

ИГНАТИЙ
ЖУРАВЛЁВ
ПСИХОЛОГИЯ
ЗА МИНУТУ



Издательство АСТ
Москва



Содержание

ИЗ ИСТОРИИ ПСИХОЛОГИИ	5
Аристотель: учение об энтелехии	6
Злой демон или злой мозг?	8
Психофизическая проблема	10
Первая психологическая лаборатория	12
Интенциональность сознания	14
Постгипнотическое внушение	16
Истерички доктора Шарко	18
Рождение психоанализа	20
Сексуальность под запретом	22
Открытие условного рефлекса	24
Джон Уотсон: кредо бихевиориста	26
Суеверные голуби	28
Когнитивная карта	30
Когнитивная революция	32
Его величество гештальт	34
Пирамида потребностей	36
Умственное развитие ребенка	38
Интериоризация	40
ПСИХИКА И КУЛЬТУРА	43
Человек и животные	44
Предметность психики	46
Аргумент Томаселло	48
Рождение смысла	50
Воспринимаем ли мы мир одинаково?	52
Восприятию нужно учиться	54
Покажите мне «дакс»!	56
Первобытная магия	58
Когда прилетит железная птица?	60
«Мы видели курицу!»	62
Высшие психические функции	64
Внутренняя модель сознания другого	66
Горькая конфета	68
Личность	70
Универсальны ли наши эмоции?	72
Был ли прав Бенджамин Уорф?	74
КАК «РАБОТАЕТ» ПСИХИКА	77
«Хитрость» разума	78
Эффект многоножки	80

Куда девается привычная реальность	82
Спрятанный объект	84
Функции речи	86
Коммуникация	88
Ассоциация	90
Деятельность	92
Образ и процесс	94
Уровни построения образа	96
Предмет в системе отношений	98
Установка	100
КАК «ЛОМАЕТСЯ» ПСИХИКА	103
Галлюцинации	104
Обманы памяти	106
Диссоциация	108
Болезненное стремление к правильности	110
Депрессия	112
Заблуждение или бред?	114
Одержимость	116
Где болит душа?	118
Страх, умноженный на себя	120
Оркестр без дирижера	122
Шизофрения и язык: гипотеза Тимоти Кроу	124
ПРАКТИЧЕСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ	127
Психологи и психотерапевты: кто есть кто	128
Невротические отношения	130
Ребенок-функция	132
Родители без границ	134
Порочные круги невротика	136
Власть глубинных убеждений	138
Прокрастинация и долженствование	140
Выученная беспомощность	142
Подчинение авторитету	144
Какие роли мы играем	146
Ошибка атрибуции	148
Как нас обманывает психика	150
Парадоксальная интенция	152
Внушение и гипноз	154
Операции без наркоза	156
Психология влияния	158

ιστορία



ИЗ ИСТОРИИ ПСИХОЛОГИИ

Аристотель: учение об энтелехии

К учению Аристотеля об энтелехии восходит ряд современных психологических теорий, рассматривающих психику как процесс. На работы Аристотеля опирался основатель функционального направления в современной психологии Франц Брендано.

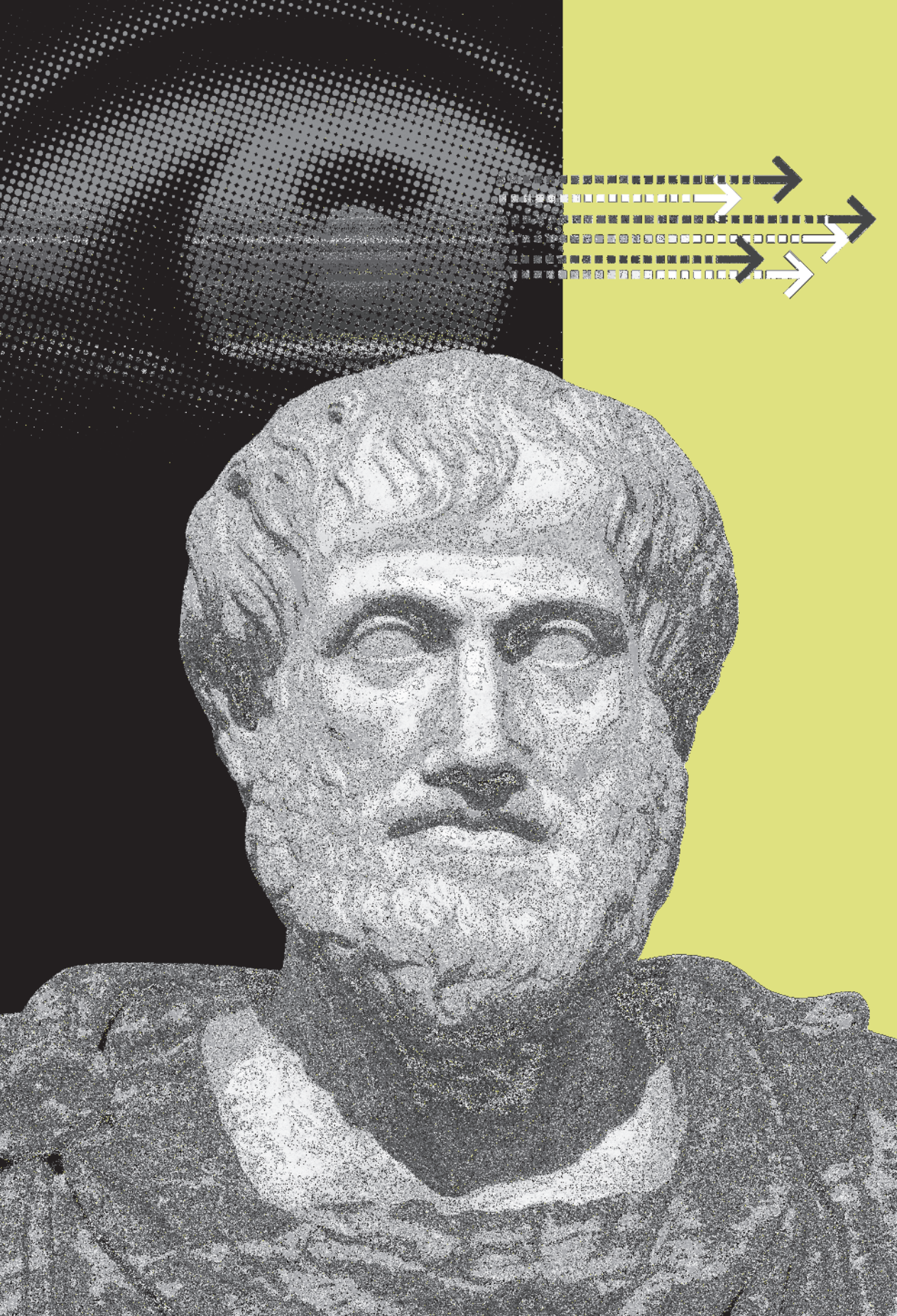
Одна из заслуг Аристотеля — исследование памяти. Он продемонстрировал связь процессов памяти с повторением, сильными эмоциями, а также ассоциациями по сходству, противоположности (контрасту) или близости (смежности).

Древнегреческий философ Аристотель (384–322 до н. э.) может по праву считаться отцом психологии. Аристотель описывал процессы познания (ощущение, память, воображение, мышление), эмоции (аффекты), волю, а также характер человека. Но главной для психологии является его трактовка души как энтелехии тела. Здесь Аристотель вступал в спор со своим учителем Платоном, считавшим, что обремененность телом мешает душе лицезреть мир бессмертных идеальных сущностей.

Душа и тело, по Аристотелю, соотносятся как форма и материя. Рассмотрим кирпичный дом. Его материей являются кирпичи, а формой — то, как они собраны вместе в соответствии с предназначением дома: в доме можно жить, укрыться от жары и дождя. Именно особая форма делает совокупность кирпичей домом. Значит, форма — это не просто геометрические очертания предмета, а его сущность и предназначение.

