O.V.K — X.T.R

ВНИМАНИЕ

ЧЕМ ЕГО УВОДЯТ И ЧЕМ ДЕРЖАТ



УСТРОЙСТВО, УЛОВКИ И ЗАЩИТА

O.V.K — X.T.R

ВНИМАНИЕ

ЧЕМ ЕГО УВОДЯТ И ЧЕМ ДЕРЖАТ

Изложение устройства, уловок и защиты —
от опытов о слышимом и невидимом к ремеслу фокусника,
к ленте, к прибору — и к работе над собою

НАСТОЛЬНОЕ ИЗДАНИЕ

«Моя жизнь есть то, чему я согласился уделить внимание. Всё прочее прошло рядом со мною и мимо меня».

— из тетради, писанной для себя



Книга писана для того, кто работает вниманием,
и для того, у кого его уводят.
Уловки изложены как уловки,
защита — как защита,
и ничто не выдаётся за средство от всего.

ОГЛАВЛЕНИЕ

✷ ✷

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ. ЧТО ЕСТЬ ВНИМАНИЕ

I. Что такое внимание 2
II. Слово и его происхождение 3
III. Три основания 4
IV. Опыт с двумя голосами 5
V. Заслон или прожектор 6
VI. Незамеченное на виду 7
VII. Слепота к переменам 8
VIII. Русская линия: доминанта 9

ЧАСТЬ ВТОРАЯ. КАК ОНО УСТРОЕНО

IX. Три службы внимания 11
X. Произвольное и непроизвольное 12
XI. Что захватывает само 13
XII. Одно дело зараз 14
XIII. Цена переключения 15
XIV. Утомление и восстановление 16
XV. Не заметил — не запомнил 17
XVI. Поглощённость 18

ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ. КАК ЕГО УВОДЯТ

XVII. Ремесло фокусника 20
XVIII. Взгляд, жест и слово 21
XIX. Ритм, пауза и мгновение 22
XX. Указание вслух 23
XXI. Устройство ленты 24
XXII. Уловки прибора 25
XXIII. Приманки: страх, спор, незавершённость 26
XXIV. Кто платит за внимание 27

ЧАСТЬ ЧЕТВЁРТАЯ. КАК ЕГО ДЕРЖАТЬ

XXV. Устранение поводов 29
XXVI. Порядок работы 30
XXVII. Отрезки и перерывы 31
XXVIII. Как входить в работу 32
XXIX. Возвращение после срыва 33
XXX. Сосредоточение как упражнение 34
XXXI. Скука и её польза 35
XXXII. Дети и рассеянность 36

ЧАСТЬ ПЯТАЯ. ГРАНИЦА

XXXIII. Не всё есть лень 38
XXXIV. Мнимые средства 39
XXXV. На что смотреть 40
XXXVI. Чего управление вниманием не может 41
XXXVII. Правила уводящего 42
XXXVIII. Защита: приёмы для себя 43
XXXIX. Проверка себя 44
XL. Заключение: один луч и мера 45

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ

*

ЧТО ЕСТЬ ВНИМАНИЕ

Чем занимались опыты прошлого века,
отчего человек не видит происходящего на виду
и что об этом говорила русская школа

ГЛАВА ПЕРВАЯ

Что такое внимание

✷

Вниманием зовётся отбор: из множества того, что достигает чувств и памяти, выбирается немногое, и это немногое обрабатывается подробно, тогда как прочее остаётся в сумерках.

Определение Уильяма Джеймса, данное в 1890 году, остаётся лучшим: внимание есть овладение умом в ясной и отчётливой форме одним из нескольких возможных предметов — и *сосредоточение предполагает отвлечение от иного*.

Последние слова важнее первых. Внимание есть не только то, на что мы смотрим, но и всё то, чего мы *не* видим, покуда смотрим. Оттого всякий, кто умеет назначить, куда человек смотрит, тем самым назначает и то, чего человек не заметит.

Отсюда двойственность этой книги. Внимание есть орудие работы — и оно же есть предмет промысла: за него платят, его добывают, его продают. Кто не знает устройства, тот отдаёт его даром и не замечает потери.

Части книги таковы. Вторая — об устройстве: службы, пределы, цена переключения. Третья — о том, как его уводят: от фокусника до ленты в приборе. Четвёртая — как его держать. Пятая — о границе: чего управление вниманием не может и где кончается ремесло и начинается врачевание.

ГЛАВА ВТОРАЯ

Слово и его происхождение

Латинское *attentio* происходит от *ad-tendere* — протягивать к, натягивать в сторону чего-либо. Русское «внимание» — от «внимати», вбирать внутрь. Оба слова говорят о движении, и оба верны.

Древние знали предмет, но не имели для него науки. Августин дивился тому, как душа, читая, не слышит соседней речи; схоласты рассуждали о сосредоточении как о части благоразумия; риторы учили удерживать слушателя.

Учёное изучение началось в конце девятнадцатого века, когда явились приборы, позволявшие измерять время отклика. Джеймс дал определение; Вундт в Лейпциге мерил, сколько предметов удерживается разом.

Затем предмет надолго выпал: в первой половине двадцатого века господствовала наука о поведении, не признававшая внутреннего. Вернулся он в пятидесятые — и по причине сугубо житейской, о чём в главе четвёртой.

Ныне под одним словом разумеют несколько разных вещей: бдительность, ориентировку, сосредоточение, распределение. Различать их полезно, ибо расстроиться и упражняться они могут порознь, о чём в главе девятой.

ГЛАВА ТРЕТЬЯ

Три основания

✷

Всё дальнейшее стоит на трёх положениях, и всякое из них подтверждено опытом многократно.

Первое: внимание избирательно. Оно не усиливает всё, а *выбирает*: одно выступает, прочее гаснет. Отсюда и польза его, и слепота к тому, что осталось за выбором.

Второе: оно ограничено. Разом обрабатывается немногое; прибавить его усилием нельзя. Всё, что кажется расширением, есть на деле или укрупнение, или быстрое переключение с потерями.

Третье: оно управляемо лишь отчасти. Часть его подчиняется намерению; но иное захватывает его само собою — движение, лицо, своё имя, внезапный звук, — и захватывает прежде, чем человек успевает решить.

