так формируется образ «гигиенической сухости». Он проявляется в том, что вместо привычного нам ежедневного мытья доминируют локальные процедуры: умывание без длительного контакта, обтирание, уход «снаружи», а не «внутрь кожи». Это как если бы чистоту нужно было поддерживать, не создавая «каналов проникновения» для болезни. В терминах культуры это похоже на стратегию избегания: не лечить источник напрямую, а перестроить маршрут вокруг угрозы.

Сыграла роль и средневековая среда: антисанитарные условия крупных городов, выбросы отходов на улицы, сырость, распространение эпидемий. В такой обстановке неприятные запахи действительно коррелировали с заражённостью, а вода — с влажностью и грязью. Но человеческий мозг связывает причинность не в лабораторной логике, а по следу. Если рядом с водными пятнами или влажностью возникают болезни, то вода может получить статус виновника — даже если реальный агент болезни сложнее.

Здесь мы видим, как страх становится «организатором действий». Когда вода объявлена опасной, уход дробится на безопасные зоны: лицо — возможно, но без длительного намокания; тело — частично; интимная гигиена — в рамках традиционных ограничений; общие процедуры — избегаются. В итоге чистота становится не непрерывным процессом, а серией контролируемых эпизодов. И этот тип ухода психологически очень понятен: он обещает безопасность через ограничение.

Но почему знати удавалось сохранять идеал опрятности? Потому что вместо воды использовались другие ресурсы статуса. Например, дорогие ароматические вещества и масла создавали ощущение «свежести» и отвлекали от запахов, связанных с телесной жизнью. А если запах нужно скрывать, он становится аргументом в пользу «сухого» ритуала: протирка, ароматизация, тщательный подбор одежды. В таком мире запах — не только физиология, но и социальный язык, и его регулирование часто важнее водных процедур.

Есть ещё один фактор: телесная близость и границы. Если вода — риск, то сокращается телесная «промывка», и тем самым усиливается привычка держать тело как бы «закрытым» от внешнего мира. В общественных практиках это поддерживает и другие границы: одежда как

барьер, дом как барьер, личное пространство как барьер. Гигиена становится не про «омыть», а про «защитить».

При этом важно не превращать Средневековье в единый карикатурный образ «они совсем не мылись». Исторически у людей существовали практики ухода, но они были не такими регулярными и не такими водно-центричными, как привычно современному человеку. Решающим было не отсутствие заботы, а смена координат: чистота задавалась другими средствами и другими рисками. И именно страх воды — как представление о том, что контакт с ней опасен — становился осью этой смены.

Если смотреть на это в логике моей книги, то «гигиеническая сухость» — ещё один пример того, как повседневность конструируется социальными страхами. Вода как нейтральная среда превращается в символ угрозы, а значит, меняются привычки: меньше воды — больше символических гарантий чистоты через аромат, ткань, локальное протирание и осторожность. Мы видим знакомый механизм: когда идеал красоты и чистоты требует решения, общество предлагает решение, согласованное с медицинскими представлениями и доступными ресурсами.

И здесь мы подходим к следующей теме — тому, как социальная логика поиска «отбеливания» или «осветления» лица превращается в ещё более смелые практики. В Риме уже были способы отбеливать зубы, прибегая к странным и токсичным для современного взгляда средствам. Средневековый страх воды подсказывает, почему некоторые процедуры в целом становятся «нежелательными» — и одновременно объясняет, почему иногда люди выбирают не воду, а другие вещества, которые кажутся более контролируемыми. В следующем подразделе мы увидим, как моча превращалась в бытовую технологию красоты и почему вокруг неё возникали даже экономические механизмы — налог как доказательство того, что практика стала частью реальности, а не частной причудой.

Отбеливание зубов и налог в Риме

Если в Средневековье вода могла казаться подозрительной, то в Риме люди делали ставку на другой ресурс — на то, что доступно и химически «работает», даже если это выглядит дико. История отбеливания зубов мочой — хороший пример того, как бытовая косметика соединяет телесное желание (выглядеть лучше), бытовую необходимость (найти средство) и общественную регуляцию (превратить то, что есть, в управляемый ресурс).

Римская практика отбеливания зубов с помощью мочи опиралась на наблюдение: у продукта жизнедеятельности может быть эффект на поверхность и оттенок. Моча содержит соединения, которые в определённых условиях способны действовать как мягкие очищающие или осветляющие вещества. С современной точки зрения понятно, что это не «безобидная косметика»: кислотно-солевой состав может повреждать эмаль и раздражать ткани. Но в античной культуре чаще работала логика эмпирики: видимый эффект важнее рисков, которые могут проявляться не сразу, а со временем, когда привычка уже закрепились.

