

Уэйд Пикрен

Великая ПСИХОЛОГИЯ

От шаманизма до современной неврологии
250 основных вех в истории психологии

Предисловие Филипа Зимбардо,
автора книги «Эффект Люцифера»



Кто из известных людей страдал биполярным аффективным расстройством?

Что такое эффект «вечеринки»?

Что собой представляют «чернильные пятна» Роршаха?

Вот только три вопроса из тех, ответы на которые вы найдете в этой прекрасно иллюстрированной книге. Уэйд Пикрен собрал 250 самых интригующих ключевых вех в развитии психологии, начиная с доисторических времен и заканчивая нынешним XXI в. Наряду с поразительными воображением случаями, такими как синдром Мюнхгаузена и прозопагнозия (неспособность распознавать лица), рассматриваются и другие не менее интересные темы, например, гуморальная теория, психология Юнга, нейровизуализация, личность типа А, комплекс неполноценности, синдром Капгра. Автор знакомит читателей не только с важнейшими теориями, но и с их создателями, в том числе Томасом Уиллисом, Зигмундом Фрейдом, Иваном Петровичем Павловым, Максом Вертгеймером, Карен Хорни, Мартой Мухов, Робертом Уайтом, Филипом Зимбардо.

Теории и открытия, сделанные в психологии, относятся к самым захватывающим феноменам, которые нам, людям, известны. Мы не перестаем интересоваться собственной личностью. Эта книга написана для того, чтобы вы еще больше удивились, узнав новое о себе, своих друзьях и об окружающем мире.

Уэйд Пикрен

Великая
ПСИХОЛОГИЯ

Wade E. Pickren

The Psychology BOOK

From Shamanism to Cutting-Edge Neuroscience,
250 Milestones in the History of Psychology

Уэйд Пикрен

Великая ПСИХОЛОГИЯ

От шаманизма до современной неврологии
250 основных вех в истории психологии

Предисловие Филипа Зимбардо,
автора книги «Эффект Люцифера»

Перевод с английского
В.Н. Егорова



Москва
Лаборатория знаний

УДК 159.9
ББК 88.1
ПЗ2

Публикуется с разрешения
STERLING PUBLISHING CO., INC. (США)
при содействии Агентства Александра Корженевского (Россия)

Пикрен У.

ПЗ2 Великая психология. От шаманизма до современной неврологии. 250 основных вех в истории психологии / У. Пикрен ; пер. с англ. В. Н. Егорова. — М. : Лаборатория знаний, 2016. — 536 с. : ил.

ISBN 978-5-906828-65-1

С первых же страниц читатель окупается в мир психологии, полный увлекательных историй. В книге рассматриваются важные открытия и теории, сделанные во многих областях этой удивительной науки. Здесь представлены наиболее распространенные суждения о человеческих отношениях, о развитии человека на протяжении всей его жизни, о его личностных характеристиках и психическом здоровье. Автор знакомит читателя не только с важнейшими теориями, но и с их создателями, оказавшими большое влияние на развитие психологии.

Для всех, интересующихся психологией.

УДК 159.9
ББК 88.1

16+

Научно-популярное издание

Пикрен Уэйд

**ВЕЛИКАЯ ПСИХОЛОГИЯ
ОТ ШАМАНИЗМА ДО СОВРЕМЕННОЙ НЕВРОЛОГИИ
250 ОСНОВНЫХ ВЕХ В ИСТОРИИ ПСИХОЛОГИИ**

Ведущий редактор *Ю. А. Серова*

Художник *В. Е. Шкерин*

Корректор *Д. И. Мурадян*

Компьютерная верстка: *Е. А. Голубова*

Подписано в печать 08.12.15. Формат 84×90/16.

Усл. печ. л. 46,9.

Издательство «Лаборатория знаний»
125167, Москва, проезд Аэропорта, д. 3
Телефон: (499) 157-5272, e-mail: info@pilotLZ.ru, http://www.pilotLZ.ru

ISBN 978-5-906828-65-1

© 2014 Wade E. Pickren
© Перевод на русский язык, оформление,
Лаборатория знаний, 2016

*Мы созданы из вещества того же,
Что наши сны. И сном окружена
Вся наша маленькая жизнь.*

У. Шекспир, «Буря», 1610–1611
(Пер. М. Донского)



Предисловие

*В самом себе живет бессмертный дух,
Внутри себя создать из ада небо
Способен он и небо — сделать адом.*

Дж. Милтон, «Потерянный рай», 1667
(Пер. Ольги Чуминой)

Более сорока лет назад я проводил один эксперимент, о котором часто вспоминаю и по сей день. При исследовании вопроса «При каких обстоятельствах возникает зло?» я наблюдал, как студенты колледжа, добровольно участвовавшие в моем опыте, во время простого ролевого упражнения, для проведения которого в подвале Стэнфордского университета мы создали условную тюрьму, с готовностью совершали акты жестокости. Более того, став свидетелем драматических поведенческих и психологических трансформаций, случившихся с этими преимущественно белыми молодыми людьми, представителями среднего класса, которых мы случайным образом разделили на «заключенных» и «охранников», всего после шести дней эксперимента я был вынужден его прекратить, хотя вначале планировал, что он продлится в течение двух недель. Это исследование, наряду с более ранним экспериментом Стенли Милгрэма (1963), продемонстрировавшим, что подавляющее большинство обычных взрослых граждан можно легко заставить слепо подчиняться представителям власти, которые не имеют на это никаких прав, драматическим образом показало, что ситуация влияет на поведение человека больше, нежели внутренние особенности личности.

Дополнительным весомым подтверждением результатов тюремного эксперимента в Стэнфорде стали злоупотребления, выявленные десятилетия спустя (2004) в тюрьме в Абу-Грейб. В своей книге «Эффект Люцифера. Почему хорошие люди превращаются в злодеев», изданной в 2007 г., я сопоставил обе эти ситуации и специально проанализировал психологическую динамику, возникающую в тех случаях, когда участники находятся в очень разных «весовых» категориях, если говорить об имеющихся у них властных полномочиях. На эту динамику влияют такие составляющие, как утрата индивидуальности, повинение начальству, самооправдание, рационализация и дегуманизация. Последняя, в частности, является основной силой в превращении нормальных людей в равнодушных и даже необоснованно жестоких, предвзято относящихся к другим и готовых совершить зло. Исследуя природу зла, я также захотел разобраться в сущности сил, побуждающих людей вести себя таким образом, и ситуаций, которые приводят к злу, связанных с бездействием, общественной апатией или безразличием к страданиям других, а также в эффекте стороннего наблюдателя, позицию которого занимает человек при возникновении чрезвычайной ситуации или при запугивании.

Я занимаюсь изучением психологии зла на протяжении большей части своей профессиональной карьеры. Причина, по которой я это делал, кроется в моем детстве, которое оказало большое влияние на мое мировоззрение и на

мои приоритеты. Я вырос в годы Великой депрессии в нищете в гетто Южного Бронкса, штат Нью-Йорк. Городская жизнь в гетто — это прежде всего выживание, возможное благодаря выработке полезных уличных «умных» стратегий. Такие стратегии предполагали умение примечать людей, наделенных властью, которую они могут обернуть как против тебя, так и тебе во благо, а также тех, от кого стоит держаться подальше или перед кем нужно заискивать. Кроме того, необходимо было уметь улавливать слабые ситуативные сигналы и интуитивно чувствовать, когда стоит проявлять активность, а когда лучше отступить и сделать это так, чтобы возникли взаимные обязательства. Самым главным для меня, тщедушного и болезненного ребенка, было понять, как пассивный последователь превращается в решительно действующего лидера. Для этого я внимательно наблюдал за представителями обоих типов, действующих в различных условиях. После того как я разобрался в сущности основных поведенческих различий, быть лидером, капитаном или избираться президентом (даже Американской психологической ассоциации) для меня не составляло никакого труда.

В те дни в гетто жили дети, у которых практически никогда ничего не было. Некоторые из них были жертвами насилия или, наоборот, сами становились правонарушителями; причем многие мои сверстники, как я думал, были хорошими по своей натуре, но в конце концов совершали действительно плохие поступки. Отчасти это происходило потому, что примером для них были более взрослые парни, которые для того, чтобы получить хотя бы немного денег, подбивали младших на дурные поступки — например, на продажу наркотиков, на воровство или даже торговлю собой. Мне стало понятно, что разница между этими детьми и другими моими друзьями, которые не перешагнули границу, отделяющую добро от зла, заключалась в том, что люди, способные чтить ценности, чаще всего росли в полных семьях, где отец проводил довольно много времени дома.

Но даже нам, в основном хорошим детям, на Восточной 151-й улице доводилось проходить через ритуал вступления в ряды совершеннолетних. Чтобы вступить в банду, каждый должен был что-нибудь украсть из продуктового магазина, подраться с другим ребенком, который также только что вступил в наши ряды, совершить несколько смелых поступков и кого-нибудь попугать. Тогда мы были полностью уверены, что ничего злого или даже плохого в этом нет: мы всего лишь повинемся приказам лидера банды и действуем в соответствии с ее правилами. Именно таким воспитанием было вызвано мое любопытство, связанное с тем, какие силы порождают тлетворный властный авторитет, а также моя миссия, которой я посвятил всю свою жизнь, — открыто этому противодействовать, в том числе бросить вызов политическому руководству страны, когда оно втянуло нашу нацию в ненужные аморальные войны во Вьетнаме и Ираке.

Историк Уэйд Пикрен, в прошлом мой коллега в Американской психологической ассоциации, собрал удивительную коллекцию исторически значимых вех в исследовании сознания и поведения людей. Познакомившись с ними, читатель сможет лучше понять события, произошедшие в упомянутом выше подвале Стэнфордского университета более сорока лет назад. Конечно, такое уникальное освещение прошлого не ограничивается простым перечислением открытий: мы к тому же получаем в свое распоряжение и яркий исторический

контекст, очень полезный при изучении человеческой природы. С доисторических времен мы, люди, стремились лучше понять друг друга и самих себя. Так, склонность человека проявлять жестокость объяснялась по-разному – от овладения злыми духами до дисбаланса в теле разных жидкостей и антисоциального расстройства личности. В XX в. агрессию стали объяснять психосексуальными комплексами либо слишком высокой активностью нейронов в миндалине мозга. Конечно, насилие является следствием сложного взаимодействия биологических, психологических и экологических факторов. Однако многочисленные исследования показали, что на наше поведение во многих контекстах «ситуационные» силы оказывают более сильное влияние, чем мы думаем.

Одним из главных выводов, сделанных по результатам эксперимента в Стэнфордской «тюрьме», стало заключение о том, что совокупность ситуационных переменных может быть доминирующей и подавить волю человека и его стремление им сопротивляться. Другими словами, имеется система – комплекс мощных сил, создающих те или иные ситуации. Однако большинство психологов все еще не уделяют должного внимания более глубоким источникам системно возникающей власти, заложенной в политической, экономической, религиозной, исторической и культурной матрице, которая определяет природу ситуаций и относит их к законным или незаконным. Вместо того чтобы сосредоточиваться только на «плохих яблоках в корзине», следует исходить из того, что для полного понимания зла нужно разобраться в природе «плохих корзин», в которые иногда попадают «хорошие яблоки», а также определить, кто производит такие «плохие корзины». С учетом сказанного я утверждаю, что для полного понимания динамики человеческого поведения требуется учет масштаба и предельных значений личностной, ситуационной и системной власти.

Одним из важнейших в области психологии следует считать тот факт, что результатом исследования человеческого разума, его конечной целью является улучшение качества жизни на индивидуальном и общественном уровнях. Без сомнения, важнейшее условие для этого – понимание биологических механизмов, лежащих в основе различных психических расстройств и нарушений. За последние сто с лишним лет наши знания о мозге стали во многом более полными, но, если исходить из последних оценок того, что в коре и мозжечке имеется порядка 100 млрд отдельных нейронов, то мозг оказался самым сложным и трудным для понимания механизмом во Вселенной. Безусловно, пролить свет на наиболее важные связи между различными типами нейронной активности мозга и психологическими состояниями и видами поведения, которые они формируют, поможет недавно принятое президентом США Бараком Обамой решение о запуске проекта «Инициатива BRAIN», но и после этого наши знания об этом удивительном органе, скорее всего, никогда не будут полными.

