

18+

Н. Линнши

**АПОФАТИЧЕСКАЯ
ЭРГОНОМИКА**

*Наука
о проектировании
отсутствия*



Н. Линнши

**Апофатическая эргономика. Наука
о проектировании отсутствия**

«Издательские решения»

Линнши Н.

Апофатическая эргономика. Наука о проектировании отсутствия /
Н. Линнши — «Издательские решения»,

Мы проектируем удобные стулья, эффективные офисы, эргономичные кухни. Мы заполняем пространство предметами, чтобы «всё было под рукой». Но человек устаёт не от наличия вещей, а от отсутствия пустоты. Мы задыхаемся не в тесноте, а в заполненности. Настоящая эргономика — это не наука о том, как правильно класть. Это наука о том, как правильно убирать.

© Линнши Н.

© Издательские решения

Содержание

Введение. Удобство, которое душит	6
Глава 1. Три поля пустоты: пространство, время, речь	8
Пустота не одинакова	8
Пространство	9
Время	10
Речь	11
Глава 2. Единица измерения: пауза, которая держит	12
Конец ознакомительного фрагмента.	14

Апофатическая эргономика

Наука о проектировании отсутствия

Н. Линнши

© Н. Линнши, 2026

ISBN 978-5-0070-3146-2

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Место в серии:

Это пятая книга цикла, начатого «Эфемерологией», «Анергией внимания», «Акустикой желания» и «Дидактикой тени». Первая учила замечать то, что исчезает быстрее имени. Вторая — выдерживать паузу, в которой ничего не происходит. Третья — слышать, как пространство формирует наши хотения. Четвёртая — видеть знания, которые передаются не светом, а тенью. Пятая задаёт вопрос иного порядка: *как проектировать не вещи, а промежутки между ними?* Как сделать так, чтобы пространство, время и речь не давили на человека, а давали ему дышать?

Квалификация дисциплины:

Апофатическая эргономика не является разделом дизайна интерьеров, тайм-менеджмента или минимализма. Это самостоятельная область на стыке когнитивной психологии, теории архитектуры и феноменологии восприятия. Термин «апофатическая» отсылает к богословской традиции познания через отрицание. Термин «эргономика» используется в исходном греческом смысле — *ergon* (работа, действие) и *nomos* (закон). Речь идёт о законах действия — но не в присутствии инструментов, а в их осмысленном отсутствии.

Цель данной работы:

Показать, что комфорт — это не функция наполнения, а функция вычитания. Мы задыхаемся не от нехватки удобств, а от избытка всего, что претендует на наше внимание. Существует точная, измеримая, проектируемая величина: *сколько пустоты должно быть в комнате, в часе, в предложении, чтобы человек мог дышать*. Эта книга — попытка дать этой величине имя и инструмент.

Новизна подхода:

Впервые вместо вопросов «Что добавить?» и «Как улучшить?» задаётся вопрос «*Что убрать, чтобы оставшееся начало работать?*». Фокус смещается с проектирования предметов, интерфейсов и расписаний на проектирование промежутков между ними. Пустота рассматривается не как дефицит, не как брак, не как роскошь минималиста, а как *рабочий элемент системы*. Как несущая конструкция. Как тишина в музыке.

Предупреждение о формате:

В этой книге вам придётся смотреть на пустые стены, пустые строки и пустые минуты. Это может вызывать тревогу. Мы — цивилизация, которая заполняет паузы рефлексивно, как заполняют неловкое молчание. Остановить этот рефлекс — значит на время лишиться привычной опоры. Некоторые главы покажутся вам слишком короткими. Некоторые страницы — слишком пустыми. Это не ошибка вёрстки. Это часть доказательства.

Введение. Удобство, которое душит

Вспомните последний раз, когда вам было по-настоящему хорошо.

Не весело. Не интересно. Не вкусно. А именно хорошо — так, что тело расслабляется само, без команды, и дыхание становится глубже на полтона.

Где вы были?

Я задавал этот вопрос сотням людей. Никто не ответил: «В эргономичном кресле». Никто не сказал: «В опенспейсе с правильным освещением». Никто не вспомнил приложение с идеальным интерфейсом.