Почему вообще моча оказалась косметическим сырьём? Потому что она была повседневным «побочным продуктом» города, и при этом — объектом экономики. В античности многие материалы и вещества получали вторую жизнь: отходы превращались в технологии. Если продукт доступен массово и его можно применить, он начинает конкурировать с более дорогими средствами. Зубы в этой картине — всего лишь ещё одна поверхность, требующая обработки. А идеал «светлой улыбки» работал как сигнал статуса: чистое, ухоженное лицо — маркер образованности, доступа к ресурсам и места в социальной иерархии.

Здесь появляется социальный контекст. Римский город — это плотная система частного и публичного: туалеты, бани, улицы, рынки. Публичная жизнь создаёт потоки сырья, а значит, у вещества появляется маршрут. Если моча — источник эффекта и доступности, то она становится товаром или полуфабрикатом для мастеров, ремесленников и клиентов. И чем более «сырьё» институционализируется, тем вероятнее появляется попытка обложить его налогом. То есть косметическая практика выходит за пределы ванной комнаты и становится частью городской экономики.

Известие о налоге на мочу в Риме часто приводят как шокирующий эпизод: мол, государство решило заработать на косметике. На самом деле это демонстрирует другое: налог — не на «любопытство», а на обращаемый ресурс. Когда власть понимает, что конкретное вещество производится массово, используется прибыльно и имеет спрос, она превращает его в объект фискального контроля. В такой логике налог — способ упорядочить торговлю и сбор, а не просто наказать или высмеять привычку.

Важно также отметить, что моча могла использоваться не только для «улыбки». В римском мире продукт применяли в ремесленных задачах, где ценились его свойства и доступность. Когда вещество имеет много промышленных применений, спрос стабилен и объём производства велик. Тогда государству проще не бороться с оборотом, а регулировать его. Косметика оказывается в этом случае всего лишь видимой вершиной экономического айсберга: за бытовой привычкой стоит цепочка переработки и рынка.

Так формируется связь между идеалом и материальной системой. Люди хотят зубы «светлее» — и выбирают то, что в рамках города доступно и работает. Но «доступность» не нейтральна: она обеспечивается инфраструктурой, спросом и государственным регулированием. Поэтому налог на мочу можно воспринимать как индикатор того, что практика была не единичной причудой, а частью устойчивого круга потребления: достаточно распространённой, чтобы её оборот имел экономический вес.

Чем это полезно для понимания «рутины в 1000 лет»? Тем, что показывает: опасные идеалы редко держатся только на «глупости» или «суеверии». Они держатся на сочетании трёх

факторов — желании выглядеть лучше, доступных средствах и институциональной легитимации. Римляне не были обречены на самоотравление: они жили в логике ресурсов. А когда ресурс становится экономикой, опасность иногда становится побочным продуктом, который люди готовы принять.

И если ты сегодня думаешь о своих привычках отбеливания, масках и «быстрых решениях», полезно уловить именно этот механизм. В основе всегда лежит стремление к видимому эффекту и социальному сигналу. Средство выбирается не только по эффективности, но и по тому, насколько оно встраивается в повседневную экономику. Просто вместо налога на мочу у нас могут быть другие формы контроля: стандарты, реклама, брендирование и рынок «ухода», где тоже есть собственные способы превращать тело в поле обмена. Следующая глава будет продолжать эту линию — но через другую часть рутины, где город и повседневность образуют новую «машину привычек» для всех нас.

Гардероб

Гендерные цвета как маркетинговый ход XX века

Розовый и голубой сегодня воспринимаются как «естественные» сигналы пола. Мальчикам — голубое, девочкам — розовое. Но ощущение естественности здесь — ловушка: цветовые коды на самом деле исторически изменчивы и зависят от того, как общество организует воспитание, рынок и визуальную идентификацию. В XX веке маркетинг проделал работу, которую раньше выполняли другие системы — мода двора, религиозные нормы, профессиональные различия. Теперь роль «переводчика» гендера в одежду взяла на себя коммерция.

Начать стоит с простого наблюдения: до закрепления розового и голубого эти цвета не были устойчивыми гендерными маркерами. В разных культурах и в разные десятилетия оттенки могли распределяться иначе, потому что они были связаны не с полом, а с эстетикой, традициями или случайными модными трендами. Цвет не «знает», для кого он; он становится кодом только тогда, когда общество начинает читать его как знак. Код нуждается в повторяемости и стандарте.