Действительно, нейронаука предоставила нам важнейшую и подробную информацию о том, как работает мозг, но существуют некоторые ограничения в том, чему нас может научить наука о мозге в отношении человеческой жизни и опыта человеческого бытия. А вот социальная психология гораздо шире подходит к этому вопросу, в том числе дистанцируется от него, чтобы лучше наблюдать взаимодействие людей в рамках разных культурных ситуаций. Изменение или предотвращение нежелательного поведения отдельных лиц или

групп требует понимания того, какие значимые факторы, положительные и отрицательные, они вносят в данную ситуацию. После этого нам нужно более полно проанализировать комплекс ситуационных сил, действующих в каждом поведенческом событии. Некоторые из этих сил являются культурными императивами, которые могут быть неочевидными для стороннего человека. Их изменение или умение их избегать может оказывать более сильное влияние и лучше ослаблять нежелательные индивидуальные реакции, чем действия, направленные только на изменение поведения людей в конкретной ситуации.

Большинство наших социальных программ исправления людей фокусируется только на изменении личности, с использованием для этого образования, пропаганды, терапии, наказаний, пыток, лишения свободы и ссылки. На практике они редко приводят к желаемым результатам, если виновный стал таким под влиянием ситуации или воздействия системы или если этот подход применяется к людям с различными стилями реагирования на происходящее. Скажем, те, кто сосредоточен на настоящем, ведут себя не так, как те, кто в первую очередь ориентирован на будущее. Вместо этого, я считаю, следует активно заниматься профилактикой заболеваний среди большого числа жителей, а не делать ставку на стандартный подход к лечению уже возникших личностных отклонений. Тем не менее до тех пор, пока мы не станем уделять должное внимание реальной силе системы, которая неизменно скрывается за завесой тайн, и полностью не разберемся в ее собственном наборе правил и норм, изменения поведения будут временными и ситуационными, т. е. иллюзорными.

И последнее, о чем я хотел бы упомянуть. Для меня привлекательной чертой современной психологии в ее нынешнем понимании является ее новый, более широкий охват, сопряженный с более глубоким анализом, с помощью которого часть моих коллег разрабатывает новые методы и процедуры, чтобы раскрыть тайны мышления и мозга, а также поведение отдельных лиц, групп и обществ в разных культурах и в разных поколениях людей.

*Филип Зимбардо, доктор,
почетный профессор психологии,
Стэнфордский университет*

Введение

У психологии, по словам великого немецкого ученого Германа Эббингауза (1850–1909), занимавшегося вопросами памяти и закономерностей запоминания, которого часто цитируют, давнее прошлое, но короткая история. Люди действительно обдумывали многие идеи и практические приемы, которые мы теперь называем психологией, на протяжении очень длительного времени. В течение примерно последних 150 лет были предприняты усилия, чтобы на уровне науки изучить эти идеи. Современная психология помимо науки также является и профессией, представители которой разработали много практических приемов, предназначенных для того, чтобы помочь людям улучшить свою жизнь и справиться с требованиями и запросами современного общества. Благодаря такой двойственности психология сегодня затрагивает все стороны нашей жизни.

Сфера психологии

Психологи изучают темы, которые представляют большой интерес и являются полезными в повседневной жизни, например такие, как детское развитие, принятие решений, работа, сон, старение, здоровье и многие другие. Психологи также разработали различные теории о функционировании психики, в частности, структурную модель психики Зигмунда Фрейда и компьютерное моделирование лауреата Нобелевской премии Герберта Саймона. Чтобы помочь людям справиться с психологическими проблемами, были разработаны терапевтические приемы, которые также стали важной частью работы психологов.

Современная психологическая наука и практика ее применения наиболее быстрыми темпами развивались в Европе и Северной Америке, но корни как теории, так и ее применения можно отыскать повсюду. Они наблюдались на протяжении всей так или иначе зафиксированной истории человечества. Из этой книги вам станет понятно, что нашему пониманию себя способствовали вдумчивые люди из самых разных мест Земли, жившие в самые разные эпохи. На протяжении тысяч лет психологические принципы были тесно связаны с религией, философией, медициной и другими творениями ума, в том числе с астрологией и астрономией. В каждой цивилизации были люди, которые писали о человеческом духе, психике и поведении и пытались понять причины расстройств ума. Люди, которые не были образованными, а порой и вообще неграмотными, старались пропагандировать системы мышления, связанные с телом, например такие, как хиромантия, физиогномика и френология, используя их как инструмент, помогающий им понять и себя, и других.

В этой книге рассказывается о психологических идеях, возникших за многие века, и о людях, стоящих за ними. Психология и людей, и животных интелесовала многих великих мыслителей мира, и мы познакомимся с тем, что они говорили и писали об этом. Например, американский философ и психолог Уильям Джеймс однажды написал своему другу, что «психология отвратитель-

на, и все, что можно захотеть о ней узнать, целиком лежит за ее пределами». Джеймс написал это в состоянии раздражения, после того как потратил 12 лет на написание книги «Принципы психологии» (1890), которая считается одним из величайших трудов в этой области. Очевидно, Джеймс не отрицал психологию как таковую; более того, он продолжал вносить значительный вклад в ее изучение вплоть до своей смерти в 1910 г. А приведенные выше его слова, может быть, лучше всего трактовать как свидетельство, говорящее о сложности психологии. Как мы вообще можем понять такие разнообразные феномены, как человеческое мышление и поведение?

И действительно, психология является одной из самых сложных из всех научных и профессиональных областей. Правда, на первый взгляд она нередко воспринимается как совокупность суждений, сделанных всего лишь на основе здравого смысла, ее истины интуитивно доступны, а ее знаниями обладают самые простые люди. Однако при более серьезном изучении мы видим, что то, что поначалу казалось здравым смыслом, на самом деле является наукой, богатство которой проявляется в особых знаниях, нюансах и тонкостях. Наглядной иллюстрацией сказанного может служить пример из когнитивной психологии. В 1970-е гг. израильские психологи Даниэль Канеман и Амос Тверски задались одним вопросом: что может побудить людей принимать решения, которые не являются рациональными или не в их интересах? Они обнаружили, что в обстоятельствах, когда человеку приходится принимать решение в состоянии неопределенности, например когда ему нужно дать ответ на вопрос, где больше погибает людей, в авиакатастрофах или в автомобильных авариях, он может прибегнуть к имеющимся у него мыслительным шаблонам или подойти к выбору ответа эвристически, т. е. используя упрощенный способ мышления. Такие шаблоны могут возникать из-за той легкости, с которой вспоминается подходящий пример (эвристика доступности), или из-за допущения о наличии схожести там, где ее на самом деле нет (эвристика репрезентативности).

Канеман и Тверски показали, что мы, люди, при принятии решений не всегда ведем себя рационально. Более того, далеко не всегда. Конечно, Зигмунд Фрейд почти за столетие до Канемана и Тверски утверждал, что люди – существа нерациональные, хотя он основывал свои аргументы на совершенно других доказательствах. В этой книге мы рассмотрим множество вопросов о рациональности и эмоциональности и вытекающих из них важных последствиях.

Интересен еще один вопрос: что можно сказать о множестве видов человеческого поведения, которые важны не только для нашего личного выживания, но и для выживания нашего вида? Фрейд, как вы уже, возможно, знаете, очень много писал о человеческой сексуальности. Он утверждал, что наиболее важной мотивацией в жизни является секс и что наши личности формируются в самом начале нашей жизни во многом благодаря тому, как мы разрешаем конфликт между удовольствиями и ограничениями, накладываемыми на нас обществом. И до и после Фрейда ученые высказывали предположение о том, какую роль в жизни человека играет секс, и старались понять мощные сексуальные потребности, возникающие у большинства людей. В некоторых обществах сексуальность приветствуется и воспринимается открыто, в то время как в других она относится к числу запретных тем. Недавно психологи, специализирующиеся на проблемах эволюции, выдвинули предположение,

что образец, шаблон мужского и женского полового влечения формировался в нашем древнем эволюционном прошлом. Другие психологи утверждают, что сексуальное влечение порождает социальная среда, в которой мы живем.

В современном мире один из наиболее часто задаваемых вопросов относится к нашей личности: что я за человек? Как я могу лучше понять себя, чтобы быть более успешным в отношениях, работе и других сферах жизни? Люди искали ответы на эти и другие аналогичные вопросы на протяжении тысячелетий. В Древней Месопотамии, Древнем Египте и средневековых исламских странах в попытке понять себя и других люди придумали знаки зодиака. Также к числу древних стратегий, разрабатывавшихся для понимания, прогнозирования и управления человеческим поведением, относятся хиромантия и нумерология. Чтобы понять себя, часто использовалось человеческое тело. Для определения человеческого характера применялась физиогномика – толкование по форме лица. А френология объясняла характер и способности людей по форме их черепа и выступам на нем. Подобные теории, основанные на особенностях тела, продолжают применяться и в наши дни, в частности такими уважаемыми психологами, как Джером Каган и Натан Фокс, которые утверждают, что у застенчивых и нестеснительных детей обычно разное телосложение. В XX в. психологи разработали и другие подходы, основанные на ответах, полученных при опросах и анкетировании. Такие подходы позволяют статистически обработать данные респондентов и, очевидно, воспользоваться более научным методом при разработке теории личности. Однако для миллионов людей во всем мире очень привлекательными остаются прежние теории, подобные тем, которые создали Зигмунд Фрейд и Карл Юнг. В этой книге мы познакомимся с рядом теорий человеческой личности, которые можно считать ключевыми в психологии.

На страницах этой книги вы познакомитесь с огромным богатством человеческого опыта, о котором очень интересно и полезно узнать. Мы рассмотрим важные открытия, сделанные во многих областях психологии, а также различные теории. Поскольку психологическая наука связана почти со всеми остальными областями жизни на нашей планете, рассмотреть все эти связи было бы трудно, однако с основными интересными и важными, а иногда и смешными ключевыми вехами в этой области вы в этой книге сможете познакомиться. В ней представлены широко распространенные суждения о человеческих отношениях, от любви до секса и от дружбы до ненависти. Также включен материал, помогающий серьезно разобраться в развитии человека на протяжении всей его жизни — от колыбели до могилы. Для каждого из нас очень важной деятельностью является трудовая, и поэтому психологи серьезно постарались, чтобы понять вклад этой составляющей. Личностные свойства человека часто тесно связаны с его психическим здоровьем и болезнями, и мы увидим, какие важнейшие достижения были сделаны в этих смежных областях. В последние два десятилетия предметом исследования, особенно в направлении позитивной психологии, стало счастье. При знакомстве с ним мы увидим, как эта тема, активно изучаемая в наши дни, связана с идеями прошлого. Психология также охватывает науку о мозге. С середины XIX в. ученые существенно продвинулись в понимании того, как мозг влияет на поведение и как, наоборот, сам меняется под воздействием накапливаемого опыта. Чтобы объяснить основные психологические процессы, такие как формирование памяти, и по-

нять, как действуют психотропные препараты, излечивающие депрессию и беспокойство, специалисты, занимающиеся проблемами мозга, придумали много новых подходов и приемов. Другими словами, рассматриваемые здесь темы являются важными, емкими и многогранными.

Хронология

Материал книги представлен в хронологическом порядке: описываемые в ней явления привязаны ко времени их появления на свет. Конечно, самые первые из них было трудно привязать к временной шкале так, чтобы не сомневаться в точности указанной даты. Однако в большинстве случаев можно определить конкретную дату, когда была предложена та или иная теория, опубликована описываемая книга или произошло конкретное событие. В случае сомнений, когда по этому поводу возникают дискуссии, указываются даты или период, которые чаще всего признаются достоверными.

