

Елена Вьюговская

Забота как образ жизни

Рецензия на книгу Кио Маклир «Птицы, искусство, жизнь: год наблюдений» (Маклир, К. Птицы, искусство, жизнь: год наблюдений / Кио Маклир; Пер. с англ. С. Силаковой. М.: Ад Маргинем Пресс, 2022)

Елена Васильевна Вьюговская, научный сотрудник Центра «Институт социального анализа и прогнозирования» ИПЭИ РАНХиГС, Москва, Россия.

ORCID: 0000-0003-3488-6025

Электронная почта: vyugovskaya-ev@ranepa.ru

Для цитирования: Вьюговская, Е. В. Забота как образ жизни. Рецензия на книгу Кио Маклир «Птицы, искусство, жизнь: год наблюдений» // Социология заботы. 2026. Т. 1. № 2. С. 121–128.

«Страстная мечта иметь что-то, о чем можно заботиться и волноваться, — одно из сильнейших чувств, которые в нас заложены...»

Иллюстрированная энциклопедия канареек и птиц клеточного содержания, 1878 г.

Можно ли найти действенное средство для преодоления профессионального разочарования, творческого опустошения и семейных переживаний? Где проходит хрупкая граница между вниманием как инструментом искусства и вниманием как образом жизни? Писательница и публицист Кио Маклир предпринимает попытку ответить на эти и другие вопросы в книге «Птицы, искусство, жизнь» — изящном гибриде автоэтнографического дневника, заметок натуралиста, эссе-рассуждения и глубоко личного мемуара. На протяжении года автор, следуя за своим проводником — музыкантом и одновременно любителем-орнитологом — отправляется в маленькие путешествия по паркам Торонто, превращая поиск птиц (бёрдинг или

121

бёрдвотчинг) в практику осознанности, урок творчества, способ залечить душевные раны и, наконец, обрести вдохновение.

Книга выстроена как календарь наблюдений, разделенный по месяцам, но ее структура нелинейна, ассоциативна, временами запутанна. Короткие, похожие на поэтические очерки главы о встречах с самыми разными видами птиц перемежаются с познавательными и органичными экскурсами в историю искусства, музыки, литературы, кино и журналистики, и воспоминаниями и размышлениями автора на волнующие ее и подчас весьма неожиданные темы. Язык Маклир — ее главный агент в восприятии и интерпретации увиденного и пережитого. Он лаконичен, точен и откровенен, при этом невероятно лиричен, равно как и не лишен трогательности, экзальтированности и даже сказочности. Камерность повествования создает эффект доверительной беседы, где читатель становится не наблюдателем, а спутником и даже компаньоном в ее путешествии, на первый взгляд, в природный мир, но, на самом деле, внутрь себя.

«Собственно, в реальности бёрдинг часто — полная противоположность сантиментам и аполитичности. Порой, в тихие минуты ожидания или прогулок по безлюдным местам, по городским пустырям, где уже невозможно отрицать урон, нанесенный мегаполисом, и не замечать омерзительность его подбрюшья, я чувствовала одиночество, пронизывающее до глубины души. Разве кто-то станет напрашиваться на такие переживания по доброй воле? И все же было что-то бесспорно воодушевляющее в том, как замечаешь проблески жизни, как делишься увиденным с незнакомыми. Есть своя благодать в том, чтобы наблюдать своими глазами беспрестанное движение в воздухе и нервное чириканье птиц, обычных для нашей местности. В самые холодные месяцы, когда уныние казалось естественным и даже предопределенным состоянием души, приятно было видеть, что на свете есть птицы, изобретательно ему сопротивляющиеся».

Птицы в книге — не просто объекты изучения, а живые метафоры. Они становятся ключом к решению центральных вопросов, которые поднимает и как будто впервые открывает

для себя автор: о том, как справиться с переживанием большой личной трагедии и переосмыслить последнюю; как преодолеть пустоту и одиночество и обрести через «каждодневные усилия» смирение и свободу; как осознать свою ценность, и «довольствоваться малым, а также о дерзости стремиться к малому в эпоху грандиозных амбиций»; о том, каким созидющим и воодушевляющим может оказываться разочарование; «о пользе книг в реальном мире и притягательности досконального знания чего-либо»; о храбрости и многообразии форм ее внешнего проявления; о роли динамики и важности статики для человека и вообще всего живого; об опасности догматизма; о том, можно ли создать механизм защиты от сожалений, и нужно ли; «о необходимой необязательности искусства и птиц, особенно в кризисных ситуациях»; о настоящих учителях; «о том, как жить долго и чувствовать одновременно собственную малость и безграничность, заполненную птицами, искусством, любовью и смертью». Наблюдая за птицами, Маклир учится иному режиму существования: не деятельного, стремительного достижения, а терпеливого, медитативного присутствия. Птицы помогают ей преодолеть перфекционизм и снобизм, вернувшись, по ее же словам, к искренности высказывания.

