

ПСИХОЛОГИЯ
АНТОЛОГИЯ МЫСЛИ

ОТЗЫВЫ О КНИГЕ

«Наконец, люди, не являющиеся профессионалами в этой области, получили возможность узнать, что психология состоит не только из Фрейда и Юнга. Эта книга — уникальный шанс познакомиться с большинством ключевых работ по психологии практически за одну ночь».

Доктор Радж Персо, профессор кафедры социальной психиатрии Грешам-колледжа

«Эта удивительная книга содержит в себе вдумчивые и увлекательные описания 50 наиболее влиятельных работ по психологии. Ее обязательно должны прочесть студенты, нацеленные на построение карьеры в этой области».

В. С. Рамачандран, доктор медицинских наук, директор Центра исследований мозга и когнитивного познания, Калифорнийский университет, Сан-Диего

«Великолепная книга. Автор представил сложные идеи просто и доступно, без излишнего углубления в материал. Я снова и снова ловил себя на мысли: «Так вот что хотел он этим сказать!»

Дуглас Стоун, преподаватель права юридического факультета Гарварда, соавтор книги «Трудные разговоры»

«Батлер-Боудон пишет с заразительным энтузиазмом. Он истинный знаток литературы данного жанра».

USA Today

Т О М Б А Т Л Е Р - Б О У Д О Н



**ВЕЛИКИХ КНИГ
ПО ПСИХОЛОГИИ**



ЭКМО
Москва
2015

УДК 159.922.1
ББК 88.53
Б 28

Tom Butler-Bowdon

50 PSYCHOLOGY CLASSICS

Перевод с английского *Валентины Соколовой*

Художественное оформление *Петра Петрова*

Батлер-Боудон Т.

Б 28 50 великих книг по психологии / Том Батлер-Боудон ; [пер. с англ. В. Соколовой]. — М. : Эксмо, 2015. — 608 с. — (Психология. Антология мысли).

ISBN 978-5-699-53409-8

Уникальный шанс познакомиться с ключевыми работами по психологии практически за один день. В книге признанного эксперта в области психологической литературы рассказывается о произведениях и классиков (Фрейд, Адлер, Юнг, Пиаже и др.), и современных психологов и мыслителей (Гарднер, Гоулман, Селигман, Берн, Чалдини и др.). Представлены также идеи и теории таких авторов, как Изабель Бриггс Майерс, Эрик Хоффер, Уильям Стайрон.

Основной акцент автор делает на популярной психологии — книгах, которые каждый может прочитать и почерпнуть для себя много нового или которые изначально задумывались как ориентированные на широкую аудиторию.

Обращается внимание и на наиболее известные исследования в области психологии. Например, завораживающие эксперименты Стэнли Милгрэма, показывающие стремление человека к подчинению авторитетам, опыты Гарри Харлоу с детенышами обезьян, доказывающие важность физического контакта в развитии здоровой психики, исследования семейных отношений в «лаборатории любви» Джона Готтмана, откровенные рассуждения Альфреда Кинси о сексуальной жизни человека.

Книга будет интересна как тем, кто мечтает о профессиональной карьере в области психологии, так и всем, кого интересует эта область знаний.

УДК 159.922.1
ББК 88.53

© Tom Butler-Bowdon 2007. First published by Nicholas Brealey Publishing, in 2007. Reprinted in 2007. This translation is published by arrangement with Nicholas Brealey Publishing

© Соколова В.Д., перевод на русский язык, 2011
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2015

ISBN 978-5-699-53409-8

Посвящается Черри

Содержание

Благодарности	8
Введение	9
1. Альфред Адлер. <i>Понять природу человека</i> (1927)	36
2. Гэвин де Беккер. <i>Дар страха: Тайные сигналы выживания, защищающие нас от насилия</i> (1997)	48
3. Эрик Берн. <i>Игры, в которые играют люди. Психология человеческих взаимоотношений</i> (1964)	60
4. Роберт Болтон. <i>Навыки людей: Как отстаивать свое мнение, выслушивать других и решать конфликты</i> (1979)	72
5. Эдвард де Боно. <i>Латеральное мышление. Учебник творческого мышления</i> (1970)	84
6. Натаниэль Бранден. <i>Психология самоуважения</i> (1969)	92
7. Изабель Бриггс Майерс. <i>У каждого свой дар. MBTI: определение типов</i> (1980)	100
8. Луанн Брайзендайн. <i>Женский мозг</i> (2006)	114
9. Дэвид Д. Бернс. <i>Хорошее самочувствие: Новая терапия настроений</i> (1980)	126
10. Роберт Чалдини. <i>Психология влияния</i> (1984)	134
11. Михай Чиксентмихайи. <i>Креативность: Поток и психология открытий и изобретений</i> (1996)	146
12. Альберт Эллис и Роберт А. Харпер. <i>Руководство по рациональной жизни</i> (1961)	158
13. Милтон Эриксон (автор Сидней Розен). <i>Мой голос останется с вами. Обучающие истории Милтона Эриксона</i> (1982)	166
14. Эрик Эриксон. <i>Молодой Лютер. Психоаналитическое историческое исследование</i> (1958)	178
15. Ганс Айзенк. <i>Измерения личности</i> (1947)	192
16. Сюзан Форуард. <i>Эмоциональный шантаж</i> (1997)	200
17. Виктор Франкл. <i>Воля к смыслу</i> (1969)	212
18. Анна Фрейд. <i>Психология Я и защитные механизмы</i> (1936)	220
19. Зигмунд Фрейд. <i>Толкование сновидений</i> (1900)	232
20. Говард Гарднер. <i>Структура разума: Теория множественного интеллекта</i> (1983)	246
21. Дениэл Гилберт. <i>Спотыкаясь о счастье</i> (2006)	254
22. Малкольм Гладуэлл. <i>Озарение: Сила мгновенных решений</i> (2005)	262

23. Дениэл Гоулман. <i>Эмоциональный интеллект на работе</i> (1998)	272
24. Джон М. Готтман. <i>Карта любви</i> (1999)	284
25. Гарри Харлоу. <i>Природа любви</i> (1958)	296
26. Томас Э. Харрис. <i>Я – о'кей, ты – о'кей</i> (1967)	308
27. Эрик Хоффер. <i>Истинноверующий: Личность, власть и массовые общественные движения</i> (1951)	316
28. Карен Хорни. <i>Наши внутренние конфликты</i> (1945)	324
29. Уильям Джеймс. <i>Принципы психологии</i> (1890)	338
30. Карл Юнг. <i>Архетипы и коллективное бессознательное</i> (1968)	350
31. Альфред Кинси. <i>Сексуальное поведение самки человека</i> (1953)	362
32. Мелани Кляйн. <i>Зависть и благодарность</i> (1957)	374
33. Р. Д. Лэнг. <i>Расколотое Я</i> (1960)	384
34. Абрахам Маслоу. <i>Дальние пределы человеческой психики</i> (1971)	396
35. Стэнли Милгрэм. <i>Подчинение авторитету</i> (1974)	408
36. Энн Мойр и Дэвид Джессел. <i>Пол мозга: Реальные различия между мужчиной и женщиной</i> (1989)	420
37. И. П. Павлов. <i>Условные рефлексы</i> (1927)	432
38. Фриц Перлз. <i>Теория гештальттерапии</i> (1951)	444
39. Жан Пиаже. <i>Речь и мышление ребенка</i> (1923)	456
40. Стивен Пинкер. <i>Чистый лист: Современный взгляд на отрицание человеческой природы</i> (2002)	468
41. В. С. Рамачандран. <i>Призраки разума: Исследование загадок человеческого сознания</i> (1998)	476
42. Карл Роджерс. <i>Становление личности: Взгляд на психотерапию</i> (1961)	490
43. Оливер Сакс. <i>Человек, который принял жену за шляпу</i> (1970)	498
44. Барри Шварц. <i>Парадокс выбора: Почему «больше» значит «меньше»</i> (2004)	510
45. Мартин Селигман. <i>Новая позитивная психология: Научный взгляд на счастье и смысл жизни</i> (2002)	522
46. Гейл Шихи. <i>Возрастные кризисы</i> (1976)	534
47. Б. Ф. Скиннер. <i>По ту сторону свободы и достоинства</i> (1971)	546
48. Дуглас Стоун, Брюс Пэттон и Шейла Хин. <i>Трудные разговоры</i> (1999)	560
49. Уильям Стайрон. <i>Зрима́я тьма</i> (1990)	574
50. Роберт Е. Тайер. <i>Источник повседневного настроения: Управление энергией, напряженностью и стрессом</i> (1996)	586
И еще 50 книг	597
Хронологический список работ	604
Список использованной литературы	606

Благодарности

Я благодарю Николаса Брили и Салли Лэндсделл из лондонского офиса издательства за редакторскую правку, которая сделала эту книгу намного лучше. Спасибо сотрудникам отдела международных прав за то, что миллионы читателей по всему миру имеют возможность познакомиться с ней.

Огромное спасибо Патрисии О'Хара и Чаку Дреснеру из бостонского офиса издательства за вклад в данную книгу и другие работы, вошедшие в серию, а также за обеспечение популярности серии в Соединенных Штатах.

Безусловно, книга не была бы написана, если бы не блистательные идеи и концепции, представленные в классических книгах по психологии и разобранные здесь. Благодарю всех ныне живущих авторов за вклад в развитие этой области.