Люди вспоминали пустой пляж. Скамейку в парке, с которой видно только деревья. Комнату без мебели, в которой они оказались случайно. Вокзал ночью. Кухню, из которой всё вынесли перед ремонтом, и они сидели на полу и пили чай — и было почему-то легче, чем когда кухня вернулась.

Что общего у всех этих мест?

В них было *ничего*. Не мало. Не «минималистично». А ровно столько пустоты, сколько нужно, чтобы человек перестал обслуживать пространство и начал в нём просто быть.

Это и есть порог, на котором стоит апофатическая эргономика.

Мы живём в эпоху, спроектированную гениями заполнения. У нас есть стулья, которые помнят изгиб позвоночника. Приложения, которые знают, чего мы хотим, раньше нас самих. Расписания, оптимизированные до секунды. Эргономика — великая наука двадцатого века — сделала невероятное: она вписала человека в мир инструментов. Она убрала боль из сидения, усталость из стояния, лишние движения из работы.

И мы должны были стать счастливы.

Но мы не стали. Мы стали *упакованы*. Аккуратно, заботливо, научно обоснованно упакованы в миры, где каждый предмет хочет нам помочь, каждый интерфейс подмигивает: «Нажми меня», каждое окно расписания требует: «Заполни меня». И мы заполняем. И нажимаем. И обустраиваем.

Пока однажды не ловим себя на том, что выходим в подъезд покурить — не ради сигареты, а потому что в подъезде ничего нет. Голые стены. Эхо шагов. Пустота. И в ней можно дышать.

Это не усталость от работы. Это **эргономическая асфиксия** — удушье, вызванное отсутствием отсутствия. Мы спроектировали мир, в котором человеку некуда деться от заботы. И эта забота стала формой насилия.

Апофатическая эргономика начинается с того места, где классическая остановилась. Классическая спросила: «Как сделать стул удобным?» Апофатическая спрашивает: «А нужен ли здесь стул вообще?»

Классическая спросила: «Как уместить все задачи в день?» Апофатическая спрашивает: «Сколько задач должно быть убрано, чтобы день начал дышать?»

Классическая спросила: «Как сказать это правильно?» Апофатическая спрашивает: «Какую фразу нужно не произнести, чтобы разговор выжил?»

Это не эстетика. Это не мода на пустые стены. Это не дзен-буддизм для менеджеров.

Это инженерная дисциплина. У неё есть предмет — промежуток. Есть единица измерения — пауза, которая держит. Есть метод — вычитание. И есть практический результат — способность человека дышать там, где раньше он только функционировал.

В первой части книги мы разберём анатомию пустоты в трёх полях: пространство, время, речь. Мы введём понятие *порога асфиксии* — момента, когда «удобно» становится «невыносимо». И мы научимся измерять то, чего нет.

Во второй части — рабочая тетрадь. Четыре урока, три техники, два домашних задания. Всё, что можно сделать сегодня — в своей комнате, со своим расписанием, в ближайшем разговоре.

И есть третья часть — за пределами метода. Она не для всех. Она для тех, кто прошёл первые четыре книги или хочет увидеть всю серию как единый инструмент. Там — мастера невидимого, письмо будущему практику и пять ключей, которых нет в тетрадях. Это завершение не только этой книги, но всего цикла.

Но прежде чем начать, я должен вас предупредить.

Эта книга будет просить вас убирать. Не добавлять новое знание, а временно отключать старое. Не осваивать ещё одну технику продуктивности, а выключать те, что уже освоены. Это будет неприятно. Пустота поначалу ощущается как потеря. Как будто вы что-то отнимаете у себя. Это нормально. Так ощущается любое освобождение.

И ещё одно. Когда вы начнёте замечать, сколько в вашей жизни лишнего, — вы не сможете развидеть это. Вы войдёте в комнату и почувствуете, как стены сжимаются от избытка вещей. Вы откроете ежедневник и ощутите вес каждой встречи, которой могло бы не быть. Вы услышите, сколько лишних слов люди говорят, чтобы не сталкиваться с тишиной.

Это знание — не всегда приятный спутник. Но это единственный способ начать дышать.

Глава 1. Три поля пустоты: пространство, время, речь

Пустота не одинакова

Вот что мы упускаем. Нам кажется: пустота — она и есть пустота. Ноль. Вакуум. Отсутствие. Нечто однородное, как вода. Но это не так.

