



# СОДЕРЖАНИЕ

Введение . . . . .	7
Где я? В поисках самого себя . . . . .	12
Четыре гумора Гиппократа . . . . .	14
Три души Платона . . . . .	16
Темные века . . . . .	17
Ислам и разум . . . . .	18
Здравый смысл . . . . .	20
Одно тело, одна душа . . . . .	22
Экзорцизм . . . . .	23
Психология . . . . .	24
Мыслящая машина Декарта . . . . .	25
Картирование мозга . . . . .	27
Природа познания . . . . .	29
Идеи и реальные вещи . . . . .	31
Месмеризм . . . . .	33
Френология . . . . .	35
Закон Вебера — Фехнера . . . . .	39
Выбирая себя . . . . .	41
Финеас Гейдж . . . . .	43
Расстройства настроения . . . . .	47
Дарвин об эмоциях . . . . .	50
Природа и воспитание . . . . .	52
Истерия . . . . .	56
Психология начинается... . . . . .	58
Теория эмоций Джеймса — Ланге . . . . .	60
Межполушарная асимметрия . . . . .	63
Психоанализ . . . . .	67

Принципы психологии . . . . .	71
Вегетативная нервная система . . . . .	73
Биполярное расстройство. . . . .	75
Диссоциация. . . . .	78
Подростковый возраст . . . . .	79
Собаки Павлова . . . . .	80
Шизофрения . . . . .	83
Архетипы Юнга . . . . .	85
Комплекс неполноценности . . . . .	87
Психодрама . . . . .	89
<i>IQ</i> . . . . .	91
Менталитет обезьян . . . . .	94
Гештальт-психология . . . . .	95
Маленький Альберт . . . . .	98
Тест Роршаха . . . . .	100
Психология развития . . . . .	102
Запечатление . . . . .	104
Эффект Струпа. . . . .	106
Полевое поведение . . . . .	107
Аутизм . . . . .	109
Психология сложения. . . . .	113
Обучая предрассудкам . . . . .	115
Непродуктивная личность. . . . .	116
Психология интеллекта. . . . .	118
Радикальный бихевиоризм . . . . .	120
Когнитивно-поведенческая психотерапия . . . . .	124
Восемь стадий . . . . .	128
Клиент-центрированная психотерапия . . . . .	130
Социальное давление и конформизм . . . . .	132
Диссоциативное расстройство идентичности. . . . .	134
Нервные сигналы. . . . .	136

Теория мотивации Макклелланда . . . . .	140
Иерархия потребностей . . . . .	142
Овладение языком . . . . .	144
Рабочая память . . . . .	146
Развивая мораль . . . . .	148
Когнитивный диссонанс . . . . .	150
Внимание как фильтр . . . . .	152
Антипсихиатрия . . . . .	154
Поведенческое моделирование . . . . .	156
Включайся, настраивайся, уходи . . . . .	158
Фуко о людях . . . . .	159
След памяти . . . . .	161
Тест на депрессию . . . . .	163
Противоположные эмоции . . . . .	166
Теория привязанности . . . . .	168
Стэнфордский эксперимент. . . . .	170
Семейная терапия . . . . .	173
Карта памяти. . . . .	174
Эксперимент Розенхана: кто вменяем? . . . . .	176
Эвристика. . . . .	178
Проблема гения. . . . .	181
Когда память нас подводит . . . . .	182
Идентичность . . . . .	184
Обсессивно-компульсивный синдром. . . . .	187
Иллюзия восприятия . . . . .	189
Теория самоутверждения . . . . .	190
Почему реклама работает? . . . . .	191
Поток = счастье . . . . .	194
Медитация осознанности . . . . .	195
Функциональная магнитно-резонансная томография . . . . .	196
Шесть базовых эмоций . . . . .	197

Парапсихология . . . . .	199
Кривая колокола . . . . .	201
Посттравматическое стрессовое расстройство . . . . .	202
Ложные воспоминания . . . . .	203
Трудная проблема сознания . . . . .	205
Зеркальные нейроны . . . . .	207
Социальная гармония . . . . .	208
Боязнь неопределенности . . . . .	209
Объясняет ли психология неравенство? . . . . .	211
Гендерная дисфория . . . . .	214
Инициатива <i>BRAIN</i> . . . . .	217
Кризис репликации . . . . .	218
Психология: основы . . . . .	220
Нерешенные вопросы . . . . .	227
Великие психологи . . . . .	237

# ВВЕДЕНИЕ

Разум — последний рубеж в деле познания человека, а психологи — его исследователи. Они находятся в постоянном поиске инструментов, которые позволят лучше понимать наши мысли, эмоции, мечты и поведение в целом, а также исследуют то, как мы воспринимаем мироздание и находим его смысл. Психология исследует науку. Наука путем наблюдений и измерений ищет истину, психологи же хотят понять те психические явления, что скрыты от нашего взгляда. История психологии — это история взгляда в сторону, в которую еще никто не смотрел.

