

ВСЁ, ЧТО ДОЛЖЕН ЗНАТЬ КАЖДЫЙ

ПСИХОЛОГИЯ ЗА МИНУТУ

Ключи к сознанию,
предсознанию,
бессознательному
и неосознаваемому



ИГНАТИЙ
ЖУРАВЛЁВ

Все, что должен знать каждый

Игнатий Журавлев

Психология за минуту

«Издательство АСТ»

2018

УДК 88.8
ББК 88.4

Журавлев И. В.

Психология за минуту / И. В. Журавлев — «Издательство АСТ»,
2018 — (Все, что должен знать каждый)

ISBN 978-5-17-982990-4

Книга познакомит с историей психологии, базовыми концепциями и теориями науки, истолкует основные термины, а также поможет разобраться в себе и окружающих. И. В. Журавлёв – профессор Российской академии естествознания, ст. н. с. Отдела психолингвистики и теории коммуникации Института языкознания РАН, преподаватель факультетов психологии МГУ и МГИ им. Е. Р. Дашковой, практикующий психолог и психотерапевт.

УДК 88.8

ББК 88.4

ISBN 978-5-17-982990-4

© Журавлев И. В., 2018

© Издательство АСТ, 2018

Содержание

Из истории психологии	5
Аристотель: учение об энтелехии	5
Злой демон или злой мозг?	7
Психофизическая проблема	9
Первая психологическая лаборатория	11
Интенциональность сознания	13
Постгипнотическое внушение	15
Истерички доктора Шарко	17
Конец ознакомительного фрагмента.	18

Игнатий Журавлев

Психология за минуту

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 Brentano.

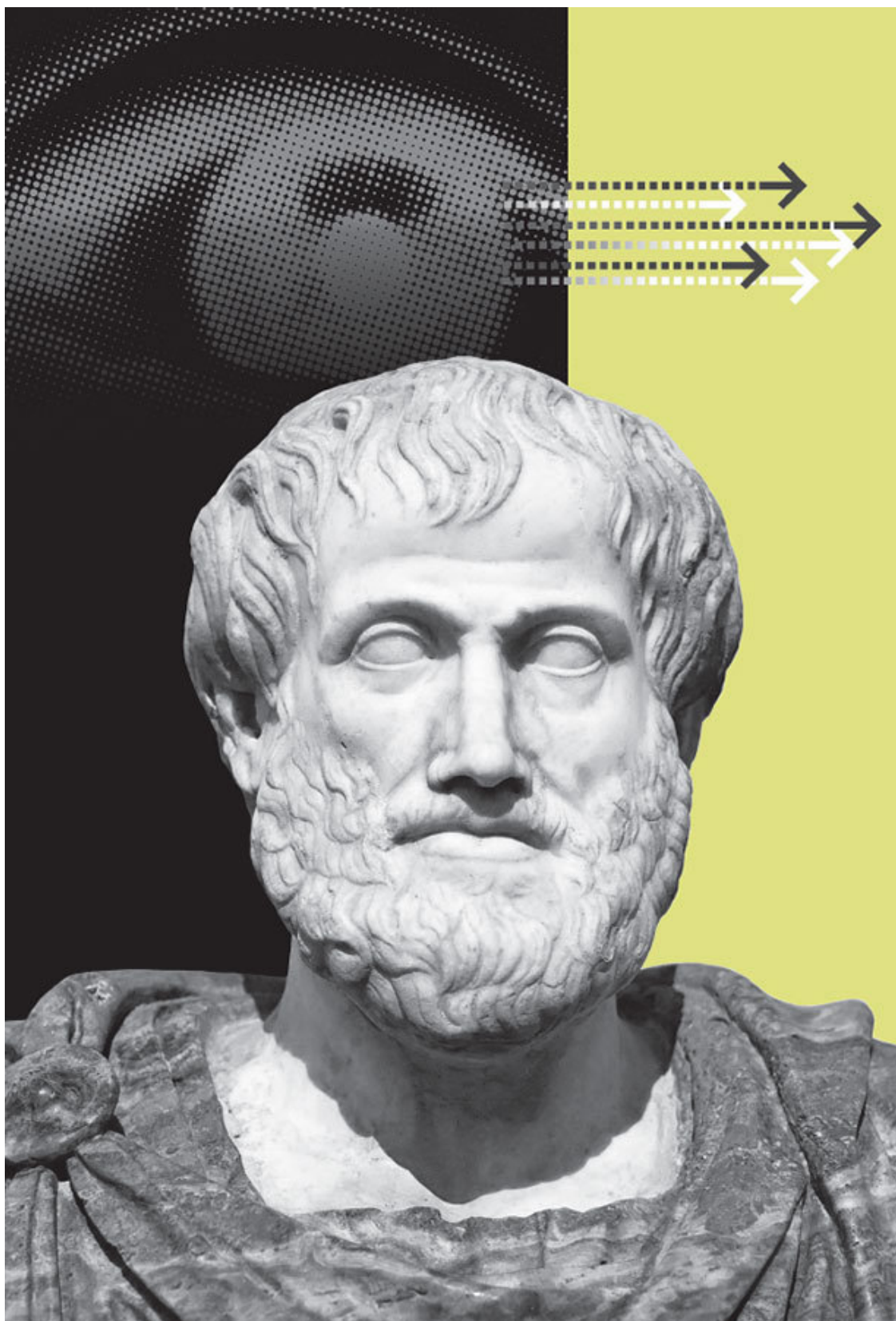
Одна из заслуг Аристотеля – исследование памяти. Он продемонстрировал связь процессов памяти с повторением, сильными эмоциями, а также ассоциациями по сходству, противоположности (контрасту) или близости (смежности).

