

ИГНАТИЙ
ЖУРАВЛЁВ

ВЗЛАМЫВАЯ ПСИХОЛОГИЮ



ОГИЗ
ИЗДАТЕЛЬСТВО АСТ
МОСКВА

УДК 159.9
ББК 88
Ж91

Все права защищены.
Нарушение прав автора, правообладателя,
лицензиара влечет привлечение
виновных к ответственности

В оформлении книги использованы
иллюстрации Shutterstock.com и др.

Журавлёв, И.

Ж91 Взмамывая психологию / Игнатий Журавлёв. — Москва :
Издательство АСТ, 2019. — 256 с. — (Взмамывая науку).

ISBN 978-5-17-117118-6

Психология — обширная область знаний, с которой, казалось бы, мы хорошо знакомы. Но насколько наши представления соответствуют научным? Эта книга поможет разобраться с тем, что происходит в головах людей. Она познакомит с историей, базовыми концепциями и теориями, объяснит работу и поломки психики, расскажет про практическую психологию и патологии характера, истолкует основные термины. Возможно, теоретические знания и описанный практический опыт помогут вам лучше узнать себя и понять окружающих.

Игнатий Владимирович Журавлёв — кандидат психологических наук, врач-психотерапевт, старший научный сотрудник Отдела психолингвистики Института языкознания РАН, доцент МГПУ.

УДК 159.9
ББК 88

ISBN 978-5-17-117118-6

© Журавлёв Игнатий, 2019
© Оформление.
ООО «Издательство АСТ», 2019

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие. 8

Раздел 1. Из истории психологии. 13

Аристотель: учение об энтелехии 14

Злой демон или злой мозг? 16

Психофизическая проблема 18

Синтетическое единство апперцепции 22

Создатель первой психологической лаборатории. 24

Интенциональность сознания 26

Постгипнотическое внушение 28

«Дрессированные истерички» доктора Шарко 30

Рождение психоанализа 32

Сексуальность под запретом 34

Открытие условного рефлекса. 36

Джон Уотсон: кредо бихевиориста 38

Суеверные голуби 40

Когнитивная карта 42

Когнитивная революция 44

Его величество гештальт 46

Пирамида потребностей 48

Как происходит умственное развитие ребенка? 50

Интерииоризация 52

Раздел 2. Психика и культура 55

Человек и животные: действие vs движение. 56

Предметность психики 58

Аргумент Томаселло	60
Рождение смысла	62
Воспринимаем ли мы мир одинаково?	64
Восприятию нужно учиться?!	66
Покажите мне «дакс»!	68
Первобытная магия	70
Когда к нам прилетит железная птица?	72
«Мы видели курицу!»	74
Высшие психические функции	76
Внутренняя модель сознания другого	80
Горькая конфета	82
Личность	84
Универсальны ли наши эмоции?	86
Был ли прав Бенджамин Уорф?	88

Раздел 3. Психика и мозг 91

Взлет и падение френологии	92
Споры о мозговой локализации функций.	94
Существуют ли в мозге центры способностей?	96
Принцип Выготского.	98
Три блока мозга	100
Функция как система	102
Нейропсихологический фактор	104
Нейропсихологический синдром	106
Синтагматика и парадигматика	108
Нарушения экспрессивной речи	110
Нарушения импрессивной речи	112
Что мы делаем, когда говорим?	114
Расщепленный мозг	116
Два мозга — два языка?	118

Мозг, сознание и бессознательное	120
Мозг «мыслит» за нас?.	124
Социальный мозг.	128
Экстрацеребральность психики.	130

Раздел 4. Как «работает» психика 133

«Хитрость» разума	134
Эффект многоножки.	136
Куда девается привычная реальность?	138
Перманентный объект	140
Функции речи	142
Коммуникация.	144
Ассоциация.	146
Деятельность	148
Образ и процесс	150
Уровни построения образа	152
Активность восприятия	154
Структурность восприятия	156
Установка	158

Раздел 5. Как «ломается» психика 161

Галлюцинации	162
Обманы памяти	164
Диссоциация.	166
Болезненное стремление к правильности	168
Депрессия	170
Заблуждение или бред?	172
Одержимость	174
Где болит душа?	176
Страх, умноженный на себя	178

