



Вечный ученик, или Зачем взрослому человеку учиться



Мария Массалютина задается вопросом, зачем людям учиться и какую мотивацию к обучению мы можем найти для взрослого человека, оставившего далеко позади обязательную школьную скамью. В своей ироничной манере автор напоминает нам, что изучение иностранного языка считается одним из лидеров в профилактике старческой деменции, а также продлевает молодость интеллекта.

– Ничего не могу с собой поделать, люблю учиться. Жаль, что семья меня не понимает, – жалуется клиентка, симпатичная 30-летняя девушка. Вот, хочу поступать на «медицинский».

– На «медицинский»? – спрашиваю я, не скрывая удивления. – Это же, как минимум, 6 лет. Зачем вам это нужно? У вас есть профессия, в которой вы успешны. (Клиентка высококлассный переводчик, в совершенстве владеющая тремя языками, автор оригинальных текстов и редактор. Помимо этого, на протяжении нескольких лет клиентка участвует на добровольной основе в проектах благотворительных фондов).

– Ну, вы знаете, когда я начала заниматься добровольческой деятельностью, то поняла, что мне интересна медицина. Я понимаю, что буду практически сорокалетней женщиной, когда завершу обучение и смогу практиковать.

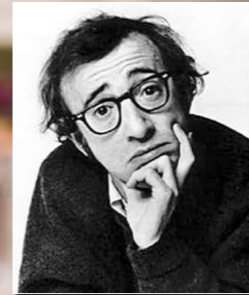
– Вы простых путей не ищите. Когда же в этом случае жить?

– Мне иногда кажется, что учеба – это и есть жизнь.

Наш разговор состоялся около года назад, в самом начале психотерапевтической работы. Необходимо отметить, что на момент обращения клиентка страдала от тяжелой депрессии, которую можно было бы назвать клинической, пребывала в затяжном профессиональном кризисе. В настоящее время состояние клиентки значительно улучшилось, она возобновила работу, успешно занимается переводческой, авторской и редакторской работой, поддерживает добровольческую активность, получила грант на обучение фармакотерапии и приступила к обучению.

«Мозг – это мой второй любимый орган».

Вуди Аллен



дывает сложные задачи. Вот, например, приходит новый клиент, который приносит такой материал, работать с которым на достойном уровне можно лишь подтягивая свой собственный. Однако не всем так повезло как мне. И далеко не все, как упомянутая мной в начале статьи клиентка, разделяют страсть к обучению. Причины могут быть самые разные, но сейчас не об этом. Возможно, вы, как и я, обра-



щали внимание на то, что очень часто люди, которые добивались высоких результатов в школе или высшем учебном заведении, гораздо менее успешны в так называемой реальной жизни. Одна моя клиентка, мать взрослой дочери, как-то сказала про нее: «Похоже, что она только и умеет, что учиться». Этот феномен также достоин исследования и обсуждения, но мне бы хотелось поговорить об обучении в другом ключе.

Считается, что, в отличие от детей, подростков и молодых людей, для которых учебная деятельность до определенного возраста остается ведущей, взрослые люди, начинающие учиться по своей инициативе, гораздо более мотивированы нехваткой знаний и навыков, которых им недостает для решения конкретных практических задач. Это справедливо. Также можно отметить, что мотивация достижений в процессе учебы у «профессиональных учеников», к которым мы можем отнести детей, подростков и молодых людей, определенно бывает гораздо выше, чем у взрослого человека: добиться высокого результата самого по себе, как в спорте, просто ради самого результата. Конечно, никто не отменял вторичную выгоду, как, например, поощрение за хорошую учебу, да и довольно часто от уровня достижений в процессе обучения зависят такие внутренние структуры как самооценка и самоуважение.

