

Серия «Тайны нашего мозга»

ДЖОЭЛ ЛЕВИ

ПОЧЕМУ
МЫ
ДЕЛАЕМ
ТО, ЧТО МЫ
ДЕЛАЕМ



Издательство АСТ
Москва

УДК 159.9
ББК 88.3
Л55

Joel Levy

WHY WE DO THE THINGS WE DO

Печатается с разрешения издательства Michael O'Mara Books Limited

Все права защищены.

Ни одна часть данного издания не может быть воспроизведена или использована в какой-либо форме, включая электронную, фотокопирование, магнитную запись или какие-либо иные способы хранения и воспроизведения информации. Без предварительного письменного разрешения правообладателя.

Перевод с английского: Павел Шишин

Леви, Джоэл.

Л55 Почему мы делаем то, что мы делаем / Д. Леви ; пер. с англ. П. Шишин. — Москва : Издательство АСТ, 2017. — 224 с. — (Тайны нашего мозга).

ISBN 978-5-17-093369-3 (ООО «Издательство АСТ»)

ISBN 978-1-78243-412-2 (англ.)

Почему мы видим сны? Стакан наполовину полон или наполовину пуст? Почему люди любят страшное кино? Почему хорошие парни финишируют последними? Помните ли вы, как родились? Сложные процессы, происходящие в наших головах, завораживают ученых всего мира, но основные теории психологии часто настолько сложны, что практически недоступны для понимания случайного читателя. В данной книге простым, доступным даже детям языком даются ответы на вопросы, волнующие людей на протяжении многих веков. Каждая глава разбита на ключевые понятия, вопросы и факты, находящие отражение в том, как мы ведем себя в нашей повседневной жизни, почему мы совершаем те или иные поступки. Ответы внутри!

УДК 159.9

ББК 88.3

ISBN 978-5-17-093369-3 (ООО «Издательство АСТ»)

ISBN 978-1-78243-412-2 (англ.)

© Michael O'Mara Books Limited 2015

© Шишин П. А., перевод, 2016

© ООО «Издательство АСТ», 2016

СОДЕРЖАНИЕ

Введение: откуда произошла психология?	6
Что случилось с сумасшедшими в Древней Греции?	13
Можно ли определить преступника по шишкам на голове?	18
Существует ли гипноз на самом деле?	23
Свобода воли — это заблуждение?	28
Когда сигара не просто сигара?	33
Что вы чувствуете в связи с этим?	39
Что нас делает счастливыми?	43
Почему мы спим?	47
Почему мы видим сны?	51
Почему мы любим страшное кино?	55
Можно ли отличить горячую воду от холодной?	61
Какое полушарие мозга у вас больше развито?	65
В вашей голове живут два разных человека?	71
Заяц или утка?	76
Вы видели гориллу?	80
Откуда произошел язык?	84
Можно ли думать без слов?	88
Почему мы забываем?	92
Умеет ли машина думать?	97
Почему хорошие парни финишируют последними?	102
Почему люди расисты?	107
Вы купите подержанную машину у этого человека?.....	111

Почему лысому парню не стать президентом?	117
Как обычные люди могут совершать военные преступления?	121
Почему мы влюбляемся?	127
Помните ли вы, как родились?	133
Почему дети так много плачут?	137
Почему дети подражают родителям?	142
Когда дети начинают догадываться, что, закрыв глаза, они не исчезают?	147
Как дети учатся читать?	151
Почему подростки противные?	157
Почему некоторые люди застенчивы?	162
Что тесты на коэффициент интеллекта измеряют на самом деле?	168
Имеет ли коэффициент интеллекта смысл?	173
Действительно ли мужчины с Марса, а женщины с Венеры?	177
Природа или воспитание?	182
Скорбь — психическое заболевание?	188
Как опознать психопата?	192
Что есть норма?	198
Почему солдаты испытывают ретроспекции?	204
Может, лучше не чувствовать так сильно?	208
Упражнение «Станьте позитивным»	213

Майку и Кристине,
которые помогли этой книге появиться на свет

ВВЕДЕНИЕ: ОТКУДА ПРОИЗОШЛА ПСИХОЛОГИЯ?

Психология — это наука, изучающая психическую деятельность человека. Само слово произошло от греческого корня «психе», обозначающего «разум или душа», и суффикса «логос», обозначающего «учение». Термин «психология» был создан не ранее шестнадцатого столетия, а во всеобщее употребление вошел только в восемнадцатом. На самом деле психология не рассматривалась как самостоятельная научная дисциплина вплоть до конца девят-

надцатого века. Однако ее корни уходят в гораздо более глубокое прошлое.

