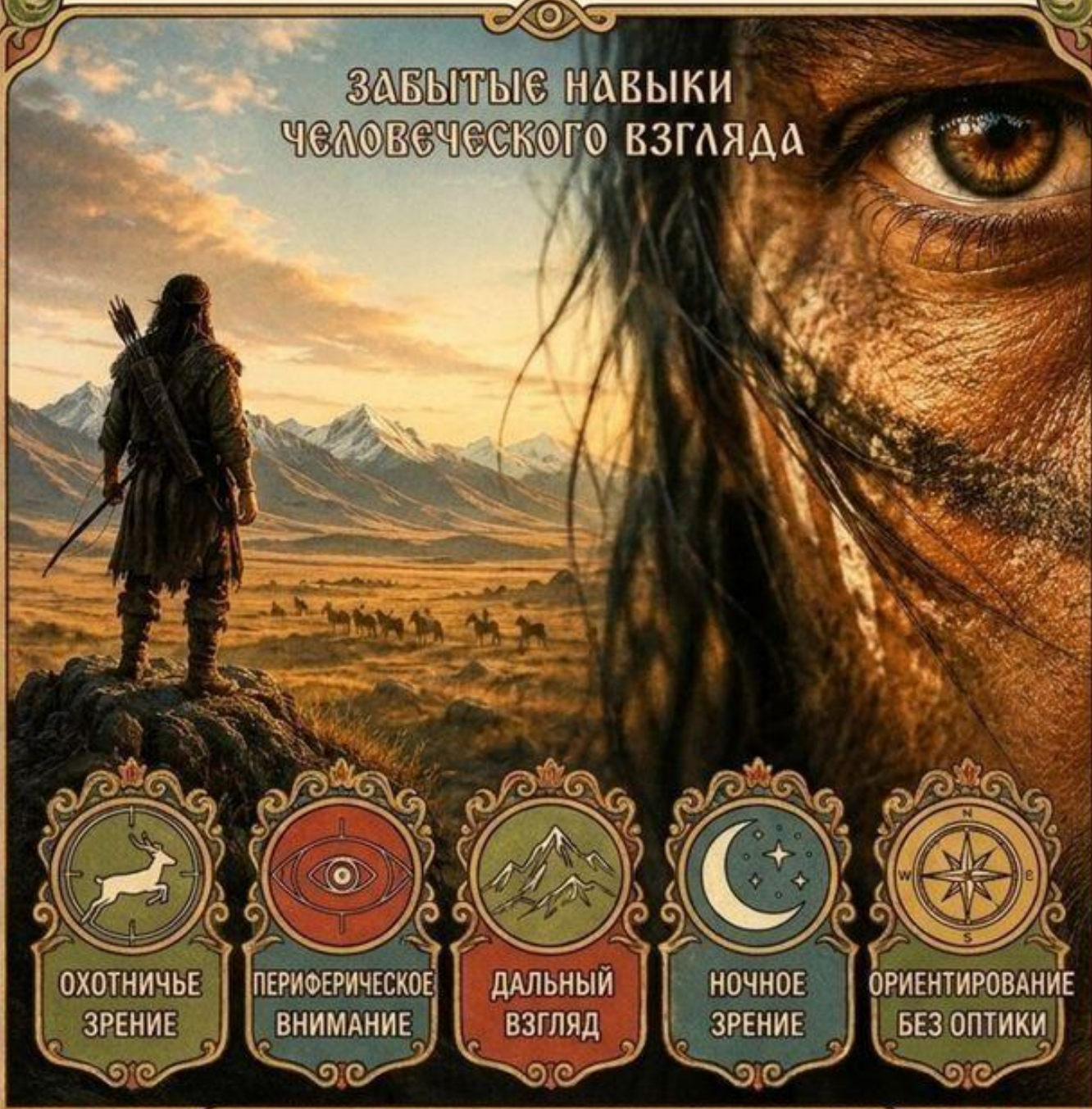


12+

ЗРЕНИЕ

КАК ДРЕВНИЙ НАВЫК
ВЫЖИВАНИЯ ЧЕЛОВЕКА

ЗАБЫТЫЕ НАВЫКИ
ЧЕЛОВЕЧЕСКОГО ВЗГЛЯДА



ОХОТНИЧЬЕ
ЗРЕНИЕ



ПЕРИФЕРИЧЕСКОЕ
ВНИМАНИЕ



ДАЛЬНЫЙ
ВЗГЛЯД



НОЧНОЕ
ЗРЕНИЕ



ОРИЕНТИРОВАНИЕ
БЕЗ ОПТИКИ

ЕВГЕНИЙ СЛОГОДСКИЙ

Евгений Слогодский

**Зрение как древний навык
выживания человека. Забытые
навыки человеческого взгляда**

«Издательские решения»

Слогодский Е.

