СИМУЛЯТОР ЛЕНИ

Дина Жук
Оля Сосновская
Николай Спесивцев

4/27/2020

Вступление

В качестве реакции на современную экономическую систему, завязанную на самоэксплуатации, прекарном самоменеджменте и переутомлении, подкрепляемых чувством вины и депрессией, мы создали сборник различных упражнений для практики удовольствий и лени, радикального безделья, не-работы и непродуктивности. Руководство было составлено участницами и участниками исследовательской группы “(не)работа” и приглашенными экспертками.

Список упражнений

- Как стать ленивыми на долговременной основе после продолжительного и утомительного исполнения трудовых обязанностей с серией множественных провалов и срывов / Оля Сосновская
- Построение карьеры в умирающем мире / Амбициозность в горе / Оля Сосновская
- Как писать черную картину в течение трех часов на городской площади / Нильс Клаессон
- Как писать белую картину на белом холсте на черной сцене-коробке / Нильс Клаессон
- Рождены, но еще не названы / Дина Жук
- Стесненная активность / Коля Спесивцев
- Обсессия по инструкции / Оля Сосновская
- Наблюдение за великими успешными молодыми художниками, кем ты никогда не станешь / Оля Сосновская
- Тела за не-работой (спящие тела – больные тела – истощенные тела – необученные тела) / Оля Сосновская
- Как играть в компьютерные игры, которым все равно, что ты в них играешь / Дина Жук
- Создай временную рекреационную зону / eeefff
- Инструкции для непродуктивной сессии снов наяву / Мила Павичевич
- Как расстроить Отца (Покушение на сильных с негодными средствами!) / Добро Пожаловать в Кукольный Дом!
- Гиперактивное упражнение / Алексей Борисёнок
- Тревога – это место, место – это судьба / н и и ч е г о д е л а т ь
- Расслабление/расслабленность языка / н и и ч е г о д е л а т ь

Как стать ленивыми на долговременной основе после продолжительного и утомительного исполнения трудовых обязанностей с серией множественных провалов и срывов

Получите стипендию, которая не обусловлена регулярностью вашего производства, но гарантирует регулярные выплаты. Исходя из ее условий вы можете быть должны произвести что-то – но только *в конце*. Чем дальше и неопределеннее *конец*, тем лучше. Расплывчатость расписания и отсутствие ограничений по времени вместе с нехваткой или отсутствием промежуточных сроков и контроля позволят вам самим руководить распределением нагрузки и времени.

! Опасайтесь соблазна превратиться в секретарей, ассистенток, начальниц и милиционеров по отношению к самим себе!

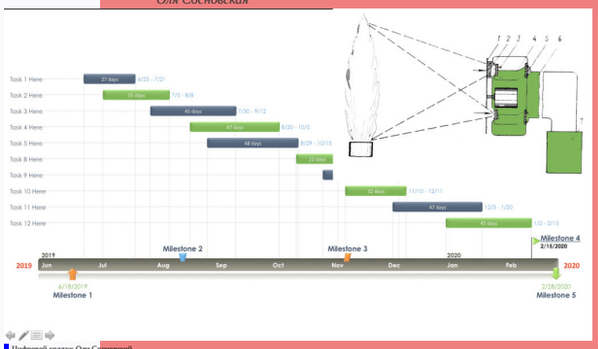
Существуют два способа практики лени. Продвинутый способ подразумевает начало не-работы над вашим “проектом”, как только вы получите стипендию. Бескомпромиссным трудоголикам с высоким уровнем ответственности и предрасположенностью к чувству вины мы предлагаем щадящий режим, который предполагает постепенное уменьшение времени работы над “проектом”. Начиная с 8 часов работы в день 5 дней в неделю, необходимо работать на час меньше каждый день, чтобы через полторы недели прийти к 1 часу работы ежедневно. Следующим шагом будет уменьшение количества рабочих дней в неделю. Необходимо либо постепенно сокращать их количество, либо начать с пропуска каждого второго рабочего дня и впоследствии пропускать все больше и больше дней подряд. В конце концов после растянутых выходных и продолжительного безделья станет все сложнее вернуться к рабочей рутине. Когда вы почувствуете, что полностью впитали лень, можете приступать к практике лени независимо и без временных рамок.

! Опасайтесь перевозбуждения из-за количества свободного времени и попадания в ловушки других проектов, направленных на производство. Отклоняйте все приглашения и игнорируйте прием заявок на проекты, которые предполагают необходимость работать.

! Опасайтесь чувства вины, которое в какой-то момент начнет назойливо появляться. Помните, что “лень” как негативное явление – это понятие, навязанное эксплататорскими капиталистической и государственной системами. В работе нет ничего естественного или нормального. Постоянный труд не обязателен. Ваше тело может само регулировать режимы активности, так что доверяйте ему. В конце концов подумайте и ответь себе честно: были ли справедливо (если вовсе были) вознаграждены ваши время и усилия, потраченные на труд в течение многих лет? Так что ваше безделье – это просто запоздалое возмещение убытков или растянувшаяся реабилитация после выгорания.

! Восстанавливающий эффект лени на долговременной основе может стать недействительным, когда / если возникает настоящий *действительно крайний срок сдачи.*

Оля Сосновская



Цифровой коллаж Оли Сосновской

Построение карьеры в умирающем мире / Амбициозность в горе

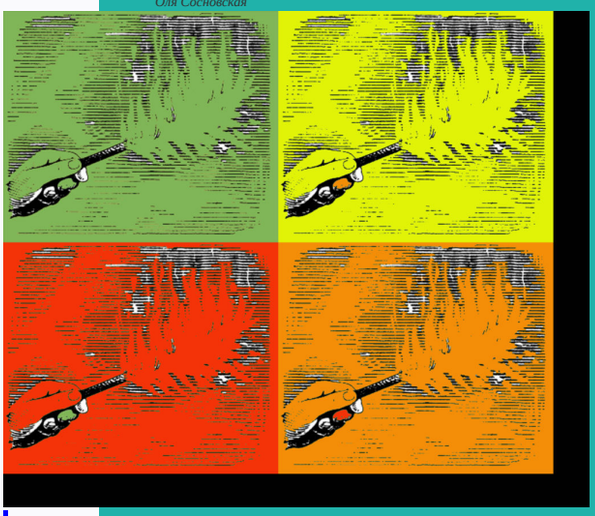
Найди в интернете статьи по теме “изменения климата” и читай в течение одного часа. Вспомни природные катаклизмы, произошедшие в течение года и происходящие в настоящее время.

