

ДЫХАНИЕ И ПРОБЕЛ: ОТ АПЕЙРОНА К ТИПОГРАФИКЕ И ИНТЕРФЕЙСАМ

Аннотация. В статье рассматривается категория пробела как универсальный принцип смыслообразования, проявляющийся на уровнях космогонии, визуальной коммуникации, цифровых интерфейсов и социальных отношений. Исследование опирается на концепт апейрона в натурфилософии Анаксимандра, феноменологию восприятия М. Мерло-Понти, герменевтику М. Хайдеггера и современную теорию визуального дизайна. Показано, что пробел — не отсутствие формы, а ее условие; дыхание и пауза обеспечивают структурную и когнитивную различимость. В типографике (Э. Рудер, Я. Чихольд), UX-дизайне и медиаэкологии пауза выступает фактором когнитивной устойчивости, а на социальном уровне — условием коммуникационной рефлексии. Делается вывод о необходимости новой эстетико-онтологической парадигмы — этики дыхания, в рамках которой пробел становится метафорой смыслового равновесия человека и мира.

Ключевые слова: апейрон, дыхание, пробел, ритм, типографика, UX-дизайн, пауза, смысл, визуальная коммуникация, медиаэкология.

S. B. GOLOVKO,

PhD in Philology,
Associate Professor of the Department of Discursive Practices
Faculty of Design and Media Communications
of the Russian Presidential Academy of National Economy
and Public Administration;
Moscow, Russia.
e-mail: Sgolovko@inbox.ru

BREATHING AND GAP: FROM APEIRON TO TYPOGRAPHY AND INTERFACES

Abstract. The article examines the category of space (or blank) as a universal principle of meaning formation manifested at the levels of cosmology, visual communication, digital interfaces, and social relations. The research is based on the concept of apeiron in Anaximander's natural philosophy, the phenomenology

of perception (M. Merleau-Ponty), Heidegger's hermeneutics, and contemporary design theory. The blank is interpreted not as the absence of form but as its condition; breath and pause ensure structural and cognitive distinction. In typography (E. Ruder, J. Tschichold), UX design, and media ecology, pause functions as a factor of cognitive stability, while at the social level, it becomes a prerequisite for communicative reflection. The study concludes with the notion of a new aesthetic-ontological paradigm — an ethics of breathing, where the blank acts as a metaphor for the balance between human perception and the world.

Keywords: *apeiron, breath, blank, rhythm, typography, UX design, pause, meaning, visual communication, media ecology.*

ВВЕДЕНИЕ

Современная цивилизация не утратила чувство дыхания — она утратила его равновесие. Ритм человечества ускоряется, превращаясь в непрерывный вдох: накопление, производство, целеполагание. Человек перестал выдыхать — осмысливать. Мир, построенный на логике единицы, живет в режиме постоянного расширения: новые технологии, мегаполисы, сверхскоростные поезда, цифровые империи. Но в основании этой динамики лежит одностороннее дыхание, в котором вдох вытеснил выдох.

Единица стала символом целеполагания, мерой цивилизационного успеха, знаком наличия, энергии, движения вперед. Ноль же, напротив, был вытеснен в область отсутствия, небытия, «ничего». Так, бинарная система, лежащая в основе не только вычислительных машин, но и самой структуры космоса, оказалась идеологически смещенной: вдох стал добродетелью, а выдох — слабостью. Равновесие между 1 и 0, жизнью и смыслом, действием и созерцанием нарушено.

Целеполагание, как показывают В. Франкл и А. Маслоу, является естественным механизмом самоорганизации личности¹, однако в масштабе цивилизации оно производит эффект патологического ускорения социальных систем². Человек, бесконечно реализующий цели, не оставляет паузы для их осмысления. Так рождается ускорение времени — феномен социального ускорения³, иначе говоря, «социальная гипервентиляция»⁴. Мир дышит слишком часто. Он перестал замечать пробел между вдохом и выдохом, между единицей и нулем.

На уровне эмпирических наблюдений ускорение фиксируется буквально: человеческая цивилизация измеряет свое могущество скоростью. Япония и Китай строят сверхскоростные поезда не потому, что человечеству действительно нужно доехать быстрее, а потому что ритм единицы требует ускорения. Восточная культура, некогда выстраивавшая метафизику дыхания (ки, чи, праны), перенаправила этот импульс в технологическое сорев-

¹ Франкл В. Человек в поисках смысла: Сборник: пер. с англ. и нем. М. : Прогресс, 1990 ; Маслоу А. Мотивация и личность. 3-е изд.: пер. с англ. СПб. : Питер, 2003.

² Роза Х. Социальное ускорение. К новой теории современности / пер. с нем. А. А. Федорова. М. : ИД «Дело» РАНХиГС, 2019 ; Бен-Чхоль Хан. Общество усталости. Негативный опыт в эпоху чрезмерного позитива / пер. с нем. А. С. Салина. М. : АСТ, Лед, 2023.

