

ВЕК ЖИВИ— ВЕК УЧИТЬСЯ

Кей Петерсон
Дэвид Колб

НАЙДИТЕ
СТИЛЬ ОБУЧЕНИЯ,
ПОДХОДЯЩИЙ
ИМЕННО ВАМ



**Дэвид Колб
Кей Петерсон**

**Век живи – век учись.
Найдите стиль обучения,
подходящий именно вам**

Серия «МИФ Саморазвитие»

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=26726560

Кей Петерсон, Дэвид Колб. Век живи – век учись. Найдите стиль обучения, подходящий именно вам: Манн, Иванов и Фербер; Москва;

2018

ISBN 9785001009788

Аннотация

Учиться всю жизнь – это верный путь к счастью, успеху и полноценной жизни. Но как делать это наилучшим образом? Авторы этой книги провели серьезные исследования и открыли 9 стилей обучения. Читатель сможет узнать свой основной стиль обучения и благодаря этому наилучшим образом усваивать информацию, запоминать новое и развиваться профессионально.

Мы знаем, что для успеха и реализации собственного потенциала необходимо постоянно учиться, но мы не знаем, как это сделать. Авторы этой книги предлагают девять подходов

к обучению – девять стилей, которые мы используем в процессе познания. Чтобы освоить их, необходимо проявлять гибкость – это позволит совершенствовать навыки, брать на себя большую ответственность, находить баланс между работой и личной жизнью и справляться с повседневными задачами и сложностями.

Дэвид Колб сформулировал концепцию стилей обучения почти пятьдесят лет назад. Стиль обучения – это предпочитаемый каждым из нас подход к обучению и познанию. Разработав систему стилей обучения, Дэвид смог превратить теорию эмпирического обучения в практический метод, позволяющий каждому из нас лучше узнать самих себя. Система стилей обучения помогла сотням тысяч людей осознать собственный потенциал в сфере обучения и познания.

Эта книга поможет и вам полностью реализовать свой потенциал в обучении.

Для кого эта книга

Это книга для всех, кто согласен с утверждением «Век живи – век учись». И хочет учиться правильно и эффективно.

На русском языке публикуется впервые.

Содержание

Перечень таблиц и рисунков	7
Предисловие	8
Введение	13
Глава 1. Путь познания	19
Глава 2. Я познаю	31
Конец ознакомительного фрагмента.	33

Кей Петерсон, Дэвид Колб

Век живи – век учись.

Найдите стиль обучения, ПОДХОДЯЩИЙ ИМЕННО ВАМ

Издано с разрешения Berrett-Koehler Publishers, Inc.

Все права защищены.

Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

© 2017 by Kay Peterson and David A. Kolb

First published by Berrett-Koehler Publishers, Inc.,
San Francisco, CA, USA. All Rights Reserved

© Перевод на русский язык, издание на русском языке,
оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2018

* * *

Посвящается Карлу, Саре, Адаму и Алеку

Посвящается Алисе

Перечень таблиц и рисунков

Рисунок 2.1. Цикл познания

Рисунок 2.2. Цикл эмпирического познания и области ко-
ры головного мозга

Рисунок 3.1. Девять стилей обучения

Таблица 3.1. Определение собственного стиля обучения

Таблица 3.2. Предпочтительный способ коммуникации
в соответствии со стилем обучения

Рисунок 3.2. Стили обучения и шаги в рамках цикла по-
знания

Рисунок 3.3. Схема стилей обучения команды Лизы

Таблица 3.3. Стили обучения и управление командной ра-
ботой

Таблица 4.1. Девять стилей обучения и их возможности

Таблица 4.2. Вопросы, которые помогут освоить новый
стиль

Предисловие

В книге «Век живи – век учись» описывается подход, способный сделать нашу жизнь гораздо более многообразной, позволяющий точнее настроиться на волну познания и добиваться самых серьезных результатов в работе, личной и семейной жизни за счет глубокого понимания процесса обучения и собственных предпочтений.

