

# 1 Як бути початківцем: інструкція для початківців

Він ... рухається до прогресу в будь-якій справі, виставляючи себе на посміховисько\*.

Джордж Бернард Шоу

## Почати спочатку: маніфест

«Початківці» — це книжка для тих, хто бодай колись починав спочатку, хто вагався, хто боявся поставити запитання в присутності людей, які нібито розуміють, що роблять. Вона для тих, кому доводилося починати з основ — байдуже, скільки разів; для тих, хто гадки не мав, що робить, але все одно робив. Вона для тих, хто розпочинав перегони, не знаючи напевно, чи зможе подолати дистанцію. Це каталог помилок, оспівування ніяковості. Якщо перефразувати фільм «Конфіскатор», тут ітиметься про те, як прожити життя, не уникаючи напружених ситуацій, а занурюючись у такі ситуації.

Це підручник для розгублених, аптечка першої допомоги понівеченому его, інструкція з виживання під час найбільш болісної, найщемкішої стадії: ніякового, боязкого, п'яного осяяння новачка. Ця книжка — не «як зробити», а радше «*навіщо* робити». Вона радше не про те, як стати більш вправним, а про те, як почуватися впевненіше, коли намагаєшся чогось навчитися. Вона про маленькі перетворчі вчинки, які можуть вдихнути в життя магію — незалежно від вашого віку. Вона про знайомство з чимось новим — зокрема, можливо, і з *самим собою*.

---

\* Перепрошую за архаїчний гендерний нахил цієї цитати. Ви побачите, що безстрашні початківці, з якими я знайомився, були здебільшого жінками.

\* \* \*

Для мене все почалося з того експерименту із шахами. У мені прокинулося щось таке, чим я зрештою мушу завдячувати своїй доньці.

Народження першої дитини — це основоположний досвід у статусі початківця. Ти пірнаєш у цей процес, поговоривши з друзями і, можливо, прочитавши кілька книжок, тож його перший день — це як лижна траса для тих, хто не вміє кататися.

«Можливо, ви вважаєте, що можете зрозуміти, як це — мати дитину, навіть якщо у вас її немає, адже ви можете почитати чи послухати про чужий досвід, — пише викладачка філософії Єльського університету Л. А. Пол<sup>14</sup>. — Ви помиляєтеся».

Вона пише, що це «унікальний з епістемологічного погляду досвід». Читайте: ви анічогісінько в цьому не тямите.

Ви заледве уявляєте, як тримати це створіння, яке дихає й кліпає очима. Вам важко витлумачити його дії. Ви не можете заснути, мізкуючи над дивними деревами пошуку рішень: автомобільне крісло повернуте в напрямку чи проти напрямку руху? Ви воюєте з візочками. Життя перетворюється на процес нескінченних забігів в інтернет і перегляду відео на ютубі (згодом ми повернемося до цієї теми). Зненацька ви починаєте розмовляти з незнайомцями — непомітними дотепер постатями під назвою «батьки», яких ви колись перестривали на вулиці, обмінюючись із ними інформацією на стрімкому й тернистому шляху до такої-сякої обізнаності.

Щоби бути хорошими батьками, треба ретельно тренуватися, як і у будь-якому навчальному процесі. Поза сумнівом, батьки-початківці — наскільки ця тема взагалі науково обґрунтована — не відповідають цій вимозі. За даними одного дослідження, молоді батьки, яким показали зразок побутового середовища, не побачили в ньому й половини загроз для дітей<sup>15</sup>. Навіть те, як ви розмовляєте з маленькою дитиною — абсолютно базова річ, — може згодом збільшити рівень її мовної компетенції<sup>16</sup>.

Батьки-початківці стають ще й *учителями*-початківцями. А оскільки ми вже не пам'ятаємо, як самі чогось навчалися, чи практично цим не займаємося, педагоги з нас можуть бути не найкращі. Коли ми з донькою грали у м'яч, мені було важко дати їй інструкцію, переконливішу за «Кинь мені м'яч». Чи міг би я сформулювати інструкції в письмовому вигляді? Навряд. Крок перший: узяти

м'яч. Крок другий: кинути м'яч. Чи міг би я застосувати метафори чи художні образи, які нерідко виявляються дуже ефективними у викладанні спортивних дисциплін? *Уяви, що ти кидаєш м'яч. Мені.*

Нам потрібно навчитися навчати. Часом доводиться заново опановувати те, чого ми намагаємося навчити. Я припустився помилки — тепер я твердо у цьому переконаний, — коли посадив свою трирічну доньку на велосипед із колесами-стабілізаторами. Вона весело каталася парком, а потім надто швидко увійшла в поворот і перекинулася.