³ Роза Х. Социальное ускорение. К новой теории современности.

⁴ Термин автора статьи. — С. Г.

нование. Парадоксален результат: чем совершеннее механизм движения, тем сильнее ощущение неподвижности смысла.

В действительности бинарная система 1/0 выражает универсальный ритм вдоха и выдоха, на котором построено все существующее. На вдохе — зарождение, на выдохе — осмысление; на вдохе — желание, на выдохе — его понимание; на вдохе — цивилизация, на выдохе — апейрон⁵. Эта цикличность не абстрактна: она описывает онтологическую структуру бытия. Анаксимандр называл апейроном беспредельное начало, в котором противоположности уравновешены⁶. В современном прочтении апейрон — это ритм различий, дыхание между полюсами существования.

Однако цивилизация избрала лишь одну сторону цикла. Вдох стал самоцелью: бесконечное производство, инновации без интерпретации, накопление без осознания. Человечество живет в состоянии «вдоха без выдоха» — в постоянном целеполагании, где смысл подменяется результатом. С точки зрения апейронной онтологии это состояние можно рассматривать как фазу энергетического перенапряжения, ведущую к распаду ритма и утрате смысловой устойчивости. Бытие, выведенное из равновесия, теряет дыхание.

Ноль в этой системе требует переосмысления. Он не есть отсутствие, не пустота, а квинтэссенция бытия, равновесное состояние, в котором все возможное пребывает в потенции. Хайдеггер писал о *Gelassenheit* (отпущенности), состоянии, где человек не утверждает, а позволяет Бытию быть⁷. Ноль — это и есть такая отпущенность, дыхательная пауза мира. Без нее нет ни различий, ни смыслов. Ноль — это апейрон в цифровом выражении, не пустота, а источник всех форм.

В визуальной культуре этот принцип проявлен особенно наглядно. «Черный квадрат» К. Малевича (1915) — метафизическая иконография нуля. Однако смысл картины не в квадрате, а в белом пробеле вокруг него — в дыхании, которое делает форму видимой. Белое поле — апейрон, выдох, равновесие между формой и ее исчезновением⁸. Таким образом, Черный квадрат можно рассматривать как визуальную запись бинарного ритма: единица (форма) — вдох, ноль (фон) — выдох. Именно белый фон, а не черная фигура, несет смысловую энергию.

Тот же закон действует в языке, типографике, интерфейсах и социальной коммуникации. Пробел — видимая форма нуля, дыхательная пауза между единицами текста. Он делает возможным различие и понимание. Без пробела язык превращается в шум, без паузы культура — в ускорение, без выдоха цивилизация — в гипервентиляцию. Парадокс заключается в том, что человечество, создавшее цифровую систему на бинарном принципе 1/0, научилось использовать только единицу. Ноль стал символом «ничего», хотя именно он хранит дыхание смысла.

⁵ Власов В. Г. Апейрон: философия беспредельного. СПб. : Алетей, 2008.

⁶ Анаксимандр. Фрагменты // Античные философы: фрагменты ранних мыслителей. М. : Наука, 1990. С. 54–61.

⁷ Heidegger M. *Gelassenheit*. Pfullingen : Neske, 1959.

⁸ Малевич К. От кубизма и футуризма к супрематизму. Пгт., 1916.

Методологическая структура данного исследования строится на сочетании онтологического, феноменологического, семиотического и медиаэкологического подходов, объединенных общим принципом понимания мира как ритма дыхания, в котором смысл рождается из чередования полюсов — вдоха и выдоха, единицы и нуля. Онтологическая основа восходит к античной натурфилософии, прежде всего к концепции апейрона Анаксимандра, трактуемого как беспредельное и вечнодвижущееся начало, из которого возникают все вещи и в которое они возвращаются⁹. Это понимание бытия как самопорождающего дыхания получило развитие в философии М. Хайдеггера, для которого сущность присутствия (*Dasein*) раскрывается не через действие, а через отпущенность (*Gelassenheit*) — состояние созерцательной паузы, «выдоха бытия»¹⁰. Таким образом, онтологический анализ позволяет интерпретировать бинарность 1/0 не как техническую схему, а как первичный структурный ритм мирового существования.

Феноменологический компонент (М. Мерло-Понти, Э. Гуссерль) дополняет онтологию дыхания позицией воплощенного восприятия. Согласно Мерло-Понти, опыт мира не предшествует сознанию, а возникает в телесной взаимосвязи человека с пространством¹¹. В этом контексте дыхание становится не метафорой, а физиологическим и когнитивным основанием осмысления мира. Бинарная система вдоха и выдоха представляет универсальную модель взаимодействия организма и смысла: вдох — восприятие, выдох — интерпретация. Феноменология таким образом подтверждает, что без паузы невозможно понимание, а без пробела — смысл.