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?

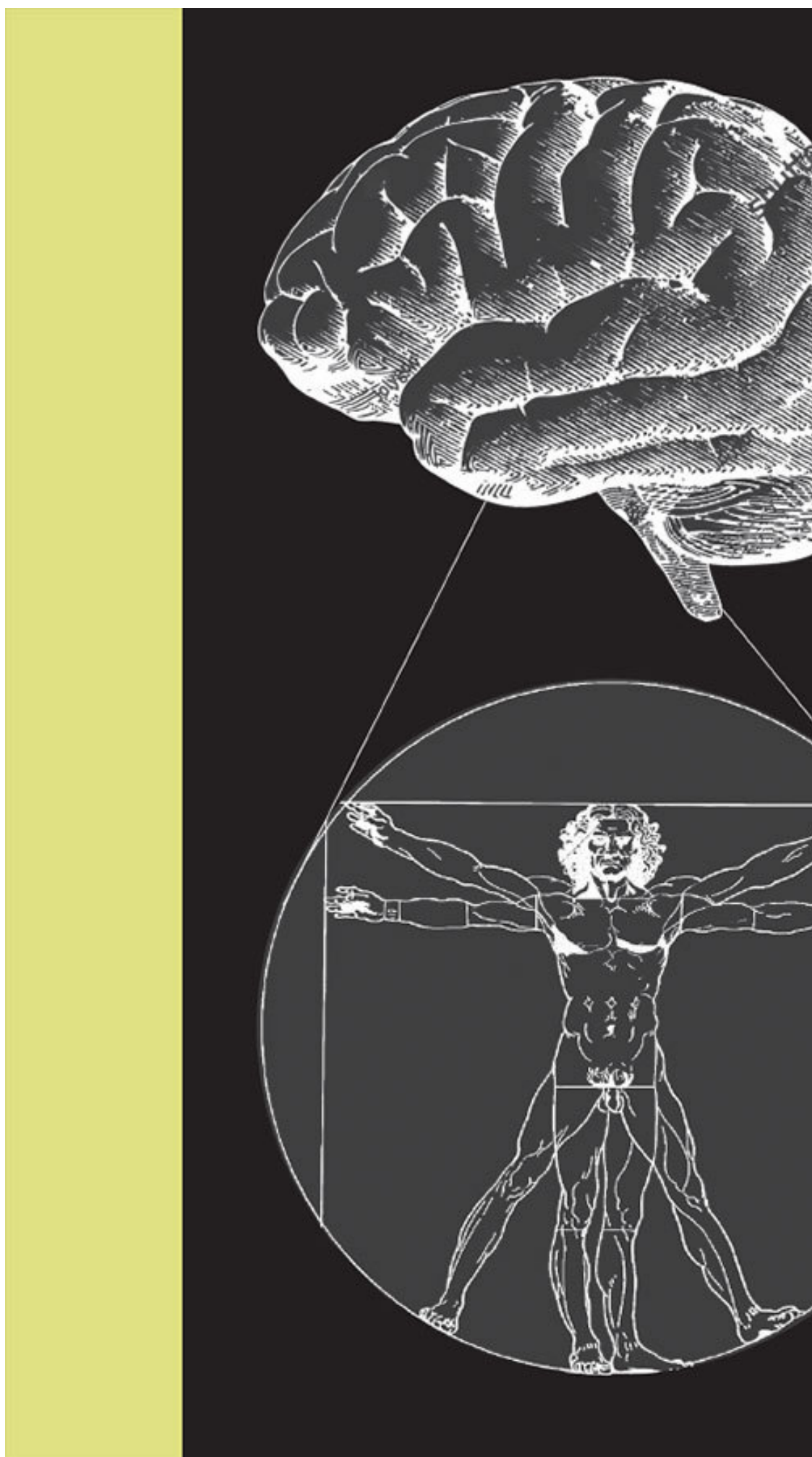
Вопрос о матрице невозможно решить, просто примилив позиции эмпиризма и рационализма. Согласно теории интериоризации, источником познания не являются ни ощущения, ни врожденные идеи или структуры индивидуального мозга: познание является социальным процессом.