Из трёх положений выводятся и уловки, и защита. Уловка: назначить, куда смотрят, и воспользоваться слепотой к прочему. Защита: не бороться с захватом, а *устранять поводы* заранее, ибо в мгновение захвата воля уже опоздала.

Заметим наперёд главное следствие второго положения: *внимание есть ограниченный запас, и всё, чему оно отдано, отнято у другого*. Оттого вопрос не в том, хватает ли его, а в том, на что оно потрачено.

ГЛАВА ЧЕТВЁРТАЯ

Опыт с двумя голосами

✷

Наука о внимании родилась заново из задачи вполне земной: диспетчеры на воздушных путях слушали в наушниках несколько голосов разом и путались, а цена ошибки была велика.

Колин Черри в 1953 году поставил опыт, ставший образцом. Слушающему подавали в одно ухо один текст, в другое — иной, и велели повторять вслух за первым. Оказалось: неотслеживаемое ухо почти не оставляет следа. Человек не знал ни содержания, ни языка, на котором говорили.

Но кое-что проходило. Замечалась перемена мужского голоса на женский, звук вместо речи. И, что важнее прочего, — *своё имя*: около трети слышали его, будучи названными в неотслеживаемом ухе. Это назвали случаем званого вечера: в гуле голосов мы не слышим ничего — и слышим, когда назовут нас.

Дональд Бродбент вывел отсюда мысль о *заслоне*: чувства подают многое, но узкий проход пропускает лишь одно, а прочее задерживается на подступах.

Опыт этот дал и приём, и предостережение. Приём: чтобы человек не слышал, довольно занять его слух другим. Предостережение: собственное имя проходит сквозь всякий заслон — и на этом стоят все зазывалы от рекламы до мошенника.

ГЛАВА ПЯТАЯ

Заслон или прожектор

✷

Мысль о заслоне вскоре потребовала поправок, и спор о ней поучителен: он показывает, как наука уточняет удобный образ.

Оказалось, что задержанное на подступах не пропадает вовсе: смысл его отчасти разбирается. Слушающий вздрагивает, когда в неотслеживаемом ухе произносят слово, связанное с тем, о чём он думает; значит, заслон стоит не в начале, а позже, и он *не глух*, а лишь ослабляет.

Взамен заслона предложили образ *прожектора*: луч, освещающий часть поля, движущийся по нему и меняющий ширину. Образ этот удобен и вошёл в обиход; он верен настолько, насколько верен всякий образ — то есть отчасти.

Поправки к нему известны. Луч этот не всегда там, куда направлены глаза: можно смотреть на одно и внимать другому. Он не един: при некоторых условиях внимание разделяется на два места, минуя середину. И он привязан не к пятну на сетчатке, а к *предмету*: выделяется вещь целиком, а не кусок пространства.

Для нашего дела довольно двух выводов. *Первый:* направление взгляда не есть направление внимания — и на этом стоит половина ремесла фокусника. *Второй:* непринятое не пропадает бесследно; оно действует, не будучи замеченным, о чём в главе двадцать первой.

ГЛАВА ШЕСТАЯ

Незамеченное на виду

✷

Самое поразительное свойство внимания открылось в опыте, ставшем известным всему свету.

Дэниел Саймонс и Кристофер Шабри в 1999 году показывали зрителям запись: две ватаги перебрасываются мячом, и надо счесть передачи одной из них. Посреди действия через площадку медленно проходит человек в костюме гориллы, останавливается, бьёт себя в грудь и уходит.

Около половины зрителей не замечали его вовсе. Не «не запомнили» — не видели: глаза их смотрели прямо на него. Явление назвали слепотой по невниманию.

Причина в первом основании: внимание избирательно, и то, что не входит в задачу, гасится. Считающий передачи занят мячом; горилла не есть мяч.

Следствия отсюда идут далеко и невесёлые. Человек за рулём, занятый разговором, не видит выехавшего сбоку. Врач, ищущий одно, не замечает иного на снимке — это тоже проверено. И зритель, следящий за правой рукою фокусника, не видит левой.

И самое неприятное: *не заметивший не знает, что не заметил*. Оттого никакая уверенность в собственной наблюдательности не есть довод — и оттого же существуют зеркала, помощники и правила, а не одно лишь усердие.

ГЛАВА СЕДЬМАЯ

Слепота к переменам

✷

Родственное свойство: человек не замечает перемены в том, на что смотрит, если перемена совершилась в мгновение, когда взгляд был отведён.

Опыты ставились так: два изображения чередуются с короткой вспышкой между ними, и разница — порой огромная, целое здание или человек — ищется по полминуты и не находится. Без вспышки перемена бросается в глаза тотчас.

Проделали и с живыми людьми. Прохожего на улице останавливали, спрашивали дорогу; между ними проносили дверь; за дверью спрашивающий подменялся другим человеком — иного роста, в иной одежде. Изрядная доля спрошенных подмены не замечала.

Причина в том, что мы не храним подробной картины виденного. Мы держим общий смысл сцены и достаём подробность, когда она понадобится, полагая при этом, будто видели её всё время.

Отсюда и приёмы фокусника: подмена делается в мгновение отвлечения — при смехе, при жесте, при повороте головы. Отсюда же и хрупкость свидетельских показаний, о коей сказано в книге о памяти.

И житейское следствие: *ощущение полноты видимого обманчиво*. Мы видим много меньше, чем нам кажется, и не замечаем именно того, что перемены в мире совершаются в промежутках нашего взгляда.

ГЛАВА ВОСЬМАЯ

Русская линия: доминанта

✷

У нас к предмету подошли с иной стороны — не от заслона и не от прожектора, а от *господствующего очага*.

Алексей Ухтомский в 1923 году изложил учение о *доминанте*: в нервной системе образуется господствующий очаг возбуждения, который притягивает к себе всякое стороннее раздражение и усиливается им, а прочие очаги при этом тормозятся.

Отсюда следствия, точно описывающие обиход. Голодному всюду видится пища; влюблённому всякий разговор кажется о нём; занятому одною мыслью всякая новость подтверждает её. Доминанта не только отбирает — она *перетолковывает* постороннее в свою пользу.

Отсюда же и способ её смены, указанный Ухтомским: доминанту не уничтожают запретом, ибо запрет её питает. Её *вытесняют другою* — делом, требующим силы. Правило это годится и против навязчивой мысли, и против дурной привычки.