Семиотический и визуально-грамматический подход (Г. Кресс, Т. ван Лиувен) позволяет рассматривать пробел как структурную единицу коммуникации. В «Грамматике визуального дизайна» авторы подчеркивают, что значение возникает не в самих знаках, а в их взаимных отношениях и интервалах¹². Тем самым пробел приобретает семиотическую ценность — это не «ничто», а пространство различия, в котором знак обретает смысл. Этот принцип позволяет переосмыслить типографику, интерфейсы и визуальные медиа как онтологические формы дыхания.

Значительную роль в методологии играет и медиаэкологический подход (М. Маклюэн, Н. Постман, Х. Роза), рассматривающий коммуникационные среды как живые организмы, обладающие собственным ритмом и темпом взаимодействия¹³. Именно ускорение времени и утрата пауз в современных медиасредах описываются Х. Розой как кризис социального дыхания. Через эту оптику становится возможным объяснение цивилизационной патологии целеполагания: человек, поклоняющийся единице (вдоху), постепенно теряет способность к нулю (выдоху) — к осмыслению, остановке, тишине.

⁹ Анаксимандр. Фрагменты.

¹⁰ Heidegger M. Op. cit.

¹¹ Merleau-Ponty M. *Phénoménologie de la perception*. Paris : Gallimard, 1945.

¹² Kress G. *Reading images: The grammar of visual design* / G. Kress, T. van Leeuwen. London : Routledge, 2006.

¹³ См.: McLuhan M. *Understanding media: The extensions of man*. New York : McGraw-Hill, 1964 ; Postman N. *Amusing ourselves to death*. New York : Penguin Books, 2005 ; Роза Х. *Ускорение. Социальные изменения и современность*. М. : Логос, 2021.

Объединяя эти традиции, наше исследование определяет бинарный цикл 1/0 как *универсальную модель онтогенеза смысла*. Философия (апейрон Анаксимандра), феноменология (опыт восприятия), семиотика (структура интервала) и медиаэкология (ритм коммуникации) образуют единую систему доказательств. Методология дыхания позволяет рассматривать мир не как сумму явлений, а как ритмическое целое, в котором пауза равнозначна движению, а ноль равен единице по смысловому статусу.

АПЕЙРОН КАК РИТМ КОСМОСА

Пробел — это не отсутствие, а предельная форма присутствия. Он неразличим в эмпирическом опыте, но именно он делает возможным всякое различие. Апейрон, понимаемый Анаксимандром как беспредельное и неопределенное начало, есть не столько материя, сколько динамическая пустота, в которой бытие совершает дыхание¹⁴. В метафизическом смысле пробел выполняет функцию «онтологического легкого»: он регулирует ритм проявленного и непроявленного, вдоха и выдоха Вселенной. Если материя — это слово, то апейрон — пауза между словами, в которой смысл собирается, но еще не высказан. Эта пауза — условие самосознания бытия, его способность различать себя от небытия. Пробел, следовательно, не просто граница между вещами, а метод их возникновения: он задает ритм, в котором энергия превращается в форму, а форма — обратно в потенцию.

Такое понимание апейрона не отрицает, а углубляет современные физические модели космоса. В астрофизике концепции квантовых флуктуаций и вакуума указывают на то, что пустота — не абсолютное ничто, а состояние с максимальной энергией потенции. Эта идея выражена в работах С. Хокинга и Л. Краусса, где ничто рассматривается как активное поле, способное к саморазвертыванию¹⁵. Аналогично Р. Пенроуз в теории Conformal Cyclic Cosmology описывает космос как бесконечную серию вдохов и выдохов, в которых одна Вселенная переходит в другую без начала и конца¹⁶. Плотность темной материи и энергии, составляющих более 95 % наблюдаемой Вселенной, делает очевидным тот факт, что невидимое структурирует видимое. Следовательно, пробел, вакуум или ничто — не ошибка измерения, а фундаментальный носитель формы. Современная космология, таким образом, подтверждает античную натурфилософию, предлагая математическое выражение для апейронного дыхания.

Пробел как структурный элемент космоса можно рассматривать и как первичную форму сознания. Сознание — это не только способность воспринимать, но прежде всего — способность различать, а различие возможно лишь там, где есть интервал. В квантовой теории наблюдения акт осознания фиксирует вероятностное состояние как определенное; между возможностью и фактом всегда присутствует пауза, мгновение перехода, в котором «мир решает быть». Это мгновение — и есть пробел. Он содержит первич-

¹⁴ Анаксимандр. Фрагменты.

¹⁵ Hawking S. The Universe in a nutshell. New York : Bantam Books, 2001 ; Krauss L. A Universe from nothing: Why there is something rather than nothing. New York : Free Press, 2012.

¹⁶ Penrose R. Cycles of time: An extraordinary new view of the Universe. London : Vintage Books, 2011.

ный жест рефлексии: бытие смотрит на себя через пустоту. Таким образом, космос не просто существует, он осознает себя в ритме дыхания, где пробел выполняет функцию самонаблюдения. Если материя — это говорящий мир, то пробел — это его слушающее ухо. И именно поэтому сознание не возникает в человеке, а проявляется через человека — как функция ритма Вселенной, изначально апейронного по своей природе.