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 чуждого 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*?

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.

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*.

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.

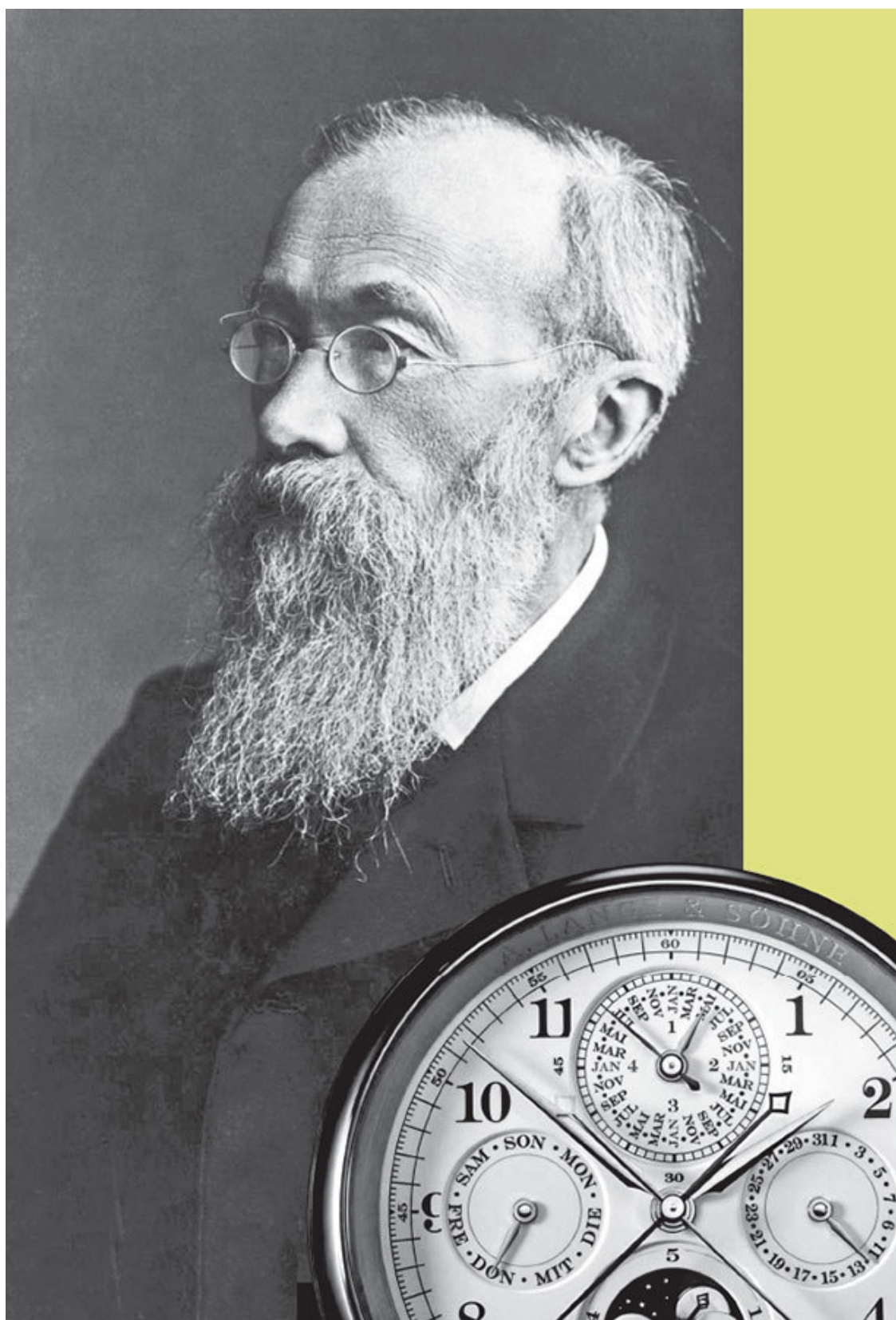
В общей сложности наследие Вундта составляет примерно 54 000 печатных страниц. Вряд ли когда-либо существовал психолог, прочитавший все работы Вундта.