Колеса-стабілізатори не дають навички, якої реально вимагає катання на велосипеді, а радше створюють безпідставну впевненість у собі. Можливо, учневі буде приємніше «навчатися без помилок», однак йому бракуватиме вкрай важливого аспекту навчання на помилках<sup>17</sup>. Як надувні рукави для плавання, стабілізаційні колеса позбавляють того відчуття, що його дарує катання на велосипеді.

Тож я відкрив стабілізаційні колеса, прибрав педалі, і вуаля — тепер у нас «біговий велосипед». Без хитання не обійшлося, але це хитання навчило її більшого, ніж на позір упевненіше катання на стабілізаційних колесах. Минуло кілька тижнів, я її підштовхнув і вона поїхала.

Як усі батьки, я зненацька занурився в навчальний процес, причому навіть не пам'ятаю, як це сталося. Шахами все не обмежилося. Ще було фортепіано. Футбол. Тхеквондо. Хор. Скейтборд. Вступ до програмування. Легка атлетика. Скелетром. Не все з цього переліку «приживеться», але мені було загалом байдуже. Діти є діти. Вони пізнають світ. Потрібно дати їм можливість якомога більше спробувати на зуб. Для них це корисно.

Але дещо почало мене гризти. Ставши постійним наглядцем за навчальною кар'єрою своєї доньки, висиджуючи в незліченних залах очікування, поки вона самовдосконалюється, я почав міркувати: а які нові навички здобув я?

Певна річ, кожна людина постійно дізнається щось нове, і це відбувається в безліч непомітних способів. «У дорослому житті, — пишуть автори книжки “Науковець у колісці”, — у нас принаймні частково зберігається дитяча здатність навчатися»<sup>18</sup>. Ви щойно винайняли машину в аеропорту? Затримайтеся на хвилинку й ознайомтеся з новою будовою кабіни. Ви крокуєте тротуаром, на якому

завичай немає ожеледиці, чи спускаєтеся в шкарпетках незнайомими дерев'яними сходами? Ви трохи відрегулювали пропріорецепцію — «шосте чуття» тіла у просторі — чи впали. Ви щойно перейшли з андріода на айфон? Пальцям доведеться звикати.

Та чи здобув я більш ґрунтовні навички? Я працюю журналістом і постійно засвоюю нову *інформацію*. Я — «вічний новачок», який постійно вривається у практично незнайомий світ (радіоактивні відходи, годинникарство), знайомиться з ключовими статтями, вбирає в себе термінологію, читає дивні галузеві журнали — а ви знали, що у світі транспортних піддонів є аж *два* провідні журнали? — й усіляко занудствує. Мене й досі аж розпирає від пихи, коли хтось каже: «Ви дуже добре підготувалися». А потім я беруся за щось нове.

Я по самі вінця повен *декларативних знань*, тобто «знання, що». Мені не бракує «знання, що» — я брав участь у грі Jeopardy!, чорт забирай. (І програв людині, яка знала більше «що»).

А які справи в мене з *процедурними знаннями*, тобто «знанням, як»? Факти я хапаю на льоту, а що я останнім часом навчився *робити*? Порівняно з донькою я немовби за інерцією рухався професійним плато, міцно тримаючись за зону комфорту своєї компетентності.

Це усвідомлення прийшло до мене тоді, коли в неї в школі мав відбутися «День талантів», на якому батьків попросили продемонструвати двадцяти п'яти першачкам якесь уміння. Я почав ламати голову. Який у мене є талант? Не думаю, що дітей вразить витонченість моєї прози під тиском дедлайну. З іншого боку, я вмю незлецьки свистіти. Чи, може, вивести їх на вулицю для першокласної демонстрації паралельного паркування?