Кей Петерсон и Дэвид Колб предлагают увлекательный рассказ о том, как восстановить присущую каждому способность к познанию, и напоминают, насколько интересным может быть получение навыков и умений и как это обогащает нашу жизнь. Встав на «путь обучения», как называют его авторы, вы узнаете и освоите гораздо больше, чем можете вообразить.

Впервые прочитав классическую работу Дэвида Колба *Experiential Learning: Experience as the Source of Learning and Development* («Обучение на опыте. Опыт как источник знаний и развития»), я проникся ее главной идеей: все мы учимся на опыте и посредством познания, состоящего из четырех основных этапов, можем выучить и освоить практически что угодно. Идеи и инструменты, связанные с этим, очень помогли мне и как профессионалу, и просто как человеку. Я узнал об этом подходе еще 20 лет назад и с тех пор регулярно интересуюсь новыми методиками и возможностями

их использования в преподавании, исследовательской работе и жизни. Прочтите эту книгу и начните двигаться по пути обучения – ваша жизнь станет намного богаче.

Если благодаря этой книге вы впервые знакомитесь с концепцией эмпирического познания, будьте готовы к серьезным изменениям во всех сферах вашей жизни. Сама идея того, что мы учимся на опыте, основана на работах многих философов и психологов. Дэвид Колб проанализировал разные взгляды на вопросы, связанные с эмпирическим обучением, и нашел то, что их объединяет. Его работы в этой области давно попали в число наиболее влиятельных в своей сфере, и ни один серьезный разговор об обучении в университете, бизнес-среде или школе не обходится без упоминания о них.

Дэвид сформулировал концепцию стилей обучения почти 50 лет назад. Стиль обучения – это предпочитаемый каждым из нас подход к познанию. Разработав их систему, пережившую уже четыре редакции, Колб смог превратить теорию эмпирического получения навыков и умений в практический метод, позволяющий каждому лучше узнать самого себя. Система стилей обучения помогла сотням тысяч людей открыть собственный образовательный потенциал.

Книгу «Век живи – век учись» Дэвид написал в соавторстве с Кей Петерсон, исследователем с нестандартным взглядом и консультантом, к которой клиенты выстраиваются в очередь. Кей на собственном примере убедилась, что эмпирическое обучение способно радикальным образом ме-

нять карьеру и жизнь. Она внедряет изменения на уровне организаций и отдельных людей в своей консалтинговой практике, используя концепции из этой области. Исследования Кей доказывают, что обучение на опыте должно применяться при подготовке любых проектов по организационному преобразованию, и каждому, кто стремится к переменам в собственной жизни, важно как можно ближе познакомиться с этой темой.

Эта выдающаяся книга возникла благодаря партнерству Кей и Дэвида. Как вы увидите, она основана на результатах исследований Колба и содержит много практических советов. Авторы предлагают пошаговые инструкции, с помощью которых вы сможете сделать эмпирическое познание частью собственной жизни.

Даже если вы читали прежние работы Дэвида и Кей на тему эмпирического обучения, здесь наверняка найдете несколько новых идей: концепция описывается понятным и доступным языком, и любой давний поклонник этого подхода узнает свежие рекомендации о применении проверенной временем формулы.

Одно из основных открытий, которые благодаря этой книге сделал я, связано с гибкостью познания, то есть способностью каждого к изменению и адаптации. Многим из нас сложно подстраиваться, переживать трансформирование внешней среды, и чаще всего это обусловлено предпочитаемым стилем обучения: нередко мы ограничиваемся

скромным набором инструментов. Из этой книги вы узнаете, как научиться принимать перемены и выходить из привычной зоны комфорта. К счастью, Кей и Дэвид предлагают очень понятные и практичные упражнения, а также приводят хорошие примеры, объясняющие, как преодолевать собственные ограничения и, опираясь на свои сильные стороны, развивать все большую гибкость в обучении.