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.).

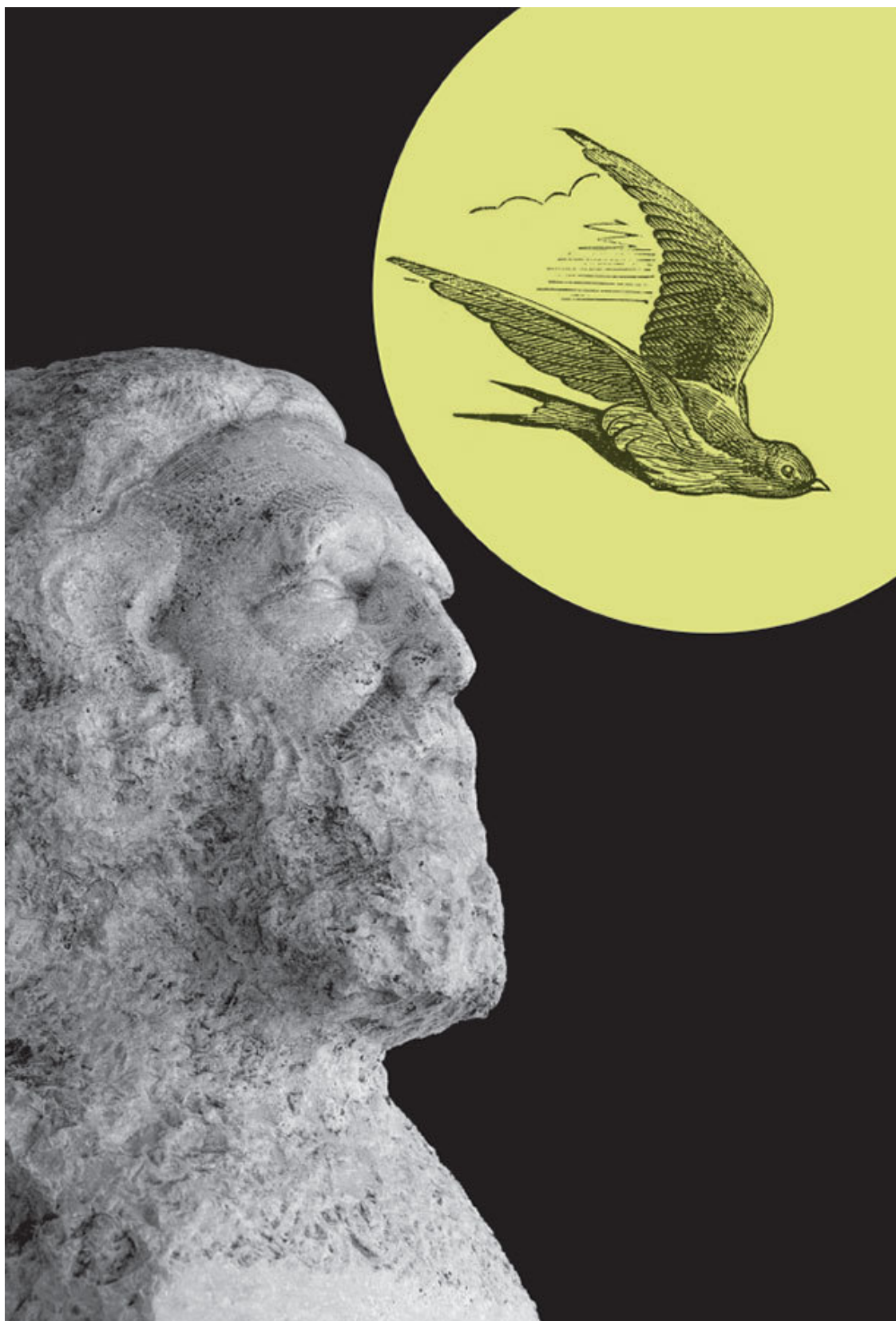
Понятие интенциональности является краеугольным камнем в современной философии сознания. К идее интенциональности сознания восходят представления о ценности и смысле жизни, развиваемые в экзистенциально-гуманистической психотерапии.

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.