Николай Добрынин прибавил к делению на произвольное и непроизвольное третий разряд — *послепроизвольное* внимание: когда человек начал с усилием, а после втянулся, и удержание перестало требовать труда. Это лучшее, к чему стремится всякая работа, и об этом — глава шестнадцатая.

ЧАСТЬ ВТОРАЯ

*

КАК ОНО УСТРОЕНО

Три службы внимания, его пределы,
цена всякого переключения
и та поглощённость, ради которой стоит работать

ГЛАВА ДЕВЯТАЯ

Три службы внимания

✷

Под одним словом скрыты три различные работы, и различать их полезно: расстраиваются и упражняются они порознь.

Бдительность. Готовность отзываться и удержание её во времени. Ею живёт сторож, дозорный, водитель на пустом шоссе. Она страдает от недосыпа прежде всего прочего и убывает с первых же десятков минут однообразия.

Ориентировка. Поворот внимания к появившемуся: движение сбоку, звук, вспышка. Работает быстро и почти помимо воли; на ней стоят все уловки третьей части.

Управление. Удержание намеренного вопреки помехам и разрешение споров: когда привычное тянет в одну сторону, а задача велит в другую. Это самая дорогая из трёх: она утомляется, тратится и требует усилия.

Различение это, введённое Майклом Познером, полезно житейски. Не можешь высидеть — страдает управление, и помогает устранение поводов. Клюёшь носом на однообразной работе — страдает бдительность, и помогает сон и перерывы. Дёргаешься на всякий звук — работает ориентировка, и помогает тишина, а не сила воли.

Лечить одно средствами другого бесполезно, и большая часть неудач в этом деле происходит от такой подмены.

ГЛАВА ДЕСЯТАЯ

Произвольное и непроизвольное

✷

Внимание идёт двумя путями, и пути эти неравны по силе.

Непроизвольное — захват снизу. Его вызывает само раздражение: движение, яркость, громкость, новизна, внезапность. Оно быстро, дёшево и не спрашивает разрешения.

Произвольное — направление сверху, по намерению. Оно медленно, требует усилия и *расходуется*. Именно оно позволяет читать в шумной комнате и делать нужное вместо приятного.

Неравенство их существенно: захват опережает намерение. Покуда человек решает не смотреть на вспыхнувший огонёк, он на него уже посмотрел. Оттого борьба с захватом почти всегда проиграна.

Отсюда главное правило четвёртой части: *управляй поводами, а не собою в мгновение*. Убрать источник дешевле, чем всякий раз ему противостоять, и надёжнее.

Добрынин прибавлял третий разряд — *послепроизвольное*: начатое усилием и продолжаемое без него, когда дело втянуло. Оно и есть цель всякого устройства работы: усилие тратится лишь на вход, а дальше держит сам предмет.

ГЛАВА ОДИННАДЦАТАЯ

Что захватывает само

✷

Перечислим то, что берёт внимание помимо воли. Перечень этот — полный список орудий всякого, кто хочет его увести, и потому полезен для защиты.

Движение — особенно внезапное и на краю поля зрения. Древнейший и сильнейший захват: там, где движется, там опасность или добыча.

Лицо и особенно глаза. Человек находит лицо в толпе и на облаке, и следует взглядом за чужим взглядом.

Своё имя и всё, что касается нас лично, — проходит сквозь всякий заслон, как показано в главе четвёртой.

Внезапность и новизна: звук, вспышка, перемена. Привычное же гаснет — и потому всякая уловка стареет и требует обновления.

Угроза и всё, что похоже на неё: злое лицо, резкий звук, весть о беде.

Незавершённое. Начатое и оборванное держит ум лучше законченного — свойство, замеченное Блюмой Зейгарник ещё в двадцатые годы, ныне — главное орудие тех, кто торгует вниманием.

ГЛАВА ДВЕНАДЦАТАЯ

Одно дело зараз

✷

Скажем прямо о самом убыточном заблуждении наших дней: *делать два умственных дела разом человек не умеет*.

То, что зовут многозадачностью, есть быстрое переключение между делами — с потерей на всяком переходе. Разом идут лишь дела, из коих одно доведено до безотчётности: можно идти и говорить, вязать и слушать. Но два дела, требующие слов или счёта, не идут никогда.

Измерено это многократно, и цифры суровы. Разговор по телефону за рулём — хотя бы и через громкую связь — ухудшает управление примерно так, как ухудшает его умеренное опьянение. Дело здесь не в занятых руках, а в занятом внимании.

Хуже того: привыкшие делить внимание между многими источниками не делаются в этом искуснее. Проверки показывают у них худшую способность отсеивать постороннее — то есть навык не приобретается, а теряется.

И самое неприятное: *оценка себя при этом растёт*. Уверенные в своей способности делать многое разом справляются хуже прочих. Ощущение здесь обманывает так же, как при заучивании в кучу, о чём говорилось в книге о памяти.

ГЛАВА ТРИНАДЦАТАЯ

Цена переключения

✷

Всякий переход от дела к делу стоит времени и точности, и цена эта измерена.

Первое: задержка. Переключившись, человек работает медленнее и ошибается чаще, покуда не втянется вновь. На простых задачах — доли секунды на переход; на сложной работе — минуты.

Второе: остаток. Часть внимания остаётся при брошенном деле — тем более, чем менее оно было завершено. Оттого отвлёкшийся на письмо возвращается к работе не сразу и не весь.

Третье: накопление. Двадцать мелких отвлечений за час съедают больше, чем один долгий перерыв, ибо платится не за время отсутствия, а за всякое возвращение.

Отсюда правила, которым учит четвёртая часть: собирать однородное вместе; отвечать на письма в назначенный час, а не по мере поступления; заканчивать кусок прежде, чем переходить; при неизбежном перерыве оставлять себе *записку о том, на чём остановился* — это заметно сокращает возвращение.

И общее соображение: *работа, разорванная на куски, не есть та же работа в сумме*. Три часа подряд и шесть раз по получасу дают разный итог, и разница тем больше, чем труднее дело.