Благодарности

Я хотел бы поблагодарить многих ученых, важнейшими трудами которых я воспользовался при написании этой книги. Мои взгляды на историю психологии формировались под влиянием очень многих работ историков, специализирующихся на вопросах науки, медицины, профессиональной деятельности и практических приемов. В должной степени разобраться во многих важнейших составляющих, как теоретических, так и практических, которые вошли в состав современной психологии, мне помогли члены *Cheiron*, международного общества по изучению истории поведенческих и социальных наук, а также Форума по истории гуманитарных наук и Общества по истории психологии. Отдельную благодарность я хотел бы выразить Александре Резерфорд, чья поддержка и понимание помогли мне завершить работу над этой книгой.

Шаманизм

Генри Элленбергер (1905–1993), Судхир Какар (р. 1938)

Найденные в Израиле останки пожилой женщины, умершей приблизительно 12 000 лет назад, позволяют отнести практику шаманизма по крайней мере к 10 000 г. до н. э. О близком общении женщины с природой и животными говорило наличие в захоронении более 70 черепаших панцирей.

Шаманизм применялся на протяжении всей современной истории, хотя в обществах с низким уровнем развития и там, где не было письменности, он проходил под другим названием – «медицина». Генри Элленбергер, изучавший психодинамические подходы, и индийский психоаналитик и историк Судхир Какар показали, как эти подходы применялись для лечения болезней и избавления от страданий как психологических, так и физических, у людей, живших в своих общинах.

Шаманские практики можно назвать первыми сеансами психотерапии, и они были успешными, потому что в полной мере соответствовали мировоззрению тех общин, где они применялись. Например, во многих дописьменных обществах считалось, что человек заболевает, если его душу похищают. Деятельность шамана заключалась в том, чтобы найти такую душу и вернуть ее в свое тело. Сибирским шаманам приходилось даже отправляться в землю духов, чтобы найти там пропавшую душу. Во время пребывания в этих землях шаман мог торговаться с духами, предлагать им подарки или даже бороться с ними за душу. В Латинской Америке верят, что человек, страдающий от *susto* (по-испански это означает «испуг»), потерял свою душу из-за страха или под влиянием злых чар. *Курандеро*, т. е. шаман-целитель, может прибегнуть к обряду открытого, на глазах собравшихся людей, исцеления, включающему приготовление специального состава из растений или зерна, который оставляют на ночь на одежде больного. После этого *курандеро* этим же составом обрабатывает дорожку, чтобы душа смогла найти обратный путь в тело человека.

Между такими шаманскими практиками и современной психотерапией имеется определенное сходство: в обоих случаях используется процесс возвращения больным того, что они потеряли. В наше время о таких людях говорят, что они лишились рассудка, и работа врача заключается в нахождении путей, следуя которыми можно его вернуть.

СМ. ТАКЖЕ Психоанализ (1899), Культурально-специфичные синдромы (1904), Психология Юнга (1913), «Открытие бессознательного» (1970).

Шаман во время обряда исцеления, Австралия, 2012 г.



Астропсихология

Клавдий Птолемей (ок. 100 – ок. 170), Карл Густав Юнг (1875–1961)

Идея, что на поведение человека влияет расположение небесных тел, существовала уже в третьем тысячелетии до нашей эры. Пиктограммы на камнях того времени сообщают, по всей видимости, о деятельности богов, которую те вели с помощью созвездий. На протяжении веков теории космического влияния становились все более и более распространенными и часто были привязаны к конкретным метафизическим, религиозным и философским системам. При помощи различных классификаций их авторы стремились описать, объяснить и даже предсказать ход истории человечества, а в Средневековье они стали ориентироваться на отдельного человека.

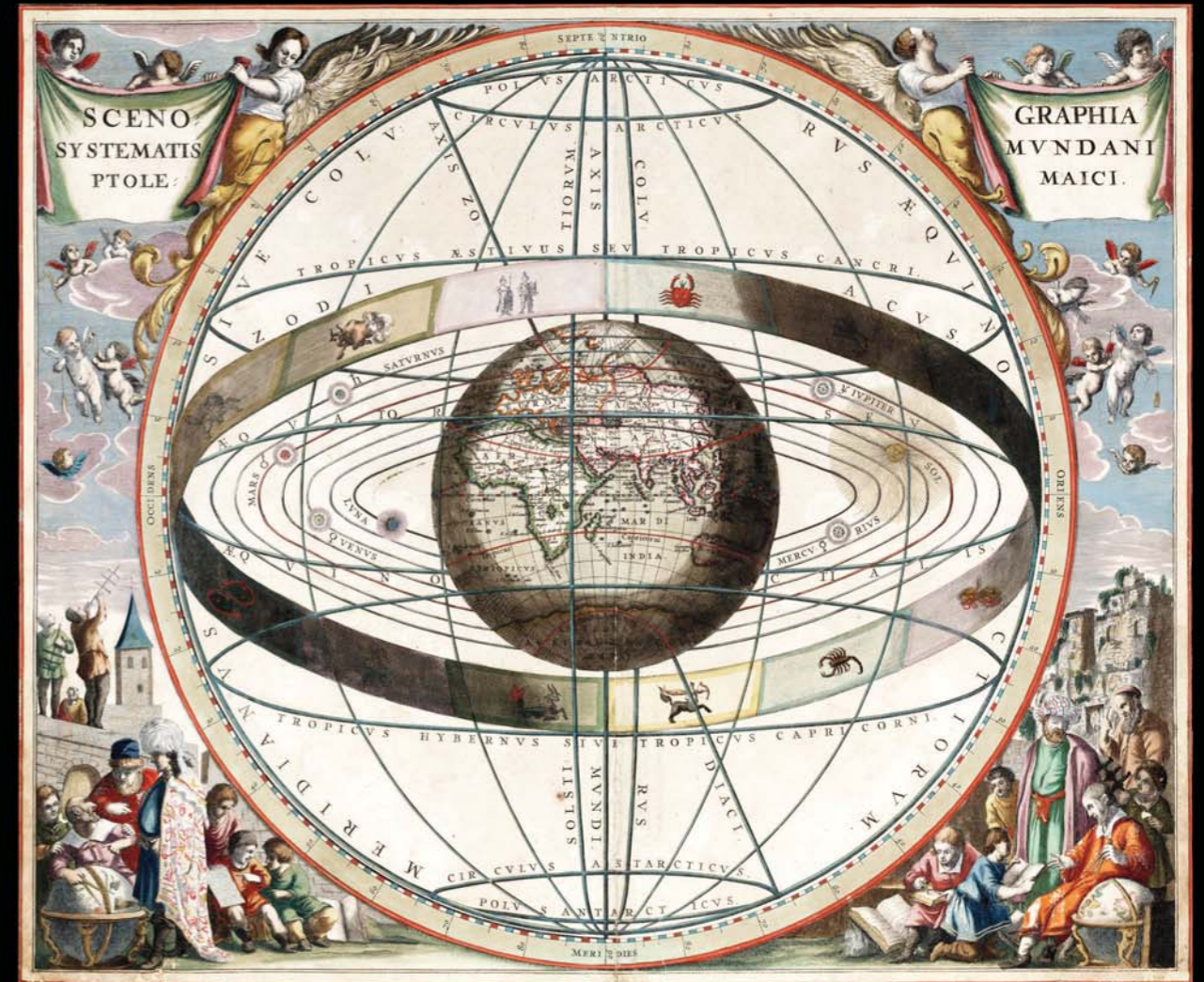
Уже в VII в. до н. э. в Вавилонии была разработана система 12 созвездий, образующих зодиак, по которому за год проходит Солнце. Одним из примеров можно считать зодиак, показанный в египетском храме богини Хатхор в Дендере эпохи Птолемея, который был построен в I в. до н. э. Вслед за египтянами вавилонской астрологией воспользовались греки, римляне, индейцы и некоторые другие народы, которые изменяли ее с учетом своих потребностей. Каждый знак зодиака соответствовал одному из животных, представленному созвездием и планетами, которые, как считалось, в восходящий период этого знака влияют на события и судьбы отдельных людей.

Астрология на протяжении тысячелетий была связана с погодой, политикой, алхимией и медициной. Макромасштабы на небе соотносились с микроуровнем человека. На основе этих убеждений появилось знаменитое высказывание: «Как вверху, так и внизу», в основе которого лежал принцип соответствия. В медицине это означало, что как Земля управляется небесами, так и здоровье человека зависит от влияния конкретных частей зодиака на конкретные участки его тела.

Со временем астрология стала применяться не только для понимания состояния здоровья и судьбы человека, но и для описания индивидуальных свойств личности. Важнейшая работа, опубликованная на эту тему в новой области – «астропсихологии», – «Тетрабиблос», или «Четверокнижие», написанное во II в. известным ученым из Александрии Клавдием Птолемеем. Этот труд связал положения и движение Солнца, Луны и планет с психологическим состоянием людей. На характеристики человека влияет знак, который был восходящим в момент его рождения (находился непосредственно над восточной частью горизонта. – *Прим. ред.*). Например, если человек родился под восходящим знаком Стрельца, вполне вероятно, он станет философом, эрудитом и, может быть, путешественником. В XX в. швейцарский психолог Карл Юнг включил астропсихологию в свою теорию **архетипов**, толкуя зодиак как отражение нашего коллективного бессознательного.

СМ. ТАКЖЕ «Чернильные пятна» Роршаха (1921), Архетипы (1934), Тематический апперцептивный тест (1935), Миннесотский многофакторный личностный опросник (1940).

Карта «Космографии» Птолемея, на которой, помимо прочего, показаны знаки зодиака, из книги «Гармония Макрокосмоса» (1660) Андреаса Целлариуса.



Четыре благородные истины Будды

Сиддхартха Гаутама (ок. 563 – ок. 483 до н. э.)

Из дошедших до нас жизнеописаний Будды известно, что его детство и юность проходили в богатой знатной семье. Однако еще в молодые годы Сиддхартха Гаутама трижды сталкивался с серьезными страданиями. Сначала он отправился в соседний город, где встретился с больным человеком. Во время второй поездки в город он увидел одного старика, а при третьем посещении города обратил внимание на траурную процессию – усопшего несли к месту его погребения. Эти встречи очень сильно повлияли на него и помогли понять, что богатство и привилегии не обеспечивают достаточно надежной защиты от страданий. Когда Гаутаме было приблизительно 29 лет, он ушел из дома и начал вести жизнь нищенствующего монаха. В течение шести лет он получал образование у духовных наставников, однако обнаружил, что суровые аскезы и самоистязания неэффективны в борьбе со страданиями. Он понял, что такая практика не может привести к просветлению. В возрасте примерно 35 лет Гаутама решил, что лучше уединиться и спокойно размышлять о смысле жизни. Легенда гласит, что, когда он сидел под смоковницей, или, как ее еще называют, деревом Бодхи, на него снизошло озарение и он стал Буддой, т. е. пробудившимся. Он понял, что лучше всего выбрать *Срединный путь* – между крайностями – потаканием своим прихотям и самоистязанием – и жить дисциплинированно.

Будда учил, что есть три основных характеристики бытия: 1) все невечно, и поэтому изменения происходят постоянно; 2) никакой неизменной души или личного начала не существует; 3) в основе существования лежит страдание или неудовлетворенность. Согласно учению Будды, для преодоления страдания нам необходимо руководствоваться четырьмя благородными истинами. Первая истина заключается в том, что страдание существует, вторая — что причиной страдания является желание, третья говорит о том, что, отказавшись от желаний, мы можем положить конец страданиям, а четвертая истина заключается в том, что можно добиться просветления, если воспользоваться Восьмеричным, или Срединным путем.

