

# Введение

# Неискушенный взгляд

**B**ы этого не заметили. Вы не замечаете львиной доли того, что происходит прямо сейчас вокруг и внутри вас. Фокусируясь на словах на книжной странице, выпускаете невероятно много. Информация непрерывно бомбардирует органы чувств. Вы слышите жужжение флуоресцентных ламп, ощущаете, что сидите в кресле, чувствуете прикосновение языка к небу, напряжение в плечах или челюсти, до вас доносится гул автомобилей или звук газонокосилки, боковым зрением вы видите собственные плечи или торс, вы слышите жужжение насекомого или шум бытовой техники в кухне, и так далее.

Неведение такого рода полезно. Мы называем его *концентрацией*. Она позволяет нам не только замечать символы на странице, но и видеть за ними слова, фразы и идеи. К сожалению, мы склонны подобным образом фокусироваться на любых действиях — не только самых сложных, но и обыденных. Удивительно много времени мы проводим, перемещаясь из одного места в другое — спеша на работу, направляясь в магазин или в школу за детьми (или в школу на уроки). И это время выпадает из нашей памяти. Оно забывается не потому, что не произошло ничего интересного. Забывает-

ся оно в первую очередь потому, что мы не обратили на него внимания. Разговаривая по телефону, думая, что приготовить на обед, слушая других или прокручивая в голове список запланированных дел, мы упускаем из виду целый мир. И упускаем возможность подивиться тому, что лежит на самом виду.

К той мысли, что ежедневные прогулки могут быть *интереснее*, меня подвела моя собака. Заведите мохнатую собачку с острым нюхом и широко открытыми глазами, и скоро вы увидите, что часто выходите на прогулку. Прогулку по своему кварталу, например. Последние тридцать лет я прожила бок о бок с двумя собаками в обычных городских кварталах. Но, думая, что отправляюсь на короткую прогулку, я часто, следя за собакой, оказывалась в самых неожиданных местах. Прогулка по кварталу превращалась в экскурсию по паркам, в хаотичное блуждание по оврагам, в пробежки по обочине шоссе и, если повезет, по узким лесным тропинкам.

После некоторого числа таких прогулок, постоянно прерывающихся остановками, я попробовала выяснить, что же собака видит (и чует) такое, что заводит нас так столь от дома. Небольшие расхождения моих планов с представлениями собаки о том, где и как должна проходить прогулка, указывали на то, что квартал, по которому гуляю я, совершенно не похож на квартал, по которому гуляет собака. Я уделяла настолько мало внимания тому, что находилось прямо перед нами, что стала похожа на сомнамбулу: я видела лишь то, что ожидала увидеть. Моя собака показала, что у моего внимания был вечный спутник: невнимание ко всему остальному.

В этой книге я уделю внимание именно такому невниманию. Эта книга не о том, как сосредоточиться, читая Толстого, или научиться прислушиваться к своему мужу. И не о том, как не заснуть на лекции или во время дедушкиного рассказа о его детских злоключениях. Эта книга не научит вас планировать за рулем ужин, одновременно слушая аудиокнигу и сверяясь с GPS-навигатором.

Чтобы разбудить свою внимательность, я совершила дюжину прогулок по кварталу — обычных прогулок, на какие мы отправляемся почти ежедневно, — в компании людей, обладающих уникальным профессиональным умением видеть вещи, которые на первый взгляд кажутся обыденными и остаются незамеченными обычными людьми. Вместе мы учились воспринимать городской квартал — улицы и все, что на них, — как живое существо, за которым можно наблюдать.

Знакомое при этом становилось незнакомым, а привычное казалось новым. Мой метод основан на двух ключевых элементах. Во-первых, мы обладаем способностью видеть все. Переезжая в новый дом, мы поначалу смотрим вокруг широко открытыми глазами и всеми органами чувств фиксируем отличия нового района от старого: деревья здесь дают много тени, машин больше, тротуары уже, а здания дальше от дороги. Но позднее, обживвшись, мы как бы слепнем. Даже время мы начинаем ощущать по-другому: когда нам нечего замечать, оно бежит быстрее. Способность к внимательности есть у всех, просто мы забываем ею пользоваться.