Зрение как древний навык выживания человека. Забытые навыки человеческого взгляда / Е. Слогодский — «Издательские решения»,

Зрение — это не оптика. Это навык. Охотники, кочевники, пастухи и степные жители видели иначе, чем мы. Не потому что у них были другие глаза — а потому что они иначе смотрели. Эта книга о том, как вернуть пять древних зрительных навыков: вычленять цель среди хаоса, замечать движение краем глаза, видеть вдаль без ориентиров, ориентироваться в темноте и находить дорогу без навигатора. Практические упражнения из глав помогут вам переучить мозг и глаза — и снова увидеть мир таким, какой он есть.

© Слогодский Е.

© Издательские решения

Содержание

Дисклеймер	6
Введение: Глаза, которые умели больше	7
Глава 1. Охотничье зрение	8
1.1 Вычленение цели среди хаоса: как охотник видит там, где мы видим шум	8
Не чище зрение, а другой режим внимания	9
«Картинка» против «цели»	10
Упражнение для современного человека (да, прямо сейчас)	11
1.2 Чувство траектории: куда побежит животное	12
Зрение как прогнозирование, а не регистрация	13
Траектория как предсказанная линия	14
Поведенческая тренировка траектории	15
Почему это важно не только для охоты	16
1.3 Зрение как серийное предугадывание, а не фотоснимок	17
Пример из реальной охоты	18
Почему современный человек теряет цель	19
Упражнение «Слепой коридор»	20
Зрение как гонка с предсказаниями	21
Главная мысль подглавы	22
Глава 2. Периферическое внимание у кочевых народов	23
2.1 Почему центр картинки не главный	23
Центр для деталей, периферия для опасности	24
Кочевник против земледельца (и против офисного работника)	25
«Глаза на затылке» — не миф	26
Разница в тренировке	27
Простое упражнение «Периферийный страж»	28
Главная мысль подглавы	29
2.2 Замечать краем глаза: опасность сбоку как норма	30
«Слепые зоны» современного человека	31
Как видят кочевники	32
Почему это поведение, а не физиология	33
Конец ознакомительного фрагмента.	34

Зрение как древний навык выживания человека Забытые навыки человеческого взгляда

Евгений Слогодский

© Евгений Слогодский, 2026

ISBN 978-5-0070-0939-3

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Дисклеймер

Эта книга предназначена для информационных и образовательных целей. В ней представлены современные данные о зрении как поведенческом навыке, основанные на антропологии, этнографии и физиологии зрения. Описаны практические упражнения для тренировки внимания, периферического зрения, ночной адаптации, оценки расстояний и ориентирования в пространстве.

Книга не является медицинским пособием, руководством по самодиагностике или самолечению. Она не заменяет консультацию врача-офтальмолога, невролога или других профильных специалистов.

Если у вас диагностированы глазные заболевания (включая, но не ограничиваясь: катаракта, глаукома, возрастная макулярная дегенерация, диабетическая ретинопатия, отслойка сетчатки, увеит, кератоконус), системные заболевания (сахарный диабет, аутоиммунные заболевания, артериальная гипертензия) или любые другие хронические состояния — перед началом любых упражнений на тренировку зрения, длительного всматривания, ночных прогулок или изменения светового режима **обязательно проконсультируйтесь с вашим лечащим врачом.**

Все рекомендации, приведённые в книге (включая техники мягкого взгляда, периферического сканирования, темновой адаптации, авертированного взгляда, ориентирования без оптики), носят **общий характер** и не учитывают ваши индивидуальные особенности, противопоказания, принимаемые лекарства или текущее состояние здоровья. Эффект от тренировки навыков зрения может варьироваться.

Автор и издатель не несут ответственности за возможные негативные последствия самостоятельного применения описанных методов без предварительной консультации с квалифицированным медицинским специалистом.

