

ВЕК ЖИВИ— ВЕК УЧИСЬ

Кей Петерсон
Дэвид Колб

НАЙДИТЕ
СТИЛЬ ОБУЧЕНИЯ,
ПОДХОДЯЩИЙ
ИМЕННО ВАМ

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

ОГЛАВЛЕНИЕ

Перечень таблиц и рисунков	11
Предисловие	13
Введение	17
Глава 1. Путь познания	23
Глава 2. Я познаю	33
Глава 3. Мой стиль обучения, моя жизнь	55
Глава 4. Гибкий подход к обучению	97
Глава 5. Гибкость в обучении и движение вперед	123
Глава 6. Что дальше? Осознанное обучение в течение всей жизни	145
Приложение А. Тест KLSI 4.0	163
Приложение Б. Стили обучения	169
Примечания	209
Список литературы	213
Об авторах	219

ГЛАВА 1

ПУТЬ ПОЗНАНИЯ

И познал он то, до чего можно дойти только своим умом. Для этого ему, подобно многим, пришлось сбросить путы иллюзий, самообмана, фальши и безрассудства, ибо нередко он ошибался и бывал слеп, и неопытен, и честолюбив, и наивен, и полон надежд, и доверял людям без оглядки. Он переосмысливал свою жизнь и по крупицам извлекал из нее тяжелые уроки опыта. И каждая постигнутая истина представлялась такой простой и очевидной, что ему было странно, как он мог не знать об этом раньше. А вместе они становились путеводной нитью, которая связывала воедино его прошлое и будущее. И сейчас он подумал, а не стать ли хозяином собственной жизни, ведь теперь, как ему казалось, внутри его родился новый путь. Но куда он его заведет? Неизвестно.

Томас Вулф

Есть много разных способов прожить жизнь. Мы не похожи друг на друга, и выбираемый путь отражает нашу уникальность, которая только усиливается — на счастье или на беду — возникающими обстоятельствами и неожиданной удачей. Остановитесь на минуту, задумайтесь, в какой точке жизненного отрезка вы сейчас оказались и какой дорогой

пришли к ней. Наверняка много раз принимали удачные решения, которые приносили вам счастье и успех. Скорее всего, были и невеселые времена, и плохие выборы, и непредсказуемые и неконтролируемые обстоятельства, с которыми оказывалось сложно справиться. Вы учились на собственном опыте, и он вел вас по жизни. Некоторые из уроков оказались полезны, другие же — и особенно эмоциональные установки, рожденные из разочарований и боли, — повторять нельзя. Как советовал Марк Твен, «из жизненного опыта следует извлекать только полезное и ничего больше, иначе мы уподобимся кошке, присевшей на раскаленную печку. Она никогда уже не сядет на горячую печку — и хорошо сделает, но никогда теперь не сядет и на холодную».

Проживая каждую ситуацию с настроем на познание и обучение, мы извлекаем важные уроки. Это точно не самое простое отношение к жизни, но в долгосрочной перспективе самое мудрое. Есть и другие подходы, соблазняющие иллюзией быстрого удовлетворения, — нам на погибель. Путь, основанный на догме, отрицании, зависимости, подчинении, привычке, обещает избавление от неясности или боли, но заводит в ловушку: мы перестаем контролировать собственную жизнь. Путь же, основанный на постижении, требует реальных усилий для приобретения знания, даже когда мы сталкиваемся с неудачами или неопределенностью, и ведет нас к новым горизонтам и более глубокому осознанию опыта.

Познание и обучение дают мотивацию и силы, открывают новые грани опыта и мастерства. Главное использовать в качестве ориентира сам ход событий, как отлично сформулировала Опра Уинфри: «Я — женщина в процессе. И стараюсь изо всех сил, как каждый из вас. Пытаюсь использовать всякую

ситуацию, любой конфликт, чтобы понять нечто новое. Жизнь постоянно меня удивляет» [1]. Опра действительно умеет учиться на опыте: родившись в 1950-х в сельской глубинке Миссисипи, она стала телеведущей, предпринимателем в сфере медиа, актрисой — и умудряется находить все новые увлечения и бесконечно учиться.

Уроки, извлекаемые из прошлого опыта, необязательно считать непреложными правилами на всю оставшуюся жизнь: их можно и нужно пересматривать. Каждый новый опыт не похож на другие, и, чтобы осознать скрытую в нем мудрость, важно пережить его в полной мере. По ходу жизни мы стараемся усвоить правила, но они то и дело меняются, и путеводной звездой становится именно процесс проживания и познания.

ОПЫТ — ПУТЬ К ПОЗНАНИЮ

Без нового опыта не может быть никакого познания: мы будем лишь по-новому комбинировать и повторять то, что уже и так усвоили. Для обучения, обновления и роста обязательны открытость новому опыту и способность полностью его прожить, осознавая каждый момент. Однако мы нередко подчиняемся старым привычкам и убеждениям и на новую практику автоматически реагируем по-прежнему. Как ни странно, именно уверенность в том, что нам уже известно, становится основным препятствием для дальнейшего получения знаний.

Обладатель Нобелевской премии психолог Дэниел Канеман считает, что у каждой личности есть две стороны: испытывающая и помнящая. Испытывающая воспринимает и фиксирует переживания и реакции в каждый момент

жизни. Для этой стороны личности жизнь — последовательность моментальных ощущений: счастья, печали, удивления, скуки, любопытства, любви, боли, которые существуют лишь в настоящем и быстро вытесняются новыми. В старейшей из известных школе буддизма под названием тхеравада* эта череда чувствований и впечатлений сравнивается с ниткой жемчуга. Канеман тоже рассматривает последовательность ощущений как цепь отдельных мгновений и даже применяет математический подход, рассчитывая продолжительность каждого:

...любой из этих эпизодов психологического настоящего может длиться до трех секунд, то есть человек испытывает в течение дня около 20 000 отдельных эпизодов, или до 500 млн за 70 лет жизни. Каждому событийному мгновению присущ целый многообразный комплекс характеристик... Что же происходит с пережитыми эпизодами? Ответ прост: за редким исключением большинство из них бесследно исчезает [2].

Помнящая сторона личности — это нить, удерживающая жемчужины опыта. Получившееся ожерелье составляет летопись нашей жизни: *что* мы думаем, чувствуем, *кто* мы такие. Мы действуем, опираясь на прожитую историю, но она далеко не всегда становится оптимальной основой для принятия решений. Воспоминания о былых эпизодах серьезно отличаются от того, что мы действительно переживали

* Высшая цель учения тхеравады — достижение просветления и нирваны, прерывающих цепь перерождений. Но поскольку Будда рассматривается тхеравадинами как земное существо, то и путь к просветлению представляется как буквальное следование его образу жизни. И это доступно лишь тем, кто отказался от мира и вступил в монашескую общину. *Здесь и далее примечания редактора.*

в те моменты: разум создает иллюзии, влияющие на то, как мы запоминаем чувства и впечатления.

Например, мы часто придаем чрезмерную значимость свежим впечатлениям и воспоминаниям. Эпизод, закончившийся благополучно, фиксируем как позитивный, даже если он был связан с неприятными ощущениями. Исследование импрессий от отпуска обнаружило существенную разницу между сохранившимся в памяти людей удовольствием и тем, как они переживали его в реальности. Именно вспоминаемое, а не действительно прочувствованное вызывало у опрошенных желание снова отправиться в то место. В ходе другого исследования было замечено: люди часто ожидают, что в очередной день рождения будут счастливее, хотя на самом деле ощущают удовлетворение в той же мере, как и обычно. Эти исследования показывают, что при принятии важных решений необходимо учитывать и переживаемый опыт, и воспоминания о нем. Разобравшись в разнице, мы получаем возможность опираться именно на практику, а не на иллюзии.

Баланс между переживанием и воспоминанием в течение жизни меняется. В детстве мы руководствуемся преимущественно эмпирическим процессом, в силу чего сохраняем спонтанность и естественность поведения и легче миримся с противоречивостью и переменчивостью ситуации. По мере роста начинают превалировать воспоминания: мы чувствуем новый опыт, опираясь на сложившиеся ранее убеждения и ценности, которые не всегда остаются актуальными. Карл Роджерс утверждает, что сформировавшемуся человеку важно сохранять детскую способность непосредственного ощущения ситуации. Он описывает это как процесс, в ходе которого мы «позволяем себе погрузиться в проживаемый здесь и сейчас непосредственный опыт, изо всех сил стараясь прочувствовать

и осознать все его элементы» [3]. Он объясняет, что взрослые чувствуют не только текущий момент, но одновременно и собственные воспоминания о прошлом и ожидания от будущего, и важно научиться интерпретировать каждое переживание и впечатление заново.

ФОРМИРОВАНИЕ ЛИЧНОСТИ В ХОДЕ ОБУЧЕНИЯ

В значительной мере личность формируется тем, что мы усвоили из прошлого опыта. Безусловно, он очень важен, и, чтобы определить самих себя, мы используем выводы из пережитых ситуаций. Мы рождаемся в бедности или богатстве. Многим удастся подняться из самых низов на вершину общества, потому что они решают воспринимать свое нынешнее состояние как препятствие, требующее преодоления. А некоторые из рожденных в достатке умудряются все растратить из-за собственного безразличия. Иногда познание и обучение приводят к глубоким изменениям в жизни, предоставляя новые возможности, не ограниченные ни социальным положением, ни расой, ни полом, ни этнической принадлежностью. Познание открывает сердце и глаза опыту других. Оно преобразует неловкие движения ребенка в точные жесты мастера.

Одни впечатления и переживания случаются помимо нашей воли, другие мы создаем сами. Нанизывая все на единую нить, начинаем понимать, кто мы такие. Вглядываясь в будущее, замечаем, что жемчужины нашего ожерелья — лишь мечты и образы грядущих переживаний. В реальности же существует только текущий момент. Из практики в *настоящем* мы извлекаем смысл, который определяет новые впечатления. Каждый очередной опыт открывает возможности для определения смысла и совершения выбора — и так

реализуется бесконечный процесс познания и формирования личности.

В некоторых духовных традициях мы, люди, считаемся спящими, бредущими в полубессознательном состоянии, словно оторванными от собственной жизни. Познание помогает очнуться, обдумать собственный опыт, а также осознать, как каждое впечатление и переживание влияет на убеждения и принимаемые решения. Спираль обучения начинается с практики: чувствование, рефлексия, размышления, действия — и на основе этого мы можем делать осмысленный выбор, направлять и контролировать свою жизнь.

СИЛА НЕПРЕРЫВНОГО ПОЗНАНИЯ

Путь познания связан с высвобождением особой силы, которая есть в каждом из нас, да и во всех живых существах. Чилийские биологи Умберто Матурана и Франциско Варела в исследовании признаков живого организма обнаружили процесс под названием *аутопоэзис*: бесконечное воссоздание себя за счет познания через личный опыт [4]. Самый простой пример аутопоэзиса — поведение клетки с ядром и мембраной, состоящей из полинуклеотидов и белков; аналогичные процессы происходят на всех без исключения уровнях биологических систем. Замкнутая структура клетки с ядром и мембраной нуждается во внешних источниках энергии и молекулах, из которых формируются ее компоненты. Познание на основе осмысливаемого опыта — высшая форма аутопоэзиса. Любое человеческое изобретение и достижение — результат именно этого. Великий гуманистический психолог Абрахам Маслоу назвал этот процесс *самоактуализацией*: человек мотивирован в максимальной степени воплотить собственный потенциал [5]. При обучении и познании нами движет стремление разобраться,

достичь результата, реализовать способности, причем как в собственных интересах, так и в мировых.

Человек растет и развивается в процессе обучения и познания. В детстве мы усваиваем базовые навыки выживания. В молодости стремимся найти дело, которое соответствует нашим интересам и позволяет вписаться в социум. Но с завершением формального обучения или после достижения вершин в выбранной профессии не перестаем расти. Движение продолжается всю жизнь, даже у взрослых, на основе предсказуемых шаблонов. Начиная с подросткового возраста мы расширяем и углубляем понимание мира; одновременно развиваем ментальные, эмоциональные, социальные способности, поднимаясь на все более высокие уровни сложности и гибкости вслед за повышающейся многообразностью окружающего мира. Достижение зрелости и в жизни, и в карьере стоит рассматривать как бесконечное действие, а не раз и навсегда получаемый статус. Современные теории развития описывают взрослую жизнь как процесс познания на основе преодолеваемых сложностей, достигающий кульминации, когда человек становится в полном смысле автором собственной жизни. В этом случае он воспринимает себя независимо от других, несет полную ответственность за свои поступки и контролирует каждый момент. Человек доверяет наработанному опыту и формирует на его основе систему убеждений, выстраивает осмысленные отношения и сохраняет четкое осознание самого себя.

ЖИЗНЬ И НРАВСТВЕННАЯ ЦЕЛЬ

Некоторые предостерегают доверять собственному опыту и принимать решения исключительно на его основе. Они считают, что, уделяя основное внимание личной практике,

человек рискует замкнуться в себе и перестать замечать потребности других; по их мнению, лучше руководствоваться проверенными временем моральными правилами. Карл Роджерс полагает, что реализующееся внутри каждого переживание — высшая форма осознания истинного и прекрасного. Он убежден, что в ходе эволюции мы освоили особый процесс, обеспечивающий выживание не только отдельной особи, но и человечеству. И наше истинное нравственное предназначение не в том, чтобы слепо следовать ценностям, сформулированным философскими, религиозными или политическими лидерами, а в том, чтобы сохранять связь со своим пониманием морали на основе глубокого переживания жизненных ситуаций [6]. Подобный подход предполагает внимание к собственной практике и умение делать из нее выводы; это помогает нам развиваться и как личностям, и как членам социума, что на пользу всему человечеству.

Эмпатия, то есть способность сочувствовать, заставляет действовать по отношению к другим в соответствии с нормами нравственности. Познание на основе общечеловеческого опыта — основа жизни по моральным принципам. Джон Дьюи пишет, что высшая цель заключается «...в пожизненном обучении и создании каждому условий для этого» [7].

ПОЗНАНИЕ КАК ПУТЬ СМирЕНИЯ

Познание предполагает отказ от уверенности в том, что мы вообще что-то знаем. Мы должны сохранять открытость новым возможностям. Нужно понять, что мы способны черпать из океана общего опыта лишь понемногу и все усвоенные ранее концепции требуется проверять свежей информацией: другими словами, важно оставаться смиренными послушниками. Но это вовсе не значит, что мы должны быть

слабыми и неуверенными школярами. Дар познания — это и мастерство, и великая наука, поэтому мы в роли учеников приобретаем все большую уверенность в себе и ощущение компетентности. Однако именно открытость любому опыту, позволяющая продолжать образование, не дает здоровой самооценке превратиться в заносчивость или догматизм. Смирненные ученики правильно относятся к своим талантам и способностям и знают о собственных ограничениях. Помня, что постоянно находятся в процессе, они принимают недостатки и ошибки и готовы познавать.



Почитать описание и заказать
в МИФе

Смотреть книгу

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

Взрослые книги:



Проза:



Детские книги:

