



Валерий Антонов

**Общая психология.
Книга 1. Маршруты
психики**

Валерий Антонов

Общая психология. Книга

1. Маршруты психики

Серия «Общая психология», книга 1

<https://litres.ru/74315357>

SelfPub; 2026

Аннотация

Психология раскола. Психоаналитик видит вытесненные влечения, когнитивист — ошибки мышления, нейробиолог — сети и медиаторы. Каждый прав. И каждый неполон.

Эта книга — попытка собрать целое через стереоскопическое зрение: умение удерживать одновременно феномен, механизм, историю, контекст и действие.

Путь — от Платона до искусственного интеллекта, от Фрейда до нейропластичности, от травмы до проектирования будущего. Сквозной случай Екатерины, 34 лет, с паническими атаками, показывает, как одна живая женщина отражается в зеркалах разных теорий — и как из отражений складывается целостный образ человека.

Это не учебник одной школы. Это карта — для студентов, практиков и думающих читателей, которые хотят видеть не фрагменты, а целое.

Содержание

ВВЕДЕНИЕ	6
В поисках потерянной целостности	6
ОБРАЩЕНИЕ К ЧИТАТЕЛЯМ	12
ГЛАВА 1. ДО-НАУЧНЫЙ ЭТАП: ДУША КАК ПРЕДМЕТ УМОЗРЕНИЯ	15
Введение: Обещание, которое ждало своего часа	15
1.1. Античная и средневековая психология: учение о душе (Платон, Аристотель, Августин)	17
1.2. Картезианский дуализм и его ловушка: как разделение души и тела затормозило науку на 200 лет	23
1.3. Эмпиризм versus рационализм: Локк, Юм и Кант о том, откуда берутся идеи	27
Критический разбор главы: Почему этого недостаточно?	32
Связь с практикой: опережающая отсылка к клиническому случаю	33
Резюме и мостик	34
ГЛАВА 2. РОЖДЕНИЕ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ ПСИХОЛОГИИ ИЗ ДУХА ФИЗИОЛОГИИ	35
Введение: От кресла мыслителя к	35

лабораторному столу	
2.1. Фехнер и пороги чувствительности: математизация психического (закон Вебера– Фехнера)	37
2.2. Вундт и первая лаборатория (Лейпциг, 1879): интроспекция как метод, её сила и фатальная ограниченность	44
2.3. Эббингауз и кривая забывания: как изучать память, не заглядывая в сознание	50
Критический разбор главы: Почему этого недостаточно?	54
Связь с практикой: опережающая отсылка к клиническому случаю	56
Резюме и мостик	58
ОКНО В ИССЛЕДОВАНИЕ 1	59
ГЛАВА 3. КРИЗИС ИНТРОСПЕКЦИИ И ПОВОРОТ К ОБЪЕКТИВНОМУ	62
Введение: Внутренний разлом на подъёме	62
3.1. Вюрцбургская школа и открытие «безобразного мышления»: мышление может быть без образов и чувств	64
3.2. Проблема «наблюдателя» и эффект экспериментатора (Розенталя): почему один и тот же феномен описывают по-разному	70
3.3. Джеймс и поток сознания: призыв к функционализму (не что есть сознание, а зачем	75

оно нужно)	
Критический разбор главы: Почему этого недостаточно?	80
Связь с практикой: опережающая отсылка к клиническому случаю	82
Резюме и мостик	84
ГЛАВА 4. ФЕНОМЕНОЛОГИЧЕСКАЯ ДАННОСТЬ: ОПИСАНИЕ СИМПТОМА БЕЗ ИНТЕРПРЕТАЦИИ	85
Введение: Прежде чем спрашивать «почему»	85
4.1. Чистое восприятие: ощущение, образ, эмоция как первичный материал	87
4.2. Гештальт-психология: законы организации перцептивного поля (фигура–фон, замыкание, прегнантность)	92
4.3. Ясперс и описательная психиатрия: попытка создать «алфавит» психических состояний	96
Критический разбор главы: Почему этого недостаточно?	101
Конец ознакомительного фрагмента.	102

Общая психология. Книга

1. Маршруты психики

ВВЕДЕНИЕ

В поисках потерянной целостности

1. Слепцы и слон

Есть старая притча. Несколько слепцов ощупывают слона. Один трогает ногу и говорит: «Слон — это колонна». Другой хватается за хобот: «Нет, слон — это змея». Третий упирается в бок: «Вы оба не правы. Слон — это стена». Четвёртый держит хвост: «Слон — это верёвка».