Несмотря на то, что книга вызывает противоречивые чувства, а эклектика мыслей, пафос и увлеченность (подчас упоение) самого автора автобиографизмом могут побудить скорее отложить чтение «до лучших времен», некоторые ее интенции, интуиции и обобщения весьма пронизательны, интересны и достойны самостоятельного развития.

Так, сквозной нитью через все повествование проходит медленное, вдумчивое исследование заботы в ее многообразных проявлениях. Наблюдение за птицами для Маклир — прежде всего:

Забота о себе: тишина и внимательность

Это забота о себе, реализуемая в суровой дисциплине ежедневных прогулок в любую погоду, ритмичной и обязательной практике выхода из дома, передвижения, фокусировки на окружающем мире. Душевное состояние человека, охва-

ченного тревогой, подобно долгоиграющей пластинке: мысли бесконечно вращаются вокруг травмы. Наблюдение за птицами разрывает этот порочный круг. Чтобы заметить крапивника в кустарнике или различить голос поползня среди городского шума, нужно полностью присутствовать в моменте. Эта вынужденная осознанность (mindfulness) становится лекарством. Маклир не ставит диагнозов и не предлагает рецептов, но проживает на страницах книги то, что специалисты по ментальному здоровью называют «восстановлением внимания» (attention restoration theory). Природная среда, в отличие от городской, требует не напряженной концентрации, а мягкого, завораживающего вовлечения, которое успокаивает и возвращает душевное равновесие.

«В жизни случаются моменты, когда нам всего нужнее возможность строить свою биографию по собственной воле: всего нужнее и всего благотворнее».

Забота о другом: этика близкого взгляда

Однако подлинное открытие книги в том, что исцеление приходит не через погружения в себя, а через направленность вовне. Птицы для Маклир постепенно перестают быть просто объектами наблюдения и становятся Другими, о которых можно и нужно заботиться. Здесь забота проявляется в своей самой чистой форме — как неравнодушное присутствие. Автор волнуется, достаточно ли корма в кормушках зимой, замечает птицу, разбившуюся о стекло небоскреба, переживает за птенца, выпавшего из гнезда, и это событие становится для нее потрясением. Эта эмоциональная вовлеченность — не сентиментальность, а акт признания ценности другой жизни. Этика заботы (care ethics), развиваемая такими мыслительницами, как Кэрол Гиллиган¹ и Джоан Тронто², утверждает, что моральное созна-

¹ Gilligan, C. In a different voice: Psychological theory and women's development. Cambridge: Harvard University Press, 1982.

² Tronto, J.C. Moral boundaries: A political argument for an ethic of care. New York: Routledge, 1993.

ние рождается не из абстрактных принципов, а из конкретных отношений и ответственности за уязвимого Другого. Маклир проживает эту этику на практике: ее забота о птицах искренняя, она тиха, конкретна и требует лишь одного — внимания.

«Задумалась: уж не упускаем ли мы шанс почувствовать, что нам вообще недостает чего-то, шанс скупать по каким-то местам, приобрести те свойственные старожилу doskonaльные знания, которые вдохновляют защищать этот клочок земли из последних сил? Когда мы воспринимаем природу как что-то факультативное: мол, «природа» — непременно что-то отдаленное, мол, «природа» осталась в прошлом, — то лишаемся права о ней заботиться. Или сбрасываем с себя ярмо этого права.»

Забота об искусстве: творчество как ответ, а не жест

Отдельная грань заботы в книге — это отношение к искусству. Маклир, профессиональная писательница, переживает кризис жанра: ей кажется, что все слова уже сказаны, что искусство в мире, полном несовершенств, тщеславно и бессмысленно. Наблюдение за птицами возвращает ей доверие к творческому акту, но в ином качестве. Она учится у птиц их бескорыстной песне. Дрозд поет не потому, что хочет продать концерт или получить Пулитцеровскую премию. Он поет, потому что это способ его существования в мире. Так и искусство, по мысли Маклир, может быть актом заботы о мире — внимательным, бережным, не требующим награды. Она пишет короткие, точные, почти прозрачные зарисовки, которые не столько «создают» реальность, сколько ухаживают за ней, фиксируя ее хрупкую красоту. Творчество становится не самовыражением эго, а служением тому, что ты любишь.