У мене почала формуватися думка: спробую одночасно здобути ще кілька навичок, окрім шахів. Я не просто сидітиму осторонь, поки моя донька навчається, а долучатимуся до неї — причому часом, як-от із шахами, ми займатимемося однією й тією ж справою. Це поняття навдивовижу нове. Введіть у гуглі «навчатися разом із дитиною» — і отримаєте багато відповідей на те, як допомогти їй навчатися. З вами ж усе вже зрозуміло наперед.

А чого я хотів би спробувати навчитися? У пошуках натхнення я опублікував в інтернеті таке запитання: «Які нові фокуси вивчити би цьому старому псові?».

Перша відповідь з'явилася швидко: «Ви ще не пробували курси красного письменства?».

Всесвіт хоче мені цим щось сказати?

\* \* \*

Заповзввшись здобути нові навички, я приблизно окреслив низку критеріїв. По-перше, я хотів розпочати з нуля. Чимось я вже трохи займався й був би зовсім не проти опанувати ці види діяльності (приготування піци, ремонт велосипеда) на трохи вищому рівні, але мені хотілося справжньої новизни.

По-друге, це мусило бути щось таке, чого можна навчитися у Нью-Йорку. Від запропонованого одним другом семестру в «університеті морозива» в Італії довелося відмовитися (ухвалити це рішення було нелегко), як і від курсу скелелазіння на Алясці\*. На щастя, у дев'ятимільйонному місті хай що ти вигадаєш, а викладач знайдеться.

Крім того, ці навички не мали би бути складними й забирати забагато часу. Від вивчення мандаринської мови й пілотування літака довелося відмовитися. Врешті-решт, я мав дуже хотіти цим займатися, а не відчувати, що *мушу* це робити.

Кілька разів мені пропонували піти на курси програмування. Це прекрасна справа, але мені хотілося менше сидіти перед екраном, а не більше. Я не конче орієнтувався на навички, пов'язані з тим чи тим напрямком професійного розвитку, хоча таке прагнення гідне поваги. Робота в мене була; я не шукав ані ще однієї роботи, ані чогось дуже на неї схожого. Мені хотілося стати привабливішим не в очах роботодавців, а радше у *своїх* очах.

Мене цікавили ґрунтовні навички. Чимало мікронавичок — розпалити багаття, керувати ручною коробкою передач — цілком гідні поваги й ми постійно маємо з ними справу. Я палкий апологет такої, як її називають, «мікромайстерності»<sup>19</sup>: засвоєння дрібничок може спонукати до засвоєння чогось більшого. Однак майже всі ці навички легко досяжні. Я ж волів те, що неможливо повністю опанувати.

Крім того, я хотів зупинитися на невеликій кількості навичок. В інтернеті повно людей, які самі кажуть, що взяли собі за мету

---

\* Звісно, можна навчитися робити морозиво у Нью-Йорку чи займатися скелелазінням на скеледромі, але чомусь це не видавалося мені таким принадним.

щомісяця, щотижня чи щодня здобувати одну нову навичку; один хлопець почав грати в шахи і з зарозумілістю початківця заповзв'яв вже через місяць зіграти проти Магнуса Карлсена. Того Магнуса, який запросто виграє в людей, *котрі грають у шахи щодня, починаючи з п'ятирічного віку*. Нічого дивного\*, що Карлсен легко розправився з тим претендентом у суперники.

Я захоплювався бравадою таких амбітних спроб і вважав, що дечого, безперечно, можу від них навчитися, але мені не хотілося складати переліки справ, які потрібно встигнути за життя. Мені не було цікаво «розкушувати» навички у традиціях Кремнієвої долини, щоб похизуватися в соціальних мережах і перейти до наступної. Я волів чогось такого, з чим можна поволі зжитися, без поспіху оцінити навичку й спосіб її засвоєння, осягнути її вплив на своє життя. «Чому тоді не одну навичку?» — можете запитати ви. Я хвилювався, що можу обрати щось таке, що мені не сподобається. Оскільки мене цікавили початкові фази, опанування більшої кількості навичок означало лише одне: я частіше буду початківцем.

Зрештою я зупинився на низці занять, які мене вже давно цікавили. Крім шахів, я обрав спів, серфінг, малювання і виготовлення (у моєму випадку — весільної обручки замість тих, які загубилися під час серфінгу). Так, а ще жонглювання: мене цікавило і власне це заняття, й відповідні дослідження мозку, у яких можна знайти прецікаву інформацію про навчальну діяльність. Інші спокусливі штуки — фридайвінг, театр імпровізації — я додав до списку на майбутнє.