ГЛАВА ЧЕТЫРНАДЦАТАЯ

Утомление и восстановление

✷

Внимание расходуется, и расход этот чувствуется всяким: к концу дня трудное даётся хуже, а поводы отвлечься делаются неодолимыми.

Спорят о том, есть ли это истощение силы или падение желания; для дела спор не важен, ибо следствия одни. Долгое усилие ухудшает удержание, и восстановление требует не только сна, но и перерывов в течение дня.

Что восстанавливает лучше прочего. **Сон** — всего надёжнее; недосып бьёт по бдительности прежде всего. **Движение** — короткая прогулка возвращает больше, чем сидение с прибором в руках. **Природа** — вид зелени, воды, неба; проверки показывают перевес такого отдыха над отдыхом в городском шуме.

Что *не* восстанавливает: перерыв, проведённый в ленте новостей. Он занимает то же самое — произвольное внимание и работу с новизною, — и потому даёт отдых телу, но не голове.

Отсюда простое правило: *перерыв должен быть непохож на работу*. Считающему — пройтись; читающему — посмотреть вдаль; говорящему — помолчать. Похожий отдых есть продолжение работы под чужим именем.

ГЛАВА ПЯТНАДЦАТАЯ

Не заметил — не запомнил

✷

Здесь связь этой книги с предыдущей: *внимание есть ворота памяти*. Не прошедшее через них не сохраняется вовсе, и никакое искусство памяти этого не поправит.

Всякий знает по себе: прочёл страницу и не помнит ни слова — ибо думал о другом. Слышал имя и не удержал — ибо был занят собою. Здесь не память плоха, а записи не было.

Оттого и главное правило запоминания есть правило внимания: *сперва заметить*. Всё остальное — образы, места, повторения — работает над тем, что уже вошло.

Отсюда и объяснение потерянных ключей, забытых плит и незапертых дверей. Действие, совершённое безотчётно, не оставляет следа: человек не забыл, где положил, — он не заметил, как клал. Средство здесь одно: на мгновение *назвать себе* совершаемое — вслух или про себя.

И следствие для работы с прибором в руках: читаемое вполглаза не остаётся ни в какой мере. Час, проведённый в чтении с перескоками, оставляет по себе меньше, чем десять минут внимательного чтения, — и это не нравоучение, а измеренная вещь.

ГЛАВА ШЕСТНАДЦАТАЯ

Поглощённость

✷

Есть состояние, ради которого стоит все эти хлопоты: когда дело держит само, усилие не требуется, а время перестаёт замечаться.

Михай Чиксентмихайи назвал его потоком и описал условия, при которых оно возникает. Их немного, и все они устраиваемы.

Ясная цель — известно, что именно делается сейчас, а не «работать вообще». **Скорый отклик** — видно, выходит или нет. **Соразмерность** — дело чуть труднее умения: слишком лёгкое даёт скуку, слишком трудное — тревогу.

Прибавим к этому четвёртое, о чём Чиксентмихайи писал меньше, а наши дни требуют больше: **отсутствие перерывов**. Поглощённость складывается не сразу — ей нужно четверть часа беспрепятственной работы, и всякое отвлечение отбрасывает к началу.

Это и есть послепроизвольное внимание Добрынина: усилие тратится на вход, а дальше держит предмет. Оттого разумно устроенный день имеет немного длинных промежутков, а не множество коротких.

И заметим для честности: поглощённость не есть счастье и не есть добродетель. Она возникает и за игрою, и за лентой, и за пустым делом. Держит она одинаково; разница лишь в том, на что потрачено — о чём в главе тридцать пятой.

ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ

*

КАК ЕГО УВОДЯТ

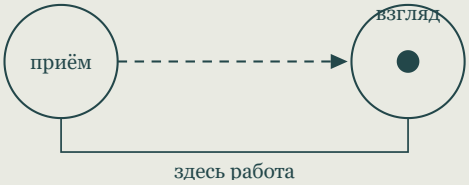
Ремесло фокусника, устройство ленты
и уловки прибора —
изложенные для того, чтобы их узнавать

ГЛАВА СЕМНАДЦАТАЯ

Ремесло фокусника

✷

Древнейшие знатоки внимания — не учёные, а фокусники: они триста лет пользуются тем, что наука описала лишь недавно.



ВНИМАНИЕ УВОДИТСЯ ТУДА, ГДЕ НИЧЕГО НЕ ПРОИСХОДИТ

Правило первое: направляют, а не прячут. Уловка состоит не в том, чтобы скрыть движение, а в том, чтобы зритель смотрел в другое место в нужное мгновение. Спрятанное найдут; ненаблюдаемое не заметят.

Правило второе: работают на слепоте по невниманию. Зритель, следящий за монетой в правой руке, не видит левой — хотя смотрит прямо на неё, как та горилла из главы шестой.

Правило третье: перемена делается в промежутке. При смехе, при повороте головы, при вопросе — тогда, когда взгляд отведён на мгновение. Здесь работает слепота к переменам из главы седьмой.

Оттого хороший фокусник больше говорит и смотрит, чем действует руками: ловкость его состоит в управлении чужим взглядом.

ГЛАВА ВОСЕМНАДЦАТАЯ

Взгляд, жест и слово

✷

Перечислим указатели, коими человека ведут, — они же суть то, чем всякий из нас невольно выдаёт своё внимание.

Взгляд. Сильнейший из них: люди следуют за чужим взглядом почти неодолимо. Фокусник смотрит на пустую руку — и зал смотрит туда же. То же и в беседе: собеседник глядит вам за плечо, и вы оборачиваетесь.

Жест и указание. Протянутая рука, поданный предмет, движение к зрителю. Движущееся притягивает, неподвижное гаснет.

Слово. «Посмотрите на эту монету» действует как приказ, ибо внимание послушно речи. Достаточно назвать предмет — и он уже выделен.

Новизна. Всякая внесённая вещь — новый предмет, звук, вошедший человек — забирает внимание на секунду. Этой секунды довольно.

И правило, объединяющее все четыре: *указатель должен быть естествен*. Нарочитое указание настораживает; действует то, что кажется случайным. Оттого лучшая уловка выглядит как оплошность или как шутка.

ГЛАВА ДЕВЯТНАДЦАТАЯ

Ритм, пауза и мгновение

✷

Внимание не держится ровно: оно колеблется, и знающий эти колебания получает мгновения, когда его нет.