Оркестр без дирижера	180
Шизофрения и язык: гипотеза Тимоти Кроу	182

Раздел 6. Практическая психология 185

Психотерапия и психологическое консультирование — что это?	186
Неврротические отношения	190
Ребенок-функция.	192
Родители без границ.	194
Порочные круги невротика	196
Власть глубинных убеждений	198
Когнитивные ошибки	200
Прокрастинация и долженствование	206
Выученная беспомощность	208
Подчинение авторитету	210
Какие роли мы играем?.	212
Фундаментальная ошибка атрибуции	214
Как нас обманывает наша психика?.	216
Парадоксальная интенция.	218
Внушение и гипноз.	220
Операции без наркоза?!	224
Психология влияния.	226

Раздел 7. Психология и патологии характера. 229

«Испорченный характер» — что это?.	230
Параноики: недоверчивость и подозрительность.	234
Шизоиды: интроверсия и изоляция	236
Психопаты (антисоциальные личности)	238
Пограничные личности: стабильная нестабильность.	240

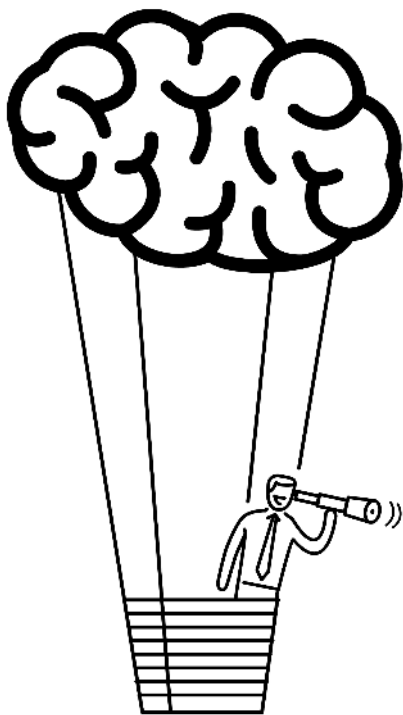
Внутренняя пустота нарцисса	242
Истерики (демонстративные личности)	244
Эпилептоиды: напряженность и авторитарность.	246
Обсессивно-компульсивные личности (педанты)	248
Тревожно-мнительные личности (психастеники).	250
Зависимые личности: потребность в опеке	252
Циклоидный характер: на одной волне с реальностью	254

ПРЕДИСЛОВИЕ

Психология — обширная область знаний, которая многим кажется простой и доступной. Каждый из нас обладает какими-то знаниями о психике и поведении людей, почерпнутыми из повседневной жизни. Парадокс заключается в том, что такие знания во многих случаях почти или практически полностью не соответствуют представлениям психологии как науки. Впрочем, в этом нет ничего удивительного: научному взгляду противостоят житейские представления людей об очень многих вещах (история с вращением Земли вокруг Солнца — самый яркий тому пример). Но если азами физики или биологии мы хоть как-

то овладеваем в школе, то в области психологии чаще всего мы не обладаем даже минимальными научными познаниями.

Наш наивный взгляд утверждает нас в непосредственном характере простейшего акта восприятия — а психология говорит, что любой такой акт опосредуется внутренними ментальными структурами. Мы думаем, что все люди, посмотрев, к примеру, на чашку, увидят одно и то же — а наука утверждает, что представители разных культур и социальных групп воспринимают объекты по-разному. Мы полагаем, что речь нужна человеку, чтобы выражать свои мысли — а психология говорит, что речь выполняет функцию управления внутренними процессами и опосредует их. Мы (о детская наивность!) считаем, что только



