

НАЛАШТУЙСЯ НА ЗМІНИ

НОВА ПСИХОЛОГІЯ УСПІХУ

КЕРОЛ ДВЕК

*Переклала з англійської
Юлія Кузьменко*

«НАШ ФОРМАТ» · КИЇВ · 2017

[>>>](http://kniga.biz.ua) Купити книгу на сайті kniga.biz.ua

Вступ

Одного разу причепилися до мене студенти, щоб я написала книжку. Вони хотіли, аби наша робота полегшувала людям життя. Ідею книжки я виношувала давно, але після того випадку поставила її в пріоритет.

Мої дослідження охоплюють напрямок у психології, що вивчає силу людських переконань. Усвідомлені чи неусвідомлені, переконання суттєво впливають на те, чого ми прагнемо. Від них залежить, чи вдається нам досягти бажаного. Цей напрямок також розглядає, як може зміна переконань — навіть найпростіших — відіграти визначальну роль у житті людини.

Прочитавши цю книжку, ви дізнаєтеся, що одне судження (предмет наших досліджень) задає тон майже всьому життю людини. Ба більше, просочується в кожнісіньку сферу існування. Те, що ви сприймаєте як власну особистість, переважно проростає з відповідного «мислення». Насамперед саме воно заважає реалізувати потенціал.

У ваших руках перша книжка, що торкається питання способу мислення й пояснює, як користатися з нього в житті. Несподівано для себе ви розплющите очі на власні здобутки — у науці, мистецтві, спорті, бізнесі, а також на втрачені можливості. Навчитися розуміти дітей, коханих, керівників, друзів. Зрозумієте, як реалізувати ваш потенціал і потенціал ваших дітей.

Мені дуже приємно поділитися з вами плодами багаторічної праці. У кожному розділі, окрім відомостей про учасників досліджень, містяться історії, на які я натрапляла у ЗМІ, або розповіді з мого життя. Таким чином ви побачите способи мислення в дії. У більшості випадків імена й особисті дані я змінювала — для анонімності; подекуди розповідала про одну людину, поєднуючи ілюстративні

історії кількох. Чимало розмов довелося відтворювати з пам'яті — і я намагалася робити це якомога точніше.

Після кожного розділу, а також наприкінці книги я розповідаю, як застосувати засвоєні уроки на практиці — визначити спосіб мислення, що скеровує ваше життя; зрозуміти, яким чином це відбувається, і, якщо треба, змінити мислення. Про граматику в моїй книжці: я знаю й люблю граматичні правила, але не завжди дотримуюся їх. Починаю речення зі сполучників «і» та «але», закінчую приєднаннями (що в англійській неприпустимо) і подекуди використовую множину замість однини. Річ у тім, що я намагалася писати спонтанно й невимушено. Сподіваюся, акуратисти мені пробачать.

Хочу подякувати всім, хто допомагав мені проводити дослідження й писати книжку. Дослідницька робота приносила мені невимовне задоволення саме завдяки студентам. Маю надію, що вони навчилися від мене не менше, ніж я від них. Хотілося б також подякувати установам, які надали підтримку в наших дослідженнях: Фонду Вільяма Гранта, Національному науковому фонду США (NSF), Міністерству освіти США, Національному інституту психічного здоров'я США, Національному інституту дитячого здоров'я і розвитку людини США, Фондам Спенсера та Рейкса.

Редакційна команда «Рендом Гаус» активно підтримувала й підбадьорювала мене: Вебстер Юнс, Деніел Менакер, Том Перрі і, звісно ж, мої редакторки Керолайн Саттон і Дженніфер Герші. Без вашого захоплення ідеєю книжки та чудових пропозицій нічого б не вийшло. Дякую прекрасному агентові Джайлсу Андерсонові, а ще Гейді Грант — за те, що нас познайомила.

Дякую всім, хто долучився до роботи над книжкою цінними порадами та рекомендаціями, а також усім, хто відповідав на мої запитання. Особлива подяка Поллі Шулман, Ричарду Двеку й Мерієнн Пешкін — за детальні та вдумливі коментарі. Нарешті, дякую моему чоловікові Девіду — його любов та ентузіазм створюють інший вимір у моєму житті, а його підтримка цього проекту була просто неоціненною.

Працюючи над книжкою, я досліджувала аспекти зростання, і зрештою це сприяло моему особистому зростанню. Отож, бажаю й вам таких результатів.

Способи мислення

На початку дослідницької кар'єри зі мною трапився випадок¹, що вплинув на всю мою подальшу діяльність. Понад усе я хотіла зрозуміти, як люди дають собі раду з провалами. І вирішила це з'ясувати, дослідивши різні підходи учнів до складних задач. Я по одному заводила дітей до класу, зручно всаджувала, а тоді давала кілька ломиголовок. Перші були досить простими, а потім завдання ставали складнішими. Я уважно спостерігала за стратегіями учнів, які сопіли й пихтіли над задачами, і намагалася розібратися, що вони думають і відчувають. Я очікувала, що діти по-різному даватимуть собі раду з труднощами, але несподівано відкрила ще дещо.