После разрешения. Едва зритель увидел итог — монета исчезла, карта названа, — внимание падает: дело кончено. Это лучшее мгновение для следующего действия, и мастера работают именно в нём.

При смехе. Смеющийся не наблюдает. Оттого шутка в этом ремесле есть не украшение, а орудие.

При счёте и повторении. Три одинаковых движения усыпляют ожидание; четвёртое, отличное, проходит незамеченным. На этом устроено множество приёмов.

При переносе взгляда. Всякий поворот головы даёт долю секунды слепоты, о чём в главе седьмой.

Отсюда и общее правило подачи, годное не только на сцене: *важное говорят в паузе, а не в потоке*. Тишина перед словом делает для внимания больше, чем громкость самого слова.

ГЛАВА ДВАДЦАТАЯ

Указание вслух

✷

Речь управляет вниманием прямо, и приёмы этого управления известны всякому, кто говорит с людьми по должности.

Назвать. «Обратите внимание на второй столбец» — и он выделен. Не названное остаётся в общем поле и не будет разобрано.

Пересчитать. «Здесь три вещи: первая... вторая...» — счёт держит слушателя, ибо ум ждёт завершения перечня.

Спросить. Вопрос обращает слушателя в участника: он ищет ответ и потому смотрит.

Заслонить. Приём обратный: занять внимание чем-то громким, покуда делается тихое. Так поступают, когда дурную новость объявляют в день большого праздника.

Здесь и лежит граница между обучением и уловкою, и она проходит не по приёмам, а по цели: *учитель направляет внимание к тому, что важно для слушателя; уловщик — прочь от того, что важно*. Приёмы у обоих одни, и оттого отличить их можно лишь по последствиям.

ГЛАВА ДВАДЦАТЬ ПЕРВАЯ

Устройство ленты

✷

В наши дни главным ловцом внимания стала бесконечная лента в приборе, и устроена она по всем правилам, изложенным в главе одиннадцатой.

Новизна без конца. Лента не кончается; всякое движение пальца даёт новое. Ум, устроенный отзываться на новизну, получает её без предела и без насыщения.

Случайность награды. Иногда попадается замечательное, чаще — пустое. Награда, приходящая непредсказуемо, держит вернее награды постоянной; это старый закон, известный по опытам с животными и приложенный здесь сознательно.

Приманки захвата. Движущиеся изображения, лица, громкие слова, счётчики — всё то, что берёт внимание помимо воли.

Отсутствие естественного конца. У книги есть страница, у выпуска — последняя новость. У ленты нет края, а всякий край есть повод остановиться. Убрав край, устроители убрали и повод.

Заметим без обличения: устроено это не по злобе, а по расчёту. Доход зависит от времени, проведённого в приборе; кто удержит дольше, тот и заработает. Отсюда и следствия, о коих глава двадцать четвёртая.

ГЛАВА ДВАДЦАТЬ ВТОРАЯ

Уловки прибора

✷

Перечислим устройства, действующие на внимание, — чтобы читатель узнавал их и знал, что противопоставить.

Оповещения. Звук и значок работают как внезапность из главы одиннадцатой: захват совершается прежде решения. Средство одно — отключить, а не крепиться.

Счётчики и метки. Красное число непрочитанного создаёт незавершённость, которую хочется закрыть.

Ожидание отклика. Отправив письмо или сообщение, человек ждёт ответа и возвращается к прибору сам, без всякого оповещения.

Прерывание на самом любопытном. Обрыв рассказа, следующая часть, «читайте далее» — приём Зейгарник в чистом виде.

Приготовленное соседство. Прибор рядом с рукою забирает внимание, даже будучи выключенным: измерено, что одно его присутствие на столе ухудшает работу, ибо часть внимания тратится на удержание себя от него.

И вывод, который стоит всей главы: *бороться в мгновение захвата бесполезно*. Всё перечисленное побеждается заранее — настройкой, расстоянием и порядком, о чём часть четвёртая.

ГЛАВА ДВАДЦАТЬ ТРЕТЬЯ

Приманки: страх, спор, незавершённость

✷

Не всякая приманка действует одинаково; сильнейшие из них известны наперечёт и работают на устройстве, которого не переделать.

Страх и угроза. Весть о беде проходит всякий заслон, ибо не заметить опасность дороже, чем зря встревожиться. Оттого заглавия о бедствиях читаются вдесятеро против прочих.

Гнев и спор. Мнение, с которым мы не согласны, держит крепче того, с которым согласны. Оттого распространяется охотнее всего *возмутительное*, и распространяется усилиями самих возмущённых.

Незавершённость. Начатое и оборванное не отпускает: недосказанное заглавие, обещанный ответ, оборванная история.

Личное. Всё, что касается нас, нашего имени, нашего города, нашего дела, — проходит без очереди, как показано в главе четвёртой.

Чужое одобрение. Числа под записью говорят: «на это смотрят другие», — и смотреть начинаем и мы.

Знать этот перечень полезно вот чем: *заметив в себе сильный отклик, спроси, которая из пяти приманок сработала*. Вопрос этот не отменяет отклика, но возвращает управление — и обыкновенно этого довольно.

ГЛАВА ДВАДЦАТЬ ЧЕТВЁРТАЯ

Кто платит за внимание

✷

Скажем о хозяйственной стороне дела, без коей всё прочее непонятно.

Внимание есть *товар*. Оно ограничено, как показано в главе третьей, и потому имеет цену. Устройства, которыми мы пользуемся даром, живут тем, что продают наше внимание тем, кто желает его купить.

Отсюда прямое следствие, простое и неприятное: *устроитель не заинтересован в нашей пользе — он заинтересован в нашем времени*. Средство, помогающее нам сделать дело и закрыть прибор, разорительно для него; средство, задерживающее нас, прибыльно.

Отсюда и правило узнавания, годное для всякой вещи и услуги: *спроси, чем она живёт*. Кто платит за неё, тот и назначает её устройство. Если платит не пользователь, то он не заказчик, а поставщик товара.

Заметим при этом трезво: обвинять здесь некого. Устроители делают своё дело, соревнуясь между собою за то же самое; в этой гонке побеждает не полезнейший, а удерживающий дольше.