Каждый прав. И каждый безнадёжно неполон.

Психология долго была такими слепцами. Психоаналитик видел в пациенте вытесненные влечения. Бихевиорист — систему реакций на стимулы. Когнитивист — процессор, перерабатывающий информацию. Нейробиолог — сети и медиаторы. Социальный психолог — продукт группы и культуры.

Каждый прав. И каждый безнадёжно неполон.

Эта книга — попытка увидеть слона целиком. Не потому, что мы умнее предшественников. А потому, что сегодня у нас есть инструменты, которых не было раньше: данные ней-

ровизуализации, мета-анализы психотерапии, лонгитюдные исследования развития, эпигенетика, искусственный интеллект. Мы можем **соединять** уровни, а не выбирать между ними.

2. Почему психология никогда не будет единой теорией
Но сразу — честное предупреждение.

Эта книга **не обещает** вам единую теорию психики. Её нет. И, скорее всего, не будет.

Психика — не физический объект. Это **многоуровневый процесс**: молекула нейрон сеть мысль отношение культура смысл. На каждом уровне — свои закономерности, свой язык, свои методы.

Нельзя объяснить любовь одним серотонином. Но нельзя объяснить её и без серотонина. Нельзя свести панику к вытесненному гневу. Но нельзя понять панику, игнорируя историю человека.

Психология — не физика, где всё сводится к нескольким уравнениям. Психология — **экология**: она изучает существо, живущее в теле, в отношениях, в культуре, во времени. И как экология не сводится к химии почвы, так психология не сводится к нейробиологии.

Но это не поражение. Это **зрелость**.

3. Единая практика вместо единой теории

Если единая теория невозможна, то возможна **единая практика**.

Практика, которая:

- **начинает с феномена** — с того, что реально переживает человек, а не с ярлыка;
- **видит структуру** — бессознательные конфликты, когнитивные схемы, нейронные сети;
- **помнит историю** — развитие, травмы, привязанность;
- **учитывает контекст** — семью, культуру, эпоху;
- **действует интегративно** — мыслью, телом, отношениями, биологией;
- **измеряет результат** — не «стало легче», а «симптом ушёл по шкалам».

Эта книга — о том, как построить такую практику. Не эклектичную мешанину «всего понемногу», а **осознанную интеграцию**: когда выбор метода определяется не модой или школой, а **конкретным человеком и доказательствами**.

4. Структура книги: лестница погружения и возвращения
Книга построена как **лестница**.

Часть I. Эпистемологическая поверхность. Мы начинаем с того, что дано: с феномена. Как философы и первые экспериментаторы учились описывать психику — от Платона до Ясперса. Это уровень **наблюдения**.

Часть II. Первое погружение: архитектоника бессознательного и когнитивного аппарата. Мы спускаемся под поверхность — к скрытым структурам: психоанализ, когнитивная наука, нейробиология, эволюция. Это уровень **механизмов**.

Часть III. Погружение в контекст. Мы идём глубже — но не в мозг, а во время и среду: развитие, травма, привязанность, семья, культура. Это уровень **истории**.

Часть IV. Терапевтическое восхождение. Мы поднимаемся обратно — но теперь с инструментами: КПТ, телесные практики, реляционные методы, фармакология, цифровые технологии. Это уровень **действия**.

Часть V. Итоговая панорама. Мы смотрим сверху: профессия, этика, культура, будущее. Это уровень **смысла**.

Каждую часть завершает **интерлюдия** — сквозной клинический случай Екатерины, 34-летней женщины с паническими атаками. Через неё мы увидим, как один и тот же человек выглядит в разных оптиках — и как из этих оптик складывается **целостный взгляд**.

5. Для кого эта книга

- **Для студентов психологии**, которые хотят увидеть не фрагменты, а карту дисциплины.

- **Для практикующих психологов и психотерапевтов**, которые устали от «войны школ» и ищут интегративный язык.