Учение Будды и его последователей, создававшееся на протяжении веков, посвящено тому, как следовать в жизни Срединному пути. В современной жизни буддийская психология включает медитацию и психическую вовлеченность, практикуемые в повседневной жизни и в психотерапии. Буддийская психология направлена на познание глубинных причин и взаимосвязей – инсайтов, личную трансформацию и более глубокое понимание реальности — и увлекает людей, стремящихся добиться личной и социальной свободы.

СМ. ТАКЖЕ Биопсихосоциальная модель здоровья (1977).

Статуи Будды, Шри-Ланка.



Конфуцианская психология

Конфуций (551–479 до н. э.)

Кун Фу-Цзы («учитель Кун»), известный в англоязычном мире как Конфуций, в своей жизни играл множество ролей: он был дипломатом, учителем и философом. Примерно в 500 г. до н. э. Конфуций стал важным политическим советником. В своем учении о пути человечества он наставлял о том, как следует жить, понимать свои обязанности и относиться к другим.

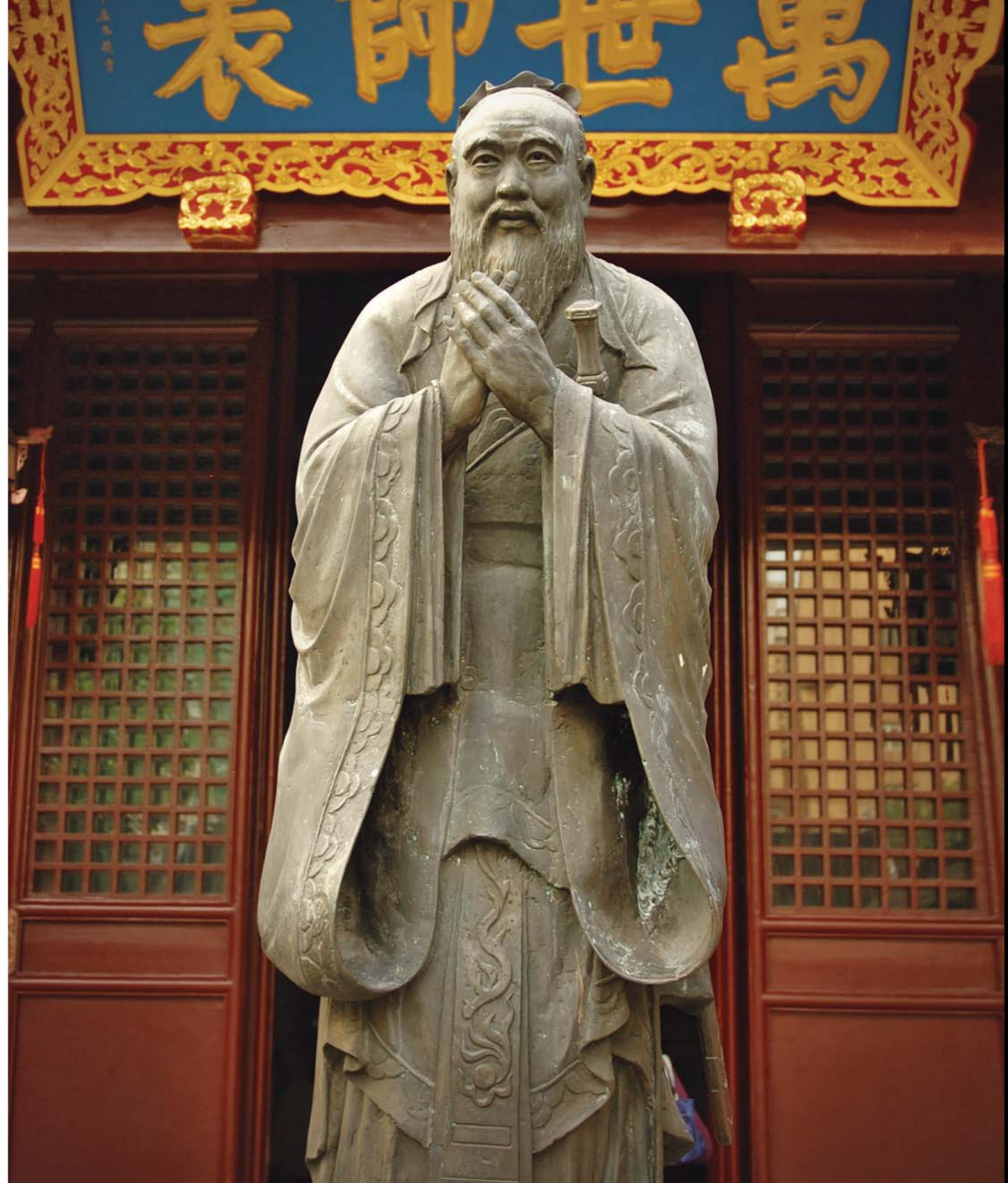
В конфуцианстве выделяются пять взаимосвязанных элементов: судьба, ум, этика для простых людей, самосовершенствование и этика для ученых. Конфуций простыми словами объяснял, что, хотя мы все разделяем одну судьбу (рождение, старение, болезни и смерть), мы обязаны нести ответственность за наших ближних. В конфуцианской модели ума есть два аспекта: ум проницательности, включающий наши когнитивные способности, и ум доброжелательности, который представляет собой нашу этическую составляющую, или совесть.

Этика для обычных людей требует от каждого человека быть доброжелательным или привязанным к тем, кто находится рядом, и жить праведно, проявляя уважение к каждому человеку, особенно тем, кто занимает более высокое место в социальной иерархии. Поступая таким образом, человек будет вести себя достойно и способствовать сглаживанию разногласий, возникающих при общении с другими людьми. Доброжелательность, праведность, приличие и составляют Путь человечества, который предназначен для отражения Пути небес. Через самосовершенствование на Пути человечества в людях вырабатываются глубоко укоренившиеся моральные качества, и они двигаются вперед к достижению трех добродетелей: мудрости, доброжелательности и мужества.

После окончания культурной революции в Китае в середине 1970-х гг. психология как наука в этой стране развивается очень активно, о чем свидетельствует и то высокое положение, которое она сейчас занимает в Китайской академии наук. Китайская психология создана на конфуцианской традиции и на практике показывает, что свойства межличностного родства, холизма, диалектического подхода к себе, гармонии в отношениях и стремление «сохранить лицо» – уникальные проявления китайской индивидуальности.

СМ. ТАКЖЕ Большая пятерка личностных факторов (1949), Нравственное развитие (1958).

Статуя Конфуция рядом с Храмом Конфуция в Шанхае, Китай.



«О душе» Аристотеля

Аристотель (384–322 до н. э.)

«De Anima», известный труд Аристотеля о психологии, написанный около 334 г. до н. э., переводится – довольно приблизительно – «О душе». В нем Аристотель утверждает, что он сообщит читателям информацию, основанную на опыте, а не простые диалоги и размышления. В начале своей аргументации он исходит из того вывода, что наше понимание человеческой психологии (специально подчеркнуты эмоции и ощущения) зависит от наших знаний о теле и его физиологии. Поэтому можно сказать, что Аристотель предложил в качестве возможного вариант физиологической психологии.

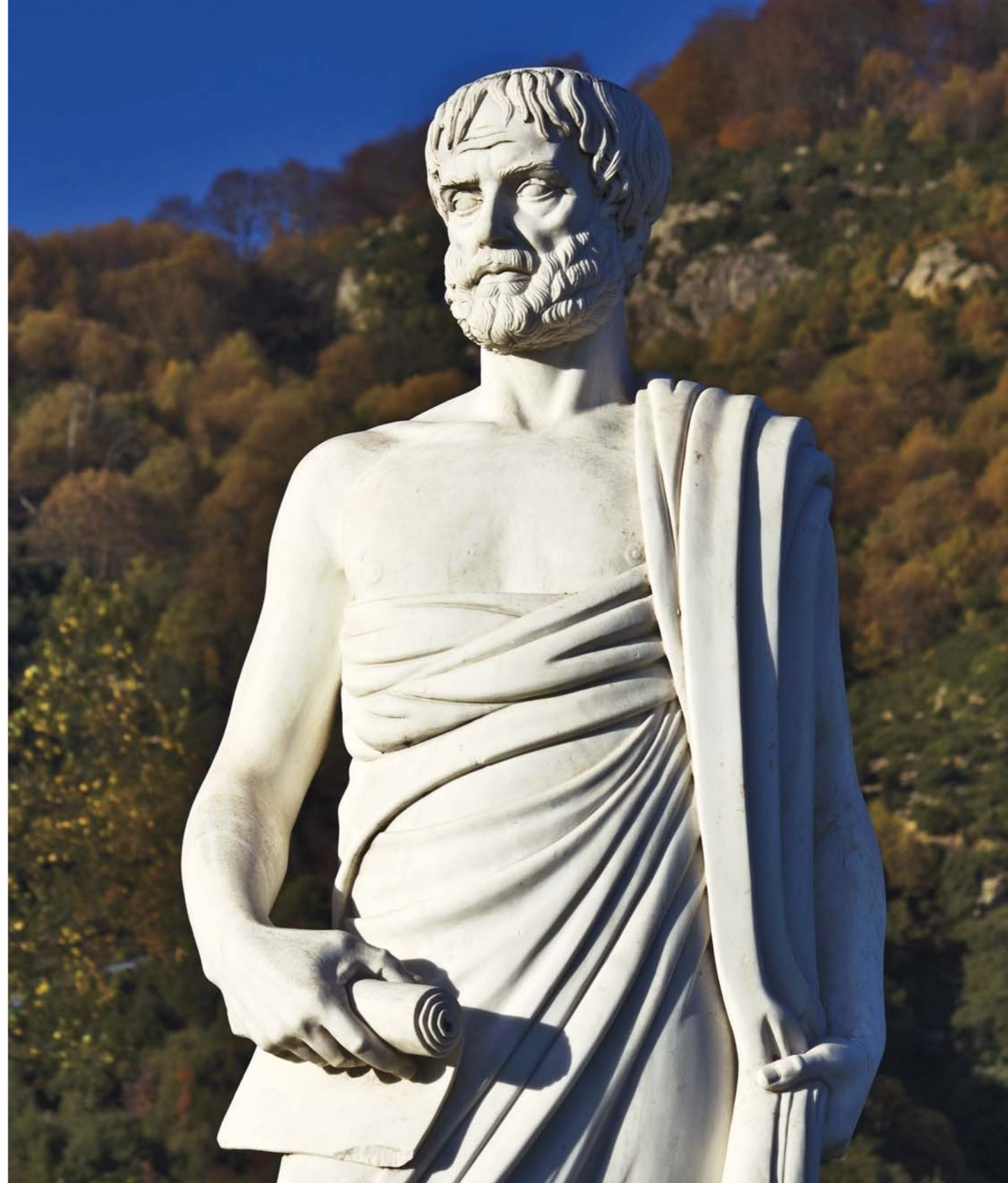
По мнению Аристотеля, душа, или психика, – это жизненно важная составляющая, отличающая одушевленный мир от неодушевленного. Душа имеется у всех живых существ, хотя ее формы разные. На низшем уровне – у растений – существует растительная душа. Животные обладают чувствительной (или животной) душой, благодаря которой они разбираются в окружающей их среде, что означает стремление избегать боль и искать удовольствия. На высшем уровне располагается разумная душа, имеющаяся у людей, которая включает растительную и чувствительную составляющие, а также дополнительный компонент – ум, т. е. умение думать и рассуждать.

Для Аристотеля получение знания начинается с восприятия: оно формируется на основе информации, получаемой нами от наших органов чувств. Если получаемые таким образом наблюдения сохраняются, у нас появляется память. Все это происходит в пассивной части ума, где хранятся наши общие знания. Пассивный ум можно рассматривать как хранилище потенциальной мудрости, которая может быть задействована активной частью ума при выполнении умственных операций или под воздействием каких-то других причин, в результате чего появляются актуализированные знания, в частности понимание универсалий (общих понятий). Активный ум – это мысль в чистом виде, одинаковая у всех людей.

