

ТОМ  
ДЖЕКСОН

# ВЗЛАМЫВАЯ ПСИХИАТРИЮ



ОГИЗ  
ИЗДАТЕЛЬСТВО АСТ  
МОСКВА

УДК 159.9  
ББК 88  
Д40

Tom Jackson  
PSYCHOLOGY  
An Illustrated History of the Mind from Hypnotism to Brain Scans  
Originally published in English. All rights reserved.  
Печатается с разрешения издательств Worth Press Ltd  
и Shelter Harbor Press.

Все права защищены.  
Любое использование материалов данной книги, полностью  
или частично, без разрешения правообладателя запрещается

В оформлении книги использованы иллюстрации Shutterstock, Alamy,  
Getty Images, NASA и др.

**Джексон, Том.**

Д40 Взламывающая психиатрию / пер. с англ. А. Ковалевой. —  
Москва : Издательство АСТ, 2021. — 256 с. — (Взламывающая  
науку).

ISBN 978-5-17-138672-6

Зигмунд Фрейд и Карл Юнг разработали методы лечения психических заболеваний. Жан Пиаже показал, как развивается мышление ребенка, а Лоуренс Кольберг выявил, как он учится воспринимать, где грань между правильным и неправильным. Курт Левин понял, как среда, в которой пребывает человек, оказывает воздействие на его личность и поведение. Эрик Эриксон считал, что существуют стадии развития личности, на каждой из которых человек усваивает определенную добродетель. Филипп Зимбардо выяснил опытным путем, что добрые люди способны совершать злые поступки.

О важнейших открытиях, теориях и новых методах исследования нашего разума вы узнаете из этой книги.

**УДК 159.9**  
**ББК 88**

ISBN 978-5-17-138672-6

© Worth Press Ltd, Bath, England, 2018  
© Shelter Harbor Press Ltd, New York, USA, 2018  
© Оформление. ООО «Издательство АСТ», 2021

# СОДЕРЖАНИЕ

Введение . . . . .	7
Где я? В поисках самого себя . . . . .	12
Четыре гумора Гиппократа . . . . .	14
Три души Платона . . . . .	16
Темные века . . . . .	17
Ислам и разум . . . . .	18
Здравый смысл . . . . .	20
Одно тело, одна душа . . . . .	22
Экзорцизм . . . . .	23
Психология . . . . .	24
Мыслящая машина Декарта . . . . .	25
Картирование мозга . . . . .	27
Природа познания . . . . .	29
Идеи и реальные вещи . . . . .	31
Месмеризм . . . . .	33
Френология . . . . .	35
Закон Вебера — Фехнера . . . . .	39
Выбирая себя . . . . .	41
Финеас Гейдж . . . . .	43
Расстройства настроения . . . . .	47
Дарвин об эмоциях . . . . .	50
Природа и воспитание . . . . .	52
Истерия . . . . .	56
Психология начинается... . . . . .	58
Теория эмоций Джеймса — Ланге . . . . .	60
Межполушарная асимметрия . . . . .	63
Психоанализ . . . . .	67

Принципы психологии . . . . .	71
Вегетативная нервная система . . . . .	73
Биполярное расстройство. . . . .	75
Диссоциация. . . . .	78
Подростковый возраст . . . . .	79
Собаки Павлова . . . . .	80
Шизофрения . . . . .	83
Архетипы Юнга . . . . .	85
Комплекс неполноценности . . . . .	87
Психодрама . . . . .	89
<i>IQ</i> . . . . .	91
Менталитет обезьян . . . . .	94
Гештальт-психология . . . . .	95
Маленький Альберт . . . . .	98
Тест Роршаха . . . . .	100
Психология развития . . . . .	102
Запечатление . . . . .	104
Эффект Струпа. . . . .	106
Полевое поведение . . . . .	107
Аутизм . . . . .	109
Психология сложения. . . . .	113
Обучая предрассудкам . . . . .	115
Непродуктивная личность. . . . .	116
Психология интеллекта. . . . .	118
Радикальный бихевиоризм . . . . .	120
Когнитивно-поведенческая психотерапия . . . . .	124
Восемь стадий . . . . .	128
Клиент-центрированная психотерапия . . . . .	130
Социальное давление и конформизм . . . . .	132
Диссоциативное расстройство идентичности. . . . .	134
Нервные сигналы. . . . .	136