Постгипнотическое внушение

Ипполит Бернгейм полагал, что поведение, которое человек демонстрирует во время гипноза, является результатом внушения. Его оппонент Жан-Мартен Шарко считал гипноз патологическим состоянием сознания сродни феномену истерии. Современная точка зрения ближе к позиции Бернгейма, хотя в эриксоновской гипнотерапии симптом считается состоянием, подобным трансу.

Согласно Бернгейму, люди различаются по степени внушаемости. Проблеме внушаемости впоследствии было посвящено огромное число исследований. Оказалось, что даже низкая внушаемость не оказывает существенного влияния на эффективность гипнотерапевтического воздействия.

Франция, город Нанси, конец XIX века. Ясный солнечный день. Ровно в полдень на городскую площадь выходит человек и раскрывает над собой зонт.

Совершивший этот странный поступок человек был одним из пациентов профессора Ипполита Бернгейма (1840–1919) – знаменитого основателя Нансийской психоневрологической школы, который демонстрировал на подобных примерах феномен постгипнотического внушения. Парадокс этого феномена заключается в следующем: хотя человек не помнит инструкцию, данную ему ранее в гипнозе, он все равно ее выполняет.

Бернгейм, как и его старший коллега Огюст Льебо (1823–1904), первоначально применял постгипнотическое внушение для лечения невротических заболеваний (можно ввести человека в гипноз и внушить ему, что у него исчезнут те или иные симптомы). Однако наиболее интересным для Бернгейма стал сам механизм гипноза. Он внушал испытуемым галлюцинации, параличи, покраснение кожи, автоматические действия, а также забывание различных событий и фактов, в том числе забывание инструкции, которую в определенных обстоятельствах испытуемый должен выполнить.

Получалось, что психика человека «помнит» инструкцию, хотя сам он не отдает себе в этом отчета.

Основатель психоанализа З. Фрейд посетил Нанси в 1889 году и пришел в восторг от опытов Бернгейма. В одном из опытов испытуемый раскрывал зонт в комнате. Внимание Фрейда привлекло не столько выполнение человеком инструкции, которую он не помнит, сколько то, как человек объясняет свое поведение. Испытуемый мог сказать: «Мне показалось, что начинается дождь, и я решил проверить, не сломан ли зонт». Иначе говоря, испытуемый всегда находил рациональное объяснение своему поступку. Это натолкнуло Фрейда на мысль о том, что истинные мотивы нашего поведения и причины наших поступков могут быть скрытыми от нашего сознания.



Истерички доктора Шарко

Истерия стала камнем преткновения для психологов и психиатров именно потому, что она демонстрирует возможность самообмана. Существование истерики является убедительным доказательством непрозрачности сознания для самого себя.

Создатель психоанализа З. Фрейд не только успел поработать под руководством Мейнерта, но и съездил на стажировку к Шарко. Как Фрейд вспоминал впоследствии, ни один человек не оказал на него такого большого влияния, как Шарко.

Во второй половине XIX века в европейской медицине разразился настоящий скандал. В клиниках все чаще встречались пациентки с симптомами той или иной болезни, но без какой-либо патологии, выявляемой при медицинском обследовании. Например, пациентка не может ходить, у нее парализованы ноги, однако неврологическое обследование показывает, что она абсолютно здорова. Подобных пациенток и называли истеричками.

Но является ли истерия болезнью? Медицинское сообщество раскололось на два лагеря. Одни считали истеричек симулянтками. Другие полагали, что истерия – это все-таки болезнь, хотя и затруднялись описать ее природу. Ярким представителем первого лагеря был знаменитый венский профессор-невролог Теодор Мейнерт (1833–1892), ходивший с красивой тростью и утверждавший, что... *все врут* (истерички – симулянтки, их симптомы – это обман). Не менее ярким оппонентом его был французский психиатр и невролог, профессор Жан-Мартен Шарко (1825–1893).

Шарко считал истерию самостоятельной болезнью, причем именно он доказал, что болеют ей не только женщины, но и мужчины. Он полагал, что у истериков особо чувствительная периферическая нервная система, что предрасполагает их к измененным состояниям сознания и делает подверженными гипнозу. На своих лекциях и публичных выступлениях Шарко демонстрировал пациенток с истерией, которым внушал в гипнозе всевозможные симптомы и гипнотические феномены (паралич одной или другой руки, галлюцинации, каталептический мост и т. д.). Во французских газетах того времени часто можно было встретить анонсы выступлений профессора Шарко с его «дрессированными истеричками».

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.