Працюючи над складними ломиголовками, один 10-річний хлопчик підсунувся ближче до столу, потер руки, прицмокнув і вигукнув: «Класна задача!» А інший, пітніючи над ломиголовками, задоволено підвів очі й серйозно промовив: «Знаєте, я так і хотів — зможу чогось навчитися!»

Як це так? — розгубилася я. Мені завжди здавалося: люди або дають собі раду з провалами, або ні. Ніколи не думала, що комусь провали подобаються. До мене завітали прибульці чи ці діти володіють цінним умінням?

Кожна людина має модель для наслідування — когось, хто у вирішальний момент скеровує її на життєвому шляху. Моїми моделями стали ті діти. Очевидно, вони володіли якимись неосяжними для мене знаннями. Тож я постановила собі розібратися зі способом мислення, що дозволяє перетворювати провал на здобуток.

Що ж такого знали ті малі? Вони усвідомлювали, що інтелектуальні навички можна розвинути з допомогою зусиль. Цим і займалися — докладали зусиль і ставали розумнішими. Діти не тільки

не засмутилися через провал; вони навіть не сприймали те складне випробування як провал. Для них це була нагода навчитися.

Натомість я вважала людські якості закарбованими й незмінними. Усе просто: ти або розумний, або ні, і, якщо ні, провал це підтвердить. Якщо тобі вдається домагатися успіхів та уникати провалів (будь-якою ціною), ти лишаєшся розумним. Труднощам, огріхам і наполегливості тут не місце.

Про те, чи можливо розвинути потрібні якості, людство міркує давно. А от питання про роль, яку відіграє ваше судження з цього приводу, ще не порушувалося. Яких результатів досягають люди, переконані, що розум або особистість можна розвивати, на відміну від тих, хто вважає їх фіксованими та глибоко вкоріненими? Розгляньмо спершу стару як світ дискусію про людське єство, а тоді повернімося до теми переконань і їхньої ролі в нашому житті.

Чому люди різні?

З давніх-давен люди по-різному думали, по-різному поводитися та були по-різному успішними. Звісно, рано чи пізно мусили постасти запитання: чому люди відрізняються одне від одного? Чому цей розумніший, а той чесніший? Чи лишаються вони незмінно різними і з якої причини? Думки експертів розділилися. Дехто наполягав на фізичних чинниках — а отже, на тому, що розбіжностей не уникнути й не змінити. Змінювалися епохи, і вчені досліджували нібито надзвичайно важливі фізичні особливості²: будову черепа (френологія), його форму та розмір (краніологія), а нині — гени (генетика).

Дехто наголошував на таких визначальних чинниках, як походження, досвід, виховання або методи навчання. Як не дивно, завзятим поборником цієї ідеї був Альфред Біне³ — автор системи IQ тестів. Мабуть, ви гадали, що IQ тест з'явився як підсумкова перевірка незмінного рівня інтелекту дітей? А от і ні. На початку ХХ століття француз Біне розробив тест, щоб виявити у державних школах Парижа дітей, які не можуть впоратися з навчанням. Відповідно до результатів планувалося підготувати нові освітні програми, які допоможуть таким дітям «підтягнутися». Не заперечуючи індивідуальних особливостей інтелектуального розвитку, Біне вважав,

що освіта і практика можуть суттєво вплинути на рівень інтелекту. Розгляньмо цитату з його фундаментальної книги «Сучасні ідеї про дітей» (Modern Ideas About Children)⁴, де він підсумовує результати роботи з сотнями дітей, яким погано давалося навчання:

Деякі сучасні філософи... стверджують, що інтелект людини — незмінна величина, яку неможливо збільшити. Не можна закривати очі на жорстокий песимізм... Практика, навчання й, найголовніше, систематичність дозволяють покращити увагу, пам'ять, мислення й фактично розумнішати.

Хто ж має рацію? Нині більшість експертів погоджується, що єдиної правильної відповіді немає. Природа чи виховання? Гени чи оточення? Такий підхід — хибний. Усе своє життя, ще від зачаття, людина балансує між двома вимірами. Як зауважив визначний нейробіолог Гілберт Готтліб, коли формується особистість, гени взаємодіють з оточенням, але приносять плоди лише за умови постійного впливу середовища⁵.