Теория мотивации Макклелланда . . . . .	140
Иерархия потребностей . . . . .	142
Овладение языком . . . . .	144
Рабочая память . . . . .	146
Развивая мораль . . . . .	148
Когнитивный диссонанс . . . . .	150
Внимание как фильтр . . . . .	152
Антипсихиатрия . . . . .	154
Поведенческое моделирование . . . . .	156
Включайся, настраивайся, уходи . . . . .	158
Фуко о людях . . . . .	159
След памяти . . . . .	161
Тест на депрессию . . . . .	163
Противоположные эмоции . . . . .	166
Теория привязанности . . . . .	168
Стэнфордский эксперимент. . . . .	170
Семейная терапия . . . . .	173
Карта памяти. . . . .	174
Эксперимент Розенхана: кто вменяем? . . . . .	176
Эвристика. . . . .	178
Проблема гения. . . . .	181
Когда память нас подводит . . . . .	182
Идентичность . . . . .	184
Обсессивно-компульсивный синдром. . . . .	187
Иллюзия восприятия . . . . .	189
Теория самоутверждения . . . . .	190
Почему реклама работает? . . . . .	191
Поток = счастье . . . . .	194
Медитация осознанности . . . . .	195
Функциональная магнитно-резонансная томография . . . . .	196
Шесть базовых эмоций . . . . .	197

Парапсихология . . . . .	199
Кривая колокола . . . . .	201
Посттравматическое стрессовое расстройство . . . . .	202
Ложные воспоминания . . . . .	203
Трудная проблема сознания . . . . .	205
Зеркальные нейроны . . . . .	207
Социальная гармония . . . . .	208
Боязнь неопределенности . . . . .	209
Объясняет ли психология неравенство? . . . . .	211
Гендерная дисфория . . . . .	214
Инициатива <i>BRAIN</i> . . . . .	217
Кризис репликации . . . . .	218
Психология: основы . . . . .	220
Нерешенные вопросы . . . . .	227
Великие психологи . . . . .	237

# ВВЕДЕНИЕ

Разум — последний рубеж в деле познания человека, а психологи — его исследователи. Они находятся в постоянном поиске инструментов, которые позволят лучше понимать наши мысли, эмоции, мечты и поведение в целом, а также исследуют то, как мы воспринимаем мироздание и находим его смысл. Психология исследует науку. Наука путем наблюдений и измерений ищет истину, психологи же хотят понять те психические явления, что скрыты от нашего взгляда. История психологии — это история взгляда в сторону, в которую еще никто не смотрел.

Идеи и поступки великих мыслителей — это всегда великие истории, и целых 100 из них собрано вместе в этой книге. Каждая связана с очень важной и значимой проблемой, решение которой стало открытием и изменило наше понимание мира. Знание не приходит к нам полностью сформированным. Мы должны работать, воспринимая информацию шаг за шагом, рассматривая доказательства и предлагая нашу версию того, что истинно, а что нет.

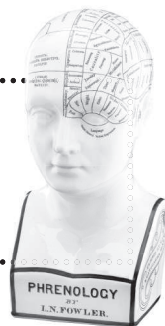
## ПРОЦЕСС ИЗУЧЕНИЯ

Оглядываясь назад, мы можем увидеть, что даже самые передовые для своего времени идеи могут в дальнейшем оказаться совершенно неверными, но в свое время они — лучшее, что у нас было. Наша цивилизация построена на эмпирических знаниях такого рода — о веществах, о живых существах и о нас самих, — и эти знания постепенно накапливаются и создают все более ясную картину реальности.