Идеи и поступки великих мыслителей — это всегда великие истории, и целых 100 из них собрано вместе в этой книге. Каждая связана с очень важной и значимой проблемой, решение которой стало открытием и изменило наше понимание мира. Знание не приходит к нам полностью сформированным. Мы должны работать, воспринимая информацию шаг за шагом, рассматривая доказательства и предлагая нашу версию того, что истинно, а что нет.

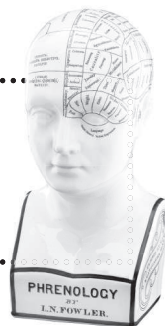
## ПРОЦЕСС ИЗУЧЕНИЯ

Оглядываясь назад, мы можем увидеть, что даже самые передовые для своего времени идеи могут в дальнейшем оказаться совершенно неверными, но в свое время они — лучшее, что у нас было. Наша цивилизация построена на эмпирических знаниях такого рода — о веществах, о живых существах и о нас самих, — и эти знания постепенно накапливаются и создают все более ясную картину реальности.

*Зигмунд Фрейд был первым психоаналитиком, лечившим разум вместо тела, и именно он помог создать психологию как науку. На этой фотографии он изображен вместе с дочерью Анной, которую он также учил психоанализу.*



*Френология — лженаука XIX века, утверждающая, что форма головы указывает на относительное доминирование областей мозга, расположенных под наиболее выступающими частями черепа.*



## СЕРДЦЕ И РАЗУМ

Психология — относительно новое направление, дополняющее армию наук, расширяющих пределы нашего познания. Однако попытка понять психические процессы — главная заявленная цель психологии — вовсе не нова. Философы и врачи пытались определить местонахождение и основу разума еще во времена зарождения цивилизации.

Египтяне считали, что психические процессы — наши мысли и эмоции — находятся в сердце. Мозг для них был системой избавления от телесного тепла. Платон, ведущий деятель греческой философии, согласился с тем, что разум (или душа) действительно живет в сердце, но, по его словам, у каждого из нас есть еще два других: один в голове, а другой — в печени!

## ИЗМЕНЯЯ МНЕНИЯ

Именно медицинская наука открыла дорогу современной психологии. Узнав больше о структурах мозга и нервной системы, врачи начали понимать, что мысли и мечты в наших головах существуют самостоятельно. Они созданы мозгом, но отделены от него.



*Собаки приняли участие в одном из самых известных в мире экспериментов, в ходе которого Иван Павлов выяснил, как мозг учится под воздействием раздражителей.*

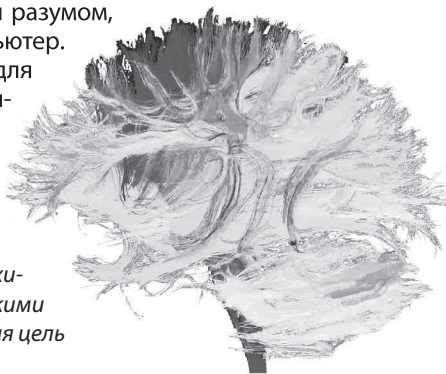
*Люди испытывают шесть основных эмоций, и в детстве мы учимся распознавать их в других. Можете ли вы перечислить их, глядя на эти смайлики? Прочитать больше можно на с. 197.*



В конце 1800-х годов в Европе врачи-новаторы начали лечить людей, страдающих психическими расстройствами, работая с тем, что порождает наш мозг, а не с самим мозгом и телом, как это было принято до них. Их лидером был австриец Зигмунд Фрейд, ставший во главе революции, изменившей подход человека к пониманию самого себя. До Фрейда описать общество можно было только с помощью понятий «экономика» и «политика». После него мы начали говорить и с точки зрения психологии тоже.

## НАУКА ВСТУПАЕТ В ДЕЛО

Фрейд попал в заголовки газет, но современная психология также многим обязана немецкому специалисту Вильгельму Вундту. Примерно в то же время, когда Фрейд стал знаменитым, Вундт создал первую в мире лабораторию психологии, чтобы понять, как наши ощущения, вызванные внешними раздражителями, связаны с внутренним ментальным миром восприятия. В течение многих лет в этом революционном направлении доминировала бихевиористская школа, которая регистрировала поведение как внешнее проявление того, что происходит в чьей-то голове. Во второй половине XX века психология пережила еще одну тихую революцию, в результате которой когнитивная наука взяла верх. Когнитивная психология исследует процесс обработки информации разумом, рассматривая ум как компьютер. Сегодня она используется для развития искусственного интеллекта. Приведет ли это однажды к очередной психологической революции? Давайте разберемся.