Особую осторожность следует соблюдать:

- при глаукоме (некоторые световые практики, включая длительное пребывание в темноте или резкие переходы от света к тени, могут влиять на внутриглазное давление);
- при заболеваниях сетчатки (тренировка периферического зрения и длительное напряжение глаз могут быть нежелательны);
- после операций на глазах (в период реабилитации любые упражнения для глаз должны быть согласованы с врачом);
- при эпилепсии (некоторые визуальные практики, связанные с расфокусировкой и быстрым сканированием, могут быть противопоказаны);
- при тяжёлых нарушениях вестибулярного аппарата (упражнения на ориентирование в темноте могут вызвать головокружение).

Регулярные профилактические осмотры у офтальмолога (не реже 1 раза в год) остаются обязательной частью заботы о здоровье. Особенно если вам больше 40 лет или у вас есть факторы риска (близорукость высокой степени, сахарный диабет, глаукома у родственников).

Все упражнения, связанные с ночными прогулками, передвижением в темноте или ориентированием в незнакомой местности, выполняйте **только в безопасных, предварительно изученных местах** (знакомый парк, закрытый двор, территория без ям, обрывов и транспортного движения).

Осознанный подход, сочетание информации из этой книги с профессиональной медицинской поддержкой, — лучший путь к сохранению здоровья глаз и возвращению древних навыков зрения.

Введение: Глаза, которые умели больше

Представьте себе человека, который идет по утренней степи. Трава еще влажная, солнце только тронуло горизонт. Он не торопится. Но каждые несколько секунд его взгляд уходит куда-то вбок, вверх, за спину — без усилия, без осознанного решения. Он замечает стаю птиц, поднявшуюся за три километра. Он видит едва заметное движение в высокой траве. По тому, как изменился цвет склона вдалеке, он понимает: там прошли копытные, и прошли недавно.

Это не «суперзрение». Это древний режим работы человеческих глаз, который сегодня почти забыт.

Мы привыкли считать зрение биологической функцией: есть глаз — роговица, хрусталик, сетчатка — есть картинка. Проблемы зрения — это проблемы органа. Дальнозоркость, близорукость, астигматизм. Всё остальное — оптика.

Но если посмотреть правде в глаза (*простите за каламбур*), зрение у человека никогда не было просто «камерой». Оно было активным, натренированным, встроенным в образ жизни навыком. Кочевые народы видели иначе, чем оседлые земледельцы. Охотник работал глазами не так, как пастух. Степной житель смотрел вдаль так, как житель леса не мог бы и повторить. И дело не в лучших глазах — дело в том, как вести себя, чтобы видеть.

Эта книга — не про анатомию глаза. Её можно читать даже с плохим зрением. Она — про забытую поведенческую сторону зрения. Про то, как древние культуры превратили обычный орган чувств в инструмент выживания:

- охотничье зрение — умение прочитать след и движущуюся цель среди тысяч ложных сигналов;

- периферическое внимание кочевников — когда главное происходит не в центре, а с краю;

- «дальний взгляд» степных народов — искусство читать бесконечную пустоту;

- ночное зрение пастухов — способность двигаться и охранять стадо там, где современный человек не различает и собственных пальцев;

- ориентирование без оптики — целостный навык узнавания земли без карт и приборов.

У каждой из этих тем была своя тренировка, своя гигиена зрения, свои даже ритуалы.

Сегодня мы передали работу глаза и внимания экранам, навигаторам, фарам, камерам. Мы перестали тренировать взгляд как мышцу выживания. Поэтому нам кажется, что древние люди были почти волшебниками: видели в кромешной тьме, замечали движение на периферии за километр, находили дорогу без единого ориентира.

Нет. Они не были волшебниками. Они просто жили так, что глаза их работали с утра до ночи в боевом режиме. И эту привычку — поведенческую, а не медицинскую — при желании может вернуть себе любой.

В этой книге вы не найдете:

- схем строения сетчатки;

- упражнений «для улучшения зрения» в стиле пальминга;

- медицинских советов.

Вы найдете:

- этнографические и исторические примеры разных типов «дикого зрения»;

- понимание, почему зрение — это поведение, а не пассивное получение картинки;

- практические наблюдения, которые вы сможете применить уже сегодня на прогулке, в поездке или просто закрыв глаза.