*Зигмунд Фрейд был первым психоаналитиком, лечившим разум вместо тела, и именно он помог создать психологию как науку. На этой фотографии он изображен вместе с дочерью Анной, которую он также учил психоанализу.*



*Френология — лженаука XIX века, утверждающая, что форма головы указывает на относительное доминирование областей мозга, расположенных под наиболее выступающими частями черепа.*



## СЕРДЦЕ И РАЗУМ

Психология — относительно новое направление, дополняющее армию наук, расширяющих пределы нашего познания. Однако попытка понять психические процессы — главная заявленная цель психологии — вовсе не нова. Философы и врачи пытались определить местонахождение и основу разума еще во времена зарождения цивилизации.

Египтяне считали, что психические процессы — наши мысли и эмоции — находятся в сердце. Мозг для них был системой избавления от телесного тепла. Платон, ведущий деятель греческой философии, согласился с тем, что разум (или душа) действительно живет в сердце, но, по его словам, у каждого из нас есть еще два других: один в голове, а другой — в печени!

## ИЗМЕНЯЯ МНЕНИЯ

Именно медицинская наука открыла дорогу современной психологии. Узнав больше о структурах мозга и нервной системы, врачи начали понимать, что мысли и мечты в наших головах существуют самостоятельно. Они созданы мозгом, но отделены от него.



*Собаки приняли участие в одном из самых известных в мире экспериментов, в ходе которого Иван Павлов выяснил, как мозг учится под воздействием раздражителей.*

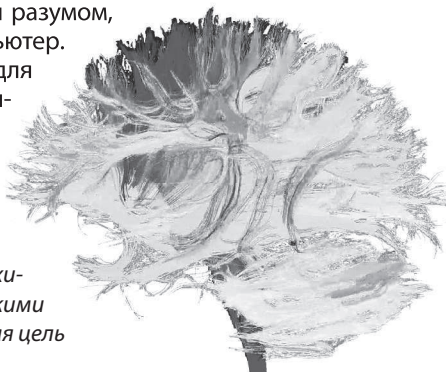
*Люди испытывают шесть основных эмоций, и в детстве мы учимся распознавать их в других. Можете ли вы перечислить их, глядя на эти смайлики? Прочитать больше можно на с. 197.*



В конце 1800-х годов в Европе врачи-новаторы начали лечить людей, страдающих психическими расстройствами, работая с тем, что порождает наш мозг, а не с самим мозгом и телом, как это было принято до них. Их лидером был австриец Зигмунд Фрейд, ставший во главе революции, изменившей подход человека к пониманию самого себя. До Фрейда описать общество можно было только с помощью понятий «экономика» и «политика». После него мы начали говорить и с точки зрения психологии тоже.

## НАУКА ВСТУПАЕТ В ДЕЛО

Фрейд попал в заголовки газет, но современная психология также многим обязана немецкому специалисту Вильгельму Вундту. Примерно в то же время, когда Фрейд стал знаменитым, Вундт создал первую в мире лабораторию психологии, чтобы понять, как наши ощущения, вызванные внешними раздражителями, связаны с внутренним ментальным миром восприятия. В течение многих лет в этом революционном направлении доминировала бихевиористская школа, которая регистрировала поведение как внешнее проявление того, что происходит в чьей-то голове. Во второй половине XX века психология пережила еще одну тихую революцию, в результате которой когнитивная наука взяла верх. Когнитивная психология исследует процесс обработки информации разумом, рассматривая ум как компьютер. Сегодня она используется для развития искусственного интеллекта. Приведет ли это однажды к очередной психологической революции? Давайте разберемся.



*Установление связи между психическими процессами и физическими структурами в мозге — главная цель исследований в психологии.*

## ОТРАСЛИ ПСИХОЛОГИИ

Предмет психологии огромен — существует множество способов исследования и описания человеческого разума. Здесь показаны некоторые из доминирующих отраслей, но число направлений для исследования непрерывно растет.

## ЧИСТАЯ ПСИХОЛОГИЯ

Чистая наука — это наука, которая ищет знания ради знаний. Такие психологи работают в университетах и колледжах. Они формулируют и проверяют теории в попытках найти новый способ понимания психических процессов.

### Патопсихология

Практическая отрасль психологии, исследующая психические расстройства в поисках новых данных о нормальной обработке информации в мозге. Остается только один большой вопрос: что такое «ненормальная»?