Формой живого тела является душа. Если бы глаз был живым существом, то его душой было бы зрение. Душа делает тело живым, она является причиной и целью всех его действий. Для Аристотеля материя представляет собой лишь возможность чего-то (например, жизни). Форма — это уже полная действительность, осуществленная цель, т. е. *энтелехия*. В этом смысле душа — это энтелехия тела, его активность, реализация его предназначения.

В отличие от Платона Аристотель не считал душу некоей нематериальной (бестелесной) сущностью. Его понимание души (психики) скорее функционально. Соответственно, познание — это не «припоминание» того, что душа «знала» до рождения (как у Платона). Это процесс, восходящий от ощущений через память и воображение к обобщенным идеям. Фактически, Аристотель стал родоначальником учения о *способностях*, в т. ч. — когнитивной способности, благодаря которой человек приобретает знания о мире.



Злой демон или злой мозг?

Вопрос о матрице невозможно решить, просто примирило позиции эмпиризма и рационализма.

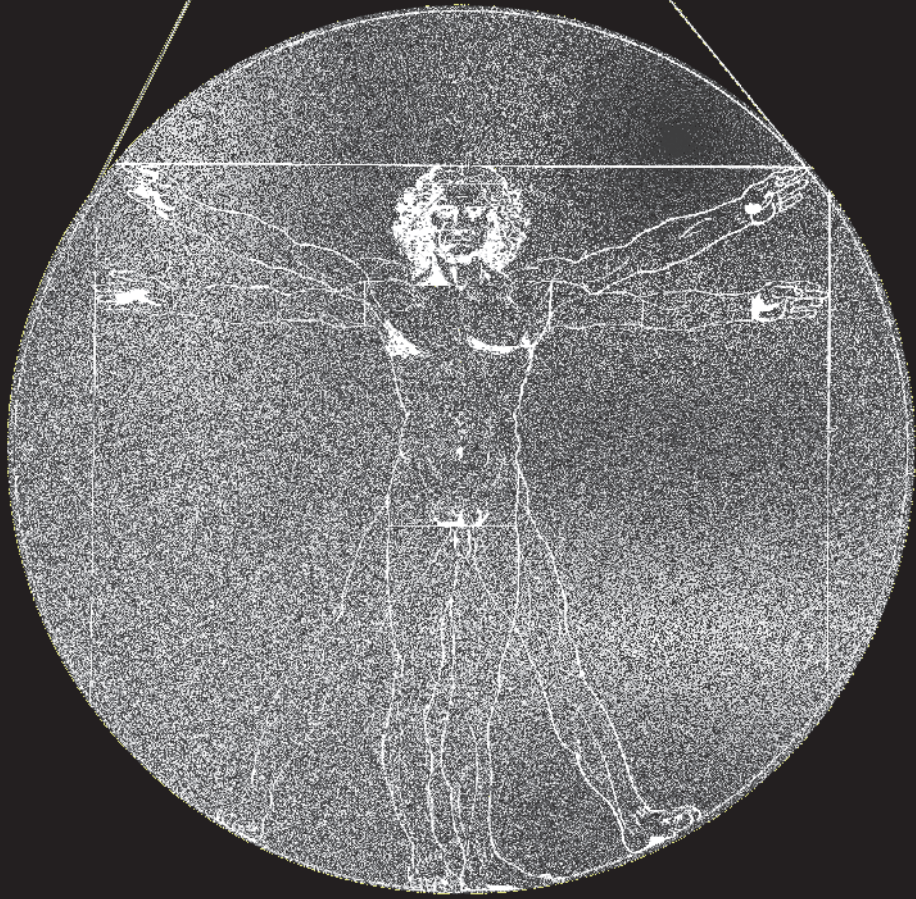
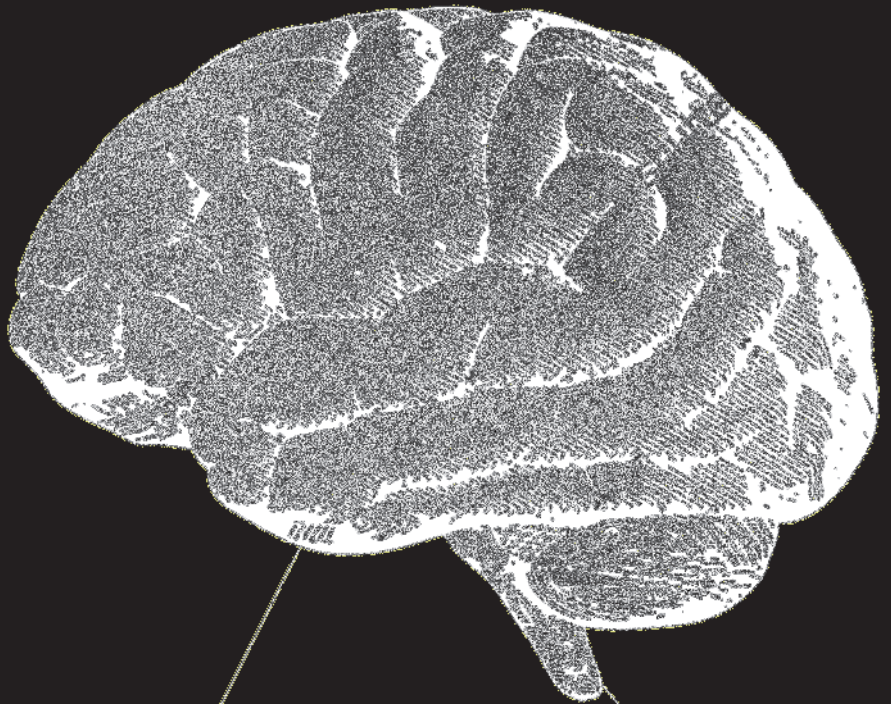
Согласно теории интериоризации, источником познания не являются ни ощущения, ни врожденные идеи или структуры индивидуального мозга: познание является социальным процессом.

