

# ВЕК ЖИВИ— ВЕК УЧИСЬ

Кей Пётerson  
Дэвид Колб

НАЙДИТЕ  
СТИЛЬ ОБУЧЕНИЯ,  
ПОДХОДЯЩИЙ  
ИМЕННО ВАМ

Купить книгу на сайте [kniga.biz.ua](http://kniga.biz.ua) >>>

# 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. 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.