### Эволюционная психология

Один из способов понять человеческую психологию — изучить, как она развивалась от далеких предков до современного человека. Эволюционные психологи интересуются вопросами построения социальных иерархий и доминирования.



### Социальная психология

Занимается изучением того, как различаются отношения в разных социальных условиях, например в семье или на работе. Социальные психологи разрабатывают теории, посвященные вопросам авторитета, конформности — то есть изменений в поведении или мнении человека под влиянием реального или воображаемого давления со стороны другого человека или группы людей, — а также групповой динамики.



### Возрастная психология (психология развития)

Возрастные психологи концентрируются в своих исследованиях главным образом на том, как меняется сознание детей, но также они учитывают и другие, более постепенные сдвиги в психологии человека, возникающие в дальнейшей жизни.



### Экспериментальная психология

Это все виды научно-психологических исследований, которые проводятся при использовании различных экспериментальных методов и охватывают самые разные области психологической науки. Испытания проводятся на людях или животных и спроектированы таким образом, чтобы обеспечить достоверность полученных данных.



### Когнитивная психология

Изучение психических процессов, таких как мысли и эмоции, последние несколько десятилетий стало доминировать в психологии. Когнитивные психологи изучают то, как разум обрабатывает информацию.



## Прикладная психология

Это направление использует достижения чистой психологии в понимании разума для решения таких проблем, как тревожность или депрессия. Также прикладная психология используется в работе по повышению эффективности компаний и в поисках и наказании преступников.

### Педагогическая психология, или психология образования

Есть две основные функции педагогического психолога. Первая заключается в разработке способов повышения эффективности обучения и преподавания, а вторая — в консультации учеников, которым трудно учиться.



### Клиническая психология

В этом направлении работает большое количество специалистов, чья квалификация заключается в лечении людей с психическими расстройствами. Они применяют такой метод лечения, как когнитивно-поведенческая психотерапия, но не имеют права назначать лекарства.



### Психология труда

Эта отрасль использует социальную психологию, чтобы помочь группам людей эффективно работать вместе. Для решения этой задачи психологи изучают, какие личности лучше всего подходят для исполнения разных ролей в каждой команде.



### Военная психология

Психология — важная часть стратегии достижения победы и на войне, и в мирное время. Военные психологи работают над тем, чтобы деморализовать врагов, а также спутать их и не дать понять, что на самом деле происходит на поле боя.



### Политическая психология

Политика — это средство, необходимое обществу для принятия решений. Психология может помочь понять, как работают политические системы и как они влияют на психологию.



### Судебная психология

Хотя судебные психологи могут помочь идентифицировать и выследить людей, подозреваемых в совершении преступления, их главная роль заключается в оценке уголовной ответственности обвиняемых в незаконной деятельности.



# ГДЕ Я? В ПОИСКАХ САМОГО СЕБЯ

**Само собой разумеется, что психолог хочет заглянуть в твой разум**, чтобы понять, о чем ты думаешь. Однако на протяжении большей части своей истории люди вели поиски в совсем других местах.

Первые сведения о том, как древние люди видели свое тело и разум, мы берем в самых ранних примерах медицинских текстов — древнеегипетских папирусах, датированных примерно 1550 годом до нашей эры. Они содержат учение Имхотепа, который жил более чем за тысячу лет до этого. Будучи первым врачом в истории, Имхотеп был также архитектором первой египетской пирамиды, построенной примерно в 2600 году до нашей эры. По его словам, хорошее здоровье исходит из сердца — и мозг не имеет к этому никакого отношения.

## МУМИФИКАЦИЯ

Древние египтяне были известны искусством мумификации, целью которой — сохранение тела умершего для дальнейшего использования в загробной жизни. Сохранявшиеся части и те, что выбра-



*Египетская мумия была подготовлена к путешествию в загробную жизнь. Бог Анубис взвешивал сердце внутри, чтобы увидеть, насколько оно отягощено чувством вины. Голова же была пустой оболочкой, не имеющей никакого значения в процессе формирования себя — неважно, живого себя или мертвого.*

## Трепанация

Иногда находят древние человеческие черепа с прорезанными в них отверстиями. Свидетельства заживания нанесенных ран показывают, что эти вскрытия не привели к смерти. Эта практика, насчитывающая более 10 000 лет и известная нам под названием «трепанация», использовалась еще в Средние века и считалась средством освобождения тела от демонов и злых духов. Использовалась ли трепанация в каменном веке как средство лечения психических расстройств?