Врожденные или внутренние структуры, преломляющие восприятие реальности, могли сформироваться только в ходе исторического развития, субъектом которого является не индивид, а социум.

Одним из главных споров среди философов эпохи Просвещения был спор об источниках человеческого познания. Эмпиристы (от греч. *εμπειρία* — опыт) утверждали, что единственным источником познания является опыт. Всю сложную картину психической жизни приходилось выводить из элементарных источников познания — ощущений. «Нет ничего в интеллекте, чего не было бы раньше в чувствах», — говорил знаменитый философ Джон Локк. Представители рационализма (от лат. *ratio* — разум), такие как Декарт и Лейбниц, считали, что есть знание, которое невозможно получить из ощущений. Например, знание о сумме углов треугольника нельзя получить опытным путем: в реальном мире мы никогда не видели даже идеальной прямой линии, не говоря уже о треугольнике. Знание, не получаемое из ощущений, рационалистам приходилось считать врожденным.

Отголоски этого спора сохраняются в современной когнитивной психологии, считающей, что наше знание не является чистым отображением реальности: помимо входящей информации, должна существовать еще и внутренняя структура разума, преломляющая и перерабатывающая ее. Эту внутреннюю структуру ученые-когнитивисты соотносят с нейронными сетями в мозге. Но где гарантия, что мозг рисует нам правильную картину действительности? Мы вполне могли бы находиться в матрице, как, например, в своеобразной «матрице» находятся психически больные люди, убежденные в реальности своих галлюцинаций.

Любопытно, что эту проблему сформулировал еще Рене Декарт (1596–1650). По Декарту, мы можем усомниться абсолютно во всем, даже в существовании собственного тела. Вдруг существует некий демон или бог-обманщик, вкладывающий нам в голову представления о мире? Единственное, в чем нельзя сомневаться, — это сам акт сомнения, т. е. некий мыслительный процесс. Отсюда формула Декарта «*Cogito ergo sum*» («Мыслю, следовательно, существую»).