А потому защита есть дело самого человека и его домашнего устройства, а не ожидание доброты. О ней — часть четвёртая, и в этом её главное оправдание.

ЧАСТЬ ЧЕТВЁРТАЯ

*

КАК ЕГО ДЕРЖАТЬ

Устройство среды, порядок работы, вход и возвращение,
упражнение в сосредоточении
и польза скуки

ГЛАВА ДВАДЦАТЬ ПЯТАЯ

Устранение поводов

✷

Главное правило защиты выведено в главе десятой и стоит всех прочих: *управляй поводами, а не собою в мгновение захвата*. Воля здесь опаздывает всегда.

Расстояние. Прибор — в другую комнату, а не экраном вниз. Измерено: одно его присутствие на столе ухудшает работу, ибо часть внимания уходит на удержание себя.

Тишина оповещений. Отключить всё, кроме звонка от немногих названных лиц. Это одно действие даёт больше, чем месяц упражнений в силе воли.

Одно окно. Рабочий стол без лишнего: закрытые вкладки, убранные бумаги. Всякий видимый предмет есть повод.

Место для работы. По возможности — отдельное, где не делается ничего иного. Со временем оно само начинает настраивать, как настраивает кресло на сон.

Уговор с домашними о времени, когда не тревожат. Помеха от человека дороже прочих, ибо после неё возвращение самое долгое.

Всё это скучно, дёшево и действует. Ищущий хитрого средства обыкновенно не сделал ни одного из этих пяти.

ГЛАВА ДВАДЦАТЬ ШЕСТАЯ

Порядок работы

✷

Из главы тринадцатой о цене переключения выводятся правила устройства дня.

Одно дело зараз — и назначенное заранее. Не «поработать», а «написать вот эту часть». Ясная цель есть первое условие поглощённости, как сказано в главе шестнадцатой.

Однородное вместе. Письма — в один час, разговоры — в другой, счёт и писание — в третий. Всякий переход между разнородными делами оплачивается отдельно.

Трудное — в лучший час. У большинства это первые часы после пробуждения и до того, как явятся чужие дела. Час трудной работы утром стоит трёх вечерних.

Письма и вести — не первым делом. Открывший их первыми отдаёт лучший час чужому порядку и весь день догоняет.

Записка на выходе. Прерываясь, оставить себе строку: на чём остановился и что дальше. Возвращение после этого идёт вдвое скорее.

И заметим: порядок этот не есть строгость ради строгости. Он *сберегает внимание* — ту самую ограниченную величину, которой всё в этой книге и посвящено.

ГЛАВА ДВАДЦАТЬ СЕДЬМАЯ

Отрезки и перерывы

✷

Работать сплошь нельзя: внимание утомляется, о чём в главе четырнадцатой. Оттого работу делят на отрезки с перерывами — и делят разумно.

Длина отрезка. Обиходная мера — двадцать пять минут работы и пять отдыха, по четыре раза, затем перерыв подольше. Мера эта не священна: кому-то лучше сорок пять и пятнадцать. Существенно не число, а то, что отрезок *назначен заранее*.

Не прерываться внутри отрезка. Пришедшую в голову постороннюю мысль — записать на листок и продолжать. Записанное перестаёт тянуть, ибо ум успокаивается на том, что оно не потеряно.

Перерыв непохожий. Пройтись, посмотреть в окно, помолчать. Не лента: она занимает то же самое и отдыха не даёт.

Останавливаться на середине. Кончать отрезок не на завершении, а на понятном месте: назавтра вход будет легче, ибо незавершённое тянет к себе — тот самый закон Зейгарник, обращённый себе на пользу.

И правило меры: *лучше три отрезка ежедневно, чем десять по случаю вдохновения*. Постоянство здесь, как и в упражнении памяти, стоит дороже усердия.

ГЛАВА ДВАДЦАТЬ ВОСЬМАЯ

Как входить в работу

✷

Труднее всего не работать, а начать: поглощённость складывается не сразу, и первые четверть часа — самые уязвимые.

Обряд входа. Одни и те же несколько действий: убрать со стола, налить воды, открыть нужное, записать, что делаю. Обряд не имеет силы сам по себе — он служит знаком для головы, что началось.

Малое начало. Не «написать главу», а «написать первую строку». Порог входа снижается, а дальше держит само дело.

Не начинать с лёгкого. Разбор писем «для разгона» съедает лучший час и оставляет остаток чужих дел в голове.

Не ждать настроения. Оно приходит в работе, а не до неё; ожидающий его теряет и час, и настроение.

Первые пятнадцать минут — без прибора и без выхода. Уговор с собою: что бы ни пришло в голову, четверть часа не встаю. Обыкновенно этого срока довольно, чтобы дело взяло на себя.

И заметим: вход стоит дорого, а потому его берегут. Всякое отвлечение отбрасывает к началу, и заплатить придётся заново.

ГЛАВА ДВАДЦАТЬ ДЕВЯТАЯ

Возвращение после срыва

✷

Отвлечения будут; вопрос лишь в том, чего они стоят. Дорого обходится не сам срыв, а то, что за ним следует.

Заметить. Первое и главное: увидеть, что уже полчаса в ленте. Незамеченное отвлечение длится до конца дня.

Не корить себя. Досада есть второе отвлечение, и куда более долгое: она занимает голову собою. Довольно сказать себе «отвлёкся» и вернуться — без разбора и без приговора.

Вернуться в то же место. Здесь и служит записка, оставленная при выходе: она сокращает возвращение вдвое.

Убрать повод, а не решимость. Если сорвался на оповещении — отключить оповещения, а не обещать себе крепиться.

Считать не срывы, а возвращения. Мера умения здесь — не безупречность, а скорость возврата. Так же меряют и упражнение в сосредоточении, о чём глава следующая.

И общее правило: *внимание не удерживают — его возвращают*. Кто ждёт от себя непрерывности, тот бросит дело; кто считает возвращения, тот выучится.

ГЛАВА ТРИДЦАТАЯ

Сосредоточение как упражнение

✷

Внимание поддаётся упражнению, но не так и не настолько, как обещают продавцы средств. Скажем осторожно и по мере доказанного.

