

УДК 159.9
ББК 88
Ж91

Все права защищены. Нарушение прав автора, правообладателя, лицензиара влечет привлечение виновных к ответственности

В оформлении книги использованы иллюстрации Shutterstock.com и др.

Журавлёв, И.

Ж91 Психология для каждого образованного человека / Игнатий Журавлёв. — Москва : Издательство АСТ, 2020. — 192 с. — (Всё для каждого образованного человека).

ISBN 978-5-17-121363-3

Психология — обширная область знаний, с которой, казалось бы, мы хорошо знакомы. Но насколько наши представления соответствуют научным?

Эта книга поможет разобраться с тем, что происходит в головах людей. Она познакомит с историей, базовыми концепциями и теориями, объяснит работу и поломки психики, расскажет про практическую психологию и патологии характера, истолкует основные термины. Возможно, теоретические знания и описанный практический опыт помогут вам лучше узнать себя и понять окружающих.

Игнатий Владимирович Журавлёв — кандидат психологических наук, врач-психотерапевт, старший научный сотрудник Отдела психолингвистики Института языкознания РАН, доцент МГПУ.

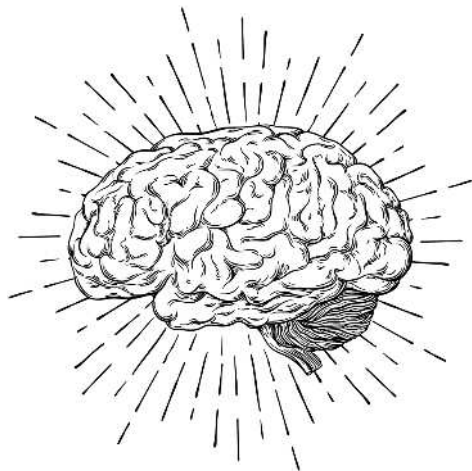
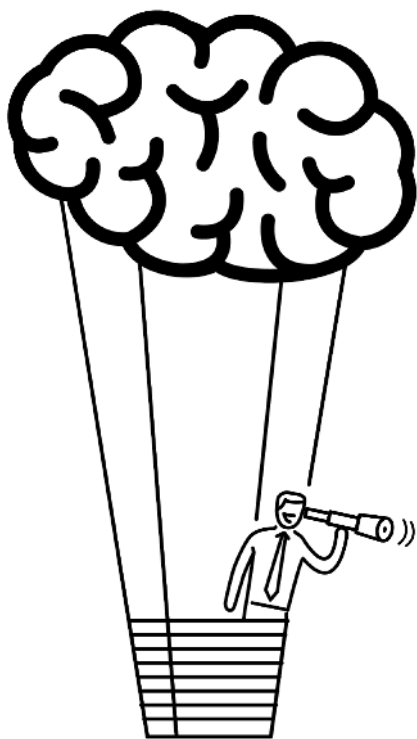
УДК 159.9
ББК 88

ПРЕДИСЛОВИЕ

Психология — обширная область знаний, которая многим кажется простой и доступной. Каждый из нас обладает какими-то знаниями о психике и поведении людей, почерпнутыми из повседневной жизни. Парадокс заключается в том, что такие знания во многих случаях почти или практически полностью не соответствуют представлениям психологии как науки. Впрочем, в этом нет ничего удивительного: научному взгляду противостоят житейские представления людей об очень многих вещах (история с вращением Земли вокруг Солнца — самый яркий тому пример). Но если азами физики или биологии мы хоть как-то овладеваем в школе, то в области психологии чаще всего мы не обладаем даже минимальными научными познаниями.

Наш наивный взгляд утверждает нас в непосредственном характере простейшего акта восприятия — а психология говорит, что любой такой акт опосредуется внутренними ментальны-

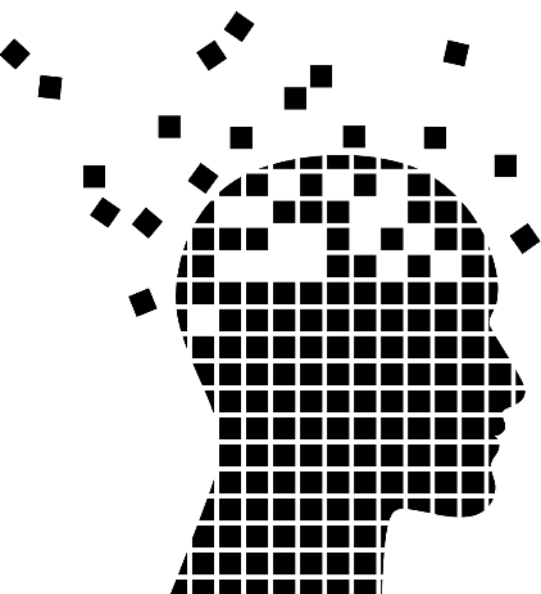
ми структурами. Мы думаем, что все люди, посмотрев, к примеру, на чашку, увидят одно и то же — а наука утверждает, что представители разных культур и социальных групп воспринимают объекты по-разному. Мы полагаем, что речь нужна человеку, чтобы выражать свои мысли — а психология говорит, что речь выполняет функцию управления внутренними процессами и опосредует их. Мы (о детская наивность!) считаем, что только сам человек лучше всех знает, что творится у него в голо-