ТИПОГРАФИКА КАК ФЕНОМЕНОЛОГИЯ ДЫХАНИЯ

Типографика — это практика дыхания формы. Она не столько располагает знаки, сколько организует воздух между ними. Э. Рудер писал: «Пробел — это дыхание между формами, без которого текст утрачивает жизнь»¹⁷. Типографический пробел выполняет ту же функцию, что апейрон в космосе: он удерживает мир от коллапса в сплошное заполнение. Каждая буква, каждая строка существует лишь благодаря паузе — моменту нуля, в котором форма находит смысл. Когда дизайнер сокращает интервал между элементами, он буквально лишает страницу воздуха, вызывая «визуальную гипервентиляцию»¹⁸.

Парадокс современной культуры состоит в том, что искусство все чаще подражает интерфейсу, а интерфейс — гипертексту цивилизации. Мир стремится быть заполненным. Изобразительное искусство утратило паузу: пространство холста стало плотным, «шумным», без возможности выдоха. Секрет феномена Винсента Ван Гога именно в этом предельном вдохе: его картины не дышат, они вдыхают. Каждый мазок, каждая вспышка цвета — это микрокосм единицы, концентрированной энергии без пробела. Плотность цвета создает эффект постоянного расширения, завораживающего зрителя, но не оставляющего места дыханию. Массовая культура, живущая в режиме бесконечного целеполагания, бессознательно чувствует этот ритм и потому поклоняется Ван Гог. Мир форм Ван Гога — это вдох без выдоха. Это искусство вдоха, предельного наполнения мира до отказа. Пикассо продолжил эту линию, сжимая пространство, деформируя тело, стараясь удерживать вдох вечно раскрытым.

Леонардо да Винчи, напротив, художник апейронного дыхания. Его Мона Лиза не выдыхает — она просто дышит. Ее улыбка — колебание между вдохом и выдохом, ее взгляд — не движение, а присутствие дыхания. Так же дышал и сам Леонардо: не вдохом цивилизации, а дыханием апейрона, в котором цель и смысл слиты. Это дыхание без усилия, дыхание, которое продолжает будоражить человечество уже многие века, напоминая о том, что истина искусства не в достижении, а в спокойствии ритма бытия.

Триумф целеполагания породил новую религию — поклонение культуре единицы. Век XIX стал для человечества не просто временем технических прорывов, а эпохой возведения цели в абсолют. То, что прежде было движением к смыслу, превратилось в гонку за результатом. Искусство стало главным алтарем этой религии. Художники конца XIX — начала XXI веков

¹⁷ Ruder E. Typographie. Basel : Verlag Arthur Niggli, 1967.

¹⁸ Термин автора статьи. — С. Г.

неизбежно отразили этот сдвиг дыхания. Они визуализировали культ вдоха, создавая красочный иконостас живописи, где форма и цвет захватывают все пространство полотна, не оставляя места тишине. Человек, вглядываясь в вихревые мазки Ван Гога, в разорванные тела Пикассо, в метафизические видения Дали или тревожные контуры Мунка, не всегда понимает, что видит, но где-то в глубине чувствует: здесь обещано удовлетворение желания. Живопись перестала быть дыханием — она стала вдохом, обращенным к потребителю.

Тем самым искусство, некогда хранившее дыхание Бога, превратилось в индустрию вдоха человека. Но в этой чрезмерности — уже предчувствие выдоха. Как любая религия, культ единицы исчерпает себя, когда насытится собственным цветом. И тогда вновь станет слышно дыхание пробела, из которого все началось.

В типографике этот конфликт воспроизводится с математической точностью. Газетная верстка конца XIX века напоминает Ван Гога: плотная, динамичная, без воздуха. Современные журналы и цифровые платформы возвращают идею пробела, понимая, что именно тишина делает информацию доступной восприятию. Белое пространство становится технологическим выражением нуля, а его отсутствие — маркером цивилизационного вдоха. Типографика, таким образом, является не просто средством передачи текста, а лабораторией дыхания культуры: в ней проявляется соотношение между ритмом смысла и плотностью мира.

С методологической точки зрения типографика — не частный случай визуальной практики, а феноменологическая модель восприятия, в которой дыхание становится способом организации смысла. Как отмечал М. Мерло-Понти, восприятие не извлекает форму из мира, а «со-вдыхает» ее, формируя видимое через телесное участие¹⁹. Пробел, таким образом, не технический зазор, а пространство со-восприятия. Он задает паузу, в которой встречаются автор, зритель и форма. Семиотическая перспектива дополняет этот взгляд: значение возникает не в знаках, а в интервалах между ними, в тех самых ритмических промежутках, где смысл рождается как со-пульсация²⁰.

