

Отзиви за книгата на Андже́ла Дъкуърт „Хъс: силата на отдадеността и постоянството“

Фундаментално значима книга. Вече векове наред сме впримчени в мита за вродения талант. Андже́ла Дъкуърт ни дава достъп до едно по-правилно разбиране на успеха и постиженията. Силно сме ѝ задължени.

Дейвид Шенк, автор на „Геният у всички нас:
нови прозрения в генетиката, таланта и интелигентността“

Просветляващо... Тази книга ни учи, че най-високите върхове в живота не се покоряват единствено от талантливите по природа, а по-скоро от онези, които съумяват да устояват, да изчакаат бурята да премине и да опитат отново.

Ед Виестърс, покорил седем пъти връх Еверест
и автор на книгата „Няма преки пътеки към върха“

Иска ми се да можех да прочета тази книга на висок глас – на моето дете, на моя съпруг, на всеки, за когото ме е грижа. Истина е, че няма преки пътища към величието. Но има карта и вие я държите в ръцете си.

Аманда Рипли, автор на
„Най-умните деца на света и как са станали такива“

Разбираема, увлекателна и абсолютно убедителна. Идеите в тази книга имат потенциала да променят образованието, управлението и начина, по който живеем. Тази книга е национално богатство.

Лорънс Съмърс, бивш финансов министър на САЩ
и почетен директор на Харвардския университет

Удивителна книга. Андже́ла Дъкуърт събира в едно десетилетия психологически изследвания, вдъхновяващи истории за успехи в бизнеса и спорта, както и собствения си уникален опит. Всичко това кулминира в набор от стратегии, с които да мотивираме себе си и нашите деца да станем по-отдадени и по-упорити в работата си и в училище.

Пол Тоу, автор на „Как успяват децата“

АНЖЕЛА ДЪКУЪРТ

ХЪС

СИЛАТА НА ОТДАДЕНОСТА И ПОСТОЯНСТВОТО

София, 2021

Преводът е направен по изданието:

ANGELA DUCKWORTH
GRIT

The Power of Passion and Perseverance

Scribner

An Imprint of Simon & Schuster, Inc.

Copyright © 2016 by Angela Duckworth

All rights reserved

© Издателство „Изток-Запад“, 2021

Всички права на български език запазени. Нито една част от тази книга не може да бъде възпроизвеждана или предавана под каквато и да е форма и по какъвто и да било начин без изричното съгласие на „Изток-Запад“.

© Ина Димитрова, превод, 2021

© Деница Трифонова, оформление на корицата, 2021

ISBN 978-619-01-0784-2 (мека подвързия)

ISBN 978-619-01-0788-0 (твърда подвързия)

← Анджела Дъкуърт

ХЪС

Силата на отдадеността и
постоянството

Превод от английски
Ина Димитрова



СЪДЪРЖАНИЕ

Увод / 11

ЧАСТ I

КАКВО Е ХЪС И ЗАЩО ИМА ЗНАЧЕНИЕ? / 15

Глава 1	Да изпъкнеш	17
Глава 2	Подвеждащият талант	29
Глава 3	Усилието е два пъти по-важно.....	49
Глава 4	Колко хъс имаме?	65
Глава 5	Усилване на хъса	91

ЧАСТ II

КУЛТИВИРАНЕ НА ХЪС / 105

Глава 6	Интерес	107
Глава 7	Практика.....	129
Глава 8	Цел	153
Глава 9	Надежда.....	179

ЧАСТ III

КУЛТИВИРАНЕ НА ХЪС ОТВЪН НАВЪТРЕ / 207

Глава 10	Как родителите могат да култивират хъс.....	209
Глава 11	Работилници за хъс.....	233
Глава 12	Култура на отдаденост	253

Заклучение / 279

Благодарности / 289

Препоръчителна литература / 293

Бележки / 295

Показалец / 327

За автора / 333

Увод

В детството си чувах думата *гений* много често. Всеки път баща ми беше човекът, който я произнасяше. Той обичаше да казва просто така, между другото: „Нали знаеш, че не си гений!“ Тази фраза прокълтяваше неканена по средата на семейната вечеря, по време на паузата за реклами по телевизията или след като той вече се бе отпуснал на дивана с вестник в ръка.