Давайте начнем путешествие в мир глаз, которые умели больше, чем наши. И попробуем вспомнить, на что на самом деле способен обычный человек, который просто *знает, как смотреть*.

Глава 1. Охотничье зрение

1.1 Вычленение цели среди хаоса: как охотник видит там, где мы видим шум

Представьте, что вы стоите на краю леса или саванны. Ваш взгляд скользит по тысячам деталей: ветки, трава, тени, блики, кора, листья, камни, палки. Современный человек в такой картине увидит... просто лес. Красиво, но нечитаемо. А охотник — причем даже не супергерой, а обычный взрослый мужчина из традиционной культуры — через 3—5 секунд скажет: *«Вон там, между двумя кустами, 80 метров, лежит антилопа. Смотрит на нас. Готова бежать»*.

Вы не увидите её. Даже если он покажет пальцем, вы сначала не поймете, *на что* он показывает. А потом, прищурившись, заметите едва заметное изменение оттенка — и вдруг из фона «выпрыгнет» силуэт.

В чем магия?

Не чище зрение, а другой режим внимания

Охотник не видит *больше деталей*, чем вы. У него нет увеличительных линз вместо хрусталиков. Его мозг просто **отбрасывает 95% визуального шума** как нерелевантный. Трава, если она не шевелится — фильтр. Листья, если они не дрожат в неестественном ритме — фон. Кора, камни, сухая земля — всё уходит на периферию сознания.

Остаются только аномалии:

- пятно другого цвета (теплый оттенок среди холодных);
- край, который не совпадает с вертикалью деревьев;
- микро-движение — даже если сама цель лежит неподвижно, её ноздря, глазное яблоко или кончик хвоста выдают её.

Ключевой навык: зрение не как камера, а как детектор нарушений порядка.

«Картинка» против «цели»

Мы привыкли, что зрение даёт нам непрерывное видео высокого разрешения. На самом деле глаз передаёт в мозг кучу мусора, а мозг дорисовывает, обрезает и интерпретирует. Охотник просто настроил эту интерпретацию на **обнаружение живой плоти на фоне неживой природы**.

Живая плоть — даже если она маскируется — выдает себя:

- симметрией (два глаза, два уха, четыре ноги);
 - мягкими краями (деревья и камни ломаные, животные — округлые);
 - влажностью (нос, глаз, язык);
 - тепловым мерцанием (воздух над спиной животного чуть искажает фон).
- Охотник не думает об этом списке. Он просто *видит*. Это стало его подсознанием.

Упражнение для современного человека (да, прямо сейчас)

Если вы читаете это днём и у вас есть окно или парк — попробуйте:

— Выберите сложный фон: кусты, деревья, камни, трава.

— Не ищите *что-то конкретное*. Расслабьте взгляд.

— Ждите **нарушения монотонности**: пятно, сдвиг, край, непохожесть.

— Не спрашивайте «что это?» — сначала просто поймите ощущение: *здесь что-то не так*.

То, что выловит ваше внимание за 10 секунд — это и есть отголосок древнего охотничьего зрения. Просто у вас оно не натренировано до автоматизма.

Почему это — поведение, а не оптика

Обратите внимание: ни одного упражнения для глазных мышц. Только для **способа смотреть**. Охотничье зрение — это:

— куда направить взгляд (не в центр, а в подозрительные края);

— как быстро перескакивать между фокусом и расфокусом;

— как подавить желание разглядывать красивые детали;

— как перестать «гулять глазами» и начать сканировать как радар.

В следующей подглаве мы разберем **чувство траектории** — как охотник знает, куда побежит животное, ещё до того, как оно побежало. А пока просто попробуйте в ближайшую прогулку поймать тот момент, когда ваше внимание внезапно «зацепится» за что-то в хаосе. Это и есть ваш внутренний охотник, который не умер — просто уснул.

1.2 Чувство траектории: куда побежит животное

Охотник не просто видит добычу. Он видит её *через секунду*. И через две. И через пять. К тому моменту, когда животное срывается с места, охотник уже знает, в какую сторону оно побежит, с какой скоростью и где его можно перехватить.

Звучит как магия? Это математика. Но не та, которую считают в уме, а та, которую *чувствуют глазами*.