Что касается взрослых работающих людей, то они скорее заинтересованы в том, чтобы добиваться высоких результатов на работе. Это также может быть мотивировано стремлением быть лучшим в своем деле. Как любит повторять один из моих клиентов, порядком нарциссичный и склонный к перфекционизму мужчина, зачем вообще что-то делать, если не делать это лучше всех. Допустим, что все мы так или иначе соревнуемся – кто-то с реальными людьми, а кто-то с невидимыми соперниками,

так же, как неутомимый Дон Кихот боролся с ветряными мельницами. Но чтобы не удаляться от намеченной и пока только мне известной линии расследования, давайте поставим вопрос следующим образом: зачем взрослым людям учиться? Какую еще мотивацию, помимо соревновательной и прагматичной, можем мы обнаружить к нашей всеобщей радости? На этот счет у меня есть не-



сколько идей, многие из которых, признаю, не новые. Возможно, некоторые из них смогут вдохновить вас на покорение казавшихся ранее недоступными, опасными и холодными, образовательных вершин.

Возвращаясь ко второму любимому органу Вуди Аллена, хочется добавить от



себя, что головной мозг – это еще и орган, требующий постоянной тренировки. Мозг, как и тело, а может быть даже и больше, необходимо держать в тонусе, если вы хотите сократить свои шансы на участие в конкурсе «овощей». Быть лучшим среди кабачков, или оказаться самой красивой тыквой – оставьте это для костюма на Хэллоуин. К сожалению, без регулярной интеллектуальной нагрузки на мозг люди преждевременно превращаются – кто в загадочную цветную капусту, кто в унылый шпинат. Результаты многочисленных исследований в области нейропсихологии подтверждают, что интеллектуальная нагрузка на мозг помогает при профилактике таких серьезных заболеваний, как сенильная деменция или болезнь Альцгеймера. Чтобы разобраться с понятиями, поясню, что сенильная деменция – это старческое слабоумие, а под интеллектуальной нагрузкой я имею в виду не просмотр архаусного кино, а активную умственную деятельность, например, изучение нового языка. Кстати, изучение иностранного языка считается одним из лидеров в профилактике деменции.



О деменции, пожалуй, все. Слово красивое, но лучше мы вернемся обратно к психическому здоровью, и без Фрейда нам не обойтись. Одно из классических высказываний основателя психоанализа гласит, что здоровый человек – это тот, кто способен любить и работать. Со времен Фрейда многое изменилось. Мир стал теснее, границы размытыми, скорости выше, технологии сложнее, а люди стали жить дольше и выглядеть при этом моложе. Требования к современному человеку, который претендует еще и на успешность, серьезно возросли, поэтому в ортодоксальную формулу душевного здоровья, предложенную мастером, можно смело включить еще одну переменную – способность учиться.

Пожалуй, я воздержусь от комментирования общечеловеческой тенденции к погоне за вечной молодостью и красотой, но вот что касается погони за молодостью и красотой души и интеллекта, с моей стороны никаких возражений. На мой взгляд, сесть за парту – это один из лучших способов прокачать здоровый нарциссизм и одновременно обрести ощущение молодости и, в общем, ощущение того, что жизнь продолжается, а унывать и ползти на кладбище рано, чему я нахожу подтверждение в ежедневной работе с клиентами.

Я все чаще обращаю внимание на то, как некоторые из них – люди разных возрастов и социальных статусов, начинают выглядеть объективно здоровее и моложе, когда берутся за учебу, воодушевленные терапевтическими трансформациями. Кто-то идет на курсы повышения квалификации, кто-то на языковые курсы, а кто и вовсе принимает радикальное решение осваивать новую профессию, как моя клиентка. Со временем все эти люди начинают говорить о том, что у них появляется утраченное чувство авторства собственной жизни, ощущения связности и контроля, уверенности в себе и перспективы, в то время как ощущения рутинности, однообразности, растерянности и, порой, даже бессмысленности жизни исчезают.