Не помня как отговарях. Може би съм се преструвала, че не чувам. Разсъжденията на баща ми често се отклоняваха към гения, таланта и дали някой е нещо повече от друг като човек. Вълнуваше се и от въпроса колко е умен самият той. Колко е умно семейството му. Не само аз бях проблем. Брат ми и сестра ми също не бяха гении. По неговите критерии никой от нас нямаше шанс да стане Айнщайн. И очевидно това беше голямото му разочарование. Баща ми се тревожеше, че тази наша интелектуална недостатъчност ще ни попречи да успеем в живота.

Преди две години имах огромното щастие да получа наградата „Макартър“, наричана често „наградата на гениите“. За нея не се кандидатства и няма номинации. Тайна комисия, в която членуват най-добрите експерти от съответната сфера, преценява кой има значими и иновативни постижения.

Когато получих неочакваното обаждане с тази новина, първата ми реакция бе на благодарност и удивление. Тогава се замислих за баща ми и неговите редовни диагнози на интелектуалния ми потенциал. Той не беше сгрешил; не спечелих „Макартър“, защото съм невероятно по-умна от колегите ми психолози. Но той беше дал правилен отговор („Не, тя не е гений“) на погрешно поставен въпрос („Дали тя е гений?“).

Между това обаждане и официалното връчване на наградата имаше около месец. Беше ми забранено да казвам на близките

си, с изключение на съпруга ми. Така имах време да обмисля иронията на ситуацията. Момиче, на което постоянно са казвали, че не е гений, в крайна сметка получава награда, която свидетелства тъкмо за обратното. Наградата пък от своя страна е тъкмо за откритието ѝ, че постиженията ни зависят повече от страстта и постоянството, които влагаме в делата си, отколкото от вродения ни талант. До този момент това момиче вече има куп степени от различни доста престижни университети, но пък в трети клас не е успяло да издържи теста, за да влезе в програмата за талантиливи и надарени деца. Родителите му са имигранти от Китай, но то не е било индоктринирано в идеологията, че тежкия труд е нашето единствено земно спасение. Противно на стереотипа, то не може да изсвири и една нота на пиано или цигулка.

Сутринта, в която наградата бе обявена, посетих родителите си. Те, както и безбройните ми „лели“, вече знаеха новината и се надпреварваха да се обаждат, за да ме поздравят. Накрая, когато телефонът спря да звъни, баща ми се обърна към мен и каза: „Гордея се с теб.“ Имаше много неща, които исках да му кажа, но просто отвърнах „Благодаря, татѐ“.

Нямаше смисъл да се ровим в миналото. Знаех, че всъщност той винаги е бил горд с мен. Но някаква част от мен все пак искаше да се върне към малкото момиче от онова време. Исках то да може да каже на баща си нещата, които знаеше сега. Например: „Татко, ти казваш, че не съм гений. Аз няма да споря. Познаваш мнозина, които са далеч по-умни от мен.“ Представих си как той кима с трезво разбиране.

„Но нека ти кажа още нещо. Ще порасна и ще обожавам работата си толкова, колкото и ти обичаш своята. Няма да имам просто работа, ще имам призвание. Ще усещам предизвикателството му всеки ден. И когато се провалям, ще се изправям и ще продължавам. Може да не съм най-умната, но ще се стремя да бъда най-отдадената.“

След всички тези години имам и научни свидетелства в полза на тази теза. Освен това знам, че хъсът е променливо качество, а не нещо фиксирано, и изследователската ми работа ми е показала техники, чрез които то може да бъде култивирано.

Тази книга обобщава всичко, което научих за тази способност. Когато завърших ръкописа, посетих баща ми. В продължение на няколко дни му я четох, глава по глава. През последното десетилетие той водеше трудна битка с болестта на Паркинсон и не съм сигурна колко от прочетеното наистина разбра. Но изглеждаше сякаш слуша внимателно. Когато приключих, ме погледна. И след миг, който ми се стори цяла вечност, кимна. След това се усмихна.

Част I

КАКВО Е ХЪС И ЗАЩО ИМА ЗНАЧЕНИЕ?

Глава 1

ДА ИЗПЪКНЕШ

В момента, в който прекрачите прага на Военната академия на САЩ в Уест Пойнт, вече сте част от избраните. Процедурата по прием е поне толкова строга, колкото в най-елитните университети. Нужен е висок успех на *SAT* и *АКТ*, както и от гимназиалната диплома. За „Харвард“ обаче не е необходимо да започвате процеса на кандидатстване години по-рано, няма нужда да бъдете номинирани от член на Конгреса, сенатор или вицепрезидента на САЩ. Не са нужни и високи резултати в документа, удостоверяващ физическата ви подготовка, която включва бягане, лицеви опори, набирания, клякания.