*Установление связи между психическими процессами и физическими структурами в мозге — главная цель исследований в психологии.*



## ОТРАСЛИ ПСИХОЛОГИИ

Предмет психологии огромен — существует множество способов исследования и описания человеческого разума. Здесь показаны некоторые из доминирующих отраслей, но число направлений для исследования непрерывно растет.

## ЧИСТАЯ ПСИХОЛОГИЯ

Чистая наука — это наука, которая ищет знания ради знаний. Такие психологи работают в университетах и колледжах. Они формулируют и проверяют теории в попытках найти новый способ понимания психических процессов.

### Патопсихология

Практическая отрасль психологии, исследующая психические расстройства в поисках новых данных о нормальной обработке информации в мозге. Остается только один большой вопрос: что такое «ненормальная»?



### Эволюционная психология

Один из способов понять человеческую психологию — изучить, как она развивалась от далеких предков до современного человека. Эволюционные психологи интересуются вопросами построения социальных иерархий и доминирования.



### Социальная психология

Занимается изучением того, как различаются отношения в разных социальных условиях, например в семье или на работе. Социальные психологи разрабатывают теории, посвященные вопросам авторитета, конформности — то есть изменений в поведении или мнении человека под влиянием реального или воображаемого давления со стороны другого человека или группы людей, — а также групповой динамики.



### Возрастная психология (психология развития)

Возрастные психологи концентрируются в своих исследованиях главным образом на том, как меняется сознание детей, но также они учитывают и другие, более постепенные сдвиги в психологии человека, возникающие в дальнейшей жизни.



### Экспериментальная психология

Это все виды научно-психологических исследований, которые проводятся при использовании различных экспериментальных методов и охватывают самые разные области психологической науки. Испытания проводятся на людях или животных и спроектированы таким образом, чтобы обеспечить достоверность полученных данных.



### Когнитивная психология

Изучение психических процессов, таких как мысли и эмоции, последние несколько десятилетий стало доминировать в психологии. Когнитивные психологи изучают то, как разум обрабатывает информацию.



## Прикладная психология

Это направление использует достижения чистой психологии в понимании разума для решения таких проблем, как тревожность или депрессия. Также прикладная психология используется в работе по повышению эффективности компаний и в поисках и наказании преступников.

### Педагогическая психология, или психология образования

Есть две основные функции педагогического психолога. Первая заключается в разработке способов повышения эффективности обучения и преподавания, а вторая — в консультации учеников, которым трудно учиться.



### Клиническая психология

В этом направлении работает большое количество специалистов, чья квалификация заключается в лечении людей с психическими расстройствами. Они применяют такой метод лечения, как когнитивно-поведенческая психотерапия, но не имеют права назначать лекарства.



### Психология труда

Эта отрасль использует социальную психологию, чтобы помочь группам людей эффективно работать вместе. Для решения этой задачи психологи изучают, какие личности лучше всего подходят для исполнения разных ролей в каждой команде.



### Военная психология

Психология — важная часть стратегии достижения победы и на войне, и в мирное время. Военные психологи работают над тем, чтобы деморализовать врагов, а также спутать их и не дать понять, что на самом деле происходит на поле боя.



### Политическая психология

Политика — это средство, необходимое обществу для принятия решений. Психология может помочь понять, как работают политические системы и как они влияют на психологию.



### Судебная психология

Хотя судебные психологи могут помочь идентифицировать и выследить людей, подозреваемых в совершении преступления, их главная роль заключается в оценке уголовной ответственности обвиняемых в незаконной деятельности.



# ГДЕ Я? В ПОИСКАХ САМОГО СЕБЯ

**Само собой разумеется, что психолог хочет заглянуть в твой разум**, чтобы понять, о чем ты думаешь. Однако на протяжении большей части своей истории люди вели поиски в совсем других местах.

Первые сведения о том, как древние люди видели свое тело и разум, мы берем в самых ранних примерах медицинских текстов — древнеегипетских папирусах, датированных примерно 1550 годом до нашей эры. Они содержат учение Имхотепа, который жил более чем за тысячу лет до этого. Будучи первым врачом в истории, Имхотеп был также архитектором первой египетской пирамиды, построенной примерно в 2600 году до нашей эры. По его словам, хорошее здоровье исходит из сердца — и мозг не имеет к этому никакого отношения.