Водночас вчені дослідили, що люди мають більше можливостей для безперервного навчання та розвитку мозку, ніж вони могли подумати. Звісно, кожна людина має унікальні спадкові обдарування. Індивіди починають життєвий шлях із різними темпераментами й талантами, та, очевидно, подальший розвиток залежить від досвіду, навчання й особистих старань. Роберт Штернберг — сучасний гуру в дослідженнях інтелекту, писав, що спроможність людини набувати навички і знання залежить «не від наперед визначених здібностей, а від цілеспрямованих зусиль»⁶. Його попередник Біне відзначав: люди, які починають як найрозумніші, зрештою не завжди стають найрозумнішими.

НАВІЩО ЦЕ ВАМ? Два способи мислення

Одна справа — слухати просторікування вчених; зовсім інша — розуміти, як застосовувати концепції в реальному житті. Моя 20-річна дослідницька практика засвідчила, що прийняті нами ідеї впливають на наше життя. Визначають, чи вдається нам стати тими, ким хочеться, і досягти успіху у важливих для нас сферах. Як це

можливо? Чому якісь уявлення здатні трансформувати нашу психіку і, як наслідок, життя?

Віра в закарбовані вміння й таланти, тобто фіксоване мислення, спонукає до самоствердження. Маючи певний інтелект, особисті чесноти й моральні якості, людина змушена безперервно доводити їхній рівень. Якщо ж ви відчуваєтеся неповноцінним за цими загальними характеристиками (або так вас сприймають люди) — це нікуди не годиться.

Багатьох із нас навчили такому мисленню в дитинстві. Малою я була зациклена на тому, що потрібно бути розумною, але справжнє фіксоване мислення прищепила мені вчителька пані Вілсон у шостому класі. На відміну від Альфреда Біне, вона була переконана, що рівень IQ може розповісти про людину все. Нас розсаджували в класі за рівнем IQ. Лише учням, які показали найкращі результати на тестах, довіряли почесні місії: нести прапор, струшувати крейду з ганчірки для дошки або передавати записки директорові. Суворі методи пані Вілсон спричиняли щонайменше регулярні скарги на «болі в животі» від учнів, і формували в нашому класі відповідний спосіб мислення. Усі мали одну мету: здобути репутацію кмітливого, а не пустоголового учня. Яке могло бути задоволення від навчального процесу, коли кожний тест і кожен виклик до дошки означав, що на карту поставлено все твоє існування?

Я зустрічала стількох людей, одержимих самоствердженням — у школі, на роботі, у стосунках! Будь-яка ситуація змушує їх доводити рівень інтелекту, особистих чеснот чи то силу характеру. Кожну ситуацію оцінюють: успіх чи провал? Як до мене ставляться — як до розумника чи як до тупака? Приймуть мене чи виженуть? Хто я — переможець чи лузер?

Але ж наше суспільство справді цінує розум, особисті чесноти й сильний характер! Що ж тоді поганого в розвитку таких якостей? Усе правильно, але...

Трапляється й інший спосіб мислення: ці якості — не просто карти, які ви витягли з колоди і з якими змушені жити, намагаючись переконати себе та інших, що у ваших руках роял флеш, а ще потай остерігаючись, що там лише кілька десятків. Відповідно до іншого способу мислення витягнена карта — відповідний пункт

розвитку. Людина, яка вірить у зростання, переконана, що важливі особисті якості можна розвинути, доклавши зусиль. Люди можуть кардинально відрізнятись, народжуватись з різними талантами, здібностями, захопленнями й темпераментом, але всі здатні змінитись й удосконалитись завдяки старанням і досвіду.

Невже люди з таким підходом упевнені, що великим може стати кожен, що будь-хто, озброївшись відповідною мотивацією або освітою, стане Ейнштейном чи Бетховеном? Ні, але вони вірять, що ніхто не знає справжнього потенціалу людини (і дізнатися не може); що неможливо передбачити, які плоди принесуть роки завзяття, праці й навчання.

Ви знали, що Дарвіна й Толстого в дитинстві вважали посередніми; що один із найвизначніших гравців у гольф Бен Гоган був напрочуд незграбною й недоладною дитиною; що фотограф Синді Шерман, яка фігурує майже в кожному переліку видатних митців двадцятого століття, провалила свій перший курс із фотографії; і що дивовижній американській актрисі Джеральдин Пейдж спершу порадили змінити ремесло за браком хисту?

Тепер ви розумієте, що віра в розвиток омріяних якостей породжує потяг до навчання. Навіщо постійно доводити власну цінність, марнуючи час, який можна присвятити вдосконаленню? Навіщо приховувати вади, якщо можна боротися з ними? Навіщо шукати друзів чи супутників життя, які підвищують вашу самооцінку, якщо насправді вам потрібні ті, хто спонукатиме до саморозвитку? Навіщо обирати випробувані шляхи, втрачаючи можливості набути досвід, який змусить докласти зусиль? Готовність до праці й уміння не відступати, особливо якщо не все складається, лежить в основі способу мислення, націленого на зростання. Таке мислення допомагає людям утриматися на плаву в найскладніші періоди життя.