Для того чтобы понять, как работает активный ум, вспомните о своем прошлом опыте или информации, операции с которыми регулируются принципами соответствия, контраста и сопряженности. Событие или объект, о которых мы вспоминаем, могут вызвать воспоминания о других объектах или событиях, похожих на них, противоположных им или происходивших примерно в то же время. Эти принципы ассоциативной памяти продолжают использовать и в наши дни.

СМ. ТАКЖЕ Кратковременная память (1956), Модель памяти в виде уровней обработки информации (1972).

Статуя Аристотеля на его родине в Стагире, Греция.



Да Винчи о нейронауке

Леонардо да Винчи (1452–1519)

Леонардо да Винчи обычно считают одним из величайших художников всех времен. Его «Мона Лиза» (ок. 1503–1506) и «Тайная вечеря» (1495–1498) входят в число самых знаменитых произведений искусства, созданных за всю историю человечества. Но, как известно, Леонардо был также изобретателем и инженером, чьи конструкции летательных аппаратов, систем орошения и оружия, а также множества других предметов далеко опережали аналогичные разработки его времени. То же самое можно сказать и о его архитектурных и градостроительных чертежах и эскизах. А вот его работы о мозге и сенсорной физиологии, а также об их применении в области психологии пока еще должным образом не оценены.

Леонардо стремился понять физическую основу функционирования тела и ума, чтобы более точно передавать детали в изобразительном искусстве. В своих ранних анатомических рисунках, выполненных приблизительно в 1489 г., Леонардо схематично показал мозговые структуры, в которых сходится сенсорная информация и где формируется *senso comune* – здравый смысл. Именно в этом месте, по его мнению, находится душа и именно здесь возникают человеческие суждения. Несколько лет спустя он снова занялся анатомией мозга

и стал первым практиковать инъекцию воска в желудочки мозга, чтобы получить точные модели, нужные ему для рисования. После этого Леонардо описал, как фантазия, воображение и познание связаны с конкретными участками мозга.

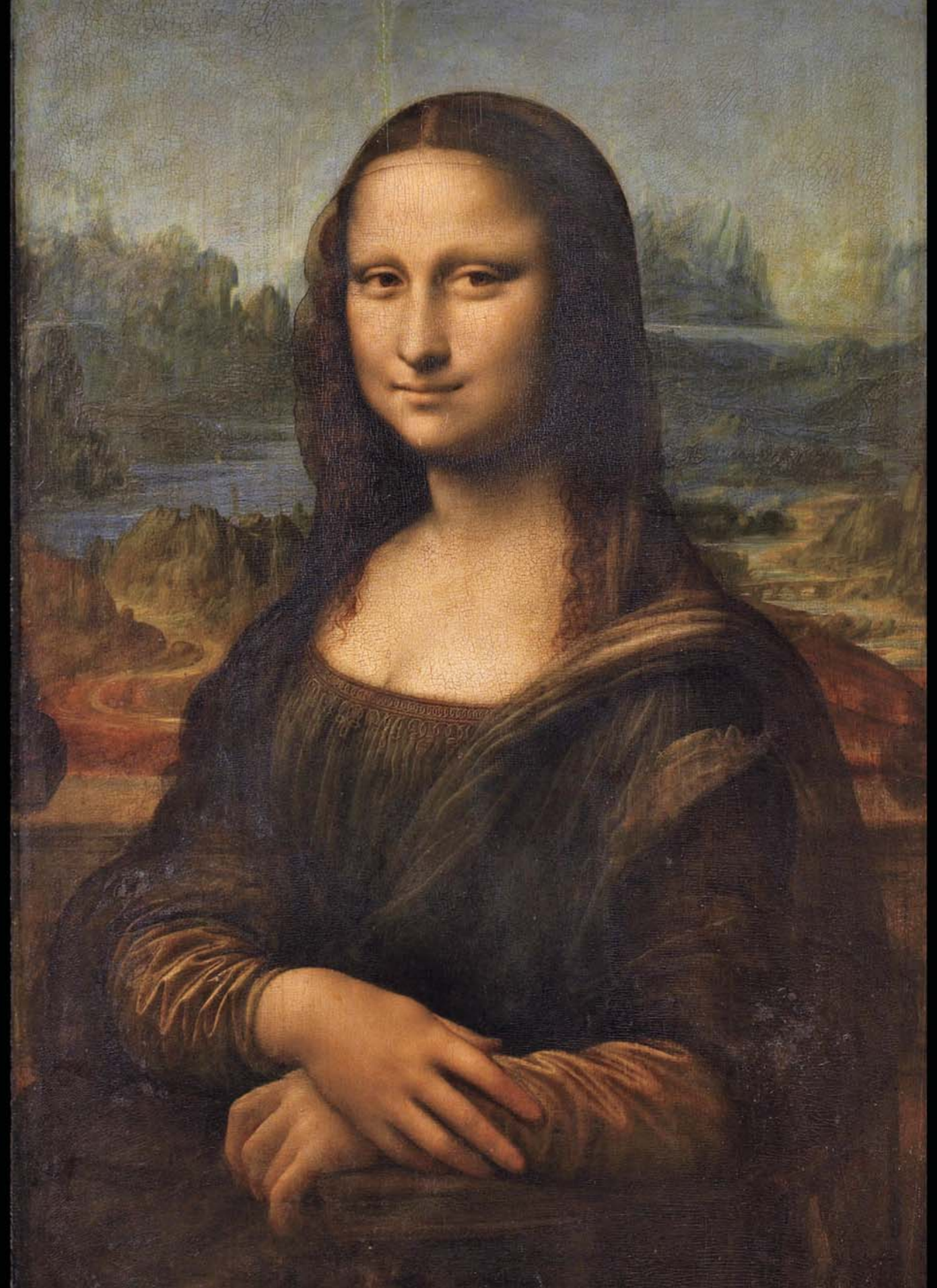
Исследования Леонардо в области физиологии органов чувств были очень серьезными. Неудивительно, что основным органом человека он считал глаза, которые, по его мнению, являлись зеркалом души. Хотя некоторые из его записных книжек не были опубликованы при его жизни, в них много интересного: записи об исследованиях света, глаза и потенциальных механизмах зрительного восприятия. Леонардо одним из первых утверждал, что зрение возникает благодаря свету, попадающему в глаз, реакция на который затем передается в мозг. Точно так же его исследования обоняния и осязания намного опередили другие работы в этой области и результаты, полученные в то время.

Создатель загадочной Моны Лизы, чей портрет до сих пор вызывает массу вопросов, был внимательным наблюдателем мира, тел и человеческой души. Он был ученым, работавшим в мире искусства.



СМ. ТАКЖЕ «Анатомия мозга» (1664), Мозговая локализация функций (1861), Визуализация мозга (1924).

СЛЕВА: на этом чертеже Леонардо да Винчи сравнивает кожу на голове человека с луковицей. СПРАВА: «Мона Лиза» (ок. 1503–1506). Да Винчи, помимо того что писал величайшие картины, полные тайн и загадок, создавал и чертежи нервной системы.



«Психология» как термин

Марко Марулич (1450–1524)

О вопросах психологии люди размышляли на протяжении многих тысячелетий. Однако впервые термин «психология», понимаемый в современном смысле, был использован в 1506 г. (по другим сведениям – в 1498 г. – *Прим. ред.*). Марко Марулич, ученый эпохи Возрождения, родом из тех мест, где в настоящее время находится Хорватия, применил его в своем морализаторском трактате «О ведении хорошей жизни на примерах святых» (*De institutione bene vivendi per exempla sanctorum*). Несколькоми годами спустя Марулич использовал это слово в названии своей книги «Психология человеческого мышления» (*Psychiologia de ratione animae humanae*). В течение следующих двух столетий это слово стало встречаться как в научных трудах, так и в работах, адресованных более широкому кругу читателей. Эти работы фактически послужили фундаментом для последующего использования термина «психология». Чаще всего данный термин и его различные вариации применялись при описании человеческой души и человеческой природы.

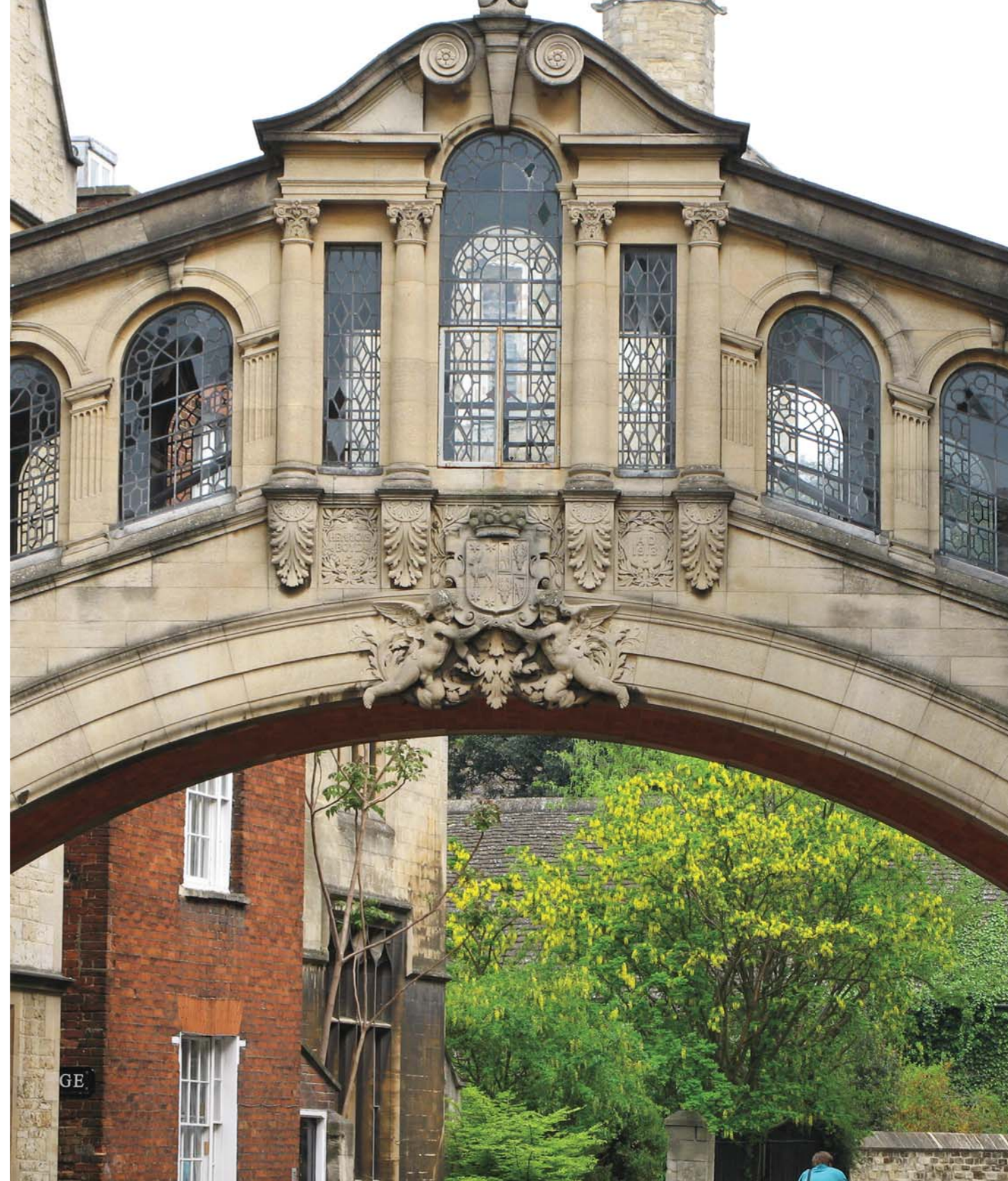
В немецкоязычных странах в XVI и XVII вв. к термину «психология» в тех или иных его разновидностях в своих научных трудах обращались многие ученые, в том числе Филипп Меланхтон, Иоганн Томас Фрейге, Рудольф Гоклеиус и Оттон Касман. Например, Меланхтон в своей часто упоминаемой книге «Комментарии "О душе"» (1540) разбирает сущность человеческой природы и психологических функций. Он писал своему другу, что этот труд был предназначен для того, чтобы «помочь [профессорам и студентам] получить научные знания в этой области». Если Меланхтон опирался на философский подход к психологии человека, то другие авторы пользовались этим термином в более широком смысле. Например, в 1588 г. в Париже был опубликован труд под названием «Психология: книга о реальности духов, знании заблудших душ, фантомах, чудесах и странных событиях».