## МУМИФИКАЦИЯ

Древние египтяне были известны искусством мумификации, целью которой — сохранение тела умершего для дальнейшего использования в загробной жизни. Сохранявшиеся части и те, что выбра-



*Египетская мумия была подготовлена к путешествию в загробную жизнь. Бог Анубис взвешивал сердце внутри, чтобы увидеть, насколько оно отягощено чувством вины. Голова же была пустой оболочкой, не имеющей никакого значения в процессе формирования себя — неважно, живого себя или мертвого.*

## Трепанация

Иногда находят древние человеческие черепа с прорезанными в них отверстиями. Свидетельства заживания нанесенных ран показывают, что эти вскрытия не привели к смерти. Эта практика, насчитывающая более 10 000 лет и известная нам под названием «трепанация», использовалась еще в Средние века и считалась средством освобождения тела от демонов и злых духов. Использовалась ли трепанация в каменном веке как средство лечения психических расстройств?



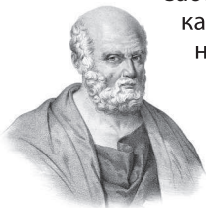
сывались, показывают, как египтяне видели себя. Сердце оставалось на месте, а печень, легкие и желудок извлекались и аккуратно упаковывались в банки. Мозг же был настолько незначительной деталью в теле человека, что его выскабливали через нос и выбрасывали! Для египтян и других древних врачей функция мозга заключалась в избавлении тела от избыточного тепла.

Именно сердце считалось вместилищем эмоций, мыслей и воспоминаний. И, несмотря на столетние, или даже более длительные, усилия психологии, мы по-прежнему вспоминаем о сердце, когда описываем наши глубочайшие чувства и импульсивное поведение: они, как все еще говорят, «исходят от сердца».

# ЧЕТЫРЕ ГУМОРА ГИППОКРАТА

**Современная медицина начинается с древнегреческого физика Гиппократ**, и с самого начала истории медицины здоровье и благополучие тела и разума считались связанными единым происхождением.

Гиппократ жил на острове Кос в IV веке до нашей эры, во время золотого века греческой истории. Как и многие его коллеги-ученые, Гиппократ верил только в то, что мог видеть, и западная медицина, основоположником которой он стал, базировалась на том, что у физической болезни всегда есть материальная причина — нечто в теле, что делает человека больным. Одно из самых древних убеждений заключалось в том, что нежелательными веществами в теле были демоны или злые духи, которые заражали человека и вызывали все заболевания, включая такие нервные расстройства, как, например, паралич и приступы. Гиппократ, однако, отказался принять эту точку зрения.



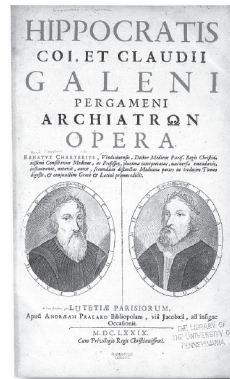
*Именно благодаря Гиппократу врачи по сей день диагностируют и лечат заболевания в соответствии с симптомами, о которых рассказывают пациенты.*

## ПРОСТЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ

Вместо этого он искал физическую причину плохого здоровья и разработал гуморальную теорию, объяснявшую физические и психические заболевания. Греческие ученые полагали, что мир, в том числе и человеческое тело, состоит из основных веществ, позже ставших известными как элементы. Элементов было всего четыре: земля, воздух, огонь и вода. Они присутствовали в организме в виде жидких гуморов: кровь, мокрота, желтая и черная желчь. Каждый из таких гуморов разделял характеристики своего элемента и оказывал влияние на эмоции. Заполненная воздухом кровь порождала сангвинический оптимизм. Водянистая мокрота придавала флегматичное спокойствие. Слишком большое количес-

## Нервы Галена

Во II веке нашей эры греческий доктор Гален получил работу в Риме: он должен был лечить раненых гладиаторов. Эта работа в сочетании со вскрытием живых зверей позволила Галену создать наиболее полную на сегодняшний день картину внутренней анатомии человеческого тела. Самым значимым его открытием стало то, что нервы соединяют мозг с телом, а перерезание нерва приводит к потере функции. Здесь было скрыто доказательство того, что именно мозг — орган, управляющий всем телом.



тво земляной черной желчи подавляло людей и вызывало меланхолию, в то время как желтая желчь разжигала огненную ярость. В здоровом теле и разуме эти элементы смешаны в равных пропорциях, но если один из них начнет доминировать над другими, то человек заболевает. Психические и физические расстройства лечились точно таким же образом — путем восстановления баланса гуморов.



Гуморы были телесным проявлением четырех стихий. Считалось, что такие симптомы, как жар, жажда или потливость, вызваны дисбалансом гуморов.