Зрение как прогнозирование, а не регистрация

Современный человек смотрит на движущийся объект и говорит: «Вон машина едет». Охотник смотрит на антилопу и видит не точку в пространстве, а **вектор**. Его мозг автоматически достраивает:

- направление (куда повернуты уши, глаза, корпус);
- намерение (напряжены ли мышцы задних ног);
- препятствия (какие кусты или камни животное будет обходить);
- скорость (частота дыхания, положение хвоста).

Ничего сверхъестественного. Просто тысячекратно повторённая практика, превратившаяся в рефлекс.

Что видит охотник за 0.5 секунды

Представьте: животное стоит боком. Вы смотрите на него. За полсекунды охотник считывает:

Признак	Что означает
Голова слегка повернута вправо	Животное уже выбрало направление бегства
Передние ноги прямые, задние чуть согнуты	Готово рвануть вперёд
Уши направлены вправо-назад	Оно слушает то, что справа-сзади — возможная опасность оттуда
Глаз блестит с правой стороны	Оно косится на правый фланг

Вывод: побежит **вправо-вперёд** под углом примерно 45 градусов. Охотник уже смещается в ту сторону, даже не думая об этом.

Траектория как предсказанная линия

Дальше — интереснее. Когда животное побежало, обычный человек видит «мелькание». Охотник видит **траекторию** — воображаемую линию, по которой движется цель. И он смотрит не на саму антилопу, а на *точку впереди неё*.

Почему? Потому что если смотреть на цель, копьё или стрела прилетят *позади* неё. Мозг тратит время на обработку сигнала — и пока стрела летит, животное смещается. Настоящий охотник целится в пустое место, где животное *будет* через полсекунды.

Это же работает и при преследовании. Охотник не бежит за антилопой туда, куда она бежит сейчас. Он бежит туда, куда она *свернёт*, потому что он уже заметил: в 50 метрах слева — овраг, справа — густой кустарник, а прямо — открытое поле. Животное выберет поле. Охотник уже там.

Поведенческая тренировка траектории

Этот навык не врождённый. Его можно (и когда-то могли) тренировать с детства. Как?

Игра в предсказание. Дети в охотничьих культурах с 5—6 лет играют: один изображает животное, другие угадывают, куда он побежит. Ошибся — проиграл. Постепенно глаз учится считывать микродвижения плеч, бёдер, головы.

Охота на муху. Да-да. Попробуйте поймать муху рукой. Сначала вы будете бить *после* того, как она улетела. Потом начнёте бить *туда, где она будет*. Это та же самая нейронная схема.

Слежение за мячом. В любом виде спорта с быстрым мячом (теннис, сквош, даже пинг-понг) тренируется то же самое: вы перестаёте видеть мяч как точку и начинаете видеть его траекторию.

Почему это важно не только для охоты

Чувство траектории — это способность вашего зрения работать **в будущем времени**. Обычно мы думаем, что глаза показывают «сейчас». Но на самом деле мозг всё время *опережает* реальность на доли секунды, потому что сигнал от сетчатки идёт с задержкой.

Охотничье зрение просто увеличивает это опережение. Оно тренирует мозг не догонять реальность, а бежать впереди неё.

Попробуйте завтра на улице: выберите идущего человека (или велосипедиста) и попытайтесь предсказать, куда он повернёт, за 2—3 секунды до поворота. Сначала будете ошибаться. Через неделю начнёте замечать микродвижения корпуса, головы, плеч. Поздравляю — вы начинаете видеть как охотник.

Далее мы разберём, как охотник управляет своим вниманием в погоне: почему нельзя моргать, куда смотреть, когда цель исчезла за деревьями, и как «держать образ» невидя.

1.3 Зрение как серийное предугадывание, а не фотоснимок

Мы привыкли думать, что зрение — это как фотоаппарат: нажал кнопку — получил кадр. Чем больше кадров в секунду, тем лучше. Но охотник смотрит иначе. Он не фотографирует мир. Он *ведёт* его.

Представьте себе погоню. Животное бежит. Оно то появляется в просветах между деревьями, то исчезает за кустами, то ныряет в овраг. Современный человек в такой ситуации говорит: «*Я его потерял*». Охотник не теряет. Почему? Потому что его зрение работает как **серийный прогноз**, а не как запись происходящего.