Выдающийся немецкий философ и эрудит Христиан Вольф в своих книгах «Эмпирическая психология» (*Psychologia Empirica*, 1732) и «Рациональная психология» (*Psychologia Rationalis*, 1734), где «психология как наука о душе» разработана концептуально, различал два метода психологического исследования: эмпирический и рациональный. Его труды стали важным переходом к последующему изучению и развитию психологии как науки.

Во Франции термин «психология» получил популярность после выхода в свет одного из эссе философа-энциклопедиста Дени Дидро (1713–1784), включившего его в свою известную «Энциклопедию, или Толковый словарь наук, искусств и ремесел» (1751–1780).

СМ. ТАКЖЕ Кант: следует ли считать психологию наукой? (1781), Экспериментальная психология (1874).

Мост вздохов, Оксфордский университет. Большая часть ранних работ по психологии на английском языке была написана в Оксфорде и Кембридже такими известными деятелями, как Джон Локк, Джон Уилкинс и Томас Уиллис.



Месмеризм

Франц Антон Месмер (1734–1815)

Как и другие теоретики своей эпохи, немецкий врач Франц Месмер полагал, что на человеческую жизнь, в том числе на здоровье людей, постоянно влияют звезды и планеты. В своей докторской диссертации, написанной в 1766 г., Месмер высказал предположение, что болезнь является результатом неблагоприятного влияния планет на жидкости в организме человека и что для исцеления нужно восстановить этот баланс, чего можно добиться с помощью *животного магнетизма*. Через какое-то время Месмер усовершенствовал свои методы лечения. Свое общение с пациентами он начинал с того, что просил их взяться за железные прутья, которые были намагничены. С ростом его популярности он начал считать, что может использовать собственный животный магнетизм для намагничивания любого объекта: растения, книги, ткани и тому подобного, после чего такие предметы смогут сами по себе восстанавливать магнитный баланс у его пациентов. Месмер был до последнего уверен, что его прикосновение или взгляд могут восстановить баланс у пациентов и принести им исцеление.

В 1777 г., после того как одна слепая молодая девушка в Вене дискредитировала метод его лечения, он уехал в Париж. Месмер начал лечить богатых дам, в том числе королеву Марию-Антуанетту. Он прибег к групповой терапии, проводившейся в специальной комнате, где играла тихая музыка, а сидящие на своих местах пациенты держали в руках намагниченные железные прутья. Месмер, одетый в пурпурные одежды, ходил по комнате и легко касался пациентов, что, как правило, вызывало у них крики, конвульсии, а порой и обмороки. Многие пациенты сообщали, что после этого они излечивались от своих болезней. Но и в Париже медицинское сообщество отвергло методы Месмера, на этот раз после их изучения королевской комиссией (в состав которой входил Бенджамин Франклин, бывший в то время послом во Франции). Комиссия пришла к выводу, что любые виды влияния Месмера на пациентов объясняются исключительно фантазиями самих больных.

Хотя сам Месмер был дискредитирован, его идеи продолжали существовать, но на протяжении XIX в. подверглись многочисленным корректировкам, приведшим к двум очень важным результатам. Во-первых, благодаря месмеризму появилась практика гипноза. Во-вторых, работа Месмера привела к новым теориям о бессознательном и проложила дорогу к появлению **психоанализа** Фрейда.

СМ. ТАКЖЕ Физиогномика (1775), Френология в Америке (1832), Психоанализ (1899).

На этой кирлиановской фотографии зафиксированы электрические корональные выбросы энергии из указательного пальца.



Виктор, дикий мальчик из Аверона

Жан Марк Гаспар Итар (1774–1838)

Однажды в холодный январский день в 1800 г. в фермерский дом на юге Франции забрел голый мальчик, дрожавший от холода. Хотя на вид ему было около 12 лет, говорить он не мог, не знал манер, присущих людям, и не мог узнать свое отражение в зеркале. Вскоре стало ясно, что он в одиночестве прожил в лесах несколько лет, где, вероятно, оказался в возрасте примерно пяти лет. Этот дикий ребенок, Виктор, как его называли, стал темой активного обсуждения в связи с особым интересом к роли образования в развитии общества.

Виктора привезли в Париж, где его изучали несколько экспертов, один из которых объявил его «врожденным идиотом». Вскоре после этого тестирования Виктор попал под опеку врача Жана Марка Гаспара Итара, который в то время был директором Национального института глухонемых. Итар не согласился с поставленным диагнозом, так как считал, что проблемы, выявленные у Виктора, по происхождению были социальными и при помощи социализации и образования могут быть устранены. В результате этого Виктор стал своего рода полигоном, на котором происходило испытание возможностей образования.

Итар и его помощник проработали с Виктором пять лет, чтобы научить его языку и основным правилам, принятым в обществе. Он научился есть приготовленную пищу, правильно одеваться и мыться. Однако говорить так и не научился. Итар обнаружил факт, который позже был подтвержден экспериментальной наукой: для изучения языка существует критический период, и после завершения этого периода изучать язык становится очень трудно.

Если говорить о концептуальном уровне, работа Итара с Виктором была новым подходом к изучению человеческого развития. Итар подготовил два доклада о Викторе, с одним из которых он выступил в 1801 г., а со вторым – в 1806. Хотя Итар с неохотой признал, что его усилия по образованию Виктора оказались неудачными, за методы, которые он при этом использовал, удостоился похвал французского министра образования. Министр положительно отреагировал на отчеты Итара и считал его работу новым научным подходом к изучению детей, поскольку ученый показал способы, при которых вмешательство в процесс развития человека оказывается полезным.

СМ. ТАКЖЕ Естественный человек Руссо (1762), Детский сад (1840), Дом ребенка (1907).

Бронзовая скульптура (XIII в.) капитольской волчицы, вскармливающей младенцев Ромула и Рема, легендарных основателей Рима.



Синдром Мюнхгаузена

Гектор Гэвин (1815–1855), Ричард Ашер (1912–1969)

Однажды в отделение неотложной помощи в большом городе пришел хорошо одетый молодой человек. Он жаловался на очень сильную, нестерпимую боль в желудке. Экспертиза показала, что боль была вызвана приемом токсичного вещества. Во время пребывания в больнице больной рассказывал медсестрам и другим пациентам запутанные истории о своих прошлых болезнях. Одна из медсестер узнала его: он в свое время лежал в другой больнице. Оказывается, этот молодой человек сам вызывал свои проблемы со здоровьем. Он страдал от имитируемого (притворного) расстройства – синдрома Мюнхгаузена, названного в честь немецкого кавалериста Карла Фридриха Иеронима фон Мюнхгаузена, который, как все в этом были уверены, сильно преувеличивал свои военные подвиги и героические поступки. Первым, кто описал симптомы этого заболевания в 1838 г., был эдинбургский врач Гектор Гэвин, которого позже наградили за деятельность по улучшению общественной санитарии. Однако свое название это расстройство получило лишь в 1951 г. по предложению британского врача Ричарда Ашера.

Синдром Мюнхгаузена не относится к числу широко распространенных заболеваний, но является любопытным. Он связан с конверсионными расстройствами. Люди, страдающие им, обладают, как правило, обширными медицинскими знаниями и зачастую сами работают в больнице или в близких к медицине сферах деятельности. История их терапевтического лечения может быть длительной, в ходе которой ими занималось множество самых разных врачей. Вполне вероятно, за свою жизнь они были несколько раз госпитализированы. Чтобы скрыть этот факт, такие больные могут использовать несколько различных больниц для своего лечения.

Люди с этим расстройством мотивированы, как создается впечатление, желанием обратить на себя пристальное внимание медицинских работников. Считается, что, в отличие от ипохондрии и других соматоформных расстройств, пациенты с синдромом Мюнхгаузена сознательно и намеренно вызывают у себя некоторые соматические симптомы.

Существует также один экстравагантный и опасный вариант делегированного синдрома Мюнхгаузена. Для него характерно состояние, при котором человек придумывает расстройство у другого человека, например ребенка или близкого родственника, или способствует его появлению. Так, родитель может дать лекарство или возбудитель инфекции своему ребенку, а затем обратиться за медицинской помощью. В некоторых случаях один из родителей может вызвать симптомы психического заболевания у своего ребенка, хотя на самом деле при этом он хочет привлечь внимание к себе.

СМ. ТАКЖЕ Американская классификация психических расстройств (1918), Психосоматическая медицина (1939).

Полет барона фон Мюнхгаузена на пушечном ядре. Иллюстрация немецкого художника Августа фон Вилле, 1872 г.



Экспедиция в Торресов пролив

Уильям Хальс Риверс (1864–1922)

В конце XIX в. небольшая группа мужчин, которых интересовали вопросы антропологии, организовала экспедицию в Торресов пролив, находящийся между Австралией и Новой Гвинеей. Они пригласили Уильяма Риверса, молодого врача и психолога из Кембриджского университета, присоединиться к ним.

Риверсу, который как профессионал занимался вопросами зрения, было поручено провести психологические исследования островитян. Для выполнения этого задания он нанял в помощники двух молодых психологов, Чарльза Майерса, который впоследствии придумал термин «**психическая травма, полученная в бою**» и Уильяма Макдугалла. Риверс со своими коллегами провел сложную психологическую оценку зрения и других сенсорных и моторных способностей, воспользовавшись для этого лабораторным оборудованием, которое было специально доработано для этой цели. Ученые изучили более 20 психологических и психофизиологических феноменов, в том числе распознавание запахов, остроту зрения, порог высоты тона и восприятие цвета. Главным основанием для проведения этих исследований был тот факт, что жители Торрессова пролива не подвергались до этого значительному воздействию норм и нравов западных промышленно развитых стран. Поэтому они были действительно наивны и ничего не понимали в гипотезах исследования. Однако Риверс и члены его команды обнаружили, что на островах они не могут воспользоваться самоанализом как одним из методов изучения, поскольку эта концепция островитянам была абсолютно чужда.

Психологи определили, что, вопреки мифу о повышенных сенсорных способностях, приписываемых «благородному дикарю», большинство этих способностей у тестируемых людей было в диапазонах, аналогичных диапазонам европейцев. Психологическое исследование, проведенное в ходе экспедиции, также продемонстрировало, что у психологов имеются методы и инструменты, которыми можно воспользоваться для тестирования и уточнения знаний, ранее полученных на основе априорных предположений или традиционных взглядов о превосходстве европейцев. Полученные доказательства отвергли прежние претензии на расовое превосходство.



СМ. ТАКЖЕ Культурально-специфичные синдромы (1904), Психическая травма, полученная в бою (1915).

СЛЕВА: члены экспедиции в Торресов пролив, совершенной в 1898 г. (слева направо: Уильям Риверс, Чарльз Зелигман, Сидни Рэй, Энтони Уилкин, Альфред Хаддон (сидит)). **СПРАВА:** маска для лица, сделанная в XIX в., с острова в Торрессовом проливе; в настоящее время выставлена в музее Ритберга в Цюрихе (Швейцария).