Два способи мислення — два погляди на світ⁷

Розберімося, як працюють способи мислення. Спробуйте якомога виразніше уявити себе студентом, у якого видався напрочуд невдалий день.

На занятті з важливого й цікавого для вас курсу викладач роздав контрольні — і ви отримали C+ (задовільно, за американською системою оцінювання). Ви дуже розчаровані. Увечері, збираючись додому, знаходите на лобовому склі штрафний талон за паркування в неналежному місці. Ви страшенно роздратовані й телефонуєте найкращому другу (подрузі), щоб побідкатися, а той (та) від вас відмахується.

Які думки б у вас виникли? Як би ви почувалися? Що би зробили? На ці запитання люди з фіксованим способом мислення відповідали таке: «Я би почувався покинутим», «Я невдаха», «Я ідіот», «Я лужер», «Я би почувався нікчемою й недотепою — таких нездар годі шукати», «Я відстій». Отже, невдалий день стає для них миттєвою оцінкою вправності та значущості.

Ось як вони описували власне життя: «Мoje життя — жалюгідне», «Яке життя? Хіба це життя?», «Комусь там нагорі я не до вподоби», «Світ наступає на мене», «Хтось замислив мене знищити», «Ніхто мене не любить, усі мене ненавидять», «Життя несправедливе, і всі зусилля марні»; «Життя — лайно, а я дурень. Зі мною ніколи не трапляється нічого хорошого», «Я геть безталанний».

Пригадаймо: хтось помер? сталася катастрофа? чи це була просто погана оцінка, штрафний талон і невдала телефонна розмова?

Може, у дослідженні брали участь люди з низькою самооцінкою чи затяті песимісти? Та ні. Коли все складалося добре, вони почувалися впевненими в собі й життєрадісними, а ще кмітливими та привабливими, — точнісінько, як люди, чиє мислення націлене на зростання.

На запитання «Що ви зробили б?» ці учасники відповідали: «Більше не марнував би стільки часу й зусиль на жодне заняття» (тобто не хочу, щоб мене знову хтось оцінював); «Я нічого не зробив би»; «Валявся б у ліжку»; «Напився б»; «З'їв би щось»; «Нагиркав би на першого-ліпшого»; «Схрумав би шоколадку»; «Надувся б і пішов слухати музику»; «Посидів би вдома в туалеті»; «Нарвався б на бійку»; «Поплакав би»; «Розбив би щось»; «А що тут удієш?».

А що тут удієш?! Знаєте, вигадуючи ситуацію, я навмисне загадала оцінку C+, а не F (незадовільно). Просто контрольна, а не річний іспит. Штрафний талон за паркування, а не автокатастрофа.

Від героя (героїні) «відмахнулися», а не покинули чи зрадили. Нічого трагічного чи непоправного не сталося. Тим не менше, фіксований спосіб мислення навів учасників відчуття повного провалу й безпорадності.

Коли я звернулася з тими самими запитаннями до людей зі способом мислення, націленим на зростання, у них виникли такі ідеї: треба буде взятися за навчання; буду уважніше паркуватися; мабуть, у мого друга теж видався поганий день; С+ — сигнал, що треба працювати набагато більше, та попереду ще півсеместру, встигну підтягнутися.

Решта відповідала в такому ж дусі — напрямок думок ви зрозуміли.

Що б вони зробили? Реагували б.

«Я би вирішив, що до наступної контрольної треба серйозно взятися за цей курс (або інакше підійти до вивчення матеріалу). Сплатив би штраф і наступного разу з'ясував би стосунки з найкращим другом».

«Я би розібрався з помилками в контрольній, постановив би собі покращити результати, сплатив би штраф, а тоді зателефонував другу й пояснив би, що засмутився».

«Завзятіше працював би до наступної контрольної, поговорив би з викладачем; надалі уважніше паркувався б чи, може, оскаржив би штраф; ну і спробував би розібратися, що сталося з моїм другом».

Яким би способом мислення ви не керувалися, все одно будете засмучені. Хто б не засмутився? Погана оцінка, різкість приятеля чи коханого — усе це не привід для веселощів. Ніхто з моїх респондентів не стрибав від радості. Одначе люди зі способом мислення, націленим на зростання, не вішали на себе ярликів і не заламували рук. Вони смутнішали, але були готові до ризиків, викликів і роботи над помилками.

У чому новизна?

Загалом ідея — зовсім не нова. Багато прислів'їв закликають ризикувати й бути наполегливими: «Хто не ризикує, той не п'є шампанського»; «За один раз не зітнеш дерева враз» або «Рим не за один день побудували» (до речі, ви знали, що італійці теж так кажуть?).