ве — но психология учит, что человек сам себя обычно не понимает, будучи способным отдавать себе отчет лишь в небольшой части происходящих в его психике процессов.

Есть ряд проблем, которые называются психологическими, и есть люди (как теоретики, так и практики), которые решают эти проблемы и именуется психологами. Теорий в современной психологии много, и часто они противоречат друг другу (это нормально: так обстоят дела и в современной физике). Но любая хорошая психологическая теория должна быть способной ответить на следующие фундаментальные вопросы:

- Что такое психика и каково ее происхождение?
- Чем психика человека отличается от психики животных?
- Как развивается психика в филогенезе и онтогенезе?
- Как «устроена» психика, каковы ее «механизмы»?
- Как «ломается» психика?



- Какова связь психики с деятельностью мозга, с одной стороны, и культурной средой человека, с другой?

Психология занимается и более частными проблемами. Как соотносятся сознание и бессознательное? Как связаны психика и телесные процессы? Почему разные люди в одинаковых ситуациях ведут себя по-разному? В какой мере человек способен управлять собственным поведением? А как насчет управления своими эмоциями? Каковы возможности влияния одного человека на другого? А как влияет на нас наше

социальное окружение? Почему некоторые люди вновь и вновь сталкиваются с какой-то жизненной проблемой, хотя всячески стремятся этого избежать?

Книга, которую вы держите в руках, содержит краткие ответы на эти и подобные им вопросы — как общие, так и более частные. Принципиальная ее особенность заключается в сочетании научного, академического подхода к основным проблемам психологии и доступного, легкого их изложения. Чтобы рассказ о психологии получился не только интересным, но и полезным, нужно представить ее и как науку, и как знание, погруженное в жизнь. Отсюда большое внимание, уделенное в книге вопросам практической работы психолога и конкретным психологическим проблемам, с которыми может столкнуться каждый человек.

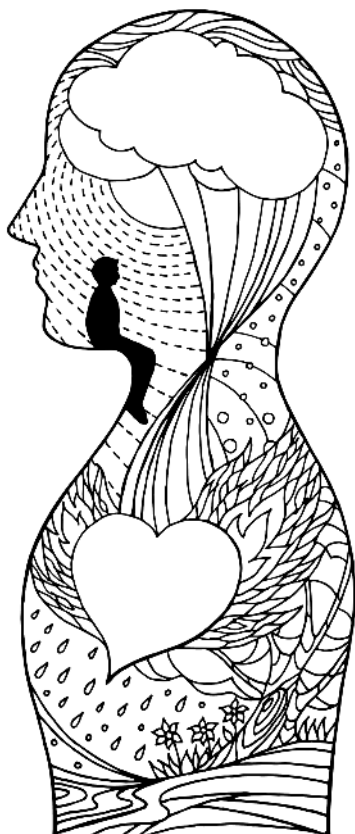
Однако эта книга — не просто набор интересных сведений о психологии. Каждая мысль, каждая идея преподносится здесь с позиций научной школы, которую представляет автор. Это школа, основанная на работах выдающегося советского психолога Л. С. Выготско-



го и его последователей, — школа культурно-исторической психологии и психологии деятельности. И хотя знакомство с психологией читатель может начинать с любого из небольших рассказов, составляющих книгу, все эти рассказы связаны между собой и единым «сюжетом», и единой концепцией. Как в одном слове отражается сознание в целом, так и практически в каждой из рассмотренных тем отражаются