Клетка с секретом

Эдвард Торндайк (1874–1949)

Путь, позволяющий изучать ум людей и животных, показал Чарльз Дарвин, который в 1859 г. опубликовал свою книгу «Происхождение видов». Он также стал автором, пожалуй, и первого произведения в области нынешней сравнительной психологии – «О выражении эмоций у человека и животных» (1872). Через некоторое время, в 1882 г., на свет появилась книга друга Дарвина, биолога Джорджа Роменса, «Ум животных», в которой автор на примерах показывал, как животные думают. Чтобы получить надежные выводы о функционировании ума животных, он собрал описания примеров поведения животных из многих источников.

К концу XIX в. метод изучения на основе единичных случаев перестал быть востребованным, особенно у американских экспериментальных психологов. Более того, после публикации в 1898 г. результатов Эдварда Торндайка отпала необходимость в применении этого метода для изучения ума животных. В своей докторской диссертации Торндайк описал свои эксперименты с кошками, собаками и цыплятами, которые он проводил с помощью клетки с секретом, чтобы показать, что животные учатся исключительно методом проб и ошибок, ориентируясь при этом на получаемые вознаграждения и наказания. Он помещал животное в закрытую клетку, из которой оно могло выбраться за едой, только приведя в действие определенное устройство. Освободившееся и наевшееся животное Торндайк снова возвращал в клетку. Животное же всегда стремилось высвободиться, пока в отчаянных попытках не производило нужное действие. При этом с каждым разом животному удавалось выбраться из клетки все быстрее и быстрее. Торндайк пришел к выводу, что животные учатся не с помощью наблюдения, имитации или рассуждений, а только на основе ассоциации. Кроме того, животное не связывало, по его мнению, идею или мысленный образ нахождения в клетке с идеей или мысленным образом побега из нее; скорее, животное связывает стимул (свое определенное положение в клетке) и реакцию (нажатие на педаль, позволяющее убежать).

Выводы Торндайка были приняты не только широкими кругами общественности, но и учеными. Его работа также стала теоретическим обоснованием, оправдывающим использование животных для изучения обучения людей. На основании доводов Дарвина о схожести людей с другими животными животные Торндайка были признаны аналогами человека, и поэтому был сделан вывод, что одни и те же принципы обучения распространяются на все существа.

СМ. ТАКЖЕ Бихевиоризм (1913), Необихевиоризм (1929), Скиннеровский ящик (1930).

«Пойманная с полочным» белка, которая пытается сломать кормушку. После установления связи между такими кормушками и обещанием пищи белки готовы приложить огромные усилия, чтобы найти путь к еде, преодолеть установленные человеком препятствия и получить в конце концов вознаграждение.



Культурально-специфичные синдромы

Эмиль Крепелин (1856–1926), Артур Клейнман (р. 1941)

Можно ли лучше понять психические расстройства, если рассматривать их в определенном культурном контексте? Другими словами, обусловлены ли они культурой? Согласно исследованиям, нет никаких указаний на то, что люди из разных культур испытывают психические и эмоциональные расстройства одинаково или что методы лечения таких отклонений можно легко перенести из одной культуры в другую. Хотя культурные различия в ментальности отмечались на протяжении веков, первым о необходимости принятия во внимание культурных аспектов в 1904 г. написал психиатр Эмиль Крепелин.

Первоначально это направление было областью медицинских антропологов, которые поднимали вопросы о влиянии культуры на здоровье и болезни, а также на психическое здоровье.

Открыть современную дискуссию о культурально-специфичных синдромах помогла книга «Пациенты и целители в контексте культуры» (1980) психиатра Артура Клейнмана. Психолог Энтони Марселла также много пишет о культуре и депрессии, отмечая, что во многих культурах депрессия часто выражается через тело и такие симптомы, как боли в спине или несварение.

В последние годы американские психиатры наконец-то признали, что некоторые формы поведения являются культурно зависимыми способами описания страданий, которые могут иметь или не иметь психопатологическое значение. В качестве примеров можно привести два культурально-специфичных синдрома.

Первый – *синдром Коро* (Восточная и Юго-Восточная Азия): внезапный страх у мужчин, что их половой член втягивается в тело и что вслед за этим неминуемо наступит смерть (в редких случаях у женщин появляется страх, что втягиваются их вульва и соски).

Второй – *нервная анорексия* (Северная Америка, Западная Европа): строгое ограничение принимаемой пищи, связанное с патологическим страхом ожирения.

Эти синдромы указывают на важную роль, которую убеждения и нравы, связанные с культурой, играют в формировании психического здоровья и развитии болезни.

СМ. ТАКЖЕ Экспедиция в Торресов пролив (1898), Американская классификация психических расстройств (1918), Золотая клетка (1978).

Алтарь вуду с несколькими амулетами в Абомее, Бенин, 2008 г. Западноафриканские последователи религии вуду считают, что такие предметы обладают силой омоложения.



Фаза быстрого сна

Евгений Азеринский (1921–1998), Уильям Демент (р. 1928)

Все теплокровные млекопитающие каждую ночь спят, однако лабораторные исследования сна и сновидений начались только в XX в. К 1930-м гг. активность во время сна стали измерять с помощью нового метода – снятия электроэнцефалограммы (ЭЭГ), после чего появились сообщения о регистрации ритмических типов сна. В 1953 г. аспирант Евгений Азеринский установил ритмы мозга в виде волнистых линий во время сна, для которого характерно наличие фазы быстрого сна (*rapid eye movement* – REM), коррелирующей со временем, когда человек видит сновидения. Более всесторонне эту фазу изучил другой аспирант, Уильям Демент.

Теперь ученые знают, что во время нормального ночного сна человек циклически проходит через ряд стадий, для каждой из которых характерен собственный тип мозговой активности. На первой стадии наш мозг работает в альфа-ритме: мы можем легко проснуться и часто видим яркие образы, не являющиеся сновидениями. На второй стадии наш сон становится более глубоким, о чем свидетельствуют лишь небольшие всплески активизации мозга. На третьей стадии возникает дельта-ритм медленных длинных волн мозга, которые являются единственным видом мозговой активности в этот период, а затем мы переходим к четвертой стадии с самым крепким сном, длящимся от 20 до 30 мин. После этого мы переходим к стадии активности – фазе быстрого сна. У нас учащаются сердцебиение и частота дыхания, а типы мозговых волн в это время напоминают те, которые показываются в периоды бодрствования, при этом наши глаза быстро двигаются за закрытыми веками (отсюда и название REM). Хотя мозг остается активным в течение какого-то времени, мы сами не можем двигаться, поскольку наши скелетные мышцы парализованы. Первый период REM является самым коротким, но с каждым циклом он удлиняется (в зависимости от общей продолжительности нашего сна таких циклов может быть четыре).

Хотя нам необходима каждая стадия сна, самым важным, как показывают исследования, является фаза быстрого сна. Пока неясно, почему это так, но известно, что отсутствие этой фазы приводит к ухудшению иммунной функции. Если же говорить о плюсах, то есть факты, свидетельствующие, что во время фазы быстрого сна кратковременная память преобразуется в долговременную.

СМ. ТАКЖЕ «Толкование сновидений» (1900), Психология Юнга (1913), Стимуляция коры головного мозга (1941).

Картина «Кошмар» (1782) художника швейцарского происхождения Иоганна Генриха Фюссли.



Подсознательное восприятие

Джеймс Вайкери (1915–1977)

В попытке похудеть персонаж телевизионного мультипликационного сериала Гомер Симпсон покупает кассеты с записанными на них сообщениями, действующими на подсознание, которые, как он надеется, помогут ему похудеть. При этом Гомер не понимает, что эти кассеты полезны только тем, что помогают пополнить словарный запас. Через несколько дней между Гомером и его женой Мардж происходит следующий разговор:

Мардж: Гомер, разве эти кассеты не понизили твой аппетит?

Гомер: Печально, но нет! Моя гастрономическая грузоподъемность не знает пресыщения.

Мардж: Эти кассеты не работают. Сегодня ты съел три лишних десерта.

Гомер: Терпение – вот мой клич. Этот десерт почти переполнил меня решимостью.

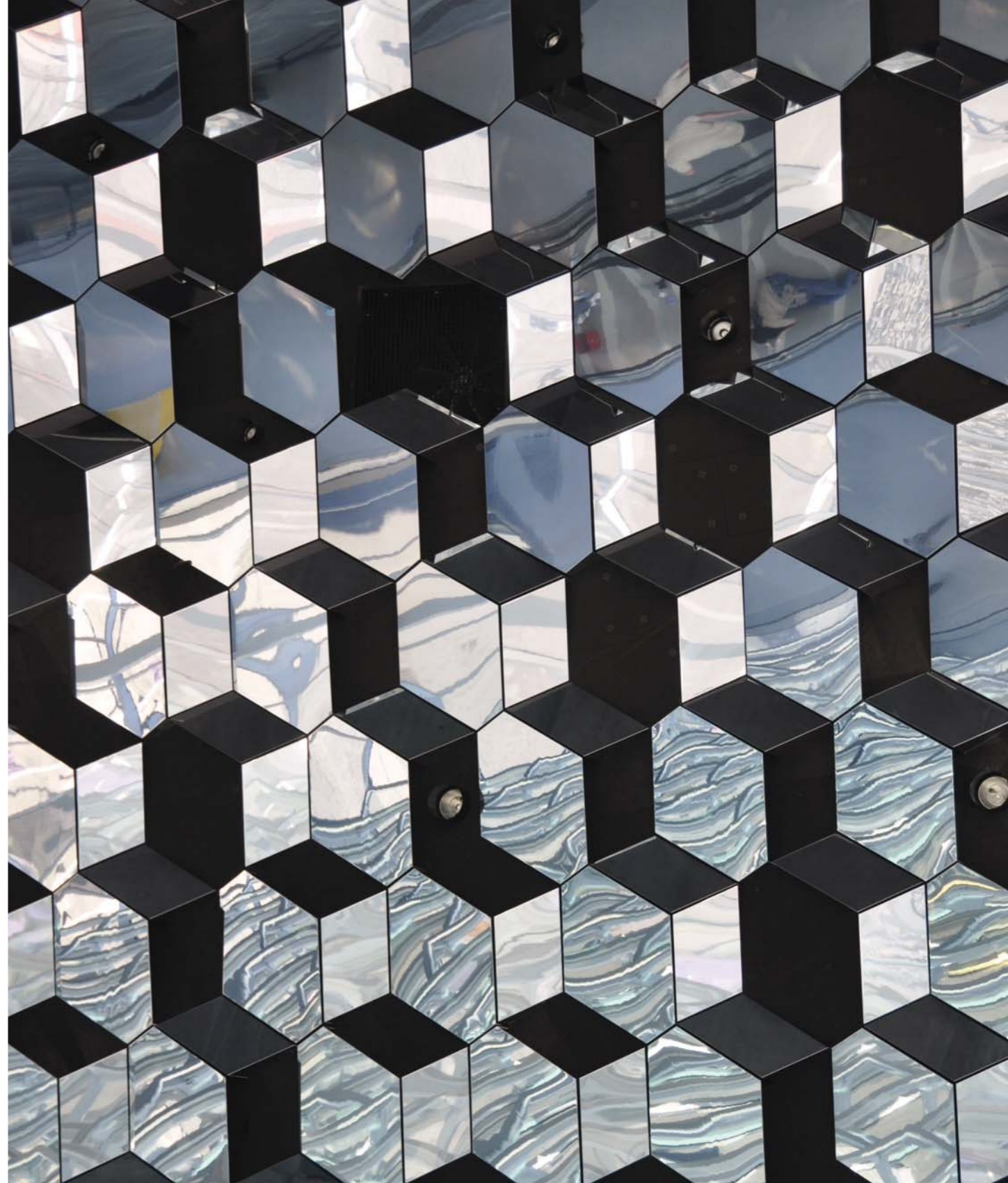
Можем ли мы снизить вес или улучшить наш словарный запас с помощью подсознательных сообщений? В 1957 г. маркетолог Джеймс Вайкери заявил, что он может повлиять на потребление людей, отправляя им через кинофильм сообщения, поступающие ниже границы осознанного восприятия. Считалось, что эти рекламные сообщения повышали объем покупок определенных продуктов, которые люди видели в фильмах с такими сообщениями. Хотя утверждение Вайкери называли мошенническим, с тех пор миллионы людей, которые никогда не слышали термин «подсознательное восприятие», уверены, что такие виды рекламы существуют и что они работают.