Всяка година повече от 14 000 гимназисти започват процеса по кандидатстване.¹ Едва 4000 успяват да получат необходимата номинация. Малко повече от половината от тях – около 2500 – могат да покрият изключително строгите академични и физически изисквания на „Уест Пойнт“. От тази група само 1200 биват приети. Почти всички мъже и жени, които идват в „Уест Пойнт“, са били сред най-добрите в спортните отбори в гимназиите си, повечето капитани. При все това един от петима кадети отпада преди завършването си.² Още по-забележително е, че в исторически план сериозна част от отпадналите напускат през първото си лято по време на интензивна седемседмична програма, която дори в официалните документи е известна като „Казармата на Звяра“, или накратко – „Звярът“.

Кой може да посвети две години от живота си на усилия да попадне на това място, а след това да го напусне след първите два месеца?

Това обаче не са обикновени месеци. „Звярът“ се описва в наръчника за новопостъпващи кадети като „най-тежката във физическо и емоционално отношение част от вашите четири години обучение в „Уест Пойнт“... чиято цел е да ви помогне да се превърнете от нов кадет във Войник“.³

Един ден в „Звяра“

5.00	събуждане
5.30	строева подготовка
5.30–6.55	физическа подготовка
6.55–7.25	лично време
7.30–8.15	закуска
8.30–12.45	тренировки/обучение
13.00–13.45	обяд
14.00–15.45	тренировки/обучение
16.00–17.30	лека атлетика
17.30–17.55	лично време
18.00–18.45	вечеря
19.00–21.00	тренировки/обучение
21.00–22.00	време на командира
22.00	характерния сигнал на тръбата, известяващ края на деня

Денят започва в 5.00. До 5.30 кадетите трябва да са се строили и в пълна концентрация отдават почит на издигания се флаг на САЩ. Следва тежка програма – бягане или калистеника, след което непрестанно се редуват епизоди на маршируване в строй, получаване на инструкции в класните стаи, подготовка на оръжията, лека атлетика. В 22.00 светлините угасват и следва меланхоличната мелодия, която традиционно се изпълнява в края на деня в „Уест Пойнт“.

На следващия ден всичко започва отново и няма почивни дни, няма паузи, освен предвидените за хранене, и на практика не е възможен контакт с близки и приятели извън „Уест Пойнт“. Ето едно описание на „Звяра“, направено от кадет: „Това е предизвикателство във всяко отношение и във всяка сфера от развитието ни – когнитивно, физическо, военно, социално. Системата ще идентифицира слабостите ви, но точно това е целта – „Уест Пойнт“ ни прави по-силни.“⁴



Кой съумява да премине през всичко това?

Започнах да търся отговор на този въпрос през 2004 г., когато бях втори курс специалност „Психология“ в университета. От десетилетия същия въпрос са си задавали и самите военни. През 1955 г., почти петдесет години по-рано, на един млад психолог на име Джери Кейган била възложена задачата да установи кои ще са отпадналите кадети и кои ще успеят да продължат. Той не само е първият психолог, който изследва този въпрос, но и първият психолог, с когото аз се запознах в университета. В крайна сметка започнах работа на непълнен работен ден в неговата лаборатория и прекарах там две години.

Джери описваше първите опити да се разбере логиката на отпадането в „Уест Пойнт“ като тотално безуспешни. Разказваше ми как е прекарал стотици часове, показвайки карти с картинки на кадетите, молейки ги да съчиняват истории, които съответстват на изобразеното. Тестът имал за цел да разкрие най-дълбинните, несъзнавани мотиви и общата му идея била, че онези, които виждат в изображенията благородни и смели дела и сюжети, няма да са сред отпадащите. Подобно на много други начинания, които на пръв поглед изглеждат принципно смислени, и това не проработило на практика. Историите, които младите мъже разказвали, били разнообразни и забавни за слушане, но нямали абсолютно нищо общо с решенията, които взимали в реалния си живот.⁵

Оттогава насетне няколко поколения психолози са посветили усилията си на проблема за емоционалното изхвърляне на кадетите, но никой не е успял да обясни защо някои от най-обещаващите млади мъже се отказват още в самото начало на обучението си.