Упражнение простое. Сесть покойно, направить внимание на дыхание, и, заметив, что ум ушёл, спокойно вернуть его назад. Всё упражнение состоит в этом возвращении; ошибкою будет считать уход неудачею — уход есть материал работы.

Мера времени. Десять минут ежедневно полезнее часа по субботам. Начинают с пяти.

Что доказано. Сводные разборы показывают умеренную пользу таких упражнений при тревоге и подавленности — сравнимую с иными признанными способами; замечено и небольшое улучшение в удержании внимания.

Что не доказано. Перенос на всё подряд: ни ума, ни памяти, ни успехов в делах упражнение само по себе не прибавляет. Часть громких обещаний происходит от того, что неудачные проверки не печатались, а испытуемые знали, чего от них ждут.

И честная мера: *это упражнение в возвращении, а не средство от жизни*. Оно помогает вернуться скорее, но не отменяет ни поводов, ни устройства дня. Прежде десяти минут сидения полезнее отключить оповещения.

ГЛАВА ТРИДЦАТЬ ПЕРВАЯ

Скука и её польза

✷

Скука ныне почти истреблена: всякая пустая минута заполняется прибором. Между тем в ней есть польза, и о ней стоит сказать.

Скука есть знак. Она говорит, что внимание не занято и требует применения. Прежде она гнала человека к делу; ныне она гасится в три касания, и знак пропадает.

Замечено, что в состоянии незанятости — при ходьбе, в очереди, под душем — ум работает иначе: он бродит, связывает несвязанное и часто приносит решение задачи, оставленной час назад. Заполненная минута этого не даёт.

Оттого совет, кажущийся нелепым: *оставляйте себе скуку нарочно*. Идти без наушников. Стоять в очереди без прибора. Обедать, не глядя в ленту. Пятнадцать минут пустоты в день делают для решения задач больше, чем час поиска ответов.

Прибавим и то, что касается детей: ребёнок, которому никогда не бывает скучно, не научается занимать себя сам. Способность эта вырабатывается только в пустоте — и, будучи невыработанной, не появляется после.

Правило же простое: *не всякую пустоту следует заполнять*. Иная пустота есть не изъян, а место, где родится своё.

ГЛАВА ТРИДЦАТЬ ВТОРАЯ

Дети и рассеянность

✷

С детьми это дело устроено иначе, и требовать от них взрослого внимания — ошибка, портящая и ребёнка, и отношения.

Внимание растёт медленно. Управление им — та самая дорогая служба из главы девятой — складывается годами и не бывает готовым к школе. Малыш, не высидевший урока, не ленив; у него ещё нет орудия.

Мера возраста. Обиходное правило — несколько минут сосредоточения на год жизни. Свыше того требуется перемена дела, а не строгость.

Что помогает: сон, движение, устранение поводов (прибор вне комнаты, где учат уроки), деление работы на короткие отрезки, ясная и малая задача, отклик на сделанное.

Что не помогает: нотации, приказ «будь внимательнее» и наказание за отвлечение. Внимание не подчиняется приказу — ни у взрослого, ни тем более у ребёнка.

И различение, важнейшее в этой главе: *обыкновенная живость не есть болезнь*. Но когда рассеянность и непоседливость велики, держатся годами, проявляются везде — и дома, и в школе, — и мешают жить, это повод для врача, а не для домашних мер. Об этом — глава тридцать третья.

ЧАСТЬ ПЯТАЯ

*

ГРАНИЦА

Где кончаются домашние средства и начинается врач,
что продаётся впустую, чем связан уводящий
и как проверять себя

ГЛАВА ТРИДЦАТЬ ТРЕТЬЯ

Не всё есть лень

✷

Прежде чем упражняться, надлежит отделить трудности обыкновенные от расстройства, требующего врача. Смешение здесь вредит в обе стороны.

Признаки, при которых домашних мер недостаточно. Трудность держится *с детства*, а не явилась в прошлом году. Она *повсюду* — и на работе, и дома, и в отдыхе, — а не в одном лишь нелюбимом деле. Она *мешает жить*: теряется служба, рушатся сроки, страдают отношения.

Расстройство это — нехватка внимания с чрезмерной живостью — не выдумка и не оправдание лености: оно распознаётся врачом и поддаётся лечению, при коем обыкновенные приёмы этой книги начинают наконец работать.

Есть и иные причины, обманчиво похожие: недосып, тревога, тоска, расстройство щитовидной железы, малокровие, боль, глухота или слабое зрение. Всякое из них проявляется рассеянностью, и всякое лечится своим средством, а не упражнением.

Отсюда правило порядка: *сперва сон, зрение, слух и врач — потом приёмы*. Кто упражняется в сосредоточении, недосыпая по четыре часа, трудится впустую и вдобавок винит себя.

ГЛАВА ТРИДЦАТЬ ЧЕТВЁРТАЯ

Мнимые средства

✷

На нужде людей в сосредоточении выросла целая торговля, и разбор её полезен, чтобы не тратиться зря.

Игры для ума. Продаются как средство улучшить внимание и память вообще. Проверки показывают: упражняющиеся делаются лучше *в этих играх*, а переноса на прочие дела почти нет. Это тот же итог, что и в книге о памяти.

Звуковые волны и «настройка мозга». Обещают ввести в состояние сосредоточения ритмом. Доказательств почти нет; действие, если оно есть, есть действие ожидания, о чём сказано в книге о внушении.

«Правополушарное развитие», чтение по диагонали, обучение во сне. Скорочтение с полным пониманием при проверках не подтверждается: скорость покупается ценою понимания.

Средства бодрости. Кофе работает, и работает честно — в малой мере и с известной ценой в виде дурного сна. Прочие снадобья, продаваемые для ума, действуют слабее, чем обещают, а иные требуют врача.

Мерило для всякого такого средства то же, что дано в книге о внушении: *с чем сравнивали, знал ли испытуемый, что получил, и напечатаны ли неудачные проверки*. Три вопроса отсекают почти всё.

ГЛАВА ТРИДЦАТЬ ПЯТАЯ

На что смотреть

✷

Отвлечёмся от приёмов и скажем о том, ради чего они. Внимание есть не только орудие работы; оно есть та мера, коею отмеряется прожитое.

