http://content4.adfox.ru/transparent.gif

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |

ПРАВИЛО 10 000 ЧАСОВ

ИЛИ ОТКУДА БЕРУТСЯ ДОСТИЖЕНИЯ

Малкольм Гладуэлл опубликовал прошлой осенью свою третью книгу. Как и две предыдущие («Озарение» и «Переломный момент»), она сразу вошла в список бестселлеров. Ажиотаж публики объясним: на этот раз Гладуэлл взялся доказать, что гениями не рождаются, а становятся в результате упорных занятий любимым делом. Кому не понравится такая теория?

То, что мы называем талантом, — результат сложного переплетения способностей, благоприятных возможностей и случайно полученного преимущества. Если белые вороны выигрывают благодаря особым возможностям, подчиняются ли эти возможности какой-нибудь закономерности? Как выясняется, да.

Двадцать лет назад психолог Андерс Эриксон вместе с двумя коллегами провел исследование в Академии музыки в Берлине. Студентов-скрипачей разделили на три группы. В первую вошли звезды, потенциальные солисты мирового класса. Во вторую — те, кого оценили как перспективных. В третью — студенты, которые вряд ли могли бы стать профессиональными музыкантами, в лучшем случае — учителями музыки в школе. Всем участникам задали один вопрос: сколько часов вы практиковались с того момента, как впервые взяли в руки скрипку, и до сегодняшнего дня?

Почти все студенты начали играть примерно в одном возрасте — лет в пять. Первые несколько лет все занимались около двух-трех часов в неделю. Но лет с восьми стали проявляться различия. Лучшие студенты упражнялись больше всех остальных: к девяти годам по шесть часов в неделю, к двенадцати по восемь часов, к четырнадцати по шестнадцать, и так до двадцати лет, когда они стали заниматься — то есть целенаправленно и сосредоточенно совершенствовать свое мастерство — более чем по тридцать часов в неделю. К двадцати годам у лучших студентов набиралось до 10 000 часов занятий. В багаже середнячков было 8000 часов, а у будущих учителей музыки — не более 4000.

Затем Эриксон с коллегами сравнили профессиональных пианистов и пианистов-любителей. Была выявлена та же закономерность. Любители никогда не занимались более трех часов в неделю, поэтому к двадцати годам у них за плечами было не больше 2000 часов практики. Профессионалы, напротив, каждый год играли все больше и больше, и к двадцати годам каждый из них имел в багаже по 10 000 часов упражнений.

Любопытно, что Эриксону не удалось найти ни одного человека, который добился бы высокого уровня мастерства, не прикладывая особых усилий и упражняясь меньше сверстников. Не были выявлены и те, кто вкалывал изо всех сил, но не вырвался вперед просто потому, что не обладал нужными качествами. Оставалось предположить, что люди, способные поступить в лучшую музыкальную школу, отличались друг от друга лишь тем, насколько упорно они трудились. **И все.** Кстати, лучшие студенты работали не просто больше, чем все остальные. Они работали гораздо больше.

Мысль о том, что достичь мастерства в сложных видах деятельности невозможно без обширной практики, не раз высказывалась в исследованиях по профессиональной компетенции. Ученые даже вывели волшебное число, ведущее к мастерству: 10 000 часов.

Невролог Даниель Левитин пишет: «Из многочисленных исследований вырисовывается следующая картина: о какой бы области ни шла речь, для достижения уровня мастерства, соразмерного со статусом эксперта мирового класса, требуется 10 000 часов практики. Кого ни возьми — композиторов, баскетболистов, писателей, конькобежцев, пианистов, шахматистов, отпетых уголовников и так далее, — это число встречается с удивительной регулярностью. Десять тысяч часов — примерно три часа практики в день, или двадцать часов в неделю на протяжении десяти лет. Это, разумеется, не объясняет, почему одним людям занятия идут на пользу больше, чем другим. Но пока еще никому не встретился случай, когда высочайший уровень мастерства достигался бы за меньшее время. Складывается впечатление, что ровно столько времени требуется мозгу, чтобы усвоить всю необходимую информацию».

Это относится даже к вундеркиндам. Вот что пишет о Моцарте, который начал писать музыку в шесть лет, психолог Майкл Хоув: «По сравнению с работами зрелых композиторов ранние произведения Моцарта не отличаются ничем выдающимся. Велика вероятность, что они были написаны его отцом и в дальнейшем исправлялись. Многие произведения маленького Вольфганга, например первые семь концертов для фортепиано с оркестром, представляют собой по большей части компиляцию произведений других композиторов. Из концертов, полностью принадлежащих Моцарту, самый ранний, считающийся великим (№ 9, K. 271), был написан им в двадцать один год. К этому времени Моцарт сочинял музыку уже десять лет».

Музыкальный критик Гарольд Шонберг идет еще дальше. Моцарт, по его словам, «развился поздно», поскольку величайшие свои произведения он создал после двадцати лет сочинения музыки.

Чтобы стать гроссмейстером, также требуется около десяти лет. (Легендарный Бобби Фишер справился с этой задачей за девять.)

Надо отметить и еще одну интересную деталь: 10 000 часов — это очень-очень много. Молодые люди не в состоянии в одиночку наработать такое количество часов. Нужны поддержка и помощь родителей. Бедность — еще одна преграда: если приходится подрабатывать, чтобы свести концы с концами, времени на интенсивные занятия просто не остается.