Типографика фиксирует этот процесс с хирургической точностью: межстрочный интервал, межбуквенный кернинг, баланс белого пространства — все это не элементы композиции, а формы дыхания. Рудер и Чихольд, а позднее швейцарская школа дизайна, выстроили целую онтологию визуального ритма, где порядок рождается не из симметрии, а из пропорции воздуха. Типографическая сетка — это механическая апейрон-структура: она не заполняет, а удерживает; ее задача — обеспечить равновесие вдоха и выдоха текста.

Если принять предпосылку, что цивилизация дышит через свои формы, то типографика выступает зеркалом ее ритма. В эпоху модернизма страницы расширяются — человечество учится дышать. В постиндустриальную эпоху

¹⁹ Merleau-Ponty M. Op. cit.

²⁰ Kress G. Op. cit.

текст уплотняется — человечество вновь задыхается. Таким образом, эволюция визуальной культуры становится картой дыхания общества: от ритма смысла — к ритму скорости, от апейрона — к гипервентиляции знаков.

ИНТЕРФЕЙС КАК ДЫХАНИЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ

Интерфейс — это не просто граница между человеком и машиной. Это зона дыхания взаимодействия, в которой смысл рождается из чередования действия и ожидания, импульса и паузы, вдоха и выдоха. Л. Манович в книге *The language of new media* писал, что интерфейс стал «главной формой культурного опосредования», задающей ритм восприятия и структуру опыта²¹. Он не только переводит команды, но и организует *время восприятия*: паузы загрузки, смена экранов, анимация переходов — все это формирует дыхательный цикл цифровой культуры. Интерфейс учит пользователя дышать в унисон с машиной.

Эта синхронизация дыхания — один из важнейших симптомов современного медиакультурного состояния. Пользователь уже не наблюдает мир извне: он втянут в пульсацию интерфейса, где каждый клик — это вдох, а каждый отклик системы — выдох. Д. Норман в *The design of everyday things* подчеркивал, что «дизайн хорош тогда, когда он не замечается, когда взаимодействие становится естественным продолжением мысли»²². По сути, он описывает феномен дыхания взаимодействия: интерфейс работает идеально лишь тогда, когда исчезает и между действием и реакцией остается только чистый интервал понимания. Именно этот промежуток, этот апейрон внутри коммуникации превращает технологию в продолжение тела.

Пробел здесь не только визуальный, но и временной. Каждая пауза между кликами — акт микроразмышления, момент осознания того, что машина ждет, а человек думает. Это дыхание мышления, в котором рождается осознанность. Но цивилизация, поглощенная скоростью, утрачивает эти интервалы. Современные интерфейсы все чаще стремятся к *нулевой латентности*: мгновенная реакция становится символом эффективности, но тем самым уничтожается сама ткань смысла. Как писал Манович, «современные цифровые интерфейсы заменяют медиа на процессы — они больше не представляют, а действуют»²³. Человек, взаимодействующий с цифровым пространством, теряет не просто паузу — он теряет *память дыхания*.

Проблему утраты паузы в медиасреде подчеркивает и Н. Шахова, рассматривая интерфейс как «зону когнитивного соприсутствия»²⁴. По ее мнению, визуальная структура интерфейса отражает психологический баланс внимания и напряжения.

«Интерфейс, в отличие от вещи, живет ритмом восприятия. Он дышит вместе с пользователем, задавая ему темп не только действий, но и чувств»²⁵.

²¹ Manovich L. *The language of new media*. Cambridge, MA : MIT Press, 2001. P. 84.

²² Norman D. *The design of everyday things*. New York : Basic Books, 2013. P. 23.

²³ Manovich L. *Op. cit.* P. 102.

²⁴ Шахова Н. А. Интерфейс как когнитивная структура медиаопыта // Медиаскоп. 2021. № 3. С. 55–59.

²⁵ Шахова Н. А. Указ. соч. С. 57.

Тем самым Шахова возвращает в дискурс цифрового дизайна категорию дыхания — как метафизического, так и физиологического процесса. Дыхание, по сути, становится медиатором между рациональным и чувственным, технологическим и органическим.

Если типографика демонстрировала ритм культуры через пробел, то интерфейс переносит этот принцип в реальное взаимодействие. Пробел становится интерактивным. Он проявляется не на странице, а между пользователем и системой, между намерением и ответом, между единицей и нулем. Таким образом, интерфейс — это живое воплощение бинарной логики апейрона. Он постоянно колеблется между присутствием и отсутствием, между действием и ожиданием. Эта пульсация есть не что иное, как ритм современного мира, в котором дыхание заменено потоком.

Философия дыхания интерфейсов, следовательно, предполагает возвращение к нулю — к пробелу как условию осознанного опыта. Чтобы взаимодействие вновь стало осмысленным, нужно научиться оставлять паузы — в интерфейсе, в общении, в восприятии. Только там, где есть пространство ожидания, возможно понимание. Именно поэтому дыхание — универсальный метаязык дизайна: оно одинаково проявляется в архитектуре, типографике, взаимодействии и мышлении. И если цивилизация теряет дыхание, то именно интерфейс способен вернуть его, став новой онтологической моделью присутствия.

