

РОБ УОКЕР

131 СПОСОБ УВИДЕТЬ МИР ПО-ДРУГОМУ И НАЙТИ РАДОСТЬ В ПОВСЕДНЕВНОСТИ

С ШИРОКО ОТКРЫТЫМИ  
ГЛАЗАМИ

18+

[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

## ОГЛАВЛЕНИЕ

*Искусство замечать: вступление* 11

**1** Смотрите 22

**2** Чувствуйте 78

**3** Гуляйте 116

**4** В компании 156

**5** В одиночестве 200

Эпилог 249

*Благодарности* 251

*Источники и дополнительная литература* 253



Совет всем, кто пытается разобраться,  
что делать со своей жизнью:

**УДЕЛЯЙТЕ ВНИМАНИЕ ТОМУ,  
НА ЧТО ВЫ ОБРАЩАЕТЕ ВНИМАНИЕ.**

Это и есть все, что вам нужно знать.

— ЭМИ КРАУЗЕ РОЗЕНТАЛЬ

[Почитать описание, отзывы и купить на сайте МИФа](#)

## ИСКУССТВО ЗАМЕЧАТЬ: ВСТУПЛЕНИЕ

«**Будьте внимательны**» — как-то посоветовала молодым людям Сьюзен Сонтаг. Она говорила не только о творческом процессе, но и об образе жизни. «Главное — это обращать внимание. Это значит вбирать в себя все, что вы можете, и не позволять оправданиям и тягостным обязательствам, которые скоро на вас возложат, ограничить вашу жизнь. Во внимании заключается жизненная сила. Оно соединяет вас с другими. Оно наполняет вас энергией двигаться вперед. Сохраняйте эту энергию».

Стремиться вперед, поддерживать связь с другими людьми, оставаться любознательными, замечать то, что упускают остальные, — все это благородные цели и жизненно важные навыки. Именно они говорят о разнице между «смотреть» и «видеть», «слушать» и «слышать», между принятием от мира того, что он вам показывает, и умением замечать в нем то, что важно для вас.

Эти умения важны. Восхитительны. И они стали душой этой книги.

## ШАНС ЗАМЕТИТЬ

Режиссер Джеймс Беннинг описал одно упражнение, которое он давал слушателям своего курса «Видеть и слышать» в Калифорнийском институте искусств: «Я отправлялся с 10–12 студентами куда-нибудь (на нефтяное месторождение в Центральной долине,

Самое важное дело на свете —  
это научиться обращать внимание.

— РОБЕРТ ИРВИН

в центр Лос-Анджелеса, где собираются бездомные, в километровой, вручную выкопанный туннель в предгорьях Мохаве и так далее), где им предстояло разойтись и практиковаться «обращать внимание».

Фраза «практиковаться обращать внимание» поразила меня, когда я прочитал рассказ Беннинга в книге *Draw It with Your Eyes Closed* («Нарисуй это с закрытыми глазами») о творческих заданиях для студентов художественных вузов. Эта идея меня так и не оставила.

В это время я составлял план пятидневного курса, который до сих пор провожу раз в год для программы «Средства дизайна» в Нью-Йоркской школе визуального искусства. Каждый год в какой-то момент я прошу моих студентов «попробовать обращать внимание» перед нашей следующей встречей. В этом и заключается все задание. И каждый работает над моим намеренно непонятным поручением по-своему.

Моя цель — спровоцировать учеников задуматься над тем, что они замечают, что они упускают, почему это важно и как научиться лучше, глубже и оригинальнее видеть наш мир и самих себя. Это упражнение, в свою очередь, послужило вдохновением для моей книги.

Быть внимательным — довольно важный навык для дизайнера. Но опять же, стать тем, кого Сол Беллоу назвал «первоклассным наблюдателем», — то есть культивировать умение замечать то, что другие упускают, ощущать «очарование реальности» как необыч-

ный и счастливый дар — решающий фактор для *всякого* творческого процесса. И когда я говорю «творческий процесс», я имею в виду идею, применимую к широкому спектру профессий и занятий. Ученый, предприниматель, фотограф, тренер — каждый из них полагается на способность замечать то, что ранее казалось невидимым всем остальным.