Давайте проверим эту идею на двух примерах, и для простоты пусть они будут самыми что ни на есть классическими: группа «Битлз», одна из известнейших рок-групп всех времен, и Билл Гейтс, один из богатейших людей на планете.

«Битлз» — Джон Леннон, Пол Маккартни, Джордж Харрисон и Ринго Старр — приехали в США в феврале 1964-го, положив начало «британскому нашествию» на музыкальную сцену Америки и выдав целую серию хитов, которые изменили звучание популярной музыки.

Сколько времени участники группы играли, прежде чем попали в Соединенные Штаты? Леннон и Маккартни начали играть в 1957-м, за семь лет до прилета в Америку. (Между прочим, со дня основания группы до записи таких прославленных альбомов, как «Оркестр Клуба одиноких сердец сержанта Пеппера» и «Белый альбом», прошло десять лет.) А если проанализировать эти долгие годы подготовки еще тщательнее, то история «Битлз» приобретает до боли знакомые черты. В 1960 году, когда они были еще никому не известной школьной рок-группой, их пригласили в Германию, в Гамбург.

«В те времена в Гамбурге не было рок-н-ролльных клубов, — писал в книге «Крик!» (Shout!) историк группы Филипп Норман. — Нашелся один владелец клуба по имени Бруно, у которого возникла идея приглашать различные рок-группы. Схема была одна для всех. Длинные выступления без пауз. Толпы народа бродят туда-сюда. А музыканты должны беспрерывно играть, чтобы привлечь внимание публики. В американском квартале красных фонарей такое действо называли стриптизом нон-стоп».

«В Гамбурге играло много групп из Ливерпуля, — продолжает Норман. — И вот почему. Бруно отправился на поиски групп в Лондон. Но в Сохо он познакомился с антрепренером из Ливерпуля, оказавшимся в Лондоне по чистой случайности. И тот пообещал организовать приезд нескольких команд. Так был установлен контакт. В конечном счете «Битлз» наладили связь не только с Бруно, но и с владельцами других клубов. И потом часто ездили туда, потому что в этом городе их ждало много выпивки и секса».

Что такого особенного было в Гамбурге? Платили не слишком хорошо. Акустика далека от совершенства. Да и публика не самая взыскательная и благодарная. Все дело в количестве времени, которое группа была вынуждена играть.

Вот что Леннон рассказывал о выступлениях в гамбургском стриптиз-клубе «Индра» в интервью после распада группы:

«Мы становились все лучше и набирались уверенности. Иначе и быть не могло, ведь нам приходилось играть вечера напролет. То, что мы играли для иностранцев, было весьма кстати. Чтобы достучаться до них, мы должны были стараться изо всех сил, вкладывать в музыку душу и сердце.

В Ливерпуле мы выступали в лучшем случае по часу, да и то играли только хиты, одни и те же на каждом выступлении. В Гамбурге нам приходилось играть по восемь часов кряду, так что хочешь не хочешь, а надо было стараться».

Восемь часов? В день!

А вот что вспоминает Пит Бест, бывший в ту пору ударником группы: «Как только становилось известно о нашем выступлении, в клуб набивались толпы народа. Мы работали семь вечеров в неделю. Поначалу мы играли без остановки до полпервого ночи, то есть до закрытия клуба, но, когда стали популярнее, публика не расходилась и до двух часов».

Семь дней в неделю?

С 1960-го по конец 1962 года «Битлз» побывали в Гамбурге пять раз. В первый приезд они отработали 106 вечеров по пять или больше часов за вечер. Во второй приезд они отыграли 92 раза. В третий — 48 раз, проведя на сцене в общей сложности 172 часа. В последние два приезда, в ноябре и декабре 1962 года, они выступали еще 90 часов. Таким образом, всего за полтора года они играли 270 вечеров. К тому моменту, когда их ждал первый шумный успех, они дали уже около 1200 живых концертов. Вы представляете, насколько невероятна эта цифра? Большинство современных групп не дают столько концертов за все время своего существования. Суровая школа Гамбурга — вот что отличало группу «Битлз» от всех остальных.

«Они уезжали, ничего собой не представляя, а вернулись в прекрасной форме, — пишет Норман. — Они научились не только выносливости. Им пришлось выучить огромное количество песен — кавер-версии всех произведений, какие только существуют, рок-н-ролльных и даже джазовых. До Гамбурга они не знали, что такое дисциплина на сцене. Но вернувшись, они играли в стиле, не похожем ни на один другой. Это была их собственная находка».

Итак, речь идет о прямой зависимости: время, потраченное на совершенствование в какой-либо области деятельности развивает талант в этой области до высокой одаренности и даже! гениальности.

Как отнестись к цифре 10 тысяч часов? — Да как угодно. Можете точно следовать ей, но понятно, что речь о последовательном и упорном старании. Что происходит при полном и длительном погружении в какое-либо дело? — В человеческом мозгу возникают новые творческие нейронные связи, человек и дело становятся едины. Наверное, степень погруженности в дело также играет огромную роль. Если работать не то, чтобы спустя рукава, но несколько рассеянно и небрежно, то времени требуется больше. Сама по себе способность полностью отдаваться любимому делу, уже признак большого таланта.

(из публикации в журнале Forbes отрывков из книги Гладуэлла «Гении и аутсайдеры», )

А сколько часов в день занимаются на фортепиано ваши дети?