Посмотри в окно и подумай, является ли погода нормальной для этого места и времени года. Когда стали заметны эти аномалии?

Соотнеси прогнозы ученых о последствиях изменения климата со своим возрастом: сколько тебе будет лет, когда большинство ледников растает? Когда половина существующих видов вымрет? Когда некоторые страны станут необитаемыми?

Ответь себе честно: как ты хочешь провести годы, оставшиеся до катастрофы?

Оля Сосновская



Цифровой коллаж Оли Сосновской

Как писать черную картину в течение трех часов на городской площади

Принеси чистый белый холст, мольберт, черную краску и одну кисть на городскую площадь. Лучше всего выбрать то место, где есть какие-либо элементы черного цвета.

Закрашивай белый холст черным в течение трех часов.

Правила этого перформанса предполагают, что нужно быть открытым для вопросов прохожих, но никогда не прекращать писать, делая медленные и контролируемые движения.

Не стесняйся превратить этот перформанс в общее обсуждение традиций монохромной живописи (Малевич и другие), природы черного цвета и живописи как действия.

Этот перформанс состоялся в 2010 году на площади Сергельсторг в Стокгольме. Больше информации *здесь*.

Нильс Клаессон

Как писать белую картину на белом холсте на черной сцене-коробке

Принеси чистый белый холст, мольберт, белую краску и кисть в пространство сцены.

Пиши белым по белому холсту в течение 20 минут.

Перформанс предполагает, что нужно быть открытым к вопросам публики, которая сидит или стоит вокруг художника.

Без колебаний отвечай на вопросы о традиции монохромной живописи и природе белого цвета. Одной отсылкой для дискуссии может стать белая живопись Малевича. Другим художником, которого стоит упомянуть, является Роберт Райман. Темой для обсуждения также может быть природа белого цвета и отношения между белым цветом и черной коробкой как пространством.

Нильс Клаессон

Рождены, но еще не названы

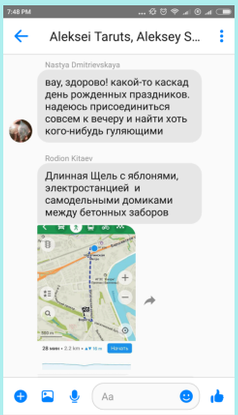
Дождись, пока наступит твой день рождения. Пригласи всех своих друзей на долгую прогулку по городу. На мой день рождения я написала сообщение:

2 мар 2019 г., 19:29

всем привет! зову всех гулять по нагатинской-подняться-на-горку-шляться-и-пикниковаться-наведывать-местные-кафе-и-склоны.

встречаемся ЗАВТРА (воскресенье) в 15.30 в KFC возле станции метро Нагатинская. берите с собой еду, напитки, друзей, кого/что хотите. ну и надевайте обувь, готовую ко всему) до встречи! обнимаю каждого и каждую!

Ты можешь предложить свой собственный маршрут или попросить друзей о помощи с маршрутом.



Во время прогулки доставь себе удовольствие: принеси самогон отца твоего друга и выпей его на самой красивой высокой точке с видом на город; не колеблясь пробуй местную еду из киоска и пей алкоголь, купленный в магазине на углу.

После этого празднования вы обнаружите у себя алкогольную интоксикацию и можете даже стошнить коллективно с друзьями. После этого тело подскажет, что тебе нужно делать: просто лежи в кровати три дня, перенеси все свои встречи, ешь только легкую и здоровую пищу, отбрось все старые идеи и сомнения (тело все равно не позволит тебе это сделать). Это время может быть в каком-то смысле непродуктивным с точки зрения продуктивности или очень продуктивным с точки зрения непродуктивности.

Дина Жук

Комментарии

💬💭💭 Дааааа, интоксикации! Я думаю, что это очень хороший инструмент. Похмелье, выхода. И это показывает сложные взаимоотношения между удовольствием и фрустрацией/болью в рабочих/нерабочих отношениях. Также служит своего рода реакцией на культуру стимуляторов и витаминов, улучшающих продуктивность.

💬💬💬 Да, для меня это работает в качестве своеобразного обновления (хотя это может звучать безумно), я начинаю видеть все с нового, неожиданного ракурса.

💬💬💬 Хотела добавить другое суб-упражнение.

💬💬💬 2) Заболей.

Это может быть несильное отравление или простуда — осторожно с силой болезни. В настоящее время рабочий график, основанный на дедлайнах, фрилансе, или почасовой трудовой договор лишают нас возможности получить необходимый больничный. Тем не менее, как упоминает Дина, твое тело не позволяет тебе следовать им. Просто следуй желаниям своего тела, не-возможностям и стремлениям — лежи в кровати, спи, не смотри на экраны слишком много, не думай, забудь о своих амбициях и тревогах.

💬💬💬 ❤️

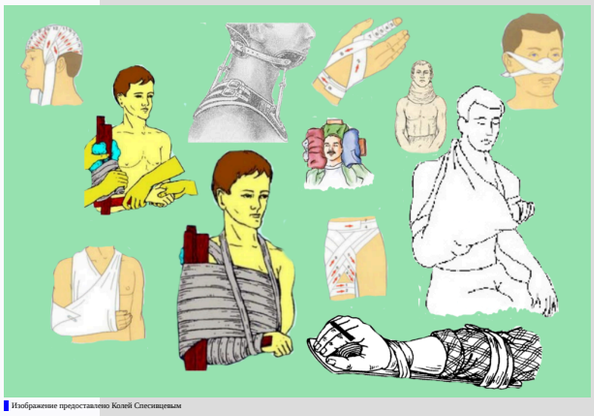
Стесненная активность

Пожалуйста, найди что-то, что лучше всего послужит для тебя шиной. Разделочная доска, блокнот или эргономическая часть мебели – это хороший выбор! Также необходим материал, который будет фиксировать шину. Используй что-то подручное: шарф, пояс, провод от зарядного устройства твоего ноутбука или смартфона.

Напиши на небольших листочках бумаги названия тех частей тела, которые могут быть стеснены. Лучше всего попросить сделать это друга: таким образом можно будет избежать любых когнитивных искажений.

Закрой глаза и возьми один из листков. Прочитай название выбранной части тела и стесни ее, используя подготовленные материалы.

Вот некоторые изображения для вдохновения/депривации:



Изображение предоставлено Колей Спесивцевым

Делай то, что запланировано на день, в течение 45 минут оставаясь в стесненном положении. Пожалуйста, сосредоточься на своих чувствах. Какие процессы вышли на передний план? Какие подавлены или замедлены? Что находится в фокусе твоего внимания? Что находится вне твоего взгляда? Хочешь ли ты продлить стеснение? Какую часть твоего тела ты хочешь стеснить в следующий раз?

Пожалуйста, прекрати это упражнение строго через 45 минут, даже если ты хочешь его продлить.

Сфотографируйся в стесненном состоянии. Пришли фото нам вместе со списком дел, которые тебе удалось сделать в течение упражнения.

Повтори упражнение завтра.

Лучше делать это упражнение коллективно.

Коля Спесивцев

Комментарии

💬💬💬 Как ты думаешь, это упражнение спровоцирует тебя делать больше усилий или меньше?

💬💬💬 Я думаю, интереснее всего сфокусироваться на различных механизмах акселерации, встроенных на психосоматическом уровне в наши тела. Поэтому задача этого упражнения не в том, чтобы производить больше или меньше, но чтобы создать новую общность между разными частями самих себя. Я логично объясняю?

💬💬💬 Да! Все очень логично)

Обсессия по инструкции

Подумай о человеке, который тебе нравится или нравился не так давно. Если ты любишь сейчас кого-то, это тоже подходит.

Подумай о человеке в течение 5 минут. Как человек выглядит, как звучит его или ее голос? Вспомни те моменты, когда вы были вместе. Как вы впервые встретились? Где вы были вместе после этого? О чем разговаривали? Прикасались ли вы друг к другу? Если нет, то вспомни, как ваши тела располагались в пространстве по отношению друг к другу.

Представь, как вы встречаетесь снова и что вы при этом делаете и говорите. Что сделает этот человек и как ты отреагируешь? Прояви изобретательность. Можно использовать предыдущие встречи для вдохновения и основы твоих фантазий.

Найди профиль этого человека в социальных сетях. Чрезмерно внимательно рассматривай профиль в течение как минимум 30 минут. Просмотри фотографии, прочитай посты и комментарии, проверь людей, которые поставили лайки. Рассмотри людей из списка контактов. Делай это внимательно и кропотливо.

По желанию: Напиши сообщение этому человеку, но не отправляй его. Подожди минуту, потом перечитай. Отредактируй. Напиши несколько новых сообщений. Выбери одно, которое ты хочешь отправить.

! Остерегайся потенциальной одержимости работой в том случае, если привязанность слишком сильная, но не взаимная.

Оля Сосновская

Комментарии

💬💬💬 я задумалась, стоит ли включать это упражнение. во-первых, этично ли вовлекать других людей в такую тренировку, хоть и косвенно, а во-вторых, может, это слишком глупо. что думаете?

💬💬💬 мне нравится идея подвешенных обсессий, натренированного эмоционального потенциала, который, может быть, раскроется в будущем, а может быть и нет. такой эмоциональной работы в прок. возвращаясь к твоему вопросу, мне кажется, этим людям будет приятно, что в кутерьме бессмысленных дел человек, который будет делать упражнение, о них вспомнит и, может быть, даже напишет им. ведь мы не обижаемся, что нас поздравляют с днем рождения по мановению алгоритмической волшебной палочки социальных сетей!

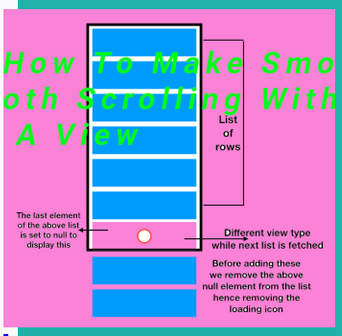
Наблюдение за великими успешными молодыми художниками, кем ты никогда не станешь

Зайди на сайт *https://futuregenerationartprize.org/* или любую другую страницу премии для молодых художников или проверь списки участников “Документы” и Венецианской биеннале чтобы найти тех, кому нет 35 лет. Просмотри личные сайты участников, поглазей на глянцевые скриншоты и блистательные фотографии экспозиций. Пролистай бесконечные списки выставок в их резюме. Проверь, в каких университетах они учились. Сосчитай, во сколько тебе обошлись бы образование и жизнь в этих странах, учитывая траты на получение визы в зависимости от твоего гражданства. Если возможно, проверь, насколько разнообразны выпускники этих университетов в смысле этнической принадлежности, гендера, класса и происхождения.

Если получилось так, что вы заканчивали один и тот же университет, задай себе вопрос: почему ты до сих пор не среди этих людей? Оглянись на свою жизнь и проанализируй, что привело тебя туда, где ты сейчас находишься. Помечтай о других возможностях, которые могли у тебя быть, – вероятно ли, что они что-то изменили бы? Учитывая опыт прошедших лет, думаешь ли ты, что твой статус может радикально измениться в ближайшем будущем? Спроси себя, не тратишь ли ты слишком много усилий, чтобы контролировать то, что невозможно контролировать?

Если ты все-таки никогда не станешь великой успешной молодой художницей или художником, расслабься и делай то, что ты на самом деле хочешь, получая удовольствие.

Оля Сосновская



Цифровой коллаж Оли Сосновской

Тела за не-работой (спящие тела – больные тела – истощенные тела – необученные тела)

Создай плейлист с музыкой, которая заставляет тебя пуститься в пляс. Упражнение будет более эффективным, если у тебя есть хорошая или достаточно громкая звуковая система, но использование наушников тоже возможно. Заведи будильник на любое время в течение твоего рабочего дня. Это упражнение можно выполнять везде, единственное требование – близость к твоему рабочему месту, чтобы можно было сделать упражнение сразу после того, как ты его покинешь.

Начни упражнение: включи музыку из плейлиста и танцуй энергично, самозабвенно и страстно как минимум 10 минут. В результате этого упражнения твое внимание и тело решительным образом отвлекутся от рабочей рутины, чей непрерывный поток будет прерван. Повторяй тренинг каждый день, постепенно увеличивая его длительность, прибавляя каждый раз как минимум минуту.