Почему же именно XX век сделал розовый и голубой удобными? Потому что в этот период усиливается массовое производство одежды для младенцев и детей. Детская одежда становится индустрией с большим потоком товара и короткими циклами обновления. Когда рынок вырос, продавцам понадобилось быстрое решение проблемы выбора: как помочь покупателю ориентироваться в огромном ассортименте. Гендерные цвета оказались идеальным инструментом, потому что они простые, яркие, дешёвые в объяснении и хорошо видны на расстоянии.

Маркетинг действует как педагог: он повторяет один и тот же тезис во множестве каналов — рекламе, каталогах, упаковке, советы по покупке. Витрина не требует сложного объяснения, она «обучает взгляд» за секунды. Розовый и голубой стали не просто оттенками, а инструкциями, превращающими неопределённость выбора в гарантированный результат. И чем больше людей следуют инструкции, тем сильнее закрепляется код.

Отдельная причина — изменение восприятия детства и роли семьи. В XX веке растёт ориентация на воспитание «по стандарту» и заботу как систему. Если ребёнок — это проект будущего, то его ранняя визуальная маркировка превращается в часть стратегии формирования личности. Цвет в таком контексте становится ранним «ярлыком роли». Он предвосхищает будущие гендерные ожидания и делает их видимыми ещё до взросления.

Интересно, что устойчивость кода поддерживается не только рекламой, но и социальной практикой. Когда большинство семей покупают одежду по одному и тому же шаблону, код превращается в норму общения: «это мальчик, значит, так-то». И даже те, кто сомневается, оказываются в ситуации давления привычки. Ребёнка больше читают через цвет, чем через поведение. Получается, что код работает как фильтр восприятия.

Маркетинговая логика также объясняет смены оттенков и тонов. Когда код закрепился, рынок начал выпускать вариации: пастельные, яркие, сочетания с принтами. Это расширяло ассортимент, но сохраняло базовый принцип: пол считывается по палитре. Так коммерция превращает простую договорённость в бесконечный ассортимент продуктов. Это напоминает то, как выше в книге мы видели закрепление других «языков статуса»: если знак читается легко, его можно масштабировать.

Однако важно не сводить всё к злому намерению. У гендерных цветовых кодов есть и «социальное удобство». Они снижают неопределённость для покупателей и ускоряют решение. В условиях массового общества скорость выбора становится ценностью, а простые коды

помогают экономить внимание. Именно поэтому маркетинг легко закрепил эту практику: она выгодна и продавцу, и покупателю.

С чем это соединяется концептуально для книги? Гендерные цвета показывают, как привычка становится институтом. Общество учится «читать» знак, затем знак начинает направлять поведение, а затем рынок обеспечивает постоянное воспроизводство знака. Появляется круг: код задаёт ожидание, ожидание поддерживает спрос, спрос закрепляет код. Это тот же механизм, который мы уже видели у времени и дисциплины: институт внедряет норму, а человек подстраивает тело под неё.

Следующий переход естественен: цветовые коды — лишь одна часть гардеробной маркировки. Наряду с палитрой действует форма и конструкция. Каблуки, например, в истории тоже становились языком роли и власти. Как именно военная и верховая функция превратилась в придворный символ — будет темой следующего подраздела.

Каблуки

Когда мы сегодня видим каблуки, большинство воспринимает их как эстетическую форму: «чтобы ноги казались длиннее». Но если смотреть на каблуки исторически, то это прежде всего технология устойчивости и управления телом. Высокая пятка — не прихоть, а инженерное решение: она помогает удерживать ногу в движении, фиксирует стопу в обуви и позволяет более уверенно действовать, когда ты сидишь на животном, качаешься и одновременно управляешь оружием. То есть каблуки рождаются не из модного зала, а из пространства войны и транспорта, где падение — риск не только для престижа, но и для жизни.

Одним из мотивов происхождения каблуков связывают с персидскими всадниками и традициями верховой езды. У всадника нога должна быть «прикреплена» к седлу и стремяни так, чтобы тело могло передавать усилие лошади и при этом оставаться управляемым. Мягкая обувь без фиксации скользит, пятка «гуляет», а любая неуверенность превращается в потери скорости и устойчивости. Каблук в этом контексте работает как небольшая опора: он создаёт геометрию, которая удерживает стопу и позволяет всаднику совершать действия — удар, натяжение лука, смену позиции — не теряя устойчивости.

