

# Глава 1

## Утонченные способы

Если понаблюдать за тем, как Джон Бергер, штатный охранник, следит за покупателями, исследующими второй этаж торгового центра в Манхэттенском Верхнем Ист-Сайде, можно стать свидетелем “внимания в действии”. Ничем не примечательный черный костюм, белая рубашка, красный галстук, рация в руке — Джон ни минуты не стоит на месте, внимание приковано то к одному, то к другому посетителю. Его можно назвать “глазами” торгового комплекса.

Работа у Джона непростая. В каждый момент времени на этаже находится около 50 покупателей, переходящих от одного ювелирного прилавка к другому, внимательно рассматривающих шарфы от *Valentino* и перебирающих сумочки от *Prada*. Посетители изучают товары, а Джон изучает посетителей.

Джон вальсирует среди них, исполняя собственную партию в общем броуновском движении. На несколько секунд он задерживается у прилавка с кошельками, впившись взглядом в рекламный проспект, потом юркает на точку обзора рядом с дверью, чтобы тут же скользнуть в угол, где выступ позволяет бросить бдительный взгляд на подозрительную троицу. Заказчики видят только продавца, не замечая бдительный взор Джона, он же тщательно рассматривает их всех.

В Индии есть поговорка: “Когда карманник встречает святого, все, что он видит — это его карманы”. В любой толпе Джон высматривает именно карманников. Его взгляд рыщет, подобно прожектору, и кажется, будто лицо охранника превращается в один огромный глаз мифического циклопа. Джон — воплощенный фокус внимания.

Что же именно он пытается вычислить? “У них по-особому бегают глаза, двигается тело”, — именно эти признаки выдают намерение что-нибудь украсть, рассказывает мне Джон. Неважно, идет ли речь о сбившихся в кучу покупателях или единственном украдкой осматривающемуся клиенте. “Я так давно этим занимаюсь, что просто знаю симптомы”.

Когда Джон сосредотачивается на одном покупателе из 50, ему удается не замечать 49 остальных, а также все, что происходит вокруг, — вот вам искусство концентрации в море хаоса.

Подобное панорамное восприятие, перемежающееся с неусыпной бдительностью в ожидании красноречивого, хотя и редкого сигнала, требует владения несколькими разновидностями внимания — устойчивое внимание, бдительность, ориентировка — и умения их координировать, причем каждый из этих видов деятельности обусловлен определенной уникальной сетью связей в мозге и является важнейшим умственным инструментом<sup>1</sup>.

Сосредоточенное изучение посетителей торгового центра в целях обнаружения редкого симптома являет собой пример одного из первых аспектов внимания, требующих научного исследования. Изучение тех функций, которые помогают нам поддерживать устойчивое внимание, началось во время Второй мировой войны, подстегнутое военной необходимостью в радиолокаторчиках, способных часами пребывать в состоянии бдительности, а также открытием того факта, что ближе к концу смены они — по мере ослабевания внимания — пропускали больше сигналов.

В разгар “холодной войны” я навестил исследователя, которому Пентагон поручил изучить устойчивость внимания в условиях бодрствования на протяжении от трех до пяти дней, то есть того времени, в течение которого военные предположительно будут оставаться без сна в каком-нибудь бункере во время Третьей мировой. К счастью, результаты эксперимента так и не довелось проверить в реальных условиях, и все же ученый пришел к оптимистическому выводу: даже после трех и более бессонных ночей люди способны поддерживать напряженное внимание, если они достаточно мотивированы (а если им все равно, они тут же погружаются в сон).

В последние годы наука о внимании вышла далеко за рамки изучения бдительности. Считается, что эти навыки играют определяющую роль в том, как мы справляемся с любой задачей. Если они не развиты, мы плохо делаем свою работу, и наоборот. Именно от этой утонченной способности зависит то, насколько проворно мы будем двигаться по жизни. И хотя непосредственная взаимосвязь между вниманием и блестящими результатами в каком-либо начинании, как правило, не прослеживается, она незримо присутствует практически во всем, что мы делаем.

Этот тонкий инструмент лежит в основе бесчисленных умственных операций. В большой список таких операций входят, помимо прочего, понимание, память, обучение, восприятие собственных чувств и их причин, восприятие эмоций других людей и гладкое взаимодействие с ними. Если пролить свет на этот невидимый фактор эффективности, то станет понятно, какие плюсы сулит совершенствование подобной умственной способности и как именно оно возможно.

Оптическая иллюзия сознания обычно предлагает нам лишь конечные продукты внимания — удачные и провальные идеи, многозначительное подмигивание или приглашающую

улыбку, аромат утреннего кофе, — тогда как существование луча внимания мы не замечаем.

Хотя внимание сильнейшим образом влияет на то, насколько успешно мы движемся по жизни, оно — во всех своих ипостасях — представляет собой малозаметный умственный актив, которому мы почему-то не отводим должное место. Моя цель заключается в том, чтобы пролить свет на эту трудноуловимую и недооцененную умственную способность, а также подчеркнуть ее роль в умении жить полноценной жизнью.

Наше путешествие начинается с изучения основ внимания; бдительность Джона — лишь одна из таких основ. В когнитивной науке исследуется широкий их спектр, включая концентрацию, избирательное внимание и открытое осознание, а также то, каким образом наше сознание перенаправляет внимание вовнутрь, чтобы понаблюдать за ментальными процессами.

Жизненно необходимые нам умения зависят от базовых составляющих нашей умственной жизни. Во-первых, существует самоосознание, которое лежит в основе самообладания. Помимо этого есть эмпатия — база для выстраивания отношений. Самоосознание и эмпатия являются фундаментальными элементами эмоционального интеллекта. Как мы узнаем позже, неразвитость этих способностей может испортить жизнь и карьеру, работа же над ними принесет удовлетворение собственной жизнью и успех.

Обратимся к другой области. Изучение сложных систем заставляет нас расширить фокус восприятия в отношении окружающего мира и обратиться к комплексным системам, которые определяют наш мир и формируют его границы<sup>2</sup>. Подобный внешний фокус сталкивается со скрытой проблемой, проявляющейся при попытке применить его к этим жизненно важным системам: наш мозг не предназначен для выполнения такой задачи, и поэтому мы “пробуксовываем”.