Собираясь впервые прочесть эту книгу, я любовался лунной над Чесапикским заливом в Мэриленде – и вспомнил о документальном фильме, который посмотрел незадолго до этого. В нем рассказывалось, с каким количеством проблем, от инженерных до психологических, пришлось столкнуться команде, которая готовила первую высадку человека на спутник Земли. Эмпирическое познание помогает понять и осознать красоту и ночного неба, и организации полета на Луну. Именно способность охватить разумом многочисленные вопросы, связанные с космосом, и через прямой опыт, и через абстрактные концепции, позволяет воспринимать мир во всем его многообразии. В этом сила эмпирического обучения: такой подход дает возможность познавать и наблюдать явление со всех сторон.

Эта книга научит вас приемам, которые позволят вам обогатить свою жизнь, гораздо глубже переживать каждый новый опыт и понимать любую ситуацию с еще большей ясностью.

Кристофер Кейс,

*профессор, заведующий кафедрой менеджмента,
Университет Дж. Вашингтона*

Введение

Книга «Век живи – век учись» поможет пробудить интерес к познанию, который есть в каждом из нас, и подскажет, как развивать способность к эмпирическому обучению на протяжении всей жизни, в любой ее момент. Ошибаются те, кто говорит, что опыт – лучший учитель: вообще-то это наш единственный учитель. Мы, как рыба водой, всегда окружены ощущениями и переживаниями, переходящими в наш опыт. Каждый день проводим в потоке осознанной практики, из которого формируется история жизни: это попытки и неудачи, надежды и мечты, отношения с семьей, друзьями, коллегами. Мы стараемся найти в происходящем смысл, цель, определить направление развития – все это и есть познание на опыте, или эмпирическое обучение.

На протяжении всего XX века многие величайшие мыслители – Джон Дьюи, Уильям Джемс, Карл Роджерс, Жан Пиаже – изучали познание на опыте во всех подробностях. Теория эмпирического обучения Дэвида Колба объединяет идеи этих ученых в общую модель, описывающую сам процесс; она идеально соответствует задачам, связанным с образованием в XXI веке. С начала столетия число исследований на основе этой модели выросло почти в четыре раза. С 1971 по 2016 год на тему теории эмпирического обучения

выпущено 4000 публикаций. В отчете за 2013 год специалистов в области управления по исследованиям в этой сфере говорится, что 27 % наиболее часто цитируемых статей, опубликованных в научных журналах, посвящено эмпирическому обучению и его стилям¹.

Более 45 лет теории и практики исследовали эту концепцию, и теперь постулаты и инструменты эмпирического познания стали привычными при создании и организации академических программ для школьников и студентов, а также в профессиональном образовании. Во многих компаниях развитие сотрудников и даже коучинг для руководства часто строятся согласно теории обучения на опыте. Подходы, базирующиеся на этих принципах, включают практику в сфере общественной деятельности, проблемно ориентированную, на основе приключений и испытаний, симуляций и игровых механик. Эксперты в этой области используют социальные проекты, квесты, игры, чтобы помочь людям разобраться, как именно они воспринимают информацию, а затем применить эти сведения в ходе личностной и профессиональной эволюции.

Как и многие из тех, кто познакомился с теорией эмпирического обучения в университете или в ходе корпоративных учебных программ, вы можете использовать этот под-

¹ Arbaugh, J. B., Dearmond, S., and Rau, B. L., "New Uses for Existing Tools? A Call to Study Online Management Instruction and Instructors," AMLE, vol. 12, no. 4, 2013, pp. 635–655.

ход и также меняться. Познание на опыте дает инструменты, с помощью которых можно взять собственную жизнь в свои руки: вы добьетесь более высоких результатов, освоите новое, достигнете поставленных целей. Из этой книги вы узнаете, как сделать понимание процесса обучения и свой привычный подход к нему ключевыми элементами личностного преобразования и роста.