Глаза — не камера, мозг — не видеорегистратор

Когда животное скрывается за деревом, сигнал от сетчатки прерывается. Картинка исчезла. Но мозг охотника не впадает в паузу. Он *достраивает*:

- где животное находится сейчас (по последнему вектору движения);
- где оно окажется через секунду (по скорости и рельефу);
- где оно появится снова (по знанию местности).

И охотник смотрит не туда, где он *потерял* добычу, а туда, где она *должна появиться*. И когда она выскакивает из-за куста — охотник уже там, уже смотрит, уже готов.

Это называется **саккадическое предвосхищение**. Обычно наши глаза скачут от точки к точке, собирая картинку по кусочкам. Охотник же направляет каждый следующий скачок не в случайное место, а в *наиболее вероятную следующую позицию цели*.

Пример из реальной охоты

Этнографы описывают, как бушмены Калахари охотятся на куду (крупную антилопу). Когда куду скрывается в акациях, европейец видит только мелькание веток и теряет цель. Бушмен же продолжает бежать по дуге и через 10—15 секунд выходит точно на то место, откуда куду снова видна.

На вопрос *«Как ты узнал, где она выйдет?»* бушмен отвечает примерно так (в пересказе): *«Я не знал. Я просто смотрел, где её голова была перед тем, как она пропала, и куда указывали её уши. И я знаю эту землю — в ту сторону она побежит по открытому месту, а не в колючки»*

Обратите внимание: здесь нет магии. Есть три слоя:

- **Считывание направления до исчезновения** (последний сигнал).
- **Знание ландшафта** (где удобно бежать, где нет).
- **Доверие к прогнозу** (продолжать движение, даже когда цели не видно).

Почему современный человек теряет цель

Потому что наш мозг отвык **держат** **образ** в отсутствие сигнала. Как только объект исчезает из поля зрения, мы переключаемся на что-то другое. Или начинаем паниковать: *«Где? Где он?»* — и хаотично шарим глазами.

Охотник же сохраняет «инерцию взгляда». Его внимание продолжает двигаться по предсказанной траектории, даже когда глаза не получают подтверждения. А когда подтверждение приходит (животное выскакивает), оно попадает точно в центр внимания — не нужно перенастраиваться.

Упражнение «Слепой коридор»

Это древняя тренировка, которую можно повторить и сегодня.

Что нужно: открытое пространство с препятствиями (парк, лесополоса, даже двор с машинами и кустами) — и помощник.

Как делать:

— Помощник медленно идет (или едет на велосипеде) за линией препятствий, где вы его видите только в просветах.

— Вы не двигаетесь. Ваша задача — отслеживать его движение даже в те моменты, когда он скрыт.

— В каждый момент вы должны мысленно (или пальцем) показывать, *где он сейчас и где появится через 2 секунды*.

— Помощник периодически выходит на открытое место — вы проверяете свою точность.

Через 10—15 повторений ваш мозг начнет автоматически достраивать траекторию. Через неделю таких тренировок вы удивитесь, как раньше «теряли» машину за одним деревом.

Зрение как гонка с предсказаниями

В итоге, охотничье зрение — это не пассивное получение картинки, а активная гонка. Мозг постоянно:

- получает сигнал;
- предсказывает следующий;
- направляет взгляд в предсказанную точку;
- сравнивает предсказание с реальностью;
- корректирует следующее предсказание.

Это похоже на то, как теннисист «ждет» мяч не там, где он сейчас, а там, где он будет через мгновение. Или как вратарь прыгает *до того*, как удар нанесен — по положению корпуса нападающего.

Разница лишь в том, что охотник так делает постоянно, часами, без перерыва, без отвлечений. Для него это **норма работы зрения**, а не спортивный трюк.

Главная мысль подглавы

Зрение — это не фотоснимок. Это прогноз, который обновляется каждую долю секунды. И качество зрения определяется не остротой картинки, а качеством прогнозов. Охотник просто научился делать точные прогнозы там, где мы видим только разрыв и пустоту.

Глава 2. Периферическое внимание у кочевых народов

2.1 Почему центр картинке не главный

Сядьте сейчас удобно и посмотрите прямо перед собой. Заметьте, что именно находится в центре вашего взгляда. А теперь, *не поворачивая головы и не двигая глазами*, попробуйте понять, что происходит справа от вас. И слева. Сверху. Снизу.

Чувствуете, как зрение становится размытым, нечетким, почти бесполезным? Это норма для современного человека. Мы привыкли, что «хорошо видно» — это только то, на что мы смотрим прямо. Всё остальное — туман.

Кочевник смотрел иначе.

Центр для деталей, периферия для опасности

У человеческого глаза есть физиологическая особенность: **центральная ямка** (фовеа) — крошечная область сетчатки, где плотность фоторецепторов максимальна. Там мы видим резко, детально, цветно. Всё, что за пределами этого крошечного пятна (а оно занимает всего 1—2 градуса поля зрения), видится размыто, с искаженными цветами и почти без деталей.

Казалось бы, эволюционная ошибка. Почему природа не сделала всё поле зрения резким?

Потому что **периферия решает другую задачу**. Она не различает лица или буквы. Она замечает *движение*. И замечает его мгновенно, быстрее, чем центральное зрение. Периферия — это ваш радар, который работает 24/7 без вашего ведома.

Охотник и кочевник просто **научились этому радару доверять**. А мы — нет.

Кочевник против земледельца (и против офисного работника)

Представьте себе два образа жизни.

Земледелец (и современный человек, который на него похож вниманием) смотрит вперёд и вниз. Его главный инструмент зрения — центр. Он рассматривает зерно, сорняки, трещины в почве, свои руки, инструмент. Периферия ему почти не нужна. Он работает в режиме «фокус».

Кочевник смотрит иначе. Он идет по степи или пустыне. Вокруг — открытое пространство. Опасность может прийти с любой стороны: хищник, враг, змея в траве, обвал в горах. Если он сфокусируется на одной точке — он умрёт. Поэтому его взгляд **расфокусирован**. Он не разглядывает детали. Он держит *всё поле зрения в режиме ожидания*.

Его центральное зрение может быть направлено на горизонт (чтобы заметить дым, пыль, стаю птиц), но при этом периферия в ту же секунду сообщает:

- справа трава шевельнулась (возможно, змея);
- слева тень сместилась (кто-то приближается);
- сзади (да-да, человек чувствует движение позади себя — потому что периферия охватывает почти 180 градусов, а с движением головы — и больше).

«Глаза на затылке» — не миф

Выражение «у него глаза на затылке» — это не магия. Это человек, который **использует периферию на полную мощность**. Когда кочевник смотрит вперёд, он *одновременно* знает, что происходит сбоку и даже чуть сзади. Не потому, что у него там глаза. А потому, что его мозг настроен не игнорировать периферийные сигналы, как у нас, а *обрабатывать их как приоритетные*.

Проведите эксперимент. Сядьте в людном месте (кафе, парк, транспорт). Смотрите прямо перед собой. А теперь постарайтесь уловить движение на периферии *не поворачивая головы и не переводя взгляд*. Сначала вам будет казаться, что ничего не происходит. Но если посидеть минуту, вы начнете замечать: кто-то прошёл, кто-то поднял руку, машина проехала.

Обычно ваш мозг эти сигналы *подавляет*, потому что они отвлекают от фокуса. Кочевник их *усиливает*, потому что от них зависит жизнь.

Разница в тренировке

Учёные сравнивали периферическое внимание у представителей традиционных кочевых народов (например, монгольских пастухов или туарегов) и у городских жителей. Результат: **периферия кочевников заметно чувствительнее**. Они замечают движение на краю поля зрения на доли секунды раньше. И — что важнее — они **не реагируют на каждое движение телом**. Они просто *знают*, что что-то происходит, и оценивают, стоит ли на это реагировать.

Современный человек часто делает наоборот: он *не замечает* движение на периферии, а если замечает — вздрагивает всем телом или резко поворачивает голову. Кочевник же остаётся спокойным: его радар работает, но ложно не срабатывает.

Простое упражнение «Периферийный страж»

Вы можете тренировать это прямо за рабочим столом или во время прогулки.

Вариант 1 (сидя):

- Смотрите в одну точку на стене перед собой.
- Вытяните руки в стороны (как крылья). Шевелите пальцами то левой, то правой руки.
- Не двигая глазами, попробуйте *заметить* момент, когда пальцы шевельнулись. Сначала вы их «не видите». Через 2—3 минуты мозг начнет подключать периферию.