Введение

Впутешествии, охватившем 50 книг, сотни идей и более ста лет истории, эта книга рассматривает наиболее интригующие вопросы, связанные с тем, что движет нами, что заставляет нас чувствовать и поступать в определенной манере, как работает наш мозг и что определяет наше чувство собственного Я. Более глубокие знания в этих областях помогают нам лучше разобраться в себе, понять природу человека, улучшить взаимоотношения и повысить их эффективность — то есть привносят реальные изменения в нашу жизнь.

Эта книга — обзор работ не только культовых личностей психологической науки, таких, как Фрейд, Адлер, Юнг, Скиннер, Джеймс, Пиаже и Павлов, но и современных мыслителей, включая Гарднера, Гилберта, Гоулмана и Селигмана. Каждой из книг этих авторов отведен свой комментарий, отражающий ключевые моменты, а также рассказывающий об идеях, людях и событиях, связанных с ней. Здесь представлены книги по психологии, о которых любой уважающий себя человек должен хотя бы знать, даже если он никогда не соберется их прочесть, а также работы, которые включают в себя самые последние научные достижения в этой области.

Основное внимание было уделено трудам по психологии «для непрофессионалов», книгам, которые лю-

бой может прочитать и найти для себя полезные идеи или которые были первоначально написаны для массовой аудитории. Авторами представленных в сборнике работ являются не только психологи, но и неврологи, психиатры, биологи, эксперты по связям с общественностью, журналисты, не говоря уже об одном портовом грузчике, эксперте в области проблем насилия и романисте. Поскольку постижение секретов человеческого поведения является настолько важным, что оно было выделено в отдельную научную дисциплину, мы просто обязаны прислушиваться ко всему разнообразию голосов тех людей, которые когда-либо делились с миром своими идеями.

В данной книге мы не стремимся погрузить вас в глубины психиатрии, хотя и познакомим с работами таких психиатров, как Оливер Сакс, Эрик Эриксон, Р. Д. Лэнг и Виктор Франкл, а также с книгами некоторых практикующих терапевтов, включая Карла Роджерса, Фрица Перлза и Милтона Эриксона. Книга не акцентирует внимание на анализе проблем, а отражает общие мысли и взгляды на то, почему люди думают и поступают именно так, как они это делают.

Хотя в сборник попал ряд книг, посвященных подсознанию человека, в нем не будет проводиться глубокого анализа концепций психики или души человека. Некоторые из наиболее популярных писателей, занимающихся исследованиями в этой области, включая Джеймса Хиллмана (*«Код души»*), Томаса Мора (*«Забота о душе»*), Кэрол Пирсон (*«Герой внутри нас»*) и Джозефа Кэмпбелла (*«Сила мифа»*), были представлены в

сборниках «50 классиков самопомощи»¹ и «50 классиков духовности»².

Книга «50 великих книг по психологии» не представляет собой полный и завершенный список и не стремится охватить все отрасли и сферы психологии как науки в целом, а лишь перечисляет некоторые из наиболее значимых имен и работ в этой области. Наша задача заключается лишь в том, чтобы разобраться в основных взглядах на наиболее интригующие вопросы психологии и расширить свои знания о природе человека.

Развитие науки

«Психология — это наука о психической жизни».

Уильям Джеймс

Как писал один из первых исследователей проблем, связанных с человеческой памятью, Герман Эббингауз (1850–1909), «у психологии есть огромное прошлое, и лишь короткая история». Он хотел сказать, что люди размышляли над мыслями человека, его чувствами, интеллектом и поведением на протяжении тысячелетий, но психология как научная дисциплина, основанная на фактах, а не догадках и предположениях, продолжает находиться на самой ранней стадии развития. Несмотря на то что данное утверждение было сдела-

¹ *Butler-Bowdon T. 50 Self-Help Classics: 50 Inspirational Books to Transform Your Life.*

² *Butler-Bowdon T. 50 Spiritual Classics: Timeless Wisdom from 50 Great Books on Inner Discovery, Enlightenment and Purpose.*

но более ста лет назад, психологию до сих пор считают молодой наукой.

Она зародилась из двух других дисциплин – физиологии и философии. Герман Вильгельм Вундт (1832–1920) считается отцом психологии, поскольку именно он настоял на том, что психологию следует выделить в отдельную дисциплину, которая будет более эмпирической, чем философия, и более сконцентрированной на разуме человека, чем физиология. В 1870-х годах он создал первую экспериментальную психологическую лабораторию, а также написал масштабную работу *«Принципы физиологической психологии»*.

