



*Моему брату Райану («Хорошему»),  
вечному источнику вдохновения, который  
научил меня, что понимание того, как  
движется твое тело, — одно из главных  
проявлений любви к себе, в котором можно  
участвовать.*

*Посвящаю книгу также всем, кто видел,  
как я молча выползаю из помещения.  
Клянусь, это было ради вашего же блага.*



# СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	9
Очень краткая история фланера.....	17
Почему мы гуляем.....	35
Как начать фланировать.....	65
Как фланировать ежедневно.....	91
Фланирование на работе.....	151
Фланирование как практика медитации.....	175
Фланирование в мире.....	197
Фланирование ради лучшей жизни.....	261
Благодарности.....	269



# ВВЕДЕНИЕ

## ФЛАНИРОВАНИЕ – ЧТО ЭТО ТАКОЕ?

Вам знакомы чувства, с которыми часто ассоциируется какое-нибудь немецкое слово — которое ни за что не сможешь правильно произнести? Например, Fremdschämen. Оно означает чувство глубокого стыда за другого человека в неловкой ситуации, не имеющей к нам никакого отношения. Когда незнакомец, спотыкаясь и падая, опрокидывает кофе на ни в чем не повинного человека в белом, оказавшегося рядом. Когда шеф отчитывает вашего коллегу за то, в чем он не виноват. Фланирование — не немецкое слово, оно вообще французское, но относится к той же категории. Оно описывает действие и образ жизни, о котором вы даже не подозревали, что для него есть слово.

В XIX веке слово «фланер» (*flâneur*) обозначало состоятельного белого мужчину-денди — обычно парижанина имевшего обыкновение празднично прогуливаться по улицам, внимательно рассматривая город и находя красоту

в том, что многим казалось совсем обычным. Такая прогулка всегда совершалась в романтическом настроении и чаще всего в легком опьянении.

Но подобно излюбленной датской концепции хюгге, которая подчеркивает ценность комфорта и уюта, поведение фланера тоже может быть стилем жизни. С течением времени и по мере того, как все больше людей открывало для себя многочисленные преимущества фланирования, само слово приобрело более общее значение «бродить преднамеренно» — или по-другому «быть намеренно бесцельным». По сути, фланирование — это прогулка ради прогулки. Цель фланера — насладиться путешествием, как оно есть: смотреть вовне и давать увиденному возможность влиять на ход внутренних мыслей, находя при этом время на оценку внешнего мира.

Вот несколько примеров простых способов, которые помогут вам легко внедрить кое-какие элементы современного фланирования в свою жизнь:

### Убивая время в ожидании друзей к ужину

Мы все бывали в такой ситуации: приезжаешь в ресторан раньше своих друзей и нужно как-то убить время.







Вместо того чтобы в очередной раз тупо прокручивать телефон, попробуйте прогуляться по кварталу. По ходу читайте все названия магазинов, запоминайте те, что заставили вас рассмеяться, задуматься или почесать затылок. Если подходящего для прогулки квартала нет, найдите, куда можно присесть и наблюдать за людьми. Считайте проезжающие машины. Читайте номерные знаки и старайтесь разгадать значения аббревиатур.

## Исследуя новый парк

Парки — отличное место, где можно практиковать фланирование. Дело не только в том, что заданные границы создают безопасное пространство для исследования, но и в том, что там часто можно увидеть множество различных сцен: собачьи площадки, игровые площадки, пруды, лесные массивы, велосипедные дорожки. Если вы почувствуете, что вас отвлекает широкий выбор пейзажей, сфокусируйтесь на создании мысленной карты парка. В следующий свой визит туда обратите внимание на новые детали.

## Выгуливая собаку

Разве есть лучший способ фланирования, чем позволить радостному щенку на поводке вести вас на прогулке? А если у вас нет собаки, очень вероятно, что друг, у которого она есть, с удовольствием даст вам ее в краткосрочную аренду.

## Во время шопинга в отпуске

Разглядывание витрин — фантастический способ фланирования, особенно если у вас в кармане есть немного лишних денег. Так много можно узнать о городе по тем

товарам, которые продаются в его магазинах. Поэтому обращайтесь внимание на детали. На английском ли этикетки и реклама или на местном языке? Это скажет многое о том, сколько туристов бывает в этом месте. Замечаете ли вы, что какой-то определенный местный художник появляется чаще других? Одежда какого стиля продается? Во что одеты владельцы магазинов и их сотрудники? Ну и, конечно, среди всех этих наблюдений не забудьте купить себе что-нибудь симпатичное.

### **Прогуливаясь, чтобы привести мысли в порядок**

Если вы имеете дело с чем-то сложным или вызывающим беспокойство, попытка вырваться из привычного окружения часто может послужить вам необходимым толчком для принятия решения или приближения к нему. Позвольте мыслям блуждать и не забывайте: ваш мозг продолжает решать серьезные проблемы, даже когда вы не думаете о них сознательно, а свежий воздух может помочь избавиться от помех.

Фланирование — это относительно просто. Но чтобы по-настоящему оценить его достоинства, стоит изучить истоки, а также многочисленные формы, которые оно

может принимать. Если фланирование выглядит для вас привлекательно, но идея начать немного пугает, утешьте себя тем, что в какой-то момент жизни вы уже фланировали. Младенцы с их ползанием и склонностью влезать туда куда не надо — превосходный пример самых юных фланеров.

Фланирование может обогатить ваш день обилием неожиданных и прекрасных моментов, и когда вы будете блуждать с намерением, то обнаружите, что ваш мозг во время этой прогулки прекрасно работает. Фланирование не только отличный способ выбросить из головы все гнетущие мысли и заменить их на более позитивные идеи, но и отличный способ подышать свежим воздухом. А свежий воздух нужен всегда и всем.

Я надеюсь, что, прочитав эту книгу, вы поймете, что принятие фланера внутри себя может помочь вам ощутить мир по-новому, пробудить творческий потенциал вашего мозга, изменить повседневные практики, более эффективно справляться со стрессовыми ситуациями и многое другое.

Готовы начать? Тогда приступаем.







# ОЧЕНЬ КРАТКАЯ ИСТОРИЯ ФЛАНЕРА