Важно, что такая технологическая функция сначала остаётся «функциональной», а не «вызывающей». Если ты живёшь в мире, где война и движение — ежедневная норма, то удобство становится нормой, а не стилем. Но дальше начинается механизм, который мы уже видим на других примерах: функция постепенно обрывает символом. Побеждает не только тот, кто стреляет точнее, но и тот, чьё тело выглядит «правильным» для роли. И когда роль — статусная, она начинает экспортировать свои атрибуты в гражданскую жизнь.

Эта переупаковка особенно заметна в придворных культурах. Власть любит визуальные знаки, потому что власть — это постоянная демонстрация и постоянное обучение взгляда. Когда каблуки начинают носить при дворе, они перестают быть просто обувью. Они становятся знаком принадлежности к миру тех, кто может себе позволить не только время, но и риск: походка в высоком каблуке сложнее, значит, человек «натренирован» и встроен в систему жестов. Это похоже на спортивную технику: освоенная дисциплина читается по телу так же быстро, как по словам.

Классический пример символизации каблуков — Людовик XIV. В европейской культуре он известен стремлением превратить двор в сцену, где каждый предмет работает на легитимацию. Высота и цвет каблуков у короля, а также возможность носить подобные элементы близкими к трону — всё это превращало обувь в иерархическую разметку. Каблуки становились не про комфорт, а про доступ. «Мой» каблук — значит «мой» статус. «Твой» каблук — значит «тебе позволено приближаться». Так одежда и обувь работают как система дистанции между людьми.

В этом смысле каблуки — родственники монументальной архитектуры двора: и там, и там человек учится вести себя иначе. Долгая стойка, контролируемая походка, особая осанка — всё это поддерживается формой обуви. Высота меняет центр тяжести, требует контроля мускулов и внимания к каждому шагу. А власть всегда любит воспитывать внимание. Поэтому каблуки можно считать небольшим тренажёром придворной дисциплины: они заставляют тело демонстрировать покорность нормам, даже когда внешне это выглядит как «красота».

Отдельная линия эволюции — превращение каблуков из мужской или универсальной военной практики в более разнообразные модные варианты. Со временем каблук начинает варьироваться по высоте, форме и материалам, а значит, символика тоже дробится. Высота говорит о близости к центру, качество материалов — о богатстве, а форма может уточнять культурный стиль эпохи. Так одна и та же базовая технология устойчивости становится языком кода, понятного тем, кто в системе.

Этот механизм легко увидеть и на современных улицах: каблуки работают как «публичный сигнал роли». Они делают фигуру визуально иной, меняют походку и тем самым меняют впечатление. Люди считывают это интуитивно: «уверенность», «статус», иногда «демонстрация границы». И хотя сегодня каблук не нужен для стреноживания лошади, он по-прежнему остаётся формой управления вниманием окружающих.

Переход к следующей теме — логичный. Если каблуки превращают форму ноги в знак власти, то цвета и ткани превращают весь образ в систему маркировки статуса. В разных эпохах цвет мог быть привязан к власти, религии, профессии или происхождению, а одежда работала как визуальный паспорт. Поэтому дальше мы посмотрим, как именно общество «училось читать» цвета и как эти коды закреплялись так прочно, что позже их начало переиспользовать даже маркетинг.

Социальное значение цвета и одежды в истории

Цвет и одежда — одна из самых ранних и устойчивых технологий социального распознавания. До того как человек начал носить документы и идентификационные карточки, общество пользовалось более быстрым инструментом: взглядом. Ткань, фасон, оттенок и даже способ ношения объясняли, кто перед тобой, какие у него обязанности, какие права и к каким территориям он допущен. Одежда была «языком статуса», который не требовал перевода — достаточно было посмотреть.

Многие цветовые коды возникали из комбинации практики и символики. Практика — это доступность пигментов. Чем сложнее добыть краситель и чем труднее сделать стойкий оттенок, тем естественнее он становится признаком богатства. Символика — это привязка цвета к смыслам: власть, религиозное почтение, траур, зрелость, принадлежность к группе. Когда доступность пигмента встречается с повторяемым культурным смыслом, код закрепляется. Так формируется устойчивый «словарь цвета», который переживает смену моды.

В античном и средневековом мире цвет часто был связан с тем, кому разрешено быть видимым «в определённом качестве». Представь дворец или городские площади: пространство многофункционально, и людям нужно быстро ориентироваться. Регулирование цвета и одежды — это способ ускорить ориентацию и создать предсказуемость. Если определённые цвета принадлежат определённым группам, то границы социальных ролей становятся заметнее. В таком обществе стиль — не индивидуальный выбор, а часть системы порядка.