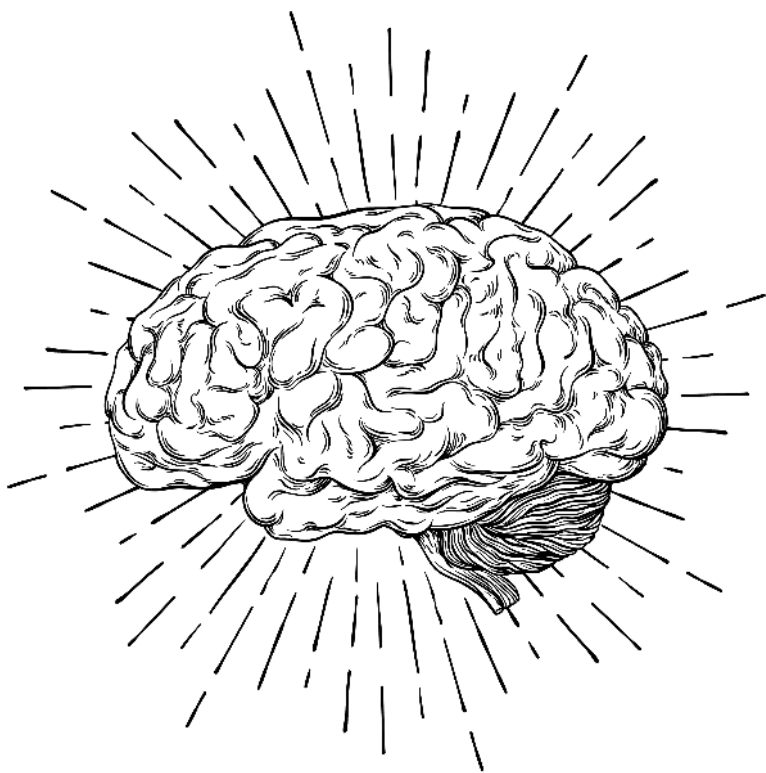
сам человек лучше всех знает, что творится у него в голове — но психология учит, что человек сам себя обычно не понимает, будучи способным отдавать себе отчет лишь в небольшой части происходящих в его психике процессов.

Есть ряд проблем, которые называются психологическими, и есть люди (как теоретики, так и практики), которые решают эти проблемы и именуются психологами. Теорий в современной психологии много, и часто они противоречат друг другу (это нормально: так обстоят дела и в современной физике). Но любая хорошая психологическая теория должна быть способной ответить на следующие фундаментальные вопросы:

- Что такое психика и каково ее происхождение?
- Чем психика человека отличается от психики животных?
- Как развивается психика в филогенезе и онтогенезе?
- Как «устроена» психика, каковы ее «механизмы»?
- Как «ломается» психика?
- Какова связь психики с деятельностью мозга, с одной стороны, и культурной средой человека, с другой?

Психология занимается и более частными проблемами. Как соотносятся сознание и бессознательное? Как связаны психика и телесные процессы? Почему разные люди в одинаковых ситуациях ведут себя по-разному? В какой мере человек способен управлять собственным поведением? А как насчет управления своими эмоциями? Каковы возможности влияния одного человека на другого? А как влияет на нас наше социальное окружение? Почему некоторые люди вновь и вновь сталкиваются с какой-то жизненной проблемой, хотя всячески стремятся этого избежать?

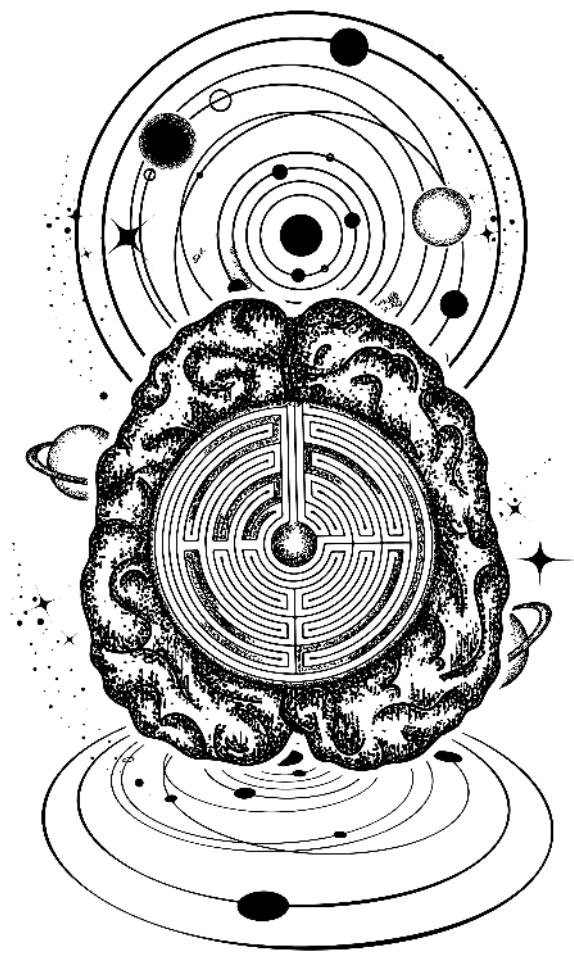
Книга, которую вы держите в руках, содержит краткие ответы на эти и подобные им вопросы — как общие, так и более частные. Принципиальная ее особенность заключается в сочетании научного, академического подхода к основным проблемам психологии и доступного, легкого их изложения. Чтобы «взломать» психологию, недостаточно подойти к ней только лишь с теоретическим «ключом»: нужно представить ее не только как научную теоретическую деятельность, но и как знание, погруженное в жизнь. Отсюда большое внимание, уделенное в книге вопросам практической работы психолога и конкретным психологическим проблемам, с которыми может столкнуться каждый человек.