Обыденная психология

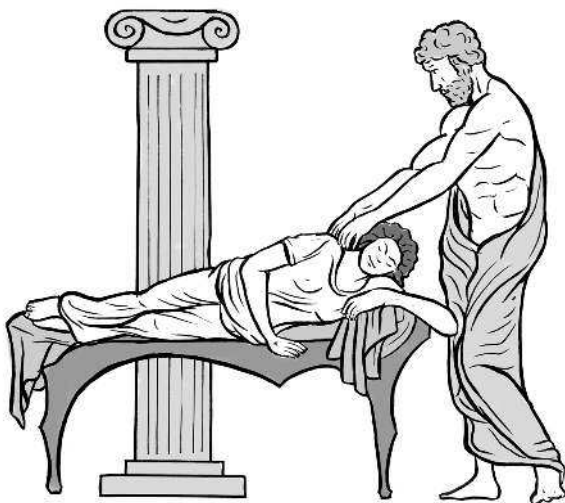
Каждого человека можно считать обыденным, или наивным, психологом, ведь все мы оцениваем, истолковываем и пытаемся предугадать как свои собственные мысли и поступки, так и мысли и поступки других людей. Умение догадываться о том, что происходит в уме другого человека, и соответствующим образом менять свои собственные мысли и поведение иногда называют социальным интеллектом. В науке существует направление, которое утверждает, что интеллект человека является в целом результатом эволюции социального интеллекта. В межличностной психологии термин «модель психического состояния» («теория разума») имеет совершенно определенное значение, описывая способность думать о том, что думают другие. Эта способность считается необходимым инструментом нормальных межличностных отношений, тогда как неумение выстроить модель психического состояния связано с расстройствами аутистического спектра (см. стр. 86). Поэтому можно сказать, что наше ежедневное «психологизирование» лежит в основе того, что сделало — и продолжает делать — нас людьми.

Тело и мозг

Предшественницей психологии в академическом, или профессиональном, смысле можно считать медицинскую практику,

основанную на старинных и альтернативных моделях психики и ее отношении к окружающему миру. Например, форма терапии при помощи сновидений практиковалась в лечебных храмах Древней Греции еще за две с половиной тысячи лет до Юнга (см. стр. 51): больные должны были молиться и совершать жертвоприношения, чтобы «вывести» сон, в котором получают божественное наставление и участие (подробнее см. стр. 15).

В древнегреческой медицине отражены аспекты того, что известно ныне как холистический подход, признающий воздействие психики на телесное здоровье. В медицине Средневековья и Раннего Нового времени, опирающейся на учение античных предшественников, этот психологический элемент нашел отражение в теории о четырех «телесных соках» — крови, флегме (лимфе), черной желчи и желтой желчи, — которые, считалось, управляют настроением и характером. Таким образом, психические заболевания в основном рассматривались как проявление физиологического дисбаланса.



Вопреки общепринятому мнению демоническая одержимость отнюдь не считалась самой распространенной причиной душевных расстройств. Свидетельства из протоколов средневековых «дознаний» (расследований с целью определить степень душевного здоровья, называемого также «идиотизмом») говорят о том, что причины сумасшествия в основном имели совершенно определенное физическое, телесное происхождение, почти никогда не связанное со сверхъестественным вмешательством. «Сумасшествие чаще всего понималось как расстройство функций организма и мозга», — указывает историк-медиевист Дэвид Рофф («Восприятие душевных расстройств в средневековой Англии», 1998)¹. По мере возможности в протоколах приводились конкретные причины — например, говорится, что в 1309 году Бартоломью де Саквилль стал идиотом в результате острой лихорадки, а в 1349 году Роберт де Иртлигборо потерял память и сошел с ума, получив удар копьем в голову во время рыцарского турнира.

Несмотря на то что теория телесных соков как модель физиологической основы психологии по-прежнему находила применение в психиатрической науке и практике даже в восемнадцатом веке, ее привлекательность, начиная с эпохи Возрождения, постепенно утрачивалась. Возросший интерес к анатомическим исследованиям, начатым в шестнадцатом веке Андреасом Везалием, обнаружил, что болезнь в большей мере бывает сосредоточена в определенных участках организма, и тем самым «лизии», или повреждения определенных тканей, пришли на смену дисбалансу телесных соков как причине заболеваний. В то же время все большее значение стали придавать эмоциональному

¹ David Roffe. Perceptions of insanity in medieval England (1998).

состоянию человека, усматривая причины психических заболеваний в нем: например, горе представлялось причиной меланхолии, а страх — причиной истерии. Но даже сегодня теория четырех телесных соков по-прежнему проявляется в таких терминах, как флегматичный или сангвинический, используемых для характеристики темперамента и личности.

Таким образом психология оказалась связана с физиологией. В работах шестнадцатого и семнадцатого веков — в «Опытах» Монтеня (1580), «Анатомии меланхолии» Роберта Бертона или пьесах Шекспира (1590—1613) — придается все большее значение внутренней жизни разума, однако психология еще не отделена от философии.

Научный подход

Наше современное представление о психологии произошло от таких направлений, как месмеризм и френология (см. стр. 20 и 24). Эти направления, хотя и считаются сегодня псевдонауками, сделали немало для развития и признания медицинских и научных исследований психики. Психологическая наука зародилась в Германии, в лабораториях Вильгельма Вундта, который в 1879 году основал Институт экспериментальной психологии при Лейпцигском университете. Имея медицинское образование, Вундт был настроен придать психологии научную основу, исходя из знаний, полученных от своего учителя Германа фон Гельмгольца, о том, что теперь называют психофизикой. Психофизика — это изучение отклика нервной системы на физические раздражители. Исследования Гель-

мгольца касались таких вопросов, как минимально воспринимаемый уровень яркости света или громкости звука, а также скорость передачи электрических импульсов нервной системой.