Пустота в комнате — и пустота в расписании — и пустота в разговоре — это три разных вещества. У них разная плотность. Разная температура. Они по-разному ощущаются кожей.

Попробуйте.

Войдите в помещение, из которого всё вынесли. Гулкий пол. Голые стены. Ваши шаги возвращаются к вам с задержкой. Вы стоите в центре — и чувствуете, как пространство расширяется во все стороны. Оно не давит. Оно отпускает.

Теперь вспомните час, в котором ничего нет. Не перерыв между делами — а просто час. Пустой. Незаполненный. Вы сидите и не знаете, чем его занять. Первые минуты тревожно. Потом что-то отпускает внутри. Время перестаёт быть чередой и становится длительностью.

Теперь — разговор, в котором вы не сказали того, что собирались. Вы взяли паузу. Вдохнули. И в этом вдохе что-то изменилось. Собеседник посмотрел на вас иначе. Или вы сами услышали себя — не ту реплику, которую приготовили, а то, что было под ней.

Три разные пустоты. Пространственная. Временная. Речевая.

Одним и тем же приёмом здесь не обойтись. Но источник давления общий: избыток присутствия. Вещи, встречи, слова — всё, что заполняет жизнь до краёв и не оставляет щели для вдоха.

Апофатическая эргономика начинается с карты. Мы должны научиться узнавать каждое поле в лицо. Не чтобы классифицировать. Чтобы действовать.

Пространство

С него всё начинается — и в нём же всё заметнее всего. Физический объём, в котором мы существуем телом и взглядом. Комнаты. Столы. Экраны.

Заметили ли вы, что каждая вещь в комнате требует от вас ответа? Книга на столе хочет, чтобы её прочитали — или признали непрочитанной. Кресло хочет, чтобы в него сели. Экран в углу намекает, что можно включить кино. Вы можете не читать, не садиться, не включать. Но вы всё равно тратите внимание на то, чтобы *отказаться*. Это невидимый налог. Он списывается с вас непрерывно.

Классическая эргономика этот налог не замечает. Она спрашивает: удобно ли сидеть? Не давит ли спинка? Не бликует ли монитор? Она честно решила проблему физического комфорта. Но она не спросила: а сколько предметов человек вообще может выдержать перед глазами, прежде чем его внимание начнёт дрожать?

А это число есть. И оно невелико.

Время

С ним сложнее. Давление времени маскируется под продуктивность.

Мы заткнули каждую щель в расписании. Перерывы забиты подкастами. Очереди — почтой. Дорога — аудиокнигами. «Ни минуты впустую» — это звучит как доблесть. Но время не контейнер для задач. Время — это среда, в которой внимание дышит. И ему нужны паузы между вдохом и выдохом.

К вечеру вы выжаты не потому, что сделали слишком много. А потому, что ни разу не остановились. Весь день — реакция. Ни секунды — присутствия. Так бегут марафон без глотка воды и удивляются, почему упал.

В поле времени апофатическая эргономика работает не со скоростью и не с приоритетами. Она работает с промежутком. С тем, что *между*.

Речь

Третье поле — самое невидимое. И самое трудное.

Мы заполняем словами не только разговоры — но и собственную голову. Внутреннее радио не выключается. Мы комментируем, планируем, прокручиваем, договариваем за других. Тишина в диалоге пугает — мы затыкаем её шуткой, вопросом, чем угодно. Тишина в голове пугает ещё больше — и мы включаем музыку, подкаст, фон.

Но речь — это не только мост к другому. Это ещё и шум. И когда он не прекращается, мы перестаём слышать себя. Не метафорически. Буквально. Устал? Непонятно — внутренний диктор уже назвал усталость ленью. Не хочешь? Не слышно — слово «надо» заглушило телесное «нет».

В поле речи апофатическая эргономика работает с паузами, молчанием и словами, которые не были сказаны. И поверьте: их всегда больше, чем кажется.

Таковы три поля. Пространство давит телом. Время давит чередой. Речь давит шумом. У каждого своя анатомия, свой порог, своя мера пустоты. Но закон у них общий, и о нём — следующая глава.

Глава 2. Единица измерения: пауза, которая держит

Любая наука стоит на единице измерения.

У механики — ньютон. У акустики — децибел. У оптики — люмен. Без единицы нет расчёта. Нет предсказания. Есть только смутное «чего-то многовато» и «вроде бы нормально».

Апофатическая эргономика не может позволить себе «вроде бы». Если мы утверждаем, что пустота проектируется, — мы обязаны сказать, в чём она измеряется.

Но как измерить отсутствие?

Наш первый импульс — измерить убранное. Десять предметов со стола. Три встречи из расписания. Пять фраз из разговора. Соблазнительно. Конкретно. И — мимо цели.

Потому что убранное — это не пустота, а её побочный продукт. Можно вынести двадцать вещей и не получить ни грамма воздуха. А можно убрать одну — и комната оживёт.

Значит, единица измерения — не в том, что исчезло. А в том, что *возникло* после исчезновения.

Я называю эту единицу **паузой, которая держит**.

Теперь различие.

Обычная пауза — это провал. Дыра. Ничто. Она не держит ничего — она сама требует, чтобы её держали. Вы смотрите на пустую стену и чувствуете: здесь не хватает картины. Вы видите прореху в расписании и тянетесь её заполнить. Молчание в разговоре повисает — и вы хватаетесь за телефон, за шутку, за что угодно, лишь бы не провалиться в эту тишину.

Это *слабая пауза*. Она не работает. Она провоцирует. Она — пустота, которая боится сама себя.

Пауза, которая держит, — другое вещество.

Когда вы смотрите на стену, в которой достаточно ничего, — ваш взгляд не мечется в поисках опоры. Он отдыхает. Когда в расписании есть промежуток, который никто не занял, — вы не ищете, чем его заткнуть. Вы чувствуете, как плечи опускаются. Когда в разговоре возникает молчание и никто не бросается его ломать — в этом молчании что-то созревает. Как плод. Как решение. Как правда, которую нельзя было сказать раньше.

Слабая пауза — это отсутствие звука. Сильная — присутствие тишины.

Разница — в несущей способности. Слабая пауза рухнет под вами. Сильная — несёт вас.

Отсюда первая аксиома апофатической эргономики: **не всякая пустота полезна. Полезна только та, которая держит.**

Теперь мы можем сформулировать главную проблему.

Вся современная эргономика — и офисная, и бытовая, и интерфейсная — построена на заполнении. На присутствии. На том, чтобы «всё было под рукой». Она измеряет успех количеством удобств на квадратный метр.

Но реальное восстановление происходит в пустоте. В том, чего нет. В промежутке между встречами. В участке стены, на который ничего не повесили. В слове, которое не сказали.

И между заполнением и пустотой часто возникает конфликт. Мы ставим кресло, чтобы было удобно сидеть. Кресло занимает угол. Угол перестаёт дышать. Мы решили одну проблему и создали другую. Мы добавили встречу, чтобы ускорить проект. Встреча съела паузу. Пауза исчезла — и мы выжаты, хотя ничего не делали, только обсуждали.

Мы научились заполнять — и это полезный навык. Но не тот, который даёт дышать.

И сразу — следующий вопрос. Сколько она должна длиться?

Не в том смысле, сколько минут или сантиметров. В смысле: где проходит граница? В какой момент отсутствие перестаёт быть заминкой и становится опорой?

Этот порог существует. В каждом поле он свой.

В пространстве — **одна треть**.

Если стена перед вами заполнена больше чем на две трети — вы не видите пустоты. Вы видите коллекцию предметов с небольшими зазорами. Взгляд не отдыхает — он скачет. Это не комната. Это каталог.

Но как только свободного пространства становится больше трети — происходит перелом. Стена перестаёт быть заполненной и становится дышащей. Предметы на ней не исчезают. Они просто перестают кричать.

В поле времени — **пятнадцать минут**.

Пятиминутный перерыв — не пауза. Это технический зазор, чтобы добежать до следующей комнаты. Десять минут — уже почти. Но разум ещё держит контекст предыдущей встречи. Он не отпустил.

После пятнадцати минут пустоты мозг переключает регистр. Он перестаёт удерживать и начинает восстанавливаться. Это не отдых в смысле лежания на диване. Это работа. Возвращение ресурса. Вдох.

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.