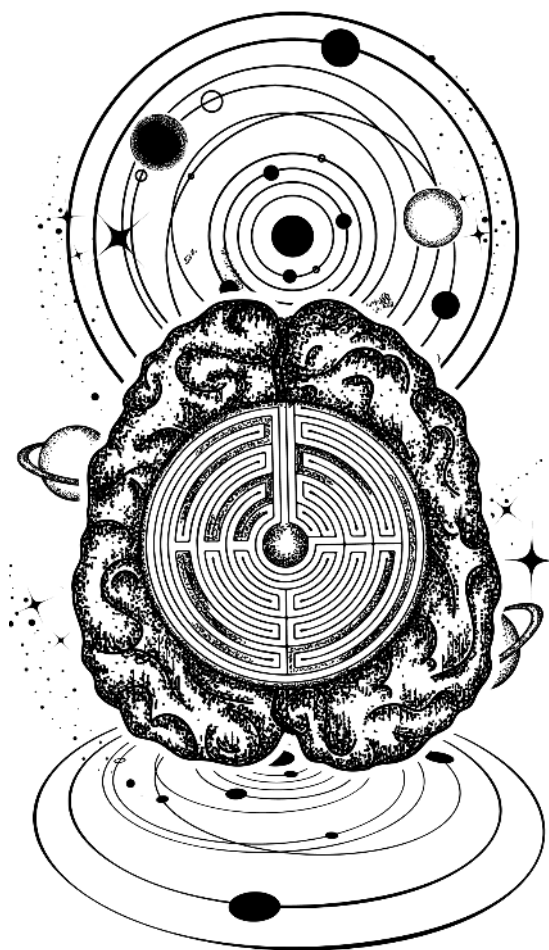
фундаментальные принципы научной школы Л. С. Выготского. Это не значит, что другим научным школам и концепциям здесь не уделяется внимание. Мы будем говорить и о психоанализе, и о бихевиоризме, и о когнитивной традиции в психологии и психотерапии. Мы рассмотрим разные модели «работы» психики и ее «поломок», поговорим об интересных психологических экспериментах, рассмотрим феноменологию характера и его нарушений, привлекая не только данные общей психологии, но и факты клиники. Но — подчеркнем еще раз — задача этой книги состоит отнюдь не только в представлении интересных наблюдений, теорий или экспериментов. В идеале у читателя должен сформироваться инструмент для понимания, который позволит ему овладевать и теми знаниями, которые в этой книге не представлены. Это значит, что читатель хотя бы на интуитивном уровне должен будет усвоить базовые принципы общепсихологической теории. Хотя основных теорий в психологии существует несколько, мы предлагаем ему ту, которая обладает сейчас наибольшим объяснительным потенциалом: она «работает» на материале психологии развития, социальной психологии, патопсихологии, нейропси-



хологии, позволяя не только описывать и объяснять изучаемые явления, но и предсказывать их. На страницах этой книги читатель не раз найдет этому подтверждение.

РАЗДЕЛ 1

ИЗ ИСТОРИИ ПСИХОЛОГИИ



АРИСТОТЕЛЬ: УЧЕНИЕ ОБ ЭНТЕЛЕХИИ

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



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 Бреннано.



*Величайшие греческие философы:
Платон, Эпикур, Зенон, Аристотель,
Демокрит, Эсхин, Сократ*

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 том числе — когнитивной способности, благодаря которой человек приобретает знания о мире.



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).

ЗЛОЙ ДЕМОН ИЛИ ЗЛОЙ МОЗГ?

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

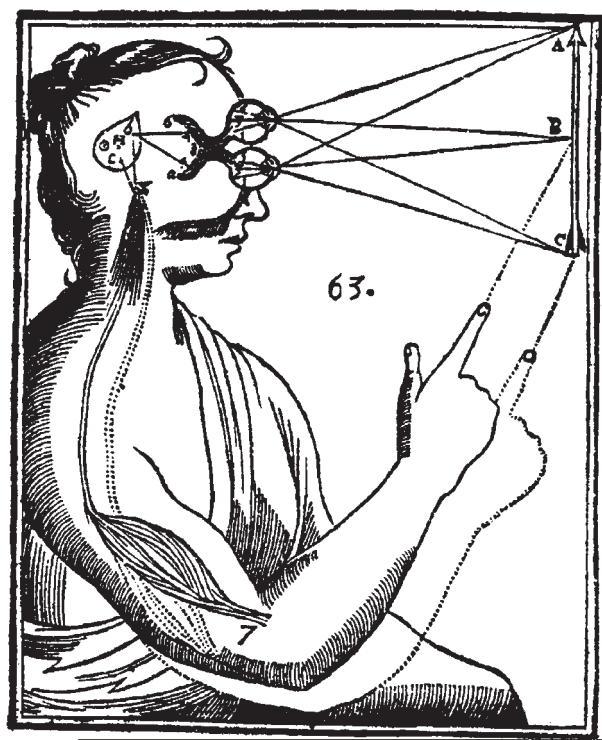


Французский философ
Рене Декарт.



Вопрос о матрице невозможно решить, просто примилив позиции эмпиризма и рационализма. Согласно теории интериоризации Л. С. Выготского, источником познания не являются ни ощущения, ни врожденные идеи или структуры индивидуального мозга: познание является социальным процессом.