Поскольку сегодня труды Вундта изучают только психологи с узкой специализацией, он не попал в сборник классиков. Американский философ Уильям Джеймс (1842–1910), также считающийся «отцом-основателем» психологии, напротив, пользуется огромной популярностью среди современных читателей. Родной брат писателя-романиста Генри Джеймса, Уильям изучал медицину в университете, а затем стал активно интересоваться философией. Однако, как и Вундт, он считал, что изучение вопросов, связанных с человеческим разумом, должно быть выделено в отдельную дисциплину. Основываясь на теории немецкого специалиста по нейроанатомии Франца Галля, утверждавшего, что мысли и умственные процессы человека носят исключительно биологический характер, Джеймс способствовал распространению удивительной идеи о том, что *Я* человека – со всеми его надеждами, любовью, желаниями и страхами – сосредоточено в мягком сером веществе, спрятанном внут-

ри человеческого черепа. Гипотезы о том, что мысли являются продуктом неких глубинных сфер, таких, как душа, по его мнению, относились к миру метафизики.

Если Джеймс помог определить основное направление науки, именно работы Зигмунда Фрейда привлекли внимание и интерес к психологии со стороны общественности. Фрейд родился в 1856 году; его родители догадывались, что он был очень умным ребенком, но даже они не могли предположить, какое влияние окажут его идеи на мир в целом. После окончания школы он собирался изучать юриспруденцию, однако в последний момент передумал и поступил на медицинский факультет. Исследования Фрейда в области анатомии мозга, а также работа с пациентами, страдающими истерией, заставили его задуматься над тем, какое влияние оказывает подсознание человека на поведение, что в результате и пробудило его интерес к изучению сновидений.

Сегодня мы воспринимаем как должное знания обычного человека о таких психологических понятиях, как *эго* или *подсознание*, однако они, равно как и многие другие — правильные или ошибочные, — являются наследием Фрейда. Более половины из представленных в данном сборнике работ отражают либо фрейдистские и постфрейдистские взгляды, либо относятся к антифрейдистским течениям. Сегодня стало модным говорить, что работы Фрейда лишены научных обоснований и являются, скорее, литературными произведениями, а не исследованиями в области психологии. Так это или нет, он остается самой зна-

менитой фигурой в психологии. И пусть классический психоанализ — терапевтические беседы, которые он придумал для того, чтобы проникать в подсознание человека, — сегодня не пользуется большой популярностью среди практикующих терапевтов. Образ австрийского доктора, добирающегося до самых потаенных уголков подсознания человека, лежащего перед ним на кушетке, является самым распространенным образом, который всплывает перед нашими глазами, когда речь заходит о психологии.

Именно работы Зигмунда Фрейда привлекли внимание и интерес к психологии со стороны общественности.

В связи с развитием в последнее время нейропсихологии, теории Фрейда еще могут возродиться. Его идеи о важной роли подсознания в формировании моделей поведения не были опровергнуты в ходе исследований, проводимых при помощи передовых технологий сканирования мозга. Некоторые другие его идеи могут также получить новую оценку. Даже если это не произойдет, имидж Фрейда как психолога, придерживающегося самых оригинальных идей, вряд ли когда-либо изменится.

Радикальными противниками идей Фрейда были приверженцы теории *бихевиоризма*. Знаменитые эксперименты Ивана Петровича Павлова с собаками показали, что поведение животных представляет собой лишь совокупность условных рефлексов на внешние раздражители. Это вдохновило ведущего представителя теории бихевиоризма Б. Ф. Скиннера, писавшего, что идея о существовании независимого человека, руководствующегося в своих действиях исключительно

внутренними мотивами, — всего лишь романтический вымысел. Вместо попыток разобраться, что же все-таки происходит в голове у человека («ментализм») и почему он ведет себя именно так, Скиннер делал акцент на том, что поведение человека определяется исключительно внешними обстоятельствами. Наше формирование окружающей среда, и мы меняем модель нашего поведения в зависимости от того, что, по нашему мнению, позволяет нам выжить в рамках изменяющихся условий. Если мы хотим построить лучший мир, мы должны создать такие условия, которые заставят человека совершать моральные и приносящие пользу поступки. По мнению Скиннера, это подразумевало разработку «технологии поведения», которая подкрепляла бы одни действия и не подкрепляла другие.

В связи с развитием в последнее время нейропсихологии теории Фрейда еще могут возродиться.

Зародившаяся в 1960-х годах *когнитивная психология* хотя и использовала те же скрупулезные научные подходы, что и теория бихевиоризма, однако вернулась к идее о том, что поведение человека формируется в его голове. В промежутке между получением внешних раздражителей и реагированием на них в мозге человека должен происходить определенный процесс, и именно когнитивные психологи показали, что человеческий мозг представляет собой тонкую интерпретирующую машину, создающую модели и ощущения окружающего мира, формирующую карту нашей реальности.

Исследования в этой области подтолкнули таких терапевтов, как Аарон Бек, Дэвид Д. Бернс и Альберт