Психофизическая проблема

Г. В. Лейбниц демонстрировал психофизическую проблему при помощи метафоры мельницы: если мозг увеличить до размеров мельницы, то, «войдя» в него, мы не обнаружим ничего кроме физических объектов, взаимодействующих друг с другом.

Знаменитый физиолог Э. Г. Дюбуа-Реймон отнес психофизическую проблему к «мировым загадкам», которые человечеству никогда не дано решить.

Как доказать, что психика существует? Хотя вопрос кажется странным, современная наука не в силах дать на него окончательный ответ. Объекты и явления в физическом мире можно хотя бы измерить и оценить при помощи приборов. Например, можно взвесить яблоко. Но как измерить мысль? Когда человек представляет одно яблоко, а потом, к примеру, тысячу яблок, его голова не становится ни на грамм тяжелее.

Современная наука позволяет регистрировать активность различных зон мозга и даже отдельных нейронов в то время, пока человек выполняет различные мыслительные задачи. Но мысль не тождественна мозговой активности, как, например, содержание фильма не тождественно физическим процессам, происходящим в телевизоре. Мозговые процессы, как и любые физические процессы, можно наблюдать со стороны. Мысль субъективна, ее можно продумывать только самому. Со стороны она не наблюдаема, о ней мы можем судить только по косвенным признакам (активность мозга, поведение человека).

В классической философии с этой характеристикой мысли связана *проблема чужого сознания*, а в современной философии — *проблема зомби*. Представьте, что люди вокруг вас — это андроиды, искусно изображающие поведение человека, но не обладающие сознанием. Можно ли это опровергнуть? Проблема в том, что каждый может знать наверняка лишь о своем собственном сознании, но не о сознании других.

Психофизическую проблему сформулировал знаменитый философ Рене Декарт (1596–1650). С одной стороны, существует *физический мир*, в котором действуют физические законы. Ключевая его характеристика — пространственная протяженность. Физическое явление может быть вызвано только другим физическим явлением. С другой стороны, существуют *психические (сознательные) явления*, которые не обладают пространственной протяженностью (мысль не

измеришь линейкой) и подчиняются своим особым законам — таким, как закон ассоциации. Как же непространственная мысль может подействовать на события в физическом мире? И как, наоборот, явления в физическом мире становятся доступными сознанию? Мы можем, например, описать процесс восприятия яблока физически. Начав с преломления света сетчаткой глаза, мы дойдем до активации определенных нейронов затылочной доли мозга. Но когда и как в этот процесс «вклинивается» осознание яблока, его *субъективный сознательный образ*?

Различные философские и психологические школы решают психофизическую проблему по-разному. Можно признать, что психические и физические процессы параллельны друг другу, и даже пытаться описывать их взаимодействие. Этот подход прослеживается в современной когнитивной науке. Можно сказать, что психика не существует в принципе либо не существенна как объект научного анализа. Это путь физикализма и позитивизма, представленный в психологии такими направлениями, как бихевиоризм, реактология, рефлексология, «объективная психология». Можно, наоборот, утверждать, что физический мир — это содержание сознания, и даже если он объективно существует, то дан он человеку исключительно в виде феноменов сознания. К такому решению тяготеют психология интенциональных актов Ф. Brentano, гештальтпсихология, экзистенциально-гуманистические направления в психологии.

Иной подход к психофизической проблеме предложен в отечественной психологии (теория Л. С. Выготского, общепсихологическая теория деятельности), восходящей к философским школам Аристотеля, Б. Спинозы, Г. В. Ф. Гегеля и К. Маркса. Оппозиция психического и физического диалектически «снимается» как противоположность формы и содержания, конкретизируемая в психологии в виде противопоставления *образа и процесса*.

По мнению некоторых ученых, психофизическую проблему нельзя решить потому, что она неверно сформулирована. Если мы изначально признаем несводимость психологических законов к физическим и наоборот, то, двигаясь из области психики, мы никогда не достигнем физических процессов, а описывая физический мир, никогда не придем к психическим явлениям.