- **Для психиатров и врачей**, которым важно понимать, что психотерапия — не «дополнение» к таблеткам, а самостоятельная биологическая сила.

- **Для думающих читателей**, которые хотят понять себя — не по упрощённым схемам, а во всей сложности.

6. Как читать эту книгу

Эту книгу можно читать **двумя способами**.

Последовательно — от начала к концу. Тогда вы пройдёте путь погружения и возвращения, как он задуман.

Маршрутно — выбирая интересующие главы. Если вы практик, вам могут быть важнее Части IV и V. Если вы студент — Части I и II. Если вы пришли за самопониманием — интерлюдии и Глава 20.

Каждая глава содержит:

- **вводный абзац** — постановка вопроса;
- **исторический контекст** — как мы пришли к этому знанию;
- **ядро теории** — основные концепты;
- **критический разбор** — границы подхода;
- **связь с практикой** — что это значит для реального человека;
- **резюме и мостик** — ключевые выводы и переход дальше.

В каждой второй главе есть «**Окно в исследование**» — разбор ключевого эксперимента, показывающий, как именно учёные пришли к своим выводам.

7. О чём эта книга на самом деле

Эта книга — не о психологии.

Точнее, не **только** о ней.

Эта книга — о **человеке**. О том, как он устроен, почему страдает и как ему можно помочь. О том, как биология становится биографией, а биография — судьбой. О том, как

СЛОВО МЕНЯЕТ МОЗГ, А МОЗГ — ЖИЗНЬ.

И ещё — о **целостности**. Не как о готовом ответе, а как о **способе видеть**: не выбирать между уровнями, а удерживать их вместе. Не редуцировать человека к травме, к мозгу, к культуре, к симптомам — а видеть его **во всей полноте**.

Это трудно. Но возможно.

И эта книга — приглашение к такому видению.

ОБРАЩЕНИЕ К ЧИТАТЕЛЯМ

Серия «Панорама психологии»: что дальше

Вы держите в руках **первую книгу серии** «Панорама психологии». Она задумана как **карта**: общий взгляд на дисциплину, её уровни, методы и смыслы.

Но карта — не территория. За каждой главой этой книги стоит **отдельная вселенная**, достойная самостоятельного путешествия.

Поэтому мы готовим **продолжение серии**:

Книга 2. «Тревога: от древнего сигнала к современному страданию»

- Эволюция тревоги: почему мы боимся.
- Паника, генерализованная тревога, фобии, ОКР.
- Нейробиология тревоги: миндалина, ГАМК, кортизол.
- КППТ при тревоге: экспозиция, реструктуризация, майнд-фулнес.
- Случай Екатерины — полный терапевтический протокол.

Книга 3. «Травма: как переживание становится биологией»

- ПТСР и комплексный ПТСР.
- Эпигенетика стресса.
- Тело и травма: соматические подходы.
- Терапия травмы: от стабилизации к интеграции.

· Принципы безопасности и профилактика ретравматизации.

Книга 4. «Депрессия: загадка остановленной жизни»

- Меланхолия и депрессия: история и феноменология.
- Когнитивные и нейробиологические модели.
- Поведенческая активация, КПТ, ИПТ.
- Фармакология: мифы и реальность.
- Профилактика рецидивов.

Книга 5. «Отношения: как Другой формирует наше Я»

- Привязанность от колыбели до смерти.
- Любовь, разрыв, горе.
- Парная терапия: ЭФТ, ИПТ.
- Терапевтический альянс как искусство.

Книга 6. «Сознание и мозг: последний рубеж»

- Что такое сознание? От философии к нейронауке.
- Нейровизуализация: что она может и чего не может.
- Свобода воли: спор без конца.
- ИИ и будущее психиатрии.

Почему стоит подписаться

Каждая книга серии будет:

- **самодостаточной** — её можно читать отдельно;
- **связанной** — она продолжает сквозную линию «Панорамы»;
- **доказательной** — с опорой на исследования, а не на

мифы;

- **практичной** — с клиническими примерами, техниками, протоколами;
- **человечной** — без редукции человека к диагнозу или механизму.

Если вы хотите **не пропустить новинки серии**, подпишитесь на автора на **Литрес**. Это займёт несколько секунд, но вы первыми получите уведомления о выходе новых книг, дополнительных материалах и специальных предложениях.