Оля Сосновская

Скриншоты из поисковой системы, предоставлены Олей Сосновской

Комментарии

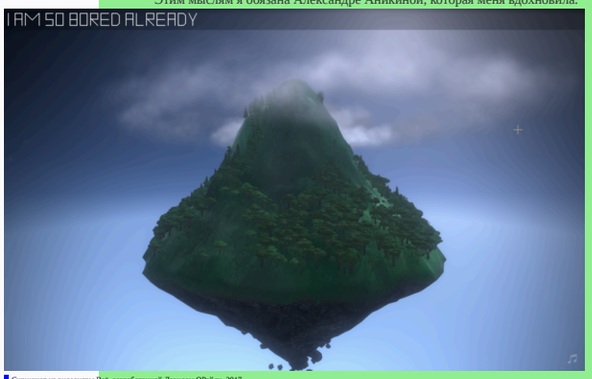
> 💬💬💬 Является ли танец непродуктивным или, наоборот, тренирует выносливость и способствует реабилитации, позволяя улучшенному телу быть полезным и способным работать? Заменять изможденность работой другим переутомлением, которое кажется освобождающим и трансцендентным. Делает ли это тела неподвластными логике капитализма или, скорее, тренирует их способность выносить часы монотонной работы?

💬💬💬 Мне тяжело подумать про автономию любого вида активности от логики повышения добавочной стоимости (креативного потенциала в том числе). Все, что казалось автономным и аутентичным вчера, завтра может быть в основе отчужденного труда. Поэтому, возможно, лучше обсудить не места/время/состояния-наших-тел, но сети, которые мы можем сплести/свить. Мой вопрос таков: какого рода солидарность/эмансипацию мы можем создать на основе танца?

> 💬💬💬 <3 за последний вопрос!

Как играть в компьютерные игры, которым все равно, что ты в них играешь

Этим мыслям я обязана Александре Аникиной, которая меня вдохновила.

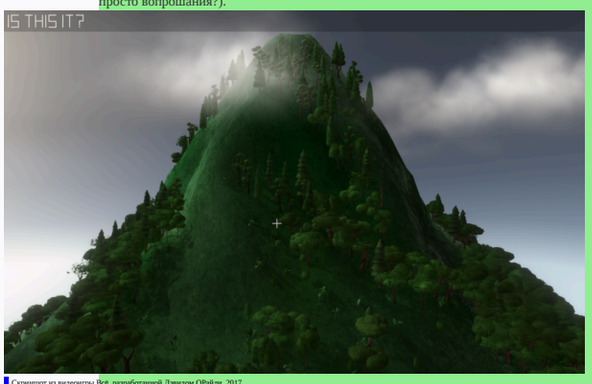


Скриншот из видеоигры Ice, разработанной Дэвидом ОРайли, 2017

Mountain. Это некий мир, в котором существует отдельная, автономная по сути гора, такой агент вне твоих человеческих связей. Гора, которая перемещается, ты можешь к ней приближаться или отдаляться.

Скриншот из видеоигры Всё, разработанной Дэвидом ОРайли, 2017

У человека, который смотрит на это, роль обозревателя – ты больше не можешь контролировать внутренности компьютерной игры, а скорее все происходит наоборот: она развивается и живет сама по себе. За 1 доллар ты получаешь доступ лишь к обзору субъективности, у которой полностью свой мир. В игре меняются день и ночь, условия существования, при этом как пользователь ты можешь только совершать микродействия, которые ни на что не влияют. Иногда также ты можешь увидеть состояние горы, которое выводится на экран, или попытку диалога (или просто вопрошания?).



Скриншот из видеоигры Всё, разработанной Дэвидом ОРайли, 2017

В *Everything* ты можешь стать одним из животных, насекомых или частиц во вселенной на микроуровне или на макроуровне – скажем, кометой. При этом твой персонаж может путешествовать во времени. Сегодня я была мамонтом, я попала в ледниковый период. Ты можешь проникать в агентов разных уровней и становиться божьей коровкой или молекулой этой божьей коровки, если ты там проведешь достаточно времени и достигнешь этого уровня. Если можно было бы представить себе картину Вселенской Прокрастинации, то ты здесь оказываешься. Ты можешь ничего не делать: если ты опускаешь руки, то сам агент начинает жить своей жизнью, он ходит и перемещается по планете, которая точно также, как и Гора, является таким островом (утопическим?), где происходят процессы, с которыми можно сосуществовать и в дальнейшем в них погружаться (или это и есть сосуществовать, просто внимательно?).

Игры, которым уже не нужен зритель, игры, которые лишены даже зрительского взгляда, взгляда как бы извне. Там нечто происходит, пока тебя нет, мир меняется и развивается, его не сковывает взгляд “Бога”, взгляд человека. Человек больше не руководит и не контролирует игровой юниверс. Там присутствуют тела в процессе создания, а не уже созданные тела.

Дина Жук

Скриншот из видеоигры Всё, разработанной Дэвидом ОРайли, 2017

Создай временную рекреационную зону

Пригласи гостей через приложение-агрегатор по доставке еды в твоем городе. После того как гости приносят первые угощения, пригласи их к столу. Расскажи, что пикник был специально инициирован для доставщиков еды и создан их коллегами. Это временная комната отдыха от ежедневной рутины. Гости приглашены найти время на перерыв в их безумном рабочем графике и немного побыть на пикнике, побыть вместе.

Eeefff. Автоматическая Рекреационная Зона, 2018

eeefff

Комментарии

💬💬💬 а как вообще работает график доставки еды? я так понимаю, в россии ты не можешь просто так взять паузу — должен разрешить менеджер, а если делать это как незавершенный заказ, то может выглядеть как опоздание, да? + другие заказы в очереди будут ждать? в общем, интересно было бы подумать, как реально обмануть их систему и график!

💬💬💬 Насколько я знаю, это достаточно крокодиловая система, по крайней мере в Москве. Да, ритм работы ты не задаешь сам, но его регулирует не то менеджер человек, не то алгоритм-оптимизатор человеческих ресурсов. Еще полгода назад можно было видеть доставщиков яндекс еды, которые целой компанией бездельничают в макдональдсе или бургер кинге. сейчас в алгоритмических головах менеджеров что-то поменялось и бесцельно слоняющиеся доставщики пропали с улиц и кафе.

Инструкции для непродуктивной сессии снов наяву

Это упражнение необходимо выполнить около 14:00 посреди рабочего дня. Это танцевальная медитация, которая облегчает бремя твоей повседневности и заставляет твое тело расслабиться и забыть о ежедневных проблемах. Чтобы выполнить упражнение, следуй инструкции.

Скачай аудио файл с soundcloud на твой телефон.

Выйди из офиса и найди спокойную полянку, на которой нужно будет войти в медитативное состояние. Под “полянкой” в данном случае понимается плоская поверхность, на которой возможно прилечь. Это может быть пол спальни, городской парк или залитая солнцем крыша. Она может быть где угодно, главное быть в одиночестве и чувствовать себя безопасно и комфортно в горизонтальном положении. Ложись. Расслабься. Надень наушники. Включи аудиофайл.