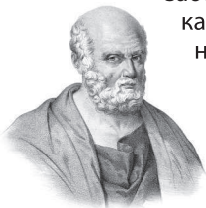
сывались, показывают, как египтяне видели себя. Сердце оставалось на месте, а печень, легкие и желудок извлекались и аккуратно упаковывались в банки. Мозг же был настолько незначительной деталью в теле человека, что его выскабливали через нос и выбрасывали! Для египтян и других древних врачей функция мозга заключалась в избавлении тела от избыточного тепла.

Именно сердце считалось вместилищем эмоций, мыслей и воспоминаний. И, несмотря на столетние, или даже более длительные, усилия психологии, мы по-прежнему вспоминаем о сердце, когда описываем наши глубочайшие чувства и импульсивное поведение: они, как все еще говорят, «исходят от сердца».

# ЧЕТЫРЕ ГУМОРА ГИППОКРАТА

**Современная медицина начинается с древнегреческого физика Гиппократ**, и с самого начала истории медицины здоровье и благополучие тела и разума считались связанными единым происхождением.

Гиппократ жил на острове Кос в IV веке до нашей эры, во время золотого века греческой истории. Как и многие его коллеги-ученые, Гиппократ верил только в то, что мог видеть, и западная медицина, основоположником которой он стал, базировалась на том, что у физической болезни всегда есть материальная причина — нечто в теле, что делает человека больным. Одно из самых древних убеждений заключалось в том, что нежелательными веществами в теле были демоны или злые духи, которые заражали человека и вызывали все заболевания, включая такие нервные расстройства, как, например, паралич и приступы. Гиппократ, однако, отказался принять эту точку зрения.



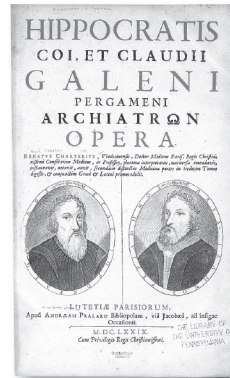
*Именно благодаря Гиппократу врачи по сей день диагностируют и лечат заболевания в соответствии с симптомами, о которых рассказывают пациенты.*

## ПРОСТЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ

Вместо этого он искал физическую причину плохого здоровья и разработал гуморальную теорию, объяснявшую физические и психические заболевания. Греческие ученые полагали, что мир, в том числе и человеческое тело, состоит из основных веществ, позже ставших известными как элементы. Элементов было всего четыре: земля, воздух, огонь и вода. Они присутствовали в организме в виде жидких гуморов: кровь, мокрота, желтая и черная желчь. Каждый из таких гуморов разделял характеристики своего элемента и оказывал влияние на эмоции. Заполненная воздухом кровь порождала сангвинический оптимизм. Водянистая мокрота придавала флегматичное спокойствие. Слишком большое количес-

## Нервы Галена

Во II веке нашей эры греческий доктор Гален получил работу в Риме: он должен был лечить раненых гладиаторов. Эта работа в сочетании со вскрытием живых зверей позволила Галену создать наиболее полную на сегодняшний день картину внутренней анатомии человеческого тела. Самым значимым его открытием стало то, что нервы соединяют мозг с телом, а перерезание нерва приводит к потере функции. Здесь было скрыто доказательство того, что именно мозг — орган, управляющий всем телом.



тво земляной черной желчи подавляло людей и вызывало меланхолию, в то время как желтая желчь разжигала огненную ярость. В здоровом теле и разуме эти элементы смешаны в равных пропорциях, но если один из них начнет доминировать над другими, то человек заболевает. Психические и физические расстройства лечились точно таким же образом — путем восстановления баланса гуморов.



Гуморы были телесным проявлением четырех стихий. Считалось, что такие симптомы, как жар, жажда или потливость, вызваны дисбалансом гуморов.