Я не розраховував на те, що вийду на досконалий рівень у котромусь із цих видів діяльності. Не мав, геть не мав зайвих десяти тисяч годин — орієнтовного обсягу усвідомленої практики, необхідного для опанування тієї чи тієї царини; якщо на кожную навичку вдасться викроїти по *сто* годин, я вважатиму, що мені пощастило. Я сподівався, що досягну не майстерності, а розподіленої компетентності.

Намагаючись прокачати своє «життєве резюме»<sup>20</sup>, я певною мірою старався повернутись у минуле й здобути навички, які пройшли

---

\* Мартін Аміс висловився про шахи: «У жодному іншому виді спорту і, мабуть, у жодному іншому виді людської діяльності немає такої астрономічної прірви між аматором і професіоналом».

повз мене. Нерідко ми використовуємо дітей як посередників для цього. Відповідно до так званої теорії символічного самодоповнення, батькам часто можна закинути намагання придушити власні нереалізовані амбіції за рахунок досягнень їхніх дітей<sup>21</sup>.

Але я намагався «компенсувати» своїми досягненнями, за словами Юнга, нереалізовані в минулому справи. Просто часом вони випадково збігалися з досягненнями моєї доньки. З обережністю стежив за тим, щоб не витворити «себе в мініатюрі» за рахунок доньчиного «я» — а може, мене й можна в цьому звинуватити; психологи називають цей процес сплутуванням. Я хотів, аби ми здобули спільний навчальний досвід, але щоб він не повністю перетинався. Наприклад, вона спонукала мене навчитися популярної гри Magic: The Gathering. Ця гра видалася мені, колишньому фанатові Dungeons & Dragons, доволі цікавою, але я все вигадував відмовки. Мені хотілося, щоб донька зналася на таких царинах, у яких я був би нетямущим дорослим.

Крім того, я передчував, що готуюся до майбутнього. Як дещо старший батько, я хотів забезпечити собі бойову готовність — фізичну і розумову — ще, як мені хотілося б думати, на багато років спільних пригод із донькою. Я сподівався, що спільне подолання маленьких труднощів у навчанні не лише згуртує нас, а й подарує мені відчуття молодості.

Я розумів, що буде важко. Що падатиму. Але відчував: це піде мені на користь. У мене буде розум початківця; у мене буде тіло початківця. Мій мозок і м'язи торуватимуть собі нові шляхи.

А ще я передчував, що мій доньці це також буде корисним. Під час одного надзвичайно цікавого експерименту науковці продемонстрували маленьким дітям, учасникам цього дослідження, процес витягання іграшки з контейнера<sup>22</sup>. Один дорослий учасник зіткнувся з труднощами в цьому процесі, а інший легко з ним упорався. Діти, які побачили, що дорослому тяжко, доклали *більших* зусиль, коли настала їхня черга діставати іграшку. А тим, хто побачив, що дорослий легко впорався, не хотілося напружуватися.

Навчаючись пліч-о-пліч із дітьми, виконуючи разом із ними різні справи на рівні початківців, разом проживаючи провали і маленькі перемоги, ми можемо дати їм один із найважливіших уроків: те, що тобі не одразу щось вдається, не означає, що рано чи пізно ти не досягнеш мети.



## Радості й біди початківця

Майстрами не народжуються. Усі ми колись були початківцями.

Бути початківцем важко. Щось уміти — приємніше, ніж не вміти. У різних царинах початківцям дають специфічні недобрі назви. У серфінгу ти будеш «куком». У велоспорті — «фредом». У шахах — «патцером». В армії — «бутом» (нібито через начищені боти)\*. Ну або просто «недоуком», «новобранцем» чи «жовторотим». А що означає слово «неофіт»? «Чернець-початківець».

Початківці ставлять одні й ті самі очевидні запитання, страждають від одних і тих самих непорозумінь, припускаються одних і тих самих помилок. У кожній царині є нервовні початківці. Початківці у стрільбі з лука надто сильно стискають лук і надто довго ціляться<sup>23</sup>. Автомеханіки-початківці розливають олію, трощать колісні гайки, зривають гвинти з головою марки Phillips<sup>24</sup>. Моряки-новачки зашпортуються в мотузках для прив'язування шлюпки, їхнє волосся і прикраси заплутуються в клівер-шкоті, й вони забувають, що «глибока вода і мілководдя на вигляд абсолютно однакові»<sup>25</sup>.