Постулат главы 1 таков: когда обучение и познание становятся основой жизни, мы обретаем шанс реализовать собственный потенциал и получать гораздо большее удовлетворение от происходящего. Путь обучения – это жизненная позиция, предполагающая глубокое доверие к опыту и здоровый скептицизм в отношении любой информации. Тут требуется и способность к спокойной рефлексии, и страстное стремление действовать даже в условиях неопределенности. Путь обучения начинается с принятия того, что познание – неотъемлемая часть жизни и мы активно в нем участвуем. Мы начинаем осознавать, что включены в процесс; лучше понимаем, *как* познаем, а также – и это, возможно, главное, – *что* именно.

В главе 2 описываются два важных шага обучения: настроиться на познание и научиться учиться. Начало эмпирического обучения – вера в то, что вы способны на собственном опыте постигать новое и развиваться. Многие думают, что живут с установкой на данность и не могут меняться. И действительно, если вы не верите в свою способность по-

знавать, на самом деле ничему не научитесь.

Чтобы успешно учиться, необходимо разбираться, как это делать. Цикл эмпирического познания – это процесс, который начинается с *конкретного опыта*, требующего *рефлексии* и *наблюдений* для определения его смысла, а также *абстрактных размышлений*; затем идут *активные эксперименты*. Цикл прост и настолько естественен, что мы проходим через него, даже не понимая, что учимся. Для его воплощения не требуется почти никаких усилий, но результаты могут радикально менять нашу жизнь; важно уметь осознанно его реализовывать и одновременно контролировать процесс собственного преобразования.

В главе 3 предлагается определить и исследовать собственный стиль обучения, а также его влияние на вашу жизнь. Вы познакомитесь с девятью стилями: каждый из них по-своему хорош, каждый может приносить удовлетворение, но имеет и недостатки, и мы получаем тот или иной результат в зависимости от пути, который выбираем. Скорее всего, один из описанных методов покажется наиболее соответствующим вашему типичному поведению; другие напомнят поступки кого-то из коллег, родных или друзей. Прочитав эту главу, вы сможете оценить собственные сильные и слабые стороны и предпочтения. Так как каждый вариант имеет и плюсы, и минусы, важно определить, какой вы привыкли использовать, а каких стараетесь избегать. Поняв, как дифференцированно можно подходить к обучению и самой жиз-

ни, а также каким путем идут окружающие, мы начинаем лучше осознавать причины проблем, возникающих при общении с теми, чей выбор отличается от нашего. Различение особенностей стилей обучения позволит добиться синергии в команде: сильные качества партнера компенсируют ваши слабые стороны, и наоборот. Вы также освоите эффективные методы работы, подсмотренные у коллег или знакомых, и расширите круг собственных возможностей.

В главе 4 придется решить, что именно вам особенно важно изменить в себе для достижения успеха: это может оказаться совсем небольшое вмешательство, к примеру, качество или способность, которые вы хотели бы приобрести или развить. Или может быть связано как с вашей сильной стороной, которой вы злоупотребляете, так и со слабостью, которая не дает двигаться дальше. Сформулируйте цель, достижение которой поможет более гибко подойти к обучению и использовать стиль, который вам пока почти не знаком. Этот шаг станет первым в освоении всех девяти методов. Выяснив собственные предпочтения и начав расширять свою зону комфорта, вы сможете вырваться из рутины, увидеть новый путь и научиться применять все больше разных подходов.

В главе 5 авторы показывают, как за счет повышения гибкости можно освоить полный цикл познания и научиться справляться с любыми сложностями: совершенствовать имеющиеся навыки, брать на себя большую ответственность, ме-

нять сферу деятельности, находить баланс между работой и личной жизнью и, в конце концов, служить высшей цели.

В последней главе вы найдете рекомендации, которые помогут использовать новые подходы к познанию во всех сферах жизни, достойно преодолевать сложности и продолжать учиться.