Уильям Джеймс писал прямо: наш опыт есть то, чему мы согласились уделить внимание. Не бывшее с нами, но незамеченное, не входит в жизнь вовсе; замеченное — входит, хотя бы длилось мгновение.

Отсюда и объяснение того, отчего годы, проведённые в однообразии, вспоминаются короткими: там нечего было замечать, и памяти не за что взяться. Внимание есть то, чем время обращается в жизнь.

Отсюда же и главный расчёт, который стоит сделать всякому: *подсчитать, кому и чему уходит внимание за день* — и сравнить с тем, что человек считает для себя важным. Расхождение обыкновенно велико и отрезвляет вернее всяких увещаний.

И заметим, чем это отличается от нравоучения. Речь не о том, что лента дурна, а книга хороша. Речь о том, что *внимание конечно*: всё отданное одному отнято у другого. Вопрос не «вредно ли это», а «взамен чего».

ГЛАВА ТРИДЦАТЬ ШЕСТАЯ

Чего управление вниманием не может

✷

Соберём пределы, чтобы не ждать от приёмов невозможного.

Оно не увеличивает объёма. Разом обрабатывается немногое, и это устройство не меняется упражнением: расширить внимание нельзя, можно лишь укрупнить обрабатываемое.

Оно не отменяет захвата. Движение, имя, внезапность будут брать внимание всегда; воля не успевает. Оттого защита есть устройство среды, а не сила духа.

Оно не даёт делать два дела разом. Никакое упражнение не научит этому; научит лишь скорее переключаться, платя за всякий переход.

Оно не заменяет сна и лечения. Недосыпающий, тревожный, больной не удержит внимания никакими приёмами.

И оно не решает, на что смотреть. Приёмы дают власть удержать — но не говорят, что достойно удержания. Это вопрос не ремесла, а совести, и книга на него не отвечает.

ГЛАВА ТРИДЦАТЬ СЕДЬМАЯ

Правила уводящего

✷

Обратимся к тем, кто вниманием управляет по должности: к устроителям приборов, к рекламщикам, к учителям, к выступающим. Приёмы третьей части в их руках, и правила здесь необходимы.

> Взявший чужое внимание взял чужое время,
> а времени вернуть нельзя.

Уводить к тому, что нужно смотрящему, а не прочь от того, что ему нужно. Здесь проходит граница между обучением и уловкою, как сказано в главе двадцатой.

Оставлять край. Всякое устройство должно иметь естественный конец: последнюю страницу, итог, «на сегодня всё». Убравший край торгует чужой жизнью.

Не пользоваться страхом ради удержания. Приманка сильная и грязная; она работает и оставляет по себе тревогу, которой человек не заказывал.

Не прятать выход. Отписка, отключение, закрытие должны быть просты. Сложность выхода есть признак того, что удерживают против воли.

Мерить не временем, а пользою. Устроитель, гордящийся тем, сколько часов у него провели, гордится тем, сколько взял.

ГЛАВА ТРИДЦАТЬ ВОСЬМАЯ

Защита: приёмы для себя

✷

Соберём защиту в короткий список, чтобы его можно было выполнить за один вечер.

Отключить оповещения — все, кроме звонков от немногих. Одно это действие сильнее всех прочих вместе.

Убрать прибор из поля зрения на время работы и на время еды с людьми.

Назначить часы для писем и вестей — два или три в день, не первым делом с утра.

Убрать бесконечное. Отписаться от лишнего, убрать ленты с первого места, поставить себе край: «дочитал этот выпуск — закрыл».

Работать отрезками и оставлять записку при выходе.

Оставлять скуку: дорога без наушников, очередь без прибора, четверть часа пустоты в день.

И спать. Всякий приём этой книги у невыспавшегося не работает, а у выспавшегося работает сам собою.

Список этот скучен и не содержит ни одной хитрости. В том и дело: *внимание защищается устройством жизни, а не силою воли*.

ГЛАВА ТРИДЦАТЬ ДЕВЯТАЯ

Проверка себя

✷

Приёмы бесполезны без счёта: человек дурно судит о том, куда ушёл его день. Оттого несколько вопросов для проверки.

Куда ушло время? Не по памяти, а по записи — хоть неделю. Расхождение с ожиданием обыкновенно велико.

Сколько раз я прервался за час? Считать не срывы, а возвращения, как сказано в главе двадцать девятой.

Что я взял в руки первым делом утром? Первое действие дня назначает его строй вернее всяких намерений.

Которая из приманок сработала? Заметив сильный отклик — страх, спор, незавершённость, личное, чужое одобрение, — назвать её по имени. Названная, она слабеет.

Что я не заметил, покуда смотрел на это? Вопрос из главы шестой, самый неудобный и самый полезный: он напоминает, что цена внимания есть слепота ко всему прочему.

И последний, годовой: *совпадает ли то, чему уходит моё внимание, с тем, что я считаю важным*. Ответ на него меняет больше, чем все приёмы четвёртой части.

ГЛАВА СОРОКОВАЯ

Заключение: один луч и мера

✷

Сведём книгу к тому немногому, что стоит держать в памяти без справок.

Внимание есть отбор: одно выступает, прочее гаснет. Оттого всякое сосредоточение есть вместе с тем и слепота, и не заметивший не знает, что не заметил.

Оно ограничено и расходуется. Двух умственных дел разом не бывает; за всякое переключение платят; за день оно устаёт и восстанавливается сном, движением и непохожим отдыхом.

Оно управляемо лишь отчасти: захват опережает волю. Оттого *защита есть устройство среды, а не борьба в мгновение*: убрать повод дешевле, чем всякий раз ему противостоять.

Его уводят по правилам, известным фокусникам за триста лет до науки, и те же правила ныне положены в устройство приборов, живущих нашим временем. Знающий их не делается неуязвим, но перестаёт отдавать даром.

И последнее, ради чего всё прочее. *Внимание есть та мера, которой отмеряется прожитое:* замеченное входит в жизнь, незамеченное проходит мимо, хотя бы и случилось. Оттого вопрос ремесла — как удержать; вопрос же меры — на что. Первому эта книга учит; второй остаётся за читателем.

✻

✷

ВНИМАНИЕ

Чем его уводят и чем держат

Изложение в сорока главах

O.V.K — X.T.R

Набрано и свёрстано
для настольного издания
формата 148 × 210 мм

✻