Первая психологическая лаборатория

Вундт был одним из последних универсальных ученых в истории. Его перу принадлежат работы по физиологии, психологии, различным областям философии (в т. ч. «Система философии»), 10-томная «Психология народов», исследования по филологии и логике.

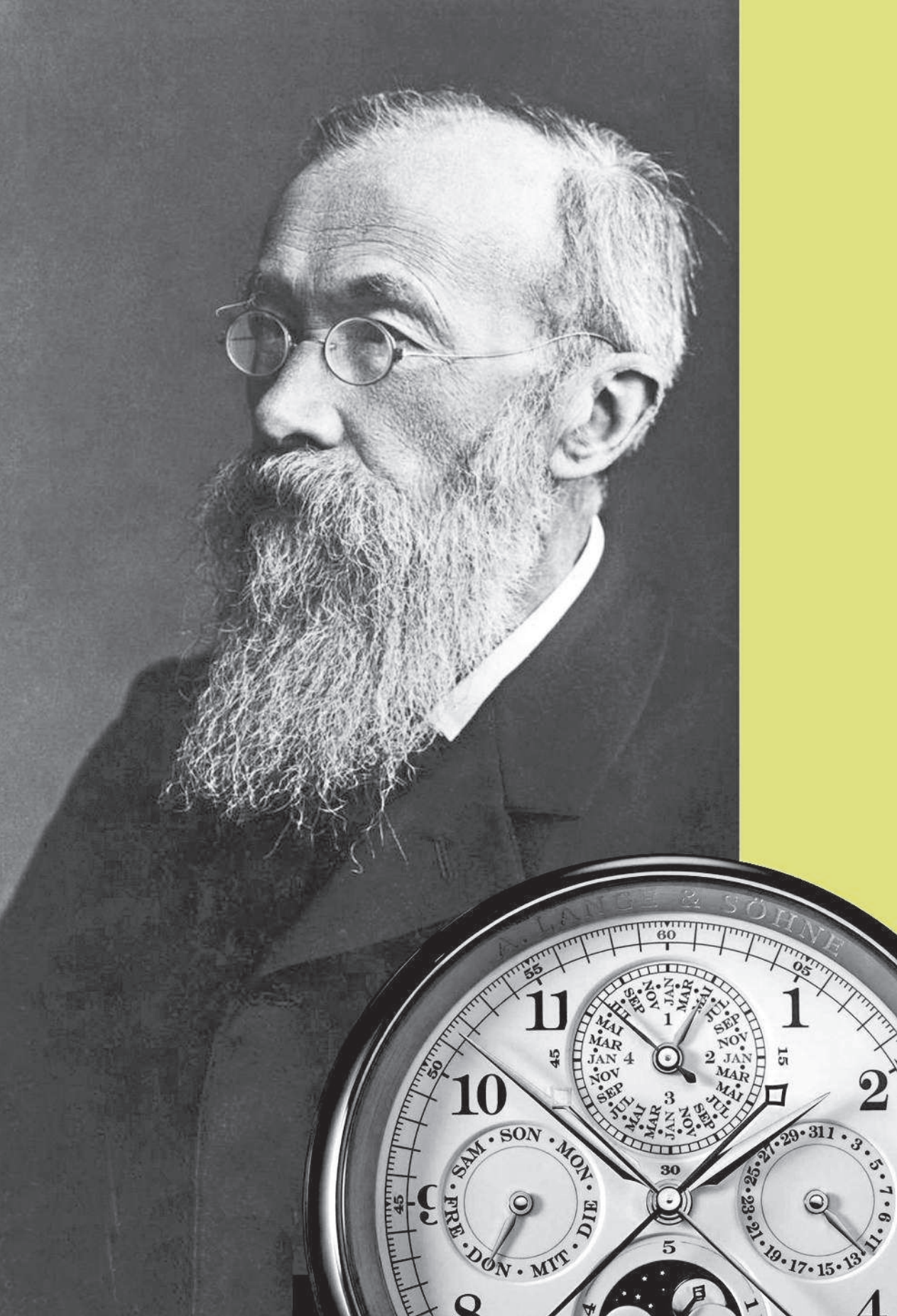
В общей сложности наследие Вундта составляет примерно 54 000 печатных страниц. Вряд ли когда-либо существовал психолог, прочитавший все работы Вундта.