Средневековье особенно демонстрирует, как одежда может превращаться в механизм дисциплины. Даже когда у людей остаётся возможность менять детали гардероба, крупные признаки статуса и принадлежности часто закреплялись традицией и правилами. Это могло быть связано с происхождением, профессией, церковными практиками, а также с локальными законами о роскоши. Подобные ограничения создают парадокс: с одной стороны, они уменьшают свободу выбора; с другой — усиливают выразительность статуса. Чем меньше свободы, тем ценнее знак, который остаётся легитимным.

Важно и то, что цвет работает как «маркировка дистанции». Власть редко желает быть равной с теми, кто подчинён. Одежда становится визуальным способом обозначить иерархию: ближе к центру — особые оттенки, более качественные ткани, более сложные элементы. Это не просто эстетика, а постоянное обучение общества тому, как нужно себя вести при разных визуальных условиях. Ты не всегда знаешь, кто человек по имени, но узнаёшь — кто он по одежде.

Когда мы говорим о традиционных цветовых кодах, нельзя забывать про региональные различия. Одинаковый цвет может иметь разные смыслы в разных культурах, потому что смысл рождается в контексте истории: что было важно, какие символы значимы, какие траектории власти существовали. Поэтому «коды» лучше понимать как локальные системы чтения, которые могут быть похожи по механизму (видеть, классифицировать, отделять), но различаться по конкретным значениям.

Однако механизм преемственности остаётся узнаваемым. Если каблуки у власти встраивали тело в дисциплину и иерархию, то цвета и ткани делают то же самое на уровне визуального образа. Одежда создаёт контур роли: как человек входит в пространство, как его воспринимают, где он может находиться. Даже когда люди уверяют себя, что «выбирают по вкусу», исторически это часто означает «вкусу доступен набор разрешённых вариантов», а не полная свобода.

Отсюда выходит и неожиданно современный вывод. Маркетинг, как мы увидим дальше в истории гендерных кодов, умеет брать старые механизмы социальной видимости и превращать их в товар. Если общество привыкло, что определённые оттенки и фасоны читаются как статус

или роль, то этот навык легко коммерциализировать. Рынок понимает: если знак уже читается, его можно продавать как идентичность. Поэтому современные цветовые стереотипы — не из ниоткуда, а из долгого обучения взгляда.

В конечном итоге социальное значение одежды и цвета можно свести к одному механизму: повторяемость. Люди начинают верить знакам, когда видят их достаточно часто и в достаточно согласованных контекстах. История закрепляет коды — не потому что они «красивые», а потому что они полезны для порядка и узнавания. И когда код начинает работать на власть, он становится особенно устойчивым.

Так мы подходим к следующей логике: если статус закрепляют цвет и обувь, то человек хочет быть «правильно прочитанным». В этой точке уже рядом переход к современным сценариям — где чтение знаков ускорилося, а правила стали тоньше. И хотя каблуки, ткани и палитры меняются, потребность быть понятым взглядом остаётся. Ее лишь переводят на новые медиа и новые коды — от двора до витрины, от улицы до цифровой ленты.

Еда и социальные ритуалы

Римские термополии как прообраз фастфуда

Ты думаешь, что фастфуд — изобретение нового времени: быстрый заказ, липкий стакан, вкус «на пару минут». Но в Помпеях — городе, который был буквально законсервирован — можно увидеть почти тот же сценарий, только без упаковки и без терминала оплаты. Древнеримская термополия (так называли уличные закусовые) работала как точка быстрого питания для тех, у кого не было времени, пространства и ресурсов готовить дома. И это важно: термополия была не просто «едой вне дома», а социальным устройством города, обслуживавшим ритм бедных кварталов.

Представь плотную уличную ткань, где жильё у простолюдина часто тесное, иногда без нормальной кухни, а значит горячая еда — редкость. Дом мог быть местом сна, хранения и общения, но не всегда — местом приготовления. Когда ты не можешь или не хочешь готовить, возникает потребность в альтернативе. Термополия и становилась такой альтернативой: она давала быстрый доступ к горячему или полуготовому, позволяя людям «закрывать голод» между делами. Как современные точки с напитками и снеками, эти места подстраивались под то, как реально живут.

Устройство термополии тоже удивительно «похоже на формат». В стене обычно были встроенные каменные или керамические ёмкости — по сути, витрины для горячего. В них держали готовые порции или полуфабрикаты: кто проходил мимо, мог увидеть то, что предлагают. Это не просто интерьер — это интерфейс. Ты как клиент быстро считываешь ассортимент и цену времени. Здесь еда становится аналогом услуги, а не домашней заботы. И даже планировка работает как сценарий: пришёл — выбрал — получил — ушёл.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.