У шахах усі новачки, як щасливі родини в Толстого, схожі один на одного: вони забагато ходять пішаками, зарано виводять ферзя, надто легко розмінюють фігури і, таке враження, не беруть до уваги мотиви останнього ходу суперника, перш ніж самим зробити хід\*\*. І програють. Трапляються й винятки, коли вони обігрують інших початківців — нерідко просто через те, що новачкам щастить.

Початківці падають, спотикаються й забиваються. Саме новачки страждають від запаморочення і зневоднення в забігах на 10 кілометрів<sup>26</sup>. У катанні на сноуборді на новачків припадає більшість травм<sup>27</sup>. У кінному спорті новачки зазнають ушкоджень у вісім разів частіше за професіоналів<sup>28</sup>. У стрибках із парашутом, де

---

\* Хоча інші кажуть, що слово «boot» — це акронім «beginning of one's tour», тобто «початок служби».

\*\* На початкових етапах навчального процесу програма AlphaGo Zero, система штучного інтелекту, що її розробила компанія DeepMind для самостійного опанування стратегії гри го, «жадібно збирала камінці, подібно до початківця-людини». David Silver et al., “Mastering the Game of Go Without Human Knowledge,” *Nature*, Oct. 19, 2017, 354–59.



помилки мають дуже високу ціну, парашутисти-початківці зазнають ушкоджень у дванадцять разів частіше за людей, які стрибнули *хоча б раз*<sup>29</sup>.

Попри всі гулі й синці, промахи й ляпсуси, у цій книжці я спробую показати, що досвід початківця може бути прекрасним. Маю надію пролити світло на те, в чому переконаний: у початкових етапах є свої чари.

На початку закоханості ми перебуваємо у так званому граничному нейробиологічному стані: на перезбуджений мозок діє велетенська порція суперкофеїнового енергетичного напою, який складається з дофаміну й гормонів стресу (тих, що корисні)<sup>30</sup>. Нерідко наше мовлення відкочується до непевного здитинілого белькотіння, немов ми знову народилися на світ. Рано чи пізно все це вгамується.

Засвоєння нової навички — навдивовижу схожий процес. Мозок перебуває в гіперчутливому стані, він купається в новизні й заледве дає собі раду, намагаючись зрозуміти, чому під час того триочкового кидка, який ви щойно виконали, вважаючи його досконалим, м'яч навіть не торкнувся щита (такі випадки називають помилками прогнозу)<sup>31</sup>.

Коли ви пірнаєте в опанування якогось виду мистецтва чи навички, вам здається, що навколишній світ новий і сповнений безмежних горизонтів. Кожен день рясніє новими відкриттями, поки ви з обережністю робите перші кроки, поволі розширюючи межі пізнання. Ви припускаєтеся помилок, але навіть вони надихають, адже *таких помилок ви ще ніколи не припускалися*.

Вас не турбує «синдром самозванця» — побоювання виявитися не тим фахівцем, яким ви себе намалювали, — адже ніхто й не розраховує на те, що ви вмієте бодай щось. Ви вільні від очікувань, від тягара минулого. У дзен-буддизмі цей стан називають розумом початківця. Ваш розум готовий до будь-чого, він відкритий до всього. «Розум початківця бачить багато можливостей, — пише Сьюнрю Судзукі<sup>32</sup>. — Розум майстра — мало».

Приємно вам не буде. Подібно до дзен-буддійського паломництва, бути початківцем означає вирушити в подорож до невідомого<sup>33</sup>. Ви не просто чогось не знатимете; ви не *знатимете* навіть про те, що ви цього не знаєте. Вам здаватиметься, неначе всі дивляться на вас і чекають, коли ви помилитеся, немов на тих славнозвісних

«учнів за кермом», що їх можна побачити на дорозі. Ви нестимете на собі багряну літеру «П».