Почему это происходит? Вы наверняка обращали внимание на то, как дети могут реагировать на вещи, которые кажутся нам – взрослым, обычными и незаслуживающими интереса, как они могут удивляться и радоваться, казалось бы, ерунде. С годами, к сожалению, мы все больше утрачиваем способность получать удовольствие не только от простых вещей. Взрослые люди, иной раз, производят такое удручающее впечатление, как будто своей жизнью они делают кому-то огромное одолжение. «В последний раз я был счастлив в 5 лет, когда ел мороженое. С тех пор я никогда не был по-настоящему счастлив», – эти слова персонажа Стивена Фрая, сказанные им в одной из передач, посвященных теме психического здоровья, накрепко запали мне в душу.



Когда про «эту жизнь» все, казалось бы, понятно, требуется преодолеть серьезное сопротивление, чтобы съехать с накатанной колеи и возродить утраченную способность интересоваться чем-то новым. Бывает, это так же нелегко, как, например, взяться за физические упражнения после десятка лет, проведенных в горизонтальной позиции на диване. Но это определенно того стоит.

И на десерт, как говорится, хорошие новости. Обучаясь, вы, прежде всего, проявляете заботу о себе. Можно сказать, вы инвестируете в себя, и никакая инфляция, которой подвержено практически все, не сможет обесценить ваши вложения.

Будьте здоровы и начинайте (продолжайте) учиться!

“EL APRENDIZ ETERNO” O PARA QUÉ UN ADULTO DEBERÍA ESTUDIAR

“El cerebro es mi segundo órgano favorito”
Woody Allen

*¿Para qué deberían estudiar las personas?
¿Qué otra motivación, además de la competitiva o pragmática, podemos encontrar para llegar a una felicidad completa?*

Volviendo al segundo órgano favorito de Woody Allen, me gustaría añadir de mi parte, que el cerebro, además, es un órgano con constante demanda de entrenamiento. Al cerebro, al igual que al cuerpo, o puede que incluso más, hay que mantenerlo tonificado si queremos minimizar nuestras probabilidades de participar en un concurso de “vegetales”. Los resultados de numerosas investigaciones en el campo de la neuropsicología afirman que la carga intelectual sobre el cerebro ayuda a la profiláctica de enfermedades tan serias como la demencia senil o el Alzheimer.

Una de las afirmaciones clásicas del fundador del psicoanálisis, Freud, manifiesta que una persona sana es aquella capaz de amar y trabajar. Desde los tiempos de Freud han cambiado muchas cosas. El mundo se ha vuelto más estrecho, las fronteras están más borrosas, las velocidades son más altas, las tecnologías más complejas, y la gente vive más años pero aparentando menos. Las necesidades del ser humano contemporáneo, que además aspira al éxito, han crecido considerablemente, y por ello, a la conocida fórmula de la salud del alma propuesta por el maestro, se le puede añadir sin miedo otra variable: la capacidad de aprender.

A mi parecer, sentarse detrás de un pupitre es uno de los mejores métodos de cultivar un narcisismo sano y a la vez adquirir una sensación de juventud, y, en general, la sensación de que la vida continúa y que todavía es temprano para desanimarse y arrastrarse hacia el cementerio.

Cada vez más a menudo me fijo en cómo personas de distintas edades y clases sociales empiezan a verse objetivamente más sanas y más jóvenes cuando inician unos estudios, alentados por transformaciones terapéuticas. Unos van a cursos de formación para potenciar sus cualificaciones, otros a cursos de idiomas, y algunos incluso toman la decisión radical de aprender una nueva profesión. Con el tiempo, todas estas personas empiezan a decir que les nace un sentimiento de control sobre su propia vida que habían perdido, la sensación de conectividad y autoridad, de seguridad en sí mismas y de perspectiva, a la vez que las sensaciones de rutina, monotonía, de estar perdido, e incluso, la de que la vida no tiene sentido, desaparecen.

Estudiando y aprendiendo, antes que nada, os estáis mostrando que cuidáis de vosotros mismos. Se podría decir que os estáis “invirtiendo”, y que ninguna inflación, a las que está sujeto prácticamente todo, no podrá devaluar vuestras inversiones.

¡Sed sanos y empezad (seguid) con los estudios!