«Теперь, услышав птичье пение, я чувю, что передо мной есть вход в эту «под-историю». Когда мне кажется, что на земле я слишком задавлена делами, изнурена всем,

что вверено моим заботам, я ищу глазами лоскуток неба. Всегда есть птицы, летающие туда-сюда: городские птицы, порхающие у каймы нашего людского житья-бытья, поющие свои песни. Если ветер дует куда надо, некоторые птицы рады расправить крылья и зависнуть в воздухе: кажется, они замирают неподвижно. Тонкое искусство — оставаться непоколебимым среди сил воздушных течений и земного притяжения, не воспаряя и не падая».

Забота об окружающем мире: проявление высшей формы заботы

Книга лишена громких экологических лозунгов, но она пронизана экологичностью, вниманием и ответственностью за окружающую среду. Забота о природе для автора — это естественное продолжение заботы о тех, кого ты знаешь по именам (пусть даже эти имена — «малиновка» или «желна»). Автор определяет такую заботу как «сверхчеловеческую» (more-than-human), напоминая, в первую очередь, самой себе, что мы не одиноки на планете и что наша задача — учиться у нее и заботиться о ней как о ком-то близком.

«В странствиях с музыкантом я узнала, что красота может существовать в самых изувеченных, феноменально загаженных местах. Узрела собственными глазами, как типичную историю урбанизации и отдаления человечества от природы удастся обратить вспять благодаря ревайлдингу. Познакомилась с городскими бёрдерами и местными защитниками природы, которые говорят об окружающей среде по-своему — их голос «способен говорить с тем, что изранено, а не только с тем, что красиво и лишено изъянов». Этот голос звучит при виде самых испохабленных и раскуроченных мест в городе: “Тут еще осталось что любить».

Регулярные наблюдения за птицами выступают как многофункциональная практика заботы: о себе (эмоциональ-

ное и физическое здоровье и благополучие), о природе (природоохранная деятельность и управление ландшафтами), а также как терапевтическая практика для уязвимых групп населения.

Имеющиеся результаты эмпирической верификации в этой области обновляются, но все еще ограничены и неоднозначны. Наблюдение за птицами концептуализируется как один из принципов «внимательного и рационального природопользования», и способствует установлению «сверхчеловеческой» формы заботы (*more-than-human care*) и воссоединению людей с природой [Just et al., 2022]. Что касается пользы бёрдинга для психического здоровья, эксперты отмечают снижение тревоги/стресса (*anxiety/stress*) и улучшение когнитивных функций, однако подчеркивают, что научные исследования в этом направлении несистемны и «отстают» от широко распространенных заявлений и социального признания [Andrews et al., 2025]. Использование методов экспериментальной или интервенционной диагностики позволило обнаружить позитивное влияние бёрдвотчинга на когнитивные ресурсы и мобильность у представителей старшего поколения, проживающих в пансионатах [Zieris et al., 2023]³. В целом, наблюдение за птицами демонстрирует терапевтический потенциал, а его исследования выявляют положительные эффекты в борьбе с депрессией и улучшении социального самочувствия у пожилых людей и психиатрических пациентов [Béguin et al., 2024; Murawiec et al., 2021], однако доказательная база остается предварительной и нуждается в дальнейшем формировании.

«Птицы, искусство, жизнь: год наблюдений» едва ли можно считать научной работой, но ее польза и сила обнаруживается в отсутствии научности и дидактики. Автор лишь делится своим опытом, позволяя читателю сделать собственные выводы. Ее размышления интеллектуально насыщены, но при этом лишены наукообразия. Книга становится терапевтической не из-за советов, а благодаря самому акту совместного замедленного созерцания, незаметного присутствия и внимательного, заботливого отношения.

³ N=1,684 в лонгитюдном дизайне.

Литература

1. *Andrews, J. G., Ammirati, R. J., Andrews, C. J. M.* Birding Benefits: A Review of Mental Health, Cognitive, Social, and Conservation Impacts // *Ecopyschology*. 2025. Vol. 17. No. 1. P. 1–17.
2. *Béguin, N., Burtey, M., Lignier, B., Romo, L., Mazé, C.* Bird-assisted treatment in vulnerable people: A literature review // *Human-Animal Interactions*. 2024. Vol. 12. No. 1.
3. *Just, J.* Cultivating more-than-human care: Exploring bird watching as a landscaping practice on the example of sand martins and flooded gravel pits // *Frontiers of Architectural Research*. 2022. Vol. 11. No. 6. P. 1205–1213.
4. *Murawiec, S., Tryjanowski, P., Nita, A.* An Ornithological Walk to Improve the Well-Being of Mental Health Professionals during the COVID-19 Pandemic: A Pilot Study // *Psychiatria*. 2021. Vol. 18. No. 3. P. 190–195.
5. *Zieris, P., Freund, S., Kals, E.* Nature experience and well-being: Bird watching as an intervention in nursing homes to maintain cognitive resources, mobility, and biopsychosocial health // *Journal of Environmental Psychology*. 2023. Vol. 91.