Подпишитесь на Литрес, чтобы не пропустить новинки

Серия «Панорама психологии» — это долгий разговор о человеке. Мы будем идти шаг за шагом: от тревоги к травме, от депрессии к отношениям, от сознания к будущему.

Подпишитесь на автора на Литрес — и каждая новая книга сама найдёт вас.

Спасибо, что вы с нами. Впереди — много важного.

ГЛАВА 1. ДО-НАУЧНЫЙ ЭТАП: ДУША КАК ПРЕДМЕТ УМОЗРЕНИЯ

Введение: Обещание, которое ждало своего часа

Прежде чем психология стала наукой, она была обещанием. Обещанием понять, что движет человеком изнутри — его страстями, мыслями, волей, сомнениями, надеждами. Но это обещание на протяжении почти двух тысячелетий оставалось в руках философов и богословов, а не учёных в современном смысле слова. И главная причина этого — не в недостатке ума или смелости мысли. Причина в отсутствии инструмента.

Психическое не дано нам так, как дан камень, растение или падающее тело. Душу нельзя взвесить на весах, расщепить на составные части, поместить в пробирку или рассмотреть под микроскопом. Мы не можем наблюдать мысль другого человека непосредственно — мы можем лишь судить о ней по словам, жестам, поведению. Поэтому ранняя психология была не экспериментом, а умозрением — дисципли-

нированным, глубоким, часто гениальным размышлением о душе. Философы не измеряли психику, они её мыслили.

Но именно в этом умозрении, в этих спорах о природе души, познания и воли, были поставлены вопросы, на которые столетия спустя пришлось отвечать лабораторной науке. Без Платона и Аристотеля, без Августина и Декарта, без Локка, Юма и Канта не было бы ни экспериментальной психологии Вундта, ни психоанализа Фрейда, ни когнитивной науки XX века. Эта глава — о том, как из философских размышлений о душе постепенно вызревала наука о психике.

1.1. Античная и средневековая психология: учение о душе (Платон, Аристотель, Августин)

Исторический контекст

Слово «психология» — позднего происхождения: оно появляется лишь в XVI веке как соединение двух греческих корней — *psyche* (душа) и *logos* (учение, слово, разум). Но сами вопросы, которыми займётся психология, были сформулированы гораздо раньше — в античной Греции, где впервые в европейской истории возникло систематическое, рациональное размышление о человеке и его внутреннем мире.

Первые попытки описать душевную жизнь принадлежат именно античным философам, и их наследие определило контуры будущих споров на столетия вперёд. Спор о том, что такое душа, где она находится, как связана с телом и откуда берутся наши знания, начался именно там — в Афинах IV века до нашей эры.

Платон: душа между мирами

Платон (IV век до н. э.) — первый философ, создавший целостную, развёрнутую концепцию души, которая оказала колоссальное влияние на всю последующую европейскую мысль. Его позиция — радикальный дуализм. Для Платона душа принципиально, сущностно отлична от тела. Она не материальна, не состоит из частей, не разрушается со смертью. Душа бессмертна и по своей природе принадлежит не миру вещей, а миру идей — вечному, неизменному, истинному.

В диалоге «Федр» Платон создаёт знаменитый образ, который наглядно передаёт его представление о внутренней структуре души. Он описывает душу как колесницу, запряжённую двумя конями. Один конь — благородный, послушный, он символизирует волю и разумное стремление к высшему. Второй конь — необузданный, дикий, он символизирует страсти, влечения, желания, которые тянут колесницу вниз, к земле. Возничий — разумное начало души, задача которого — управлять обоими конями, не дать колеснице перевернуться и упасть.

Задача души, по Платону, — не поддаться хаосу влечений, а вспомнить свою небесную родину. Отсюда вытекает его знаменитое учение об анамнезисе. Знание, утверждает Платон, не приобретается, а припоминается. Душа до сво-

его рождения в теле созерцала истину в мире идей, и процесс познания — это узнавание, воспоминание того, что душа уже знала, но забыла, оказавшись в телесной оболочке. Это первый в истории европейской мысли проект нативизма — идеи о том, что структуры психики и знания врождённые, а не формируются опытом.

Важно подчеркнуть: Платон не просто разделил душу на части. Он задал иерархию