Менеджер бейсбольной команды Билли Бин добился успеха, обращая внимание на данные, которые остальные игнорировали.

Биолог Рэйчел Карсон заметила и героически привлекла внимание к скандально скрываемым (и смертельным) побочным эффектам пестицидов и таким образом встала у истоков современного движения за охрану окружающей среды.

Уоррен Баффет обращал внимание на недооцененные компании, став, пожалуй, самым успешным инвестором всех времен.

Восхитительный «наблюдательный» юмор Джерри Сайнфелда требовал пристального внимания к абсурду, скрывающемуся во всем, что мы принимаем как данность.

Певицу и композитора Лори Андерсон невероятное чутье к тайному смыслу повседневного языка и культуры неожиданно превратило в звезду авангарда (а также в мой бессменный образец для подражания).

Умение обращать внимание, привычка замечать культивируют оригинальный взгляд на мир, самостоятельную точку зрения. Отчасти именно этому я пытаюсь научить моих студентов, и как раз поэтому я стараюсь практиковать наблюдательность сам.

Но обращать внимание непросто.

## ПАНИЧЕСКИЕ ОЩУЩЕНИЯ

Философ Георг Зиммель сетовал на стимулы современной жизни, которые притупляют чувства и вызывают в нас скуку, равнодушие и неспособность сфокусироваться на главном.

В 1950 году писатель Уильям Уайт сокрушался в журнале Life по поводу «плакатов, неоновых вывесок» и наглой рекламы, которые превращают американский пейзаж в одни сплошные помехи на дороге.

«Богатство информации приводит к нищете внимания», — предостерегал экономист Херб Саймон в 1971 году.

Ощущение, что какие-то внешние силы пытаются захватить наше внимание, не ново, но сегодня оно стало особенно острым. Плакаты, витрины, вызывающие зависимость компьютерные игры, бесконечный цикл новостей, соблазнительные товары искушают нас со всех сторон. Мы соперничаем с мириадами помех, наступающими нас через экраны смартфонов, которые мы повсюду носим с собой. По разным подсчетам, типичный владелец смартфона проверяет устройство 150 раз в день (каждые шесть минут), прикасается к нему, листает или нажимает на экран более 2500 раз в день. Может показаться, что все, когда-либо нами встречаемое, — каждое предприятие, каждая организация — хочет, даже требует, чтобы мы уделили им внимание. Формирующееся состояние ума, при котором мы разделяем внимание между реальным миром и тем, с которым нас соединяют наши устройства и который сокращает наше взаимодействие с людьми и вещами вокруг нас, один исследователь назвал *полиосознанностью*.

Возможно, мы достигли пика рассеянности. Разумеется, множество красноречивых критиков выразительно описали панику впечатлений, свойственную XXI веку. Действительно: многие жаловались

**В наступающем веке самым важным человеческим ресурсом, нуждающимся в сохранении и защите, скорее всего, будет наше собственное сознание и мышление.**

— ТИМ ВУ

на влияние устройств *с помощью своих же устройств*. Хэштег #FOMO\* стал весьма популярен в социальных сетях, рассказывая о болезненной зависимости от всего... популярного в социальных сетях.

Но вы и так все это знаете. И я написал эту книгу не для того, чтобы усилить впечатление паники.

Напротив, моя книга — это полезный совет: если мы достигли пика рассеянности, значит, пришла самая пора остановиться и сконцентрировать свое внимание.

И к счастью, мы вполне способны это сделать.

Да, как замечали многие, нестойкое внимание, словно сорочья тяга ко всему блестящему, заложено в нас природой, это особенность нашей эволюции.

Но не менее верно и то, что люди в значительно большей степени, чем другие живые существа, способны брать верх над своими инстинктами. Поэтому неудивительно, что в эру рассеянности нас так потянуло к медитации и осознанности. Мы *знаем*, что отвлекаемся, и мы страстно хотим видеть мир яснее. Мы также знаем, что можем научиться направлять наше внимание по своему желанию.

**Короче говоря, именно то, как мы управляем своим вниманием, и делает нас людьми.**

---

\* FOMO (fear of missing out) — страх упустить что-то важное (англ.). *Здесь и далее примечания переводчика и редактора.*



## РАДОСТЬ НАБЛЮДАТЕЛЬНОСТИ

Глубокая концентрация полезна для души.

К сожалению, мы не всегда это *чувствуем*. Пока наши потребности и списки дел продолжают расти, естественно, нам не очень хочется пробовать что-то новое, экспериментировать и позволять любопытству сбивать нас с привычного курса.

Мы хотим, напротив, чувствовать себя занятыми.

Но занятость переоценена. Дарвин работал всего несколько часов в день и проводил много времени в длительных прогулках. Неважно, какого рода работой вы заняты и какую жизнь вы ведете, вам прекрасно известно, как легко потратить весь день на дела... и не сделать ничего осмысленного. Суперэффективное расписание, разработанное для предельной продуктивности, на самом деле скорее отвлечет вас от того, что важно, чем поможет открыть его.

Вообразите, что вместо этого вы посвящаете всего один час в неделю тому, чтобы сознательно на чем-то сосредоточиться. Как бы это повлияло на то, что вы видите, ощущаете, думаете? Как бы это изменило ваш метод взаимодействия с миром? Как бы это могло не только изменить, но и улучшить вашу работу и вашу жизнь?

А насколько бы это было *увлекательно*?

Вот о чем поможет вам узнать эта книга. Она состоит из упражнений и провокационных техник, которые поддержат вас в борьбе с помехами и вдохновят совершать небольшие, но увлекательные попытки заново открыть способность творить и изумляться. Цель этих идей — потрясти ваши представления о том, как вы видите, слышите, замечаете и в целом воспринимаете мир.

Я позаимствовал эти упражнения у моих учеников, из бесед с умными и щедрыми друзьями, глубокомысленными незнаком-

Когда вы активно замечаете новые вещи, которые возвращают вас в настоящее... Когда вы замечаете новые вещи, они увлекают вас, и оказывается... что они буквально, а не фигурально продлевают жизнь.

— ЭЛЕН ЛАНГЕР

цами, из моих собственных привычек, у психологов-бихевиористов, художников, писателей, творцов, предпринимателей и множества других людей.

Возможно, одно из этих упражнений подстегнет вас написать революционный роман, или создать топовый аккаунт в Instagram, или открыть необычную возможность заработать. На самом деле я надеюсь, что именно так и произойдет!

Но эта книга описывает искусство замечать как нечто более глубокое, чем один из шагов творческого процесса. Это побег от культуры продуктивности и эффективности — от импульсов, которые в первую очередь и породили наши панические ощущения.

Давайте попробуем перестать пытаться жить продуктивно и постараемся стать чуть-чуть любопытнее. Хотите ли вы, вспоминая свою жизнь, представлять ее в виде списка выполненных дел, который вы завели в ответ на требования других людей? Или вы желаете помнить и ощущать снова и снова восторг самостоятельного открытия?

Тодд Кашдан, профессор психологии из Университета Джорджа Мейсона, описывает любопытство как «увлекательное исследование», то есть «желание искать новые знания и информацию и впоследствии испытывать радость от обучения и развития».

Эта книга призвана служить тому самому духу радости и любознательности, и неважно, пригодится ли она в работе или на досуге.

## КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ ЭТУ КНИГУ

Можно просто читать ее от начала к концу либо скользить по тексту, останавливаясь, когда пожелаете.

Выбирайте те аспекты внимания, которые вы хотели бы исследовать или которые вас увлекают. Относитесь к упражнениям как к опыту, относитесь к ним как к игре. Выбор — за вами.

Далее вы найдете 131 упражнение — это 131 шанс сделать увлекательное открытие в любой сфере. Выполняйте их в реальности или в уме. В любом случае у вас появится 131 возможность сделать что-то новое и необычное или подумать об этом.

Иногда можно будет позволить себе размяться, а иногда потребуется сосредоточиться.

Иногда вам придется погружаться в покой, а иногда — осознанно заниматься самыми необычными делами.

Иногда потребуется отсекал любые помехи, а иногда — выбирать те помехи, которые вам наиболее необходимы.

Иногда вам нужно будет сосредоточиваться на настоящем, а иногда — убежать от него.

**Каждый день полон сюрпризов, чудес и волшебства — очарования повседневности. У вас есть шанс наполниться его энергией. Иными словами, жить.**



[Почитать описание, рецензии  
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