структура разума, преломляющая и перерабатывающая ее. Эту внутреннюю структуру ученые-когнитивисты соотносят с нейронными сетями в мозге. Но где гарантия, что мозг рисует нам пра-



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

вильную 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 абсо-

лютно 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

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).



Откуда вы можете знать, что люди вокруг вас обладают сознанием?



Рене Декарт сформулировал психофизическую проблему: как соотносятся и взаимодействуют между собой физический мир и психические явления?

В классической философии с этой характеристикой мысли связана *проблема чужого сознания*, а в современной философии — *проблема зомби*. Представьте, что люди вокруг вас — это андрониды, 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 Де-



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.

карт (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 наоборот — как явле-



Немецкий философ Г. В. Лейбниц.

ния 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.

Противопоставление образа и процесса — краеугольный камень общепсихологической теории деятельности. Представьте, что вы ощупываете рукой какой-нибудь предмет. Для узнавания предмета необходимы и процесс (ощупывание), и образ (представление предмета), но одно нельзя отделить от другого, как нельзя материю отделить от формы. С одной стороны, любое представление требует какой-то активности (образ требует процесса), с другой — активность должна подчиняться какой-то закономерности (процесс требует образа). Прекращение активности ведет к прекращению восприятия. Например, мы перестаем замечать предметы, с которыми не взаимодействуем. Но и утрата представления также делает невозможной активность. Например, если в психологическом эксперименте «выключить» в сознании человека категорию «чашка», то он не увидит чашку, стоящую на столе перед ним.

По мнению советского психолога А. Н. Леонтьева, в противопоставлении образа и процесса «снимается», преодолевается классическое противопоставление сознания и физического мира.

СИНТЕТИЧЕСКОЕ ЕДИНСТВО АППЕРЦЕПЦИИ

Знаменитый немецкий философ Иммануил Кант (1724–1804) считал, что психология никогда не станет настоящей наукой, поскольку она описывает лишь субъективный опыт и не имеет строгой логической и математической основы. Действительно, в эпоху Канта психология как наука еще не существовала. Лишь к концу XIX века она стала оформляться как самостоятельная отрасль научного знания, способная выявлять и описывать не только субъективный мир человека, но и объективные закономерности его формирования и функционирования.



Немецкий философ Иммануил Кант считал, что психология не станет настоящей наукой, потому что ей не хватает логической и математической основы, однако именно его идеи лежат в основе современных теорий сознания и идентичности.

Парадоксально, что рождению психологии как науки во многом способствовала как раз философия Канта. Голос кенигсбергского философа слышится в современных разработках в области психологии восприятия, воображения, мышления и памяти. Идея *синтетического единства апперцепции*, сформулированная Кантом, лежит в основе современных теорий сознания и идентичности. В чем состоит эта идея?

Попробуйте досчитать от одного до десяти. Почему, произнеся «пять», вы потом произнесли «шесть»? Называя какой-то элемент из представляемого числового ряда, мы должны помнить, какой элемент мы назвали только что. Если бы, произнеся «пять», мы тут же забыли, какой элемент назвали, мы не смогли бы произнести и «шесть». Однако нам необходимо держать в голове не только предыдущий элемент из представляемого ряда, но еще и правило перехода от одного элемента к другому! Вдруг нам нужно называть только нечетные числа? Или считать через три? Но и это еще не все. И представляемые элементы, и правило их связи друг с другом мы должны соотносить с собственным «Я». Тот, кто



Интеграция опыта — необходимое условие нашей психической деятельности. Мы не только остаемся самими собой в течение жизни, но «приплюсовываем» себя к себе в самых простейших психических актах. Даже представление или восприятие обычной точки или треугольника требует синтетической деятельности сознания. Этот синтез осуществляется во времени. Поэтому Кант называл время формой внутреннего чувства.

произнес «пять», должен произнести и «шесть». Вам кажется странным и избыточным это требование? Разнообразные случаи нарушений идентичности демонстрируют, что человек отнюдь

не всегда способен интегрировать собственный опыт, связать воедино свои переживания, оставаться самим собой в разные моменты времени или в разных ситуациях.



Примером нарушения способности интегрировать опыт является **деперсонализация**. Это болезненное состояние, при котором человек чувствует себя измененным, жалуется на неестественность, странность или утрату собственного «Я», говорит о том, что весь мир стал для него каким-то чужим, потерял яркость и «глубину».

Очень часто люди с деперсонализацией говорят о том, что стали иначе воспринимать время: оно замедляется или ускоряется, ход времени теряет плавность, события теряют связь друг с другом во времени.