Под подсознательным восприятием понимается восприятие без осознанного его получения. Однако очень трудно доказать, что оно существует или что результаты, полученные с его помощью, являются значимыми. Практически невозможно доказать, что сообщение, которое, как считается, отправлено ниже границы осознанного восприятия, испытуемый действительно не получил осознанно, даже если он сообщит, что не видел и не слышал его.

В настоящее время имеется множество медийных средств, создаваемых для оказания помощи человеку: помочь ему улучшить память, бросить курить, похудеть и т. д. Как правило, человек слышит успокаивающие звуки волн, периодически накатывающих на берег, или нежное щебетание птиц, но фактическое сообщение там скрыто за внешними звуками. Работает ли этот метод? К сожалению, нет! Психологическое исследование показало, что нет никаких доказательств, свидетельствующих о каком-либо эффекте, получаемом при таком подходе. Конечно, дьявол кроется в деталях, но он точно не прячется за музыкой Оззи Осборна.

СМ. ТАКЖЕ Стимуляция коры головного мозга (1941).

Эта стена зеркал затрудняет определение их истинной ориентации в пространстве, что во многом похоже на ситуацию, при которой грани трехмерных кубиков при их плоскостном изображении кажутся направленными в разные стороны.



Механизм овладения языком

Ноам Хомский (р. 1928)

Почему очень маленькие дети так легко, как складывается впечатление, овладевают языком? Но в то же время разве этот процесс на самом деле не представляет собой всего лишь усвоение на основе опыта того, что означают слова и как их сочетать друг с другом, чтобы передать желаемое сообщение? Некоторые психологи так и думают: Беррес Скиннер, например, предполагал, что речевое поведение в первую очередь зависит от подкрепления.

Лингвист Ноам Хомский был убежден, что все не так просто и не объясняется только опытом и получением вознаграждения за правильное выполнение. В своей работе, заниматься которой Хомский начал в 1950-е гг., но довел до логического завершения лишь в 1960-е, он предложил другую теорию, в основе которой лежало предположение, что люди рождаются с врожденной способностью к усвоению языка; т. е. все люди, за исключением страдающих серьезной патологией, могут овладеть языком.

В книге «Аспекты теории синтаксиса», изданной в 1965 г., Хомский высказал предположение, что у людей имеется врожденная программа – механизм овладения языком (*language acquisition device* – LAD). LAD появился в результате эволюции, приведшей к возникновению у человека природной способности понимать и применять основные правила языка, т. е. грамматику. Грамматика языка похожа во всех языках, даже языках жестов, что объясняет, почему дети усваивают любой язык и учат его примерно в один и тот же период своего развития.

Эта теория оказалась чрезвычайно полезной, так как помогла лингвистам понять, как быстро у детей развивается способность трансформировать язык; другими словами, как быстро они учатся использовать грамматику для создания поверхностных структур на основе глубинных структур. Например, я могу написать: «Молодой человек бросил мяч» или «Мяч был брошен молодым человеком». Глубинная структура здесь одна и та же, но поверхностная, т. е. конкретное ее выражение, – разная. Язык и его усвоение – сложные явления, и хотя теория Хомского позволила добиться очень серьезных результатов, она не является единственной моделью, доказавшей свою полезность.

СМ. ТАКЖЕ Обезьяны и язык (1909), Генетическая эпистемология (1926).

Картина «Вавилонская башня» (1563) Питера Брейгеля Старшего, с изображением башни, построенной, согласно Книге Бытия, людьми, которые говорили на одном языке.



Зеркальные нейроны

Джакомо Риззолатти (р. 1937)

Обезьяна видит – обезьяна делает? Оказывается, что у обезьян, людей, птиц и других живых существ имеются специальные клетки мозга, особенно чувствительные к действиям других. Такие клетки мозга называются зеркальными нейронами. В XXI в. они захватили внимание многих ученых-психологов. Первыми зеркальные нейроны открыл невролог Джакомо Риззолатти со своими коллегами из Университета Падуи. Их первые попытки опубликовать полученные результаты оказались безуспешными: редакция журнала решила, что их статья не представляет интереса для других ученых, и поэтому ее не приняли! (В конце концов она была опубликована в 1992 г.)

Риззолатти обнаружил, что эти нейроны включаются (или становятся активными), когда животное или человек наблюдает за другим животным или другим человеком и даже представителем другого вида живых существ, выполняющим какое-то действие. Это и объясняет их название: они отражают действия других нейронов и активизируются так, словно они сами выполняют эти действия. Например, когда мы видим человека, тянущегося за печеньем, наш мозг действует так, будто это мы сами тянемся за печеньем. Это означает, что в мозге есть прямые связи между нашим восприятием и нашими действиями. Считается, что у людей система зеркальных нейронов развивается в первый год жизни, когда младенцы пытаются во всем подражать своим родителям. К настоящему времени уже известны многие нюансы, относящиеся к зеркальным нейронам. Один из них следующий. Интенсивность активации зеркальных нейронов связана с двигательными навыками наблюдателя. Поэтому если вы действительно хороший теннисист, то когда вы следите за игрой Роджера Федерера нейроны в зеркальной сети вашего мозга активизируются более интенсивно, чем в мозгу человека, далекого от тенниса.

Открытие зеркальных нейронов произвело огромное впечатление на ученых и философов. Есть надежда, что теперь мы сможем лучше разобраться в сущности таких явлений, как сочувствие, аутизм, язык и понимание намерений других, но для этого потребуется изучить эти специальные клетки мозга.

СМ. ТАКЖЕ Теория разума (1978).

Зеркальные нейроны активизируются, когда животное или человек наблюдает за другим животным или человеком, выполняющим какое-то действие, и тем самым участвуют в развитии, осуществляемом в соответствии с теорией разума.



Позитивная психология

Мартин Селигман (р. 1942), Михай Чиксентмихайи (р. 1934)

В авангарде развития позитивной психологии находятся два психолога – Мартин Селигман и Михай Чиксентмихайи. Деятельность первого из них в этой области началась с изучения экспериментальной психопатологии, т. е. с использования животных как моделей, чтобы лучше понять психические расстройства людей. Селигман изучил и описал возможное развитие **выученной беспомощности** у организмов. В начале 1990-х гг. он сообщил, что оптимизму можно научить. Чиксентмихайи, психолог венгерского происхождения, много лет занимался изучением творчества и получением оптимального опыта, или **потока**. Встреча этих ученых произошла при необычных обстоятельствах: Селигман заметил Чиксентмихайи в тот момент, когда тот сражался с волнами на одном из пляжей Гавайев. Оба психолога написали несколько научных статей о том, что они называют позитивной психологией, которые были опубликованы в январе 2000 г. в специальном выпуске журнала *American Psychologist*.

Совместно Селигман и Чиксентмихайи создали не только новое научное направление, но и движение, призванное изменить прежнюю сфокусированность американской психологии, чтобы она стала ориентироваться не на слабости, а на сильные стороны людей. Такой подход привлек последователей и коллег, ученых со всего мира. Исследования в области позитивной психологии позволили каталогизировать сильные стороны и добродетели человека, в том числе мудрость, смелость, доброту и еще по крайней мере 21 качество. Были изучены креативность и исключительные таланты и сформулированы условия, при которых мы чувствуем себя счастливыми, показана сила оптимизма и выделены качества, отвечающие за высокую работоспособность. Была также подчеркнута необходимость в гражданских добродетелях и общем здоровом состоянии сообщества.

При рассмотрении позитивной психологии в исторической перспективе видно, что она во многом обязана предыдущим психологическим исследованиям и практическим приемам. Вместе с тем при проецировании ее в будущее видно, что она может помочь нам лучше адаптироваться к условиям истощающихся ресурсов и жесткой конкуренции.

СМ. ТАКЖЕ Гуманистическая психология (1961), Черная психология (1970), Идея потока (1990).

Институт биологических исследований имени Солка в Ла-Хойя (Калифорния), занимающий первое место в мире по биометрическим исследованиям в неврологии и поведении. Уникальный, симметричный дизайн архитектора Луиса Кана, который позволяет теплоту естественному свету проникать в здания, расположенные по обеим сторонам двора, отражает оптимизм позитивной психологии и ее стремление максимизировать лучшие качества человека.



УЭЙД ПИКРЕН — доктор психологии и истории науки в Университете Флориды. В настоящее время является директором центра дополнительной подготовки педагогов при колледже Итака и автором «колонки редактора» в *History of Psychology*. С 1998 по 2012 г. работал историком в Американской психологической ассоциации, а недавно закончился срок его президентства в Обществе общей психологии. В прошлом — главный редактор «Энциклопедии истории психологии», вышедшей в издательстве *Wiley-Blackwell*, и президент Общества по изучению истории психологии. Пикрен сотрудничает со многими профессиональными психологическими организациями, в том числе Нью-Йоркской Академией наук, *Cheiron* — международным обществом по изучению истории поведенческих и социальных наук, Восточной психологической ассоциацией и Ассоциацией психологических наук.

ФИЛИП ЗИМБАРДО — один из самых известных в мире современных психологов. На посту президента Американской психологической ассоциации он придумал серию из 26 телевизионных фильмов «Открытие психологии», получившей многие награды, и принял в ней участие в качестве ведущего. Опубликовал более 50 книг и 400 статей, в том числе «Как побороть застенчивость», «Эффект Люцифера», «Кривая времени» и «Парадокс времени». Докторскую степень по психологии получил в Йельском университете. Почетный профессор психологии Стэнфордского университета. Больше всего известен противоречивым Стэнфордским тюремным экспериментом. В настоящее время доктор Зимбардо преподает в Университете Пало-Альто по программе подготовки докторов психологии, а также читает лекции по всему миру.

250 важнейших вех в истории психологии, включая:

Шаманизм (10 000 до н. э.) • Бхагавадгита (200 до н. э.) • «Канон врачебной науки» (1025) • «Психология» как термин (1506) • Кант: следует ли считать психологию наукой? (1781) • Психопатия (1835) • Синдром Дауна (1866) • Расщепление личности (1885) • Истерия (1886) • Экспериментальный гипноз (1890) • «Принципы психологии» (1890) • Американская психологическая ассоциация (1892) • Эдипов комплекс (1897) • «Толкование сновидений» (1900) • Порядок рождения детей в семье (1907) • Шизофрения (1908) • Гештальтпсихология (1912) • Бихевиоризм (1913) • «Чернильные пятна» Роршаха (1921) • Защитные механизмы (1936) • Электрошоковая терапия (1938) • «Фрустрация и агрессия» (1939) • Генетика поведения (1942) • «Личностные и поведенческие нарушения» (1944) • Половые роли (1944) • Отчеты Кинси (1948–1953) • Семейная терапия (1950) • Гештальт-терапия (1951) • Фаза быстрого сна (1953) • Когнитивная терапия (1955) • Эффект плацебо (1955) • Синдром эмоционального выгорания (1960) • Биологическая обратная связь (1961) • «Загадка женственности» (1963) • Психология и социальная справедливость (1967) • Пять стадий горя (1969) • Стэнфордский тюремный эксперимент (1971) • Психонейроиммунология (1975) • Стадии когнитивного развития в период взрослости (1977) • Посттравматическое стрессовое расстройство (1980) • Забота и дружелюбие (2000) • Программа BRAIN (2013) • И многое-многое другое

«Благодаря книге “Великая психология” мы получаем в свое распоряжение яркий исторический контекст, очень полезный при изучении человеческой природы».

*Филип Зимбардо,
цитата из его предисловия к книге*