Скоро след като научих за „Звяра“, аз се отправих към кабинета на Майк Матюс – военен психолог, години наред преподавал в „Уест Пойнт“. Той ми обясни, че процедурата по прием успешно отсява онези, които имат потенциал за сериозно развитие. За всеки кандидат служителите изчисляват неговия личен резултат, за който значение имат резултатите на SAT или АКТ, оценките от гимназиалната диплома, коригирани спрямо броя на учениците в

класа, експертни мнения за лидерските му качества и оценките за физическата му подготовка.⁶

Този личен резултат е нещо като прогноза за заложените и способностите на кандидата да посрещне разнообразните предизвикателства на четиригодишната програма. Иначе казано, това е оценка на усилията, които кадетите трябва да вложат, за да усвоят до съвършенство множеството умения, необходими на един военен лидер.

Това е най-важният фактор, който определя приема, и въпреки това *не* предсказва с достатъчна доза достоверност кой ще успее да премине през „Звяра“. Кадетите с най-висок личен резултат отпадат точно толкова често, колкото и онези, които са последни.⁷ И точно заради отговора на този въпрос вратата на кабинета на Майк бе широко отворена за мен.

Собственият му опит от младостта му, когато бил във военновъздушните сили, му подсказвал как тази загадка може да бъде разгадана. Макар изискванията към него да не били чак толкова убийствени като тези в „Уест Пойнт“, имало немалко прилики. Най-важните сред тях били предизвикателствата, свързани със способността да надскочиш нивото на настоящите си умения. За първи път в живота им Майк и другите войници били карани – ежечасно – да правят неща, които все още не могли да правят. „В продължение на две седмици – спомня си Майк – се чувствах уморен, смутен, фрустриран и готов да се предам. Същото преживявах и другите.“⁸ Някои наистина са го направили, но не и Майк.

Онова, което поразило Майк, било, че устояването в тази ситуация почти не било свързано с дарбите на младежите. Рядко се случвало отпадането да се дължи на липса на качества. По-скоро, сподели той, основно значение имала нагласата „Никога няма да се откажа!“.⁹



По това време Майк Матюс не беше единственият, който ми говореше за тази нагласа спрямо предизвикателствата. Тогава бях вече завършила следването си и започвах изследванията си върху психологията на успеха. Интервюирах лидери в областта на биз-

неса, изкуството, спорта, журналистиката, академичната работа, медицината и правото: *Кои са най-успелите фигури във Вашата сфера? Какви са те? Какво според Вас ги прави различни от останалите?* Някои от характеристиките, които бяха формулирани в тези интервюта, бяха много тясно свързани със спецификите на различните дейности. Например, когато ставаше дума за бизнес, мнозина споменаваха готовността да се поемат финансови рискове: „Трябва да можете да взимате добре преценени решения относно милиони долари и все пак да спите през нощта.“ Това, разбира се, бе напълно ирелевантно по отношение на сферата на изкуството, където пък често се говореше за „жаждата да тво-риш“: „Харесва ми да създавам неща. Не знам защо, но е така.“ В спорта се подчертаваше друг тип мотивация, а именно онази, която се ражда от възторга, който триумфът носи: „Победителите обожават съревнованието. И ненавиждат загубата.“

В допълнение към тези разлики, имаше и някои общи неща. Именно те бяха най-интересни за мен. Независимо от сферата, в която работеха, най-успелите хора имаха талант и късмет – бях чувала това и преди и не се съмнявах във валидността му.

Но историята на успеха не свършваше дотук. Много от хората, с които говорех, си спомняха случаи, в които млади, обещаващи звезди в съответното поле рязко изгубвали блясъка си или интереса към работата си още преди да успеят да реализират потенциала си. Очевидно от ключово значение е – и е много трудно – да продължиш след провала: „Има хора, които се справят перфектно, когато всичко върви добре, но буквално се разпадат, когато ситуацията се влоши.“

Постигналите наистина много действително изпъкнаха в разказите на моите респонденти по следния начин: „Той в началото не беше особено добър писател. Имам предвид, че четяхме историите му и се смеехме, защото стилът му беше, нали се сещате, толкова мелодраматичен и необработен. Но ставаше все по-добър и миналата година спечели наградата „Гугенхайм“.“ Другата им специфика е, че постоянно се стремят към усъвършенстване: „Тя никога не е доволна. Мислиш си, че трябва да бъде след всичко постигнато, но тя е своят най-жесток критик.“ Най-успелите всъщност бяха образец за постоянство.