Это упражнение вдохновлено проектом “Бесконечности” хореографа Сергиу Матиса (Sergiu Matis), с которым я близко сотрудничаю. Его проект основан на исследовании Эрнста Блоха “Принцип надежды”. Премьера “Бесконечностей” состоялась в Берлине в 2017 году. Саундскейп создан Карлом Перксом (Carl Perks).

0:00 / 0:00

Мила Павичевич

Как расстроить Отца (Покушение на сильных с негодными средствами!)

Изображение предоставлено Добро пожаловать в кукольный дом!

Задачи-истории для выживания о скрывающихся из виду Трудностях и Праздностях дочерей.

Праздник Непослушания тактических прелестей, трудности чар наивного восстания: искусство угощения и поглощения, подбора и приношения, маленькие кландестинные манипуляции и тройное предательство имени Электры, Эклера и Молнии!

Car la poudre et la foudre c’est fait pour que les rats envahissent le monde! Потому что порошок и молния созданы для того, чтобы крысы вторгались в мир!

Инсценировки:

Отец — испорченная трюфельная паста, которая не может пробраться в пышную парадную особняка Гюбена, — утонул в роскоши, снизу хода нет, приходится подглядывать за балом лепнины и мрамора в окно, бить в него печальным крылом, ядом глаз-волос-змей, всеми своими кишечнорозовыми восемью пальчиками. Венецианский мой отец, я дарю твоему черному вакууму подношение-отношение, итальянскую пасту-дочь, не пригодную к употреблению.

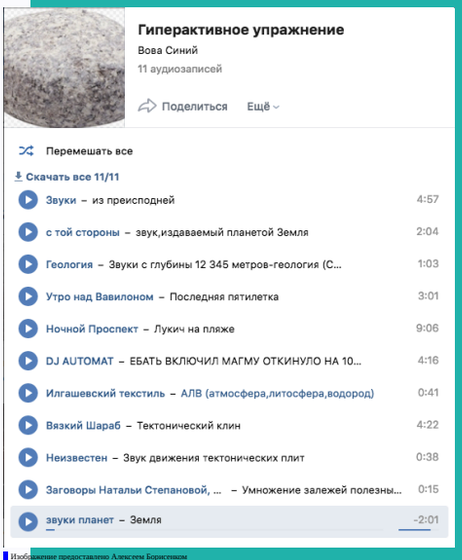
Снизу к тебе нет хода, но я знаю: здесь, внизу живут девочки, которые набивают рты грязью и вынимают ее губами, интуитивные ищейки в поисках кулинарных подарочных ингредиентов для Кухни Землистого Яда.

Отец — клубничный Дирол, нежно-обжигающая жвачка на опадающей кусками краске, шелухе, чешуе (через соломинки) вызывает слюну, пену рта!

Отец — синяя Электра. Послание-вопрос из Синего Огня Собственного Несовершенства излюбленной древнегреческой героини, одной из украшений греческой драмы: как расстроить Отца?

Добро пожаловать в кукольный дом!

Гиперактивное упражнение



Изображение предоставлено Алексеем Борисенком

Парадоксально: один из способов не делать ничего – это связать себя с бюрократией, ее мощной контрпродуктивной силой и ее субстратом: архивом, делопроизводством и документацией. Если для субъекта, которому необходимо нечто, бюрократия оказывается сущим адом и хождением по замкнутому кругу, то для агента бюрократии, расположенного внутри, она может стать истинной прокрастинацией, высшей формой ничегонеделания со своими маленькими машинами удовольствия и сжигания времени. Специфический тип удовольствия, окружающий рутину повседневной жизни и связанный с бюрократическим управлением повседневности, прерывает работу, ломает ее привычный ритм, стимулирует глаза и пальцы. Можно ли использовать антитворческую непроизводственную силу бюрократии и архива в своих целях? Следующее упражнение, соединяющее в себе археологию, психогеографию и бесцельное шатание, поможет ответить на этот вопрос.

Для выполнения упражнения вам понадобится архив любого рода, цифровой или физический: картотеки, вернакулярные базы данных, репозитории, различные сборки информации, желательно содержащие неактуальную информацию. Перед началом упражнения мы зададимся вопросом Свена Спикера: «Есть ли какая-то часть архива, которая выходит из-под контроля архивариуса, что-то “за пределами архива”, что останется недоступным для его инструментов поиска?»[1] Отвечать на этот вопрос не обязательно. Мы посмотрим на архив не как на язык дискурса и власти, но как на сочленение различных фрагментов информации, которые выскальзывают от регистров, карточек, хештегов и индексов.

Цель упражнения: бесцельное шатание по массивам данных.

Инструкция:

1. Найдите архив или базу данных. Поскольку, скорее всего, вы находитесь за экраном компьютера, удобнее использовать цифровой архив. Возможна работа и с материальным архивом: она активирует не только ваши глаза и пальцы, но и мышцы рук и спины. Для этого упражнения подходят базы данных, собранные благодаря пользователям: социальные сети vkontakte, «Одноклассники», last.fm, «Википедия», flickr, alibaba, youtube и т.д. Также подойдет и личный массив информации: например, старый хард драйв диск. Это могут быть любые психоданные: закладки, список контактов в соцсетях, заметки.

2. Придумайте протокол, которому вы будете следовать. Возможны варианты.

2. А) Хаотичный способ: основан на интуиции, подмигивании, соблазнении. Переходите по любой ссылке, которая кажется вам заманчивой, странной, интересной, притягивающей. Переходите по всем ссылкам, включая самые стремные и конспирологические.

2. В) Способ-протокол: некоторые пользователи, в особенности имеющие склонности к фиксации и контролю, любят следовать протоколу. Не бойтесь, придумайте самый странный способ перехода со страницы на страницу – все равно о нем никто не узнает. Например, переход на каждую пятую ссылку, на каждый материал, связанный с определенной темой, ключевое слово или слова, которые будут определять ваш выбор и т.д.

N.B. Часто корпоративные методы будут пытаться контролировать ваш выбор и подсказывать вам самые очевидные ходы, основанные на анализе ваших данных. Не дайте себя обмануть! Однако иногда не стоит избегать логики предложенного выбора – она может завести вас в странное место цифрового бессознательного.

3. Выключите все часы, пусть ход времени не отвлекает вас от столь увлекательного и контрпродуктивного занятия. Возможно, вы узнаете что-то новое, увидите особые образцы интернет-дизайна и даже что-то сохраните себя на компьютер.

4. Не останавливайтесь!

5. Переходите со страницы на страницу, с видео на видео, с трека на трек, с профиля на профиль – сделайте ваше бесцельное гиперактивное шатание наиболее бесполезным, странным и удивительным!

N.B. Это упражнение психологи часто связывают с синдромом дефицита внимания и гиперактивности, столь характерным для нашего времени. Не поддавайтесь заблуждению! Бесцельное гиперактивное шатание может выполняться со всей серьезностью прокрастинации и высоким уровнем концентрации и внимания.

Пример гиперактивного бесцельного шатания по базе данных звуков социальной сети «Вконтакте» по ключевым словам, связанным с геологическими понятиями:

Звук преисподней → Заговоры Натальи Степановой, переделанные – Умножение залежей полезных ископаемых → Неизвестен – Звук движения тектонических плит → Вязкий Шараб – Тектонический клин → … → Илгашевский текстиль – АЛВ (атмосфера, литосфера, водород) → DJ AUTOMAT – ВКЛЮЧИЛ МАГМУ ОТКИНУЛО НА 10 МЕТРОВ BA$$ BOO$T

Алексей Борисёнок

Тревога – это место, место – это судьба

Аннотация

Мануал по не-работе и лени от н и и ч е г о д е л а т ь аккумулирует различные подходы к теме, разрабатываемые отдельными сотрудницами н и и . Не-работа с тревогой, с визуальными и поэтическими образами, с телом – составные части данного руководства; порой предлагаемые исследовательницами маршруты неожиданным образом пересекаются, образуя новые узлы на карте времени/тела/пространства, иногда – существуют автономно. Искренне надеемся, что каждый из пользователей сможет творчески применить наши наработки в собственной жизни.

Содержание

1) Алгоритмы не-действия

- картографирование тревоги
- влажная уборка vs дедлайн
- переведи меня в текст
- медленное движение
- дедлайн как инструмент прокрастинации

2) Возможные проблемы и пути их решения
3) Часто задаваемые вопросы и ответы на них
4) Глоссарий
5) Предметный указатель
6) Где еще найти информацию по предмету, контактная информация

1) Алгоритмы не-действия

- **картографирование тревоги**

тревога – это место, место – это судьба
работай над судьбой, расчерти свою тревогу, составь карту и план
вот очаги возгораний тревоги, это игра солитер, путешествуй по ней, как по минному полю
путешественник – это возможность протеза, вообрази себя в огне
например (*)
это осеннее поле, под желтыми листьями тлеют островки тревоги
распознавание тревоги – это код, тот же код уже вшит в твоем теле местами встречи, чувствуй
будущие ожоги так, как будто они всегда уже есть
наложи повязку, наложи план на карту, помажь эти листья мазью

Изображение предоставлено н и и ч е г о д е л а т ь разметь на теле места тревоги, раскрась их и укрась
ты принарядился, давай поработаем с этим
как давно вы вместе
как долго пробудете в месте
отвечайте вежливо и корректно
как я встретил тебя – я узнал тебя по запаху листьев, ты моя серия взрывов давай украсим эти места и пойдем на вечеринку
ссылочки и ссылки, сошли меня во все места тревоги, я перейду сейчас, вот я перехожу
твоя страница горит
я ставлю ей лайк
она подмигивает мне
ты уже знаешь, где будет гореть сегодня?
кинешь ссылку?
места хотят быть круглыми, как гнезда
тревога тоже закручивается гнездом
наскролленные страницы как маленькие гнезда на пальцах

- **влажная уборка vs дедлайн**

(*)

Я лежу и смотрю на пол. Больше я ничего не могу делать в этом состоянии – только лежать на полу и смотреть на пол. Я фокусируюсь на тонком слое пыли с лепестками от букета на восьмое марта. Я смотрю и чувствую, как возрастает желание это убрать. На данный момент это самое сильное мое желание, оно сильнее, чем желание жить.

Уборка – вот чего я хочу прямо сейчас. Влажная уборка. Я бы даже сказала генеральная. Нужно перебрать шкаф, убрать зимнюю одежду, разложить приправы по степени остроты. Это очень важно, гораздо важнее моего дедлайна по тексту, и тем более того недомонтированного видео.

Довольно редко, точнее, совсем недолго мы оказываемся в состоянии непрожеванного аффекта, когда не знаем, что именно чувствуем. Привычки распознавания чувств работают отлажено, и мы быстро упаковываем аффекты в нарратив. Тревога – это то ли средство достижения, то ли следствие аффективного бульона, неразличения эмоций.

Тревога подключает воображение: хочется вообразить контуры и четкие силуэты будущих дел, докладов, проектов вместо этого дребезжания и несовпадения с собой, лихорадка аффектов продуцирует спойлеры будущего, к которым можно вернуться, когда резонансы затихают.

- **переведи меня в текст**

***

стихи по пути на работу
заметки в ванной
как поживает внутреннее желе
трясущийся субъект
маг состояний тревоги, учитель, гуру
темное знание с другой стороны
жесты отчаяния
душевные практики
распознай меня
а потом переведи меня в текст
это колода карт
рубашкой вверх
рубашкой вниз
я лежу на постели
все ускоряющееся замедление
я замечаю следы печали на лицах друзей и саму печаль
вот ее складки
вот эти трещинки
вот эта неуместная пауза в разговоре
друг, мы сшиваемся в одно мягкое полотно
мы ждем одиссея
стол
на столе дребезжит
старая чашка морали
пока ты съедаешь свой ужин без вкуса еды
милый мой, я готов распахнуться навстречу

- **медленное движение**

Найдите спокойное защищенное место, где никто не сможет отвлечь вас от выполнения практики. Сделайте небольшую разминку, которая подготовит тело к медленному движению. Включите тихую медитативную музыку (идеально подойдут китайские колокольчики). Поставьте таймер на определенное время. Рекомендуется начинать с 15 минут замедления в день, постепенно добавляя по несколько минут. Теоретически можно довести длительность практики до 24 часов в сутки, но пока, насколько нам известно, достичь такого результата никому не удавалось. Начинайте медленное движение от кончиков пальцев, постепенно охватывая им все тело. Попробуйте включить весь возможный спектр движения тела, сохраняя при этом самую медленную скорость, на которую вы способны. Продолжайте движение до тех пор, пока не прозвучит сигнал таймера. Плавно выходите из состояния замедления.

- **дедлайн как инструмент прокрастинации**

Я существую лишь на полгода вперед.
Одна резиденция подтвердила мое участие,
а это значит, что я отвоевала еще шесть месяцев будущего.

Отложенные мероприятия формирую горизонт будущего, того будущего, которое не существует в мире постправды. Это маленькие горизонтики грядущих событий, проектов, конференций, докладов и поездок. Когда они приближаются, то лопаются на языке, как шипучие конфеты, создавая спойлер мероприятия в сети. Обычно этого достаточно, чтобы мероприятие так и не произошло.

Дедлайн как самый доступный инструмент прокрастинации позволит вам максимально долго откладывать событие. Когда вы обзавелись дедлайном, вы видите эту точку на карте (также многие видят линию, которую часто называют смертельной), и теперь вы можете двигаться в разные стороны, оставляя после себя непросмотренные закладки, руины чатов и ссылки, которые ведут в никуда. Это стратегия цифрового номада, без жесткой структуры и заданных правил прогулок в сети интернет.

Постарайтесь разумно подойти к дедлайну и использовать его многократно, бесконечно продлевая и перенося. В качестве такого экологичного примера можно привести биеннале “Мир без труда”, которая состояла из многочисленных опен-колл вечеринок “до” и бесконечно отложенных событий “после”.

2) Возможные проблемы и пути их решения

Основная проблема прокрастинации – в ее полезности. Если я не пишу текст, то я мою посуду, если я не делаю уборку, то я смотрю кино, если я не смотрю кино, то я блуждаю в интернете и узнаю что-то новое. Этот парадокс приводит нас к тому, что прокрастинация – это максимально продуктивное социально одобряемое действие. Порок 21 века является зашифрованным трудом. С помощью простых действий снимите стигму с прокрастинации, верните себе право на лень.

3) Часто задаваемые вопросы и ответы на них

Чем отличаются лень от прокрастинации?

Варианты ответа:

– Лень сладостная, прокрастинация горькая.

– Прокрастинация – это полный и явный процесс, он беспрерывен, даже если дискретно поделен на секторы со стороны разного заряда, но это единый акт, и он заряжен положительно, в то время как лень подразумевает мертворождение действия изначально, еще до его формирования как импульса, заранее отрицая его и сохраняя отрицательный заряд на всем протяжении.

– В прокрастинации есть некий потенциал, заряд. Это как руна Иса, руна заморозки. Кажется, что якобы ничего не происходит на внешнем уровне, но внутри накапливаются соки, они циркулируют, готовятся к весне. А лень – это просто матрасничество.

– Лень как экономия сил, как нежелание инвестироваться во что-то нестоящее, как бы хорошая лень, лень заботы, такое: я устал, я хочу полежать – ну полежи; лень как блаженство, ленивый полдень, пойдем купаться после обеда – нет, давай немного полежим в тенечке, сейчас лень идти; лень как способность к расслаблению, к созерцанию, способность находиться в покое.

Лень как нежелание преодолевать трудности потому, что смысл этого преодоления не очень ясен, т.е. лень – это что-то (в позитивном смысле) здоровое: зачем я буду горбатиться и потеть ради этого? ради чего? Т.о., лень тоже связана с мотивацией: что-то мне не лень (личные примеры) – даже если это о-очень утомительное занятие, изматывающее. Т.о., это или удовольствие от процесса, увлеченность, или сильная мотивация.

Когда я говорю: мне лень, – я признаюсь, что и удовольствия тут не много, и не очень-то я увлечена, и мотивации у меня особой нет.

Тут большое отличие от прокрастинации – потому что она-то несознательная, прокрастинация – это именно что торможение, откладывание, это когда бессознательное тебя обыгрывает, обходит с тыла, уводит куда-то, хотя ты вроде как намерен что-то делать.

А лень, если ты говоришь: мне лень, – это открытая позиция, открытое непризнание всех ваших “бонусов” за претерпевание предполагаемых трудностей. И вот поэтому лень и бичуется как мать пороков, потому что это скандал – ты признаешься, что в том, что тебе предлагается делать, нет удовольствия, ты этим не увлечен, и мотивация эта для тебя не работает. И это подвод для того, чтобы быть исключенным, потому что ты как бы ставишь под сомнение какую-то общую игру. Когда ты говоришь, что тебе лень что-то делать, ты это действие обесцениваешь и тем самым страшным образом обижаешь тех, кто это дело ценит.

4) Глоссарий

Н и и ч е г о д е л а т ь – жидкий/текучий институт, исследующий и продвигающий темы и идеи, связанные с посттрудовым обществом

Мир без труда – общество, свободное от необходимости заниматься отчужденным трудом; возможно при условии преодоления капитализма

Базовый доход – регулярная выплата определенной суммы, обеспечивающей достойный уровень жизни, каждому члену общества, вне зависимости от уровня дохода и без необходимости выполнения работы

Антипраксис – стратегия, направленная на разрыв цикличности развития капитализма; предложена представителями безусловного акселерационизма (U/ACC). Заключается в “отказе … от призрака коллективного воздействия. Этот грандиозный анти-праксис, в свою очередь, открывает пространство для изучения форм праксиса, способного порвать с багажом прошлого. Можно рассматривать *агоризм и уход* как безупречные формы развития процесса, где на заднем плане возникают новые конфигурации (*цифро-политики* и им подобные), как траектории ведущую к молекуляризации экономики и социальных отношений” (Эдмунд Бергер).

44 будущих – практическая фаза ридингов н и и ч е г о д е л а т ь. Телесно-голосово-графическое представление по книгам Ника Срничека/ Алекса Вильямса и Питера Фрейза, в которых авторы описывают возможные виды будущего при автоматизации

Номадизм – движение, характеризуемое отказом от идеи жесткой структуры, основанной на бинарных оппозициях, а также от идеи строгого детерминизма. Скольжение по концептуальным ландшафтам и географической матрице без структурного целеполагания. Не разделяя и не прикрепляясь. Взламывание центрального кода управления и устойчивой партитуры передвижения. Автономность и независимость от детерминированных условий.

5) предметный указатель

Изображение предоставлено н и и ч е г о д е л а т ь

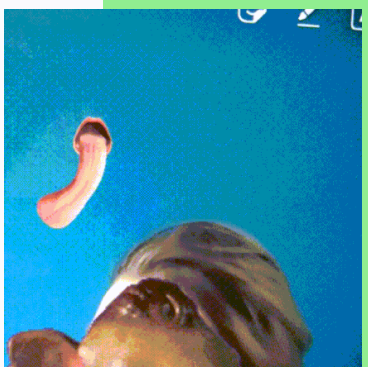
6) Где еще найти информацию по предмету, контактная информация

https://vk.com/nii4egodelat

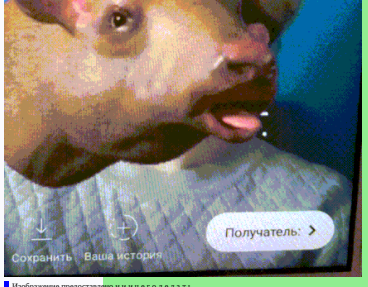
https://www.facebook.com/niichegodelat/

н и и ч е г о д е л а т ь

Расслабление / расслабленность языка



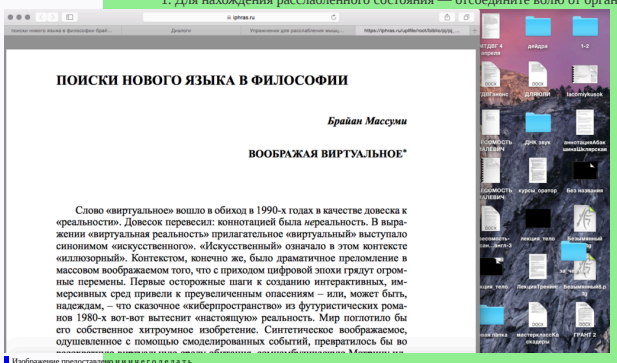
(НЕРАБОТА



Изображение предоставлено н и ч е г о д е л а т ь

Расслабленность — это сердцевина труда. Попробуем ее найти и сохранить.

1. Для нахождения расслабленного состояния — отсоедините волю от органа.



ПОИСКИ НОВОГО ЯЗЫКА В ФИЛОСОФИИ

Брайан Массуми

ВООБРАЖАЯ ВИРТУАЛЬНОЕ*

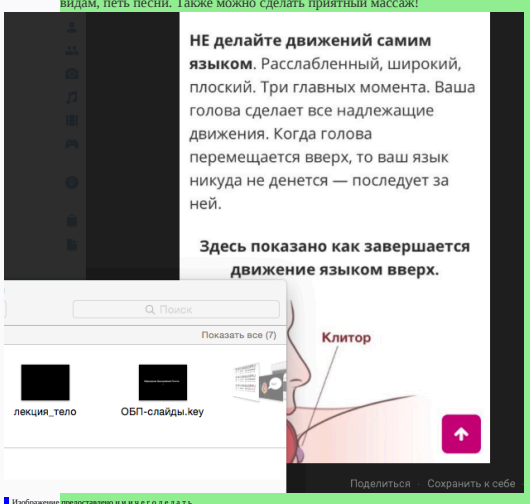
Слово «виртуальное» вошло в обиход в 1990-х годах в качестве довеска к «реальности». Довесок перевесил: коннотацией была *не*реальность. В выражении «виртуальная реальность» прилагательное «виртуальный» выступало синонимом «искусственного». «Искусственный» означало в этом контексте «иллюзорный». Контекстом, конечно же, было драматичное преломление в массовом воображаемом того, что с приходом цифровой эпохи грядут огромные перемены. Первые осторожные шаги к созданию интерактивных, иммерсивных сред привели к преувеличенным опасениям – или, может быть, надеждам, – что сказочное «киберпространство» из футуристических романов 1980-х вот-вот вытеснит «настоящую» реальность. Мир поглотило бы его собственное хитроумное изобретение. Синтетическое воображаемое, одушевленное с помощью смоделированных событий, превратилось бы во

Изображение предоставлено н и ч е г о д е л а т ь

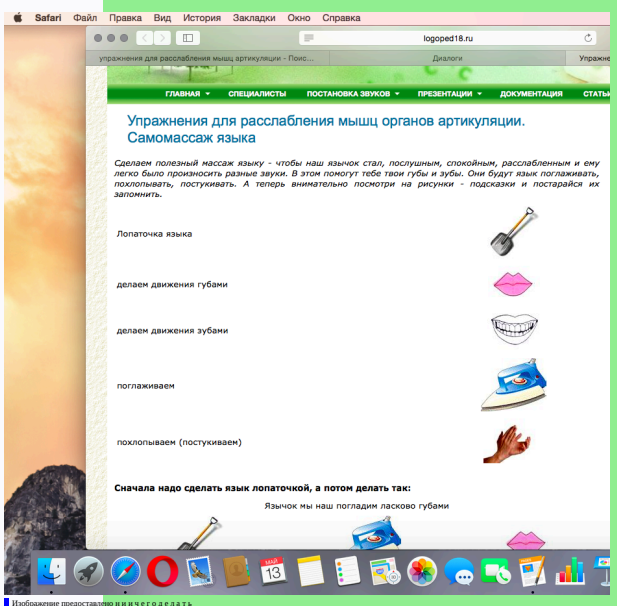
2. Но, орган может высохнуть! // цитата

РАССЛАБЛЕННЫЙ (Мф 4:24, 9:2) - болезнь, которая лишает человека свободного движения, и таким образом порывается связь между волею и пораженною частью. В том смысле, как употреблено слово это в Новом Завете, оно может означать апоплексию или паралич всего организма, паралич одной стороны тела, паралич от сокращения мускулов, так что членов тела нельзя ни поднять, ни протянуть, и затем пораженные части тела вскоре делаются совершенно иссохшими. Означенная болезнь до настоящего времени распространена на Востоке. Члены тела остаются неподвижно в том самом положении, в каком застиг их внезапный припадок, и страдания бывают иногда так сильны что вскоре после припадка наступает смерть (Мф 8:6).

3. Чем заменить волю, чтобы не дать органу высохнуть, чтобы он оставался подвижным и мягким? Можно смочить его о вагину или подобно ползущим видам растений цепляться к влажным видам, петь песни. Также можно сделать приятный массаж!



Изображение предоставлено н и ч е г о д е л а т ь



Изображение предоставлено н и ч е г о д е л а т ь

Алгоритм: влечение запускает расслабленность, подключите к ним еще любопытство/внимание/интерес/дотошность и новый 👅 философии готов!

Изображение предоставлено н и ч е г о д е л а т ь

КОНЕЦ

н и ч е г о д е л а т ь

1. *Sven Spieker. The Big Archive. Art from Bureaucracy. Cambridge, London: The MIT Press, 2008. P.3.* ↑