Вундт пытался применить подобные методы количественного анализа и точных измерений к исследованию потаенного мира психики с помощью интроспекции, которая предполагает изложение участником эксперимента своих собственных восприятий и мыслей. Целью Вундта было разложить восприятие, ощущение и мышление на составляющие, или структуры, что послужило возникновению в психологии такого направления, как структурализм. Вундт пытался обойти неизбежную субъективность интроспекции, приучая студентов быть в описаниях как можно более точными, но в конечном счете этот метод из-за присущих ему изъянов претерпел сокрушительную критику со стороны последователей более позднего направления в психологии — бихевиоризма (см. стр. 30).

Джеймс и функционализм

Одновременно с Вундтом, работавшим в Германии, развитием психологии также занимался и американский физик, философ и психолог Уильям Джеймс. В своих исследованиях он придавал особое значение функциям (иначе говоря, целесообразности и практичности) поведения и мышления, поэтому основанное им направление стало известно как функционализм. Пожалуй, самым большим вкладом Джеймса в психологию, сыгравшим значительную роль в становлении науки, стал написанный в 1890 году

учебник «Принципы психологии»², в котором изложены темы, интересующие психологию и сегодня, как, например, функции мозга, сознание и личность, восприятие, инстинкты, память и эмоции. Позднее Джеймс отрекся от психологии и от своей знаменитой книги, отдав предпочтение философии, однако определение психологии, данное им в «Принципах», до сих пор остается одним из наиболее известных:

Психология — это наука о психической жизни, о ее явлениях и условиях их проявления... Под явлениями разумеется то, что мы называем ощущениями, желаниями, познавательными процессами, суждениями, решениями и т.д.

Джоэл Леви



² William James. The Principles of Psychology (1890).

ЧТО СЛУЧАЛОСЬ С СУМАСШЕДШИМИ В ДРЕВНЕЙ ГРЕЦИИ?

Изучение психологии доисторических народов крайне затруднено, поскольку можно полагаться только на археологические находки. Самым удивительным доказательством применения психиатрии (лечения людей с психическими заболеваниями или расстройствами) в доисторические времена стали черепа с просверленными в них отверстиями. Этот метод лечения известен как трепанация или трефинация, а наличие просверленных отверстий в черепах указывает, как принято считать, на широко

бытовавшее верование, что психические заболевания вызываются злыми духами, которых можно было выпустить или изгнать из тела больного, физически предоставив им выход. Однако в той же, если не в большей степени вероятно, что трепанация проводилась по простым и клинически оправданным причинам — например, чтобы понизить давление, вызванное полученным ударом по голове, или удалить костные осколки и сгустки крови, образовавшиеся по той же причине.

Злые духи

Из библейских источников и исторических документов других древних цивилизаций известно, однако, что в бронзовом веке демоническая одержимость считалась самой распространенной причиной психических расстройств. Пожалуй, наиболее известный тому пример — Первая книга Царств: «И возмущал его [Саула] злой дух от Господа. И сказали слуги Сауловы ему: вот, злой дух от Бога возмущает тебя». В Библии Саулу прописали музыкотерапию и послали за «человеком, искусным в игре на гусях». Зачастую, однако, процесс экзорцизма был жестоким и травматическим, вовлекавшим в себя звуковые и физические истязания, избиения, лишение пищи и другие мучительные приемы, направленные на изгнание демонов. К сожалению, к подобным отвратительным методам избавления от демонической одержимости и по сей день прибегают религиозные фундаменталисты.

Столь же мистические способы лечения психических заболеваний встречаются и в древнегреческих мифах и легендах. Так, легендарный целитель Мелампод вылечил от импотенции Ифик-

ла, применив своего рода протофрейдистский анализ и проследив корень заболевания вплоть до момента, когда Ификл испугался, увидев отца с окровавленным ножом в руках после жертвоприношения. Согласно греческой легенде, Ификл по неосторожности вонзил нож в дерево, где обитала дриада, и та прокляла его. Мелампод высвободил нож и излечил Ификла, заставив того выпить снадобье из смеси воды и ржавчины, взятой с лезвия ножа.

Храмы сна

Другим легендарным целителем был Асклепий, ставший впоследствии богом медицины. В храмах, посвященных его культуре, опять же предвосхищая возникшие через две тысячи лет психоаналитические техники, больных лечили при помощи своего рода терапии сновидением. Душевнобольные пациенты отдыхали в умиротворяющей обстановке храма, а затем, вознеся молитву богам, чтобы «вывести» сон, отправлялись спать в общежитие, известное как *enkoimeteria*, или в подземную палату, называемую *abatou*. Воспоследовавшие сны истолковывались, — с помощью жрецов-терапевтов — и предлагалось лечение. Храмы сна — Асклепионы — специализировались на различных заболеваниях: приют в Трикке занимался врачеванием истерии, в Эпидавре — исцелял душевные расстройства кровью Медузы, а в Мегаре лечили эмоциональные нарушения.