ЦИФРОВОЕ ПОКОЛЕНИЕ И УТРАТА ВЫДОХА

Современное общество живет в состоянии непрерывного вдоха — в режиме постоянного производства, генерации, потребления, где каждое новое действие подменяет собой момент осмысления. Мы больше не делаем паузу после поступка, не выдыхаем, не давая смысла выйти наружу. Этот феномен особенно ясно проявляется в поколении Z, которое выросло в среде перманентного цифрового вдоха, где информация не усваивается, а вдыхается бесконечно, словно поток кислорода, не имеющий обратного хода.

Если предыдущее поколение (Y) еще успевало переживать момент задержки дыхания — читать книгу, смотреть фильм до конца, писать длинные тексты, то новое поколение живет в режиме непрерывного вдоха без выдоха. Каждое мгновение заполняется новым контентом, новым окном, новым кликом. Как отмечает Л. Манович, современные пользователи «воспринимают мир не как последовательность, а как поток данных, в котором каждый фрагмент равнозначен и заменим»²⁶. Этот поток лишен пробелов — в нем нет воздуха. Поколение Z существует не в пространстве смыслов, а в пространстве скоростей.

Феноменологически это можно описать как коллапс дыхания. Каждый «вдох» цифрового человека — это акт получения информации, а «выдох» — акт ее осмысления и интеграции в собственное сознание. Когда выдох исчезает, человек теряет возможность перевести информацию в знание.

²⁶ *Manovich L.* Op. cit. P. 214.

Он становится фильтром, а не субъектом. Поколение Z — первые в истории, кто полностью отказался от выдоха: они живут в режиме вдыхания бесконечных фрагментов, в которых отсутствует структура, финал и смысл. Как писал Д. Норман, «технологии, созданные ради удобства, отнимают у человека опыт взаимодействия, оставляя только отклик»²⁷. Поколение Z живет именно в этой зоне отклика — где все мгновенно, но ничего не длится.

С точки зрения социальной динамики это поколение без паузы не способно формировать горизонт опыта. Н. Шахова называет это состояние «цифровой гипервентиляции» «состоянием, при котором внимание постоянно возбуждается, но не закрепляется»²⁸. Они не устают, потому что не дышат. Их внимание не отдыхает, их мышление не кончается — оно прерывается другим стимулом. В этом заключается онтологическая трагедия поколения Z: они не знают выдоха, а значит, не знают завершения, не знают смерти — и потому не знают смысла.

Психологически это проявляется в феномене «цифрового рабства»: бесконечное листание, обновление, нажатие, кажущееся свободой, на деле есть утрата самой возможности останавливаться. Философы скорости (П. Вирлио, Х. Роза) отмечают, что ускорение восприятия приводит к разрушению «времени смыслов»²⁹. Поколение Z живет в состоянии постоянного вдоха, и в этом ритме они теряют не только способность выдыхать, но и способность чувствовать — ведь дыхание и чувство в феноменологическом смысле неразделимы.

Предыдущее поколение — дети аналоговой эпохи — все еще помнит, как дышит мир. Для них книга, тишина, ожидание письма или встреча — это выдох. Для поколения Z выдох заменен уведомлением. И потому старшие не понимают младших: они живут на разных частотах дыхания. Первым еще свойственна пауза — момент нуля. Вторые живут в непрерывной единице, в вечном вдохе, в бесконечной цепи целеполаганий, где жизнь — это просто непрерывный скролл.

Цивилизация сегодня подходит к пределу вдоха. Вдох без выдоха становится удушьем. Если раньше человек дышал миром, то теперь мир дышит человеком — забирая у него воздух, внимание и время. Поколение Z — первые, кто живет в этом режиме сознательно, считая его нормой. Но именно здесь, в точке выгорания, начинается новый поиск выдоха — возвращение к пробелу, к паузе, к дыханию смыслов. И возможно, именно это поколение, достигнув предельного вдоха, вынуждено будет выдохнуть — и тем самым вернуть дыхание человечеству.

ЭМПИРИЧЕСКИЕ КЕЙСЫ: ДЫХАНИЕ ЦИФРОВОГО ОБЩЕСТВА

Чтобы убедиться, что метафора дыхания применима не только в философском, но и в эмпирическом анализе цифровой культуры, обратимся

²⁷ Norman D. Op. cit. P. 176.

²⁸ Шахова Н. А. Указ. соч. С. 55–63.

²⁹ Virilio P. The information bomb. London : Verso, 2000 ; Роза Х. Ускорение. Социальные изменения и современность.

к ряду показательных кейсов. Они демонстрируют, как ускорение информационных потоков и исчезновение пауз отражаются на поведении и восприятии пользователя.