Вариант 2 (на улице):

- Идите по тротуару, глядя прямо перед собой (но не в телефон!).
 - Старайтесь замечать людей, машины, велосипеды на периферии *до того*, как они поравняются с вами.
 - Не поворачивайте голову. Просто фиксируйте: «справа кто-то приближается».
- Через неделю вы начнете удивляться, сколько информации ваше зрение получало всё это время — но мозг её выбрасывал как «ненужную».

Главная мысль подглавы

Центр зрения нужен для деталей. Периферия — для жизни. Кочевник это знал. Мы забыли. И теперь наш взгляд — как прожектор, который освещает маленькое пятно и оставляет всё остальное во тьме. А древний взгляд был как рассветное небо: мягкий свет везде, без тёмных углов.

2.2 Замечать краем глаза: опасность сбоку как норма

В предыдущей подглаве мы говорили о том, что периферия — это радар. Но радар бесполезен, если вы не ведете ему верить. Кочевник не просто *имеет* периферическое зрение. Он живет в состоянии, когда **опасность сбоку — это норма**, а не исключение.

Попробуйте сейчас представить: вы идете по улице современного города. Что вас беспокоит? В основном то, что *впереди*: яма на тротуаре, столб, идущий навстречу человек, светофор. То, что происходит справа или слева, вы замечаете только если это что-то очень громкое или резкое. А сзади — вообще нет.

Кочевник в степи или пустыне думает иначе. Вокруг него нет «безопасных направлений». Хищник не станет нападать строго спереди, чтобы быть вежливым. Враг не объявит о своем подходе. Опасность всегда приходит *сбоку* или *сзади* — потому что спереди жертва смотрит.

«Слепые зоны» современного человека

У нас с вами есть культурно-приобретенная слепота. Мы десятилетиями жили в среде, где:

- стены и углы зданий ограничивают обзор;
- мы перемещаемся по предсказуемым маршрутам (дом — улица — работа);
- звуки города (сирены, сигналы, гул) отвлекают слух, и мозг решает: «визуальной периферией можно пренебречь, я и так услышу».

Но слух — не замена зрению. Звук запаздывает. Звук обманывает (эхо, ветер, отражения). А периферия видит мгновенно.

В результате: средний городской житель **замечает движение сбоку в 3—5 раз медленнее**, чем представитель традиционной кочевой культуры. Это не дефект глаза. Это дефект *внимания*. Мы просто отучили свой мозг обрабатывать периферийные сигналы как важные.

Как видят кочевники

Этнографы, жившие с кочевыми народами Монголии, Сахары и Ближнего Востока, описывают один и тот же феномен. Кочевник может:

- смотреть на горизонт (оценивая погоду или направление);
- и при этом **точно сказать**, что справа от него в траве пробежала ящерица;
- и что слева на расстоянии 50 метров ветка сломалась под чьим-то весом;
- и что сзади (почти за спиной) человек поднял руку.

Он не поворачивает голову на каждый сигнал. Он просто *знает*. Его мозг ведет непрерывную карту всего, что происходит в пределах 180—200 градусов. И если что-то требует реакции — он реагирует. Если нет — информация просто уходит в фон, но не исчезает совсем.

Ключевое отличие: мы с вами «включаем» периферию, когда нам страшно или мы кого-то ждем. Кочевник никогда её не выключает. Для него это заводские настройки зрения, а не экстренный режим.

Почему это поведение, а не физиология

Еще раз подчеркну: глазное яблоко у кочевника и у менеджера из офиса устроено одинаково. Поле зрения — одинаковое. Количество палочек и колбочек на периферии — одинаковое. Разница в том, **какие сигналы мозг пропускает в сознание**, а какие отбрасывает.

Наш мозг ежесекундно получает гигабайты визуальной информации. 99% из них он игнорирует, потому что они «не важны». Вопрос: как мозг определяет важность? Ответ: **по опыту и по привычке**.

Если вы 20 лет жили в городе, где опасность редко приходит сбоку, мозг говорит: «сигналы с периферии можно сжимать, сбрасывать в мусор». Если вы выросли в степи, где каждое движение сбоку могло быть волком или врагом, мозг говорит: «любое движение на периферии — потенциальная угроза, анализируй немедленно».

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.