Однако эта книга — не просто набор интересных сведений о психологии. Каждая мысль, каждая идея преподносится здесь с позиций научной школы, которую представляет автор. Это школа, основанная на работах выдающегося советского психолога Л. С. Выготского и его последователей, — школа культурно-исторической психологии и психологии деятельности. И хотя попытку «взлома» психологии читатель может начинать с любого из небольших рассказов, составляющих книгу, все эти рассказы связаны между собой и единым «сюжетом», и единой концепцией. Как в одном слове отражается сознание в целом, так и практически в каждой из рассмотренных тем отражаются фундаментальные принципы научной школы Л. С. Выготского. Это не значит, что другим научным школам и концепциям здесь не уделяется внимание. Мы будем говорить и о психоанализе,

и о бихевиоризме, и о когнитивной традиции в психологии и психотерапии. Мы рассмотрим разные модели «работы» психики и ее «поломок», поговорим об интересных психологических экспериментах, рассмотрим феноменологию характера и его нарушений, привлекая не только данные общей психологии, но и факты клиники. Но мы ведь не просто должны «взломать» вместе с читателем какие-то отдельные «комнаты» психологии, в которых «хранятся» те или иные факты. В идеале у читателя должен сформироваться инструмент для понимания, который позволит ему овладевать и теми знаниями, которые в этой книге не представлены. Это значит, что читатель хотя бы на интуитивном уровне должен будет усвоить базовые принципы общепсихологической теории. Хотя основных теорий в психологии существует несколько, мы предлагаем ему ту, которая обладает сейчас наибольшим объяснительным потенциалом: она «работает» на материале психологии развития, социальной психологии, патопсихологии, нейропсихологии, позволяя не только описывать и объяснять изучаемые явления, но и предсказывать их. На страницах этой книги читатель не раз найдет этому подтверждение.





РАЗДЕЛ 1

Из ИСТОРИИ ПСИХОЛОГИИ

АРИСТОТЕЛЬ : УЧЕНИЕ ОБ ЭНТЕЛЕХИИ

Древнегреческий философ Аристотель (384–322 до н. э.) может по праву считаться отцом психологии. Аристотель описывал процессы познания (ощущение, память, воображение, мышление), эмоции (аффекты), волю, а также характер человека. Но главной для психологии является его трактовка души как энтелехии тела. Здесь Аристотель вступал в спор со своим учителем Платоном, считавшим, что обремененность телом мешает душе лицезреть мир бессмертных идеальных сущностей.

Душа и тело, по Аристотелю, соотносятся как форма и материя. Рассмотрим кирпичный дом. Его материей являются кирпичи, а формой — то, как они собраны вместе в соответствии



К учению Аристотеля об энтелехии восходит ряд современных психологических теорий, рассматривающих психику как процесс. На работы Аристотеля опирался основатель функционального направления в современной психологии Франц Brentano.

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



с предназначением дома: в доме можно жить, укрыться от жары и дождя. Именно особая форма делает совокупность кирпичей домом. Значит, форма — это не просто геометрические очертания предмета, а его сущность и предназначение.

Формой живого тела является душа. Если бы глаз был живым существом, то его душой было бы зрение. Душа делает тело живым, она является причиной и целью всех его действий. Для Аристотеля материя представляет собой лишь возможность чего-то (например, жизни). Форма — это уже полная действительность, осуществленная цель, т. е. *энтелехия*. В этом смысле душа — это энтелехия тела, его активность, реализация его предназначения.

В отличие от Платона, Аристотель не считал душу некоей нематериальной (бестелесной) сущностью. Его понимание души (психики) скорее функционально. Соответственно, познание — это не «припоминание» того, что душа «знала» до рождения (как у Платона). Это процесс, восходящий от ощущений через память и воображение к обобщенным идеям. Фактически Аристотель стал родоначальником учения о способностях, в том числе — когнитивной способности, благодаря которой человек приобретает знания о мире.