Однак, здобуваючи нові знання, ви дізнаватиметеся щось нове про самого себе. Можна сказати, що ви розвиваєтеся стрімкими стрибками. Ви чітко відчуваєте, як саме вдосконалюєтеся. Письменник Норман Раш змалював кохання як вхід до анфілади незнайомих кімнат, причому щоразу — навіть попри те, що ви вже це робили, — ви дивуєтеся. «Ви й не збиралися переходити з однієї кімнати до іншої — це стається саме собою. Ви зауважуєте двері, ви заходите, ви знову в захваті»<sup>34</sup>. Чимось таким і є навчання, особливо на початкових етапах.

Цю мить потрібно плекати: ваші перші успіхи значно перевершуватимуть наступні.

Нерідко «круту криву навчання» хибно вважають до моторошного складним явищем<sup>35</sup>. Засвоїти якусь навичку може бути важко, а може й не бути, але крута крива навчання — це не що інше, як графічне зображення часу на прогрес. *Крута крива навчання означає, що ви швидше рухаєтеся вгору*. А найкрутіші криві не змусять себе чекати.

\* \* \*

Кілька років тому я поїхав із донькою кататися на сноуборді. У майже п'ятдесят років я був у цьому виді спорту цілковитим новачком, як і вона. Дорогою до гори я намагався дивитися на нього очима початківця. Я нічого від нього не чекав. Можливо, він зовсім мені не сподобається, а може, й стане моїм новим улюбленим заняттям. Байдуже, добре в мене виходитиме чи погано — я просто намагатимуся вповні прийняти цей досвід. Цілей у мене не було, хіба тільки не загримити в лікарню. Я просто хотів увійти до нової «кімнати». Думаю, в цьому ми з донькою були на одній хвилі, адже їй хотілося розважитися, не більше.

Минуло кілька годин, я чимало разів упав і подряпався на крижаних схилах, аж тут дещо сталося. Я став *сноубордистом*. Певна річ, поганим сноубордистом, а ще вам усі казатимуть, що сноуборд — це легко на початку, але згодом стає складніше (з лижками все навпаки).

Але зі мною відбулася метаморфоза: я був людиною, яка жодного разу в житті не стояла на сноуборді, а потім успішно з'їхав

на ньому з великого пагорба, хай і не гори. Я стрімко летів до піку кривої навчання, причому мало ймовірно, що зі мною ще бодай колись станеться такий якісний стрибок у катанні на сноуборді. «Тримайся за цю мить», — подумав я.

Здебільшого ми вбачаємо в початкових етапах щось таке, що потрібно якомога швидше залишити позаду, як, наприклад, захворювання шкіри, з яким не можна виходити в люди. Та мені хотілося б зазначити: навіть якщо цю мить переживати стрімко, їй слід приділити особливу увагу. Адже, коли вона промине, повернути її буде важко.

Пригадайте, як ви вперше побували в якійсь новій далекій місцині, про яку майже нічого не знали. Щойно прибувши, ви ловили кожну новинку. *Запах їжі на вулиці! Незвичні дорожні знаки! Звук заклику до молитви!* Відірвані від зручного звичного оточення, змушені засвоїти нові ритуали й способи спілкування, ви набули чуттєвої суперсили. Ви на все звертали увагу, оскільки не знали, що потрібно знати, щоб дати собі раду. За кілька днів ви починаєте краще орієнтуватися в цій місцині, а те, що здавалося дивним, стає знайомим. Ви помічаєте дедалі менше. Здобувши знання, починаєте почуватися більш захищеним. Ваша поведінка стає більш машинальною. Той вибух нейронної активності, який стався на початку, йде на спад.

У мене, як в епізодичного автора дорожніх нарисів, є стратегія: зробити основну частину нотаток першого ж дня. Саме тоді ми бачимо найбільше. На незграбних і непевних ранніх етапах засвоєння навичок може бути важко не забути, що на оточення варто звертати увагу. Але *прогрес настане*. Відчуйте насолоду від цієї миті; повністю вберіть її в себе.

## Перевага початківців

Ваші знання і навички вдосконалюватимуться, але продовжувати мислити, як початківець, усе одно може бути корисно.

Усі знають про так званий ефект Даннінга–Крюгера: психологи Девід Даннінг і Джастін Крюгер продемонстрували, що найгірші результати різних когнітивних тестів отримали ті люди, які «грубо переоцінили» свою реальну успішність. Вони були «некомпетентні й не знали про це»<sup>36</sup>.