В декабре 1879 года в Лейпцигском университете профессор Вильгельм Вундт (1832–1920) создал первую в мире научную психологическую лабораторию, которая вскоре получила статус университетского Психологического института. Большинство психологов сходятся в том, что именно тогда психология стала полноценной наукой.

Вундт показал, что психические процессы можно изучать путем эксперимента. Например, чтобы оценить «длительность апперцепции», надо провести серию опытов, в которых испытуемый будет нажимать на рычаг после того, как услышит звук падения шарика на подставку. Время между стимулом (падением шарика) и реакцией испытуемого регистрируется при помощи хроноскопа. Исследователь может менять обстоятельства проведения опыта, вводить новые переменные, но самое главное — он получает результат, который можно воспроизвести и оценить в любой другой лаборатории.

Главным источником экспериментальных данных являлась для Вундта жестко контролируемая *интроспекция* (самонаблюдение), т. е. отчеты испытуемых об их реакциях.

Стремясь приблизить психологию к естественным наукам, Вундт пытался представить психику в виде совокупности элементов (элементарных процессов и содержаний), соединяющихся друг с другом по определенным законам. Эти представления Вундта положили начало структурному направлению в психологии. Однако так можно изучать только ощущения, чувства и простейшие ассоциации. Именно они, по Вундту, являются предметом экспериментальной психологии. Высшие же психические явления (мышление, память, сознание) изучаются путем анализа языка, мифов и обычаев и составляют предмет «психологии народов». Так психология у Вундта распалась на две: индивидуальную экспериментальную психологию, относимую к естественным наукам, и психологию народов, относимую к наукам о духе.



ИНТЕНЦИОНАЛЬНОСТЬ СОЗНАНИЯ

Идеи Франца Brentano легли в основу функционального направления в психологии и оказали мощное влияние на последующее развитие гуманитарной мысли (феноменология Э. Гуссерля, психоанализ, аналитическая философия и др.).

Понятие интенциональности является краеугольным камнем в современной философии сознания. К идее интенциональности сознания восходят представления о ценности и смысле жизни, развиваемые в экзистенциально-гуманистической психотерапии.

Если Вундт стремился описать элементарные психические явления и найти законы их сочетаний (структурализм), то его оппонент Франц Brentano (1838–1917) видел задачу психологии в описании *психических актов*. Например, если я воспринимаю или представляю стакан, то образ стакана является содержанием моего сознания. Однако подлинная психическая реальность заключена не в этом содержании, а в самом акте восприятия или представления.

Так возникает четкий критерий отличия психических феноменов от физических. Воспринимаемый стакан является физическим феноменом, а акт восприятия — психическим. Принципиальной характеристикой психических феноменов Brentano называет *интенциональность*, т. е. направленность на какой-то объект (термин «интенциональность» был заимствован им из трудов средневековых философов). Сознание — это всегда сознание чего-то, мышление — это всегда мышление о чем-то. Физические объекты интенциональностью не обладают (камень не может быть «о другом камне»), в то время как психические феномены не могут ею не обладать.

По способу отношения к предмету Brentano различал три вида психических актов: представления, суждения и чувства. В представлении предмет предстает перед сознанием, в суждении он понимается как истинный или ложный, в актах чувства — как «плохой» или «хороший».

Brentano предлагал различать «генетическую» и «дескриптивную» психологию: первая изучает психические феномены с позиции третьего лица (сейчас это направление называется *гетерофеноменологией*), а вторая — с позиции первого лица, путем самонаблюдения (интроспекции). Любопытно, что каждый из этих подходов, взятый в отдельности, сталкивается с методологическими ограничениями: метод интроспекции можно критиковать за необъективность, а гетерофеноменологию — за описание феноменов, к которым нет непосредственного доступа.