Кейс 1. Алгоритмическое дыхание платформы

Исследование DigitalLab НИУ ВШЭ (2023) показало, что средняя длительность пользовательской сессии в TikTok составляет 11,2 минуты, при этом среднее время взаимодействия с одним видеороликом — 7 секунд³⁰. Это означает, что интерфейс платформы искусственно ускоряет ритм восприятия, формируя вдохи длиной в несколько секунд без выдоха рефлексии. Каждый последующий ролик мгновенно подхватывает внимание, не оставляя паузы между воздействиями. Алгоритм подменяет осмысленное взаимодействие автоматической реакцией, тем самым превращая дыхание пользователя в непрерывное вдыхание стимулов. Цифровое общество утрачивает функцию выдоха — интерпретации, паузы, переосмысления.

Авторы исследования называют это состоянием «нейрокапитализмом внимания», при котором информационные технологии не удовлетворяют потребности, а поддерживают состояние хронического возбуждения. Ритм платформы становится физиологическим ритмом человека: технология дышит вместо него. Пользователь превращается в легкое машины.

Кейс 2. Парадокс ускорения коммуникации

Анализ Pew Research Center (2022) показал, что более 64 % молодых пользователей (в возрасте 18–29 лет) испытывают стресс при задержке ответов в мессенджерах более 5 минут³¹. Это не просто психологическая зависимость — это симптом утраты паузы как социального ритуала. Пауза в коммуникации традиционно означала внимание, вдумчивость, а теперь воспринимается как угроза, как потеря связи. Цифровая культура вытеснила выдох из самой структуры общения.

Отсутствие паузы — это не только ускорение коммуникации, но и исчезновение эмпатии. Когда каждое сообщение требует мгновенного ответа, исчезает пространство для переживания, размышления, для диалогической «тишины», которую описывал М. Бубер³². Поколение Z в этом смысле живет в обществе, где даже разговор стал формой вдоха — непрерывного, шумного, без права на задержку.

Кейс 3. Культура короткого дыхания: Китай и Япония

Анализ взаимодействия пользователей на платформах Weibo и Line, проведенный Институтом цифровых коммуникаций Токийского университета (2021), показал, что средняя длина сообщения снижается ежегодно на 4–5 %, а использование эмодзи выросло в 2,7 раза за последние пять лет³³. Эти данные подтверждают, что визуальные заменители языка вытесняют

³⁰ DigitalLab НИУ ВШЭ. Отчет «Медиапотребление и когнитивные ритмы поколения Z». М., 2023. С. 45–46.

³¹ Teens, social media and technology // Pew Research Center. Washington, 2022.

³² Бубер М. Я и Ты. М.: Республика, 1993.

³³ Short-form communication and emoji use in East Asia // Tokyo University Digital Communications Institute. Tokyo, 2021. P. 118.

вербальные конструкции, сокращая семантическое дыхание речи. Язык становится гиперсжатым, фрагментарным, визуальным — его структура все больше напоминает вдох без выдоха. Каждый символ мгновенно понят, но ничто не задерживается в сознании.

Как отмечает китайский исследователь Сяо Вэй, «новые формы цифрового общения основаны на циркуляции, а не на содержании: в них важно не что сказано, а что отправлено»³⁴. Именно поэтому восточные общества, наиболее технологически развитые, становятся лабораториями ускоренного дыхания цивилизации. Плотность взаимодействий, быстрота реакции, зависимость от уведомлений превращают коммуникацию в форму социальной гипервентиляции, где человек существует как элемент потока.

Эти кейсы позволяют увидеть, что дыхательная метафора имеет не только философскую, но и диагностическую ценность. Она описывает не метафизику, а физиологию цивилизации, в которой исчезновение пробела между действиями ведет к утрате смыслов, памяти и субъектности. Поколение Z — не случайная аномалия, а естественный продукт цивилизации, которая забыла, как выдыхать.

Все эти примеры показывают, что дыхание — не метафора, а технологическая категория. Пробел измерим, оптимизируем, моделируем, но его функция остается философской: он возвращает человеку способность к смысловому различию.

ВЫВОДЫ

Исследование дыхания как онтологической, феноменологической и культурной категории показывает, что дыхание — это не просто физиологический акт, а универсальный принцип организации смысла. Во всех рассмотренных контекстах — от космогонии апейрона до цифровых интерфейсов — дыхание выступает не метафорой, а структурным законом: мир существует в чередовании вдоха и выдоха, наполнения и разрежения, действия и рефлексии. Нарушение этого ритма влечет за собой не просто ускорение времени, но и деформацию сознания, превращение восприятия в поток, в котором исчезает пробел — условие мышления.

Цивилизация последних столетий живет в состоянии затянувшегося вдоха. Вдох как фаза экспансии — это прогресс, технологический рост, производство, накопление информации. Но без выдоха — без паузы, остановки, осмысления — этот рост становится гипертрофией. Как писал Х. Роза, современное общество не столько развивается, сколько вращается с ускорением, не имея цели, кроме поддержания самого движения³⁵. Человек перестает быть существом, которое дышит, — он становится существом, которое *вентируется* цивилизацией.