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 ре-

шения, которые приносили вам счастье и успех. Скорее всего, были и невеселые времена, и плохие выборы, и непредсказуемые и неконтролируемые обстоятельства, с которыми оказывалось сложно справляться. 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 делает, 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, открыва-

ют 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»². 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 ро-

² Oprah Winfrey, BrainyQuote.com, September 10, 2016, www.brainyquote.com/quotes/quotes/o/oprahwinfr133519.html.

ста 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 тхеравада³ 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

³ 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.*

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 исчезает⁴.

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 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 вспо-

⁴ Kahneman, Daniel, and Jason Riis, “Living and Thinking about It: Two Perspectives on Life,” *The Science of Well-Being*, edited by N. Baylis, Felicia A. Huppert, and B. Keverne, Oxford University Press, 2005 pp. 285–301.

минаемое, 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 стараюсь прочувствовать и осознать все его элементы»⁵. Он объ-

⁵ Rogers, Carl, "Toward a Modern Approach to Values: The Valuing Process in the Mature Person," *Journal of Abnormal and Social Psychology*, vol 63, no. 2, 1964, pp.

ясняет, 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 удается 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 воссозда-

ние себя за счет познания через личный опыт⁶. Самый простой пример аутопоезиса – поведение клетки с ядром и мембраной, состоящей из полинуклеотидов и белков; аналогичные процессы происходят на всех без исключения уровнях биологических систем. Закрытая 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 аутопоезиса. Любое человеческое изобретение и достижение – результат именно этого. Великий гуманистический психолог Абрахам Маслоу назвал этот процесс *самоактуализацией*: человек мотивирован в максимальной степени воплотить собственный потенциал⁷. 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 осно-

⁶ Maturana, H. R. and Varela, F., *Autopoiesis and Cognition*. Reidel, 1980.

⁷ Maslow, Abraham H., *Toward a Psychology of Being*. Second Edition, Van Nostrand Reinhold, 1968.

ве 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 ПРАВСТВЕННАЯ 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.

ми. 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 ситуаций⁸. 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»⁹.

⁸ Rogers, Carl, "Toward a Modern Approach to Values: The Valuing Process in the Mature Person." *Journal of Abnormal and Social Psychology*, vol. 63, no. 2, 1964, pp. 160–167.

⁹ Dewey, John, *Democracy and Education*. Macmillan Company, 1916.

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. Смиренные 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.

Глава 2. Я познаю

Оглядываясь на свою жизнь, я рада, что всегда считала все происходящее со мной, и успехи, и неудачи, возможностью учиться. Если вы станете смотреть на жизнь как на возможность постоянного обучения, сумеете превращать неудачи в успех.

Нив Кэмпбелл¹⁰

«Я всегда в процессе познания». Правда или нет? Возможно? Иногда? Как бы вы ответили? Многие считают, что это не так: они остаются в рамках того, что психолог Кэрол Дуэк называет «установка на данность»¹¹: люди рождаются либо умными, либо дураками. Умные «всё понимают», дураки на это неспособны. Некоторые видят себя между этими полюсами: они неплохо окончили школу, смогли кое-чего добиться в профессии, но не считают, что это стало возможным благодаря усилиям, которые они прилагали в учебе. Им даже кажется, что все происходило практически само собой. Находятся и те, кто отвечает: «Иногда я действительно учусь новому». Возможно, они легко и быстро усваивают все, что связано с их профессией, но, когда партнер предла-

¹⁰ Нив Кэмпбелл (1973) – канадская актриса, сценарист и продюсер.

¹¹ Dweck, Carol S., *Self-Theories: Their Role in Motivation, Personality, and Development*, Psychology Press, Taylor & Francis Group, 2000.

гает: «Давай запишемся в танцевальную студию», – говорят, что не умеют. То есть за пределами профессиональной деятельности у этих людей формируется установка на данность.

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.