Второй элемент — личный опыт. Нашему восприятию всегда свойственна некоторая необъективность, *профессиональная деформация*. Психиатр замечает у всех, начиная с кассира в продуктовом магазине и заканчивая своей женой, симптомы диагностируемых состояний. Экономист рассматривает покупку чашки кофе как макроэкономическое явление. В обычной ситуации профессионалы — всего лишь люди, рядом с которыми вам не хочется сидеть за обеденным столом. Но в моем проекте они *ясновидящие*: эти люди способны обращать внимание на такие особенности поведения или социальных взаимодействий, которые обычный человек не замечает.

Я живу и работаю в Нью-Йорке, и меня завораживает шумный организм, который представляет собой улица. Чтобы изучить ее, я гуляла по обычным жилым кварталам Нью-Йор-

ка и других крупных городов. На прогулку с собой я приглашала людей с особым взглядом на мир. Часто такой взгляд — результат профессиональной подготовки (скажем, у врачей). У других моих спутников особая восприимчивость сформирована увлечениями — например поиском следов жизнедеятельности насекомых или любовью к типографике. Наконец, у некоторых спутников особый взгляд на мир являлся неотъемлемой их чертой — например у ребенка, слепого человека, собаки. Ниже я расскажу об одиннадцати прогулках по городу, в которых меня сопровождали “ясновидящие”.

На самом деле прогулок было не одиннадцать, а двенадцать: сначала я отправилась прогуляться в одиночестве. Я хотела зафиксировать все, что увижу сама, прежде чем начать учиться наблюдательности у других.

В то утро, когда я вышла из дома, воздух был пропитан влагой. Я решила прогуляться по нескольким кварталам неподалеку от своего дома, потому что эти кварталы совершенно обычны. Я испытываю к своему району определенную нежность, которая проистекает из близкого с ним знакомства, хотя и отдаю себе отчет в том, что чем ближе я с ним знакомлюсь, тем меньше я на него смотрю. Тем не менее я была уверена, что сумею точно описать район. Мой взгляд на мир был не таким уж дилетантским. Я отправилась на прогулку с ясным намерением увидеть все, что можно увидеть. Более того, я профессионально изучаю поведение животных. Я вышла из дома, зажав в руке блокнот и планируя позднее реконструировать события. Широко открыв глаза, я повернула за угол.

Мой взгляд упал на мешки с мусором у края тротуара. В прозрачных пакетах виднелись изорванные в клочки документы. Мимо протрусиł бигль на длинном поводке. Подняв ногу, он бесцеремонно пометил край мусорной кучи.

Я нацарапала в блокноте что-то про цветы, растущие в кадке с деревом. Подняв глаза, я обнаружила, что стою на углу, а с обеих сторон на меня смотрят два огромных мрачных многоквартирных дома. Я машинально отметила свободное место для парковки между двумя машинами возле тротуара. На фасаде ближайшего дома не было никаких украшений, кроме двух труб — скромной водопроводной трубы и загадочной трубы в виде двухголового гнома. Я не стала выяснять, что это такое. Мимо прошмыгнул ребенок. Меня обогнали несколько пар с собаками, которые направлялись в парк, оставшийся у меня за спиной.

Люди шли молча. Собаки безмолвствовали. Единственным звуком было жужжение кондиционеров. Между большим каменным зданием и стайкой красных и белых кирпичных домиков приютился прелестный особняк из красного песчаника с изящной выгнутой лесенкой перед входом. Но я почти не смотрела вверх. Под ногами было слишком много интересного. К каждому зданию прилагалась своя характерная куча мусора. Рядом с каждой кучей лежал какой-нибудь выпавший из нее предмет: ватная палочка (интересно, как ей удалось выбраться?), куриная кость, клочки бумаги. Я увидела еще одну ватную палочку и задумалась о здоровье своих соседей. Чем дальше я шла, тем беспорядочнее становились кучи мусора — или, может быть, тротуар становился уже (или и то, и другое). Пропуская прохожего, я чуть не плюхнулась в нишу в стене здания — возможно, именно для этого ниша и предназначалась, хотя почему-то была усажена зубцами. Так что экспериментировать я не стала.

Я подошла к перекрестку с Бродвеем — широким проспектом, по которому в обоих направлениях неслись машины. На разделительной полосе стоял пожилой джентльмен, не успевший сразу пересечь улицу. Он, пошатываясь, двинулся дальше, и я обошла его по широкой дуге, чтобы не сбить его с курса.