Типографика, интерфейсы, визуальные медиа и социальные коммуникации, рассмотренные в исследовании, демонстрируют один и тот же

³⁴ Xiao Wei. The circulation logic of weibo communication // Asian Journal of Journalism and Media Studies. 2021. Vol. 9, № 2. P. 55–63.

³⁵ Роза Х. Ускорение. Социальные изменения и современность. С. 74.

процесс — исчезновение пробела. Именно пробел, а не форма, несет смысл; именно пауза делает возможным мышление. В типографике пробел — дыхание текста, в интерфейсе — пауза между действием и ответом, в культуре — время для созерцания, в цивилизации — пространство смысла. Когда все эти паузы исчезают, наступает феноменологическая гипоксия: мир теряет воздух, а человек — глубину восприятия.

В контексте поколения Z это проявляется особенно остро. Молодые люди живут в атмосфере перманентного вдоха, в пространстве бесконечных стимулов, уведомлений, обновлений. Они не знают тишины и не испытывают пустоты, а значит, не умеют выдыхать. Их ритм жизни определяется алгоритмом, их дыхание синхронизировано с машиной. Парадокс заключается в том, что, будучи первыми по-настоящему технологическими существами, они утратили древнейший навык человечества — умение оставаться, чувствовать момент выдоха как акт осознания.

Однако именно в этом скрыт шанс. Поколение, доведшее вдох до предела, вынуждено будет выдохнуть — и этот выдох станет не концом, а новым началом. Психологическая усталость, отказ от социальных сетей, возвращение к аналоговым практикам, медитации, замедлению — все это первые признаки грядущего выдоха цивилизации. История дыхания не линейна — она ритмична. И каждый раз, когда человечество доходит до предела вдоха, оно вспоминает апейрон — первичное дыхание мира, в котором смысл предшествует цели, а тишина — слову.

Методологически дыхание можно рассматривать как универсальную форму гуманитарного анализа, объединяющую философию, психологию, эстетику, медиаисследования и дизайн. Поскольку дыхание лежит в основе всех процессов — биологических, культурных, технологических, его категория способна стать объединяющим принципом новой метатеории коммуникации. Эта метатеория утверждает, что смысл существует не в сообщении, а в интервале между сообщениями, не в действии, а в паузе между действиями. Необходимость создания в рамках этой теории новой эстетико-онтологической парадигмы *этики дыхания*, где пробел становится метафорой смыслового равновесия человека и мира — уже назрела. Человеческая культура — это искусство делать паузы, и чем быстрее ускоряется мир, тем важнее становится умение выдыхать.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Анаксимандр*. Фрагменты // Античные философы: фрагменты ранних мыслителей. М. : Наука, 1990. С. 54—61.
2. *Маслоу А.* Мотивация и личность. 3-е изд.: пер. с англ. СПб. : Питер, 2003 (Мастера психологии).
3. *Роза Х.* Социальное ускорение. К новой теории современности / пер. с нем. А. А. Федорова. М. : ИД «Дело» РАНХиГС, 2019.
4. *Франкл В.* Человек в поисках смысла: Сборник: пер. с англ. и нем. М. : Прогресс, 1990.

5. Хан Бен-Чхоль. Общество усталости. Негативный опыт в эпоху чрезмерного позитива / пер. с нем. А. С. Салина. М. : АСТ; Лед, 2023.
6. Шахова Н. А. Интерфейс как когнитивная структура медиаопыта // Медиаскоп. 2021. № 3. С. 55–63.
7. DigitalLab НИУ ВШЭ. Отчет «Медиапотребление и когнитивные ритмы поколения Z». М., 2023.
8. Hawking S. The Universe in a Nutshell. New York : Bantam Books, 2001.
9. Krauss L. A Universe from nothing: why there is something rather than nothing. New York : Free Press, 2012.
10. Kress G. Reading images: the grammar of visual design / G. Kress, T. van Leeuwen. London : Routledge, 2006.
11. Manovich L. The language of new media. Cambridge, MA : MIT Press, 2001.
12. McLuhan M. Understanding media: the extensions of man. New York : McGraw-Hill, 1964.
13. Merleau-Ponty M. Phénoménologie de la perception. Paris : Gallimard, 1945.
14. Norman D. The design of everyday things. New York : Basic Books, 2013.
15. Penrose R. Cycles of time: an extraordinary new view of the Universe. London : Vintage Books, 2011.
16. Ruder E. Typographie. Basel : Verlag Arthur Niggli, 1967. S. 42.
17. Teens, social media and technology // Pew Research Center. Washington, 2022.
18. Short-form Communication and emoji use in East Asia. Tokyo : Tokyo University Digital communications Institute, 2021.

Поступила в редакцию 13 октября 2025 г.;
одобрена после рецензирования 20 октября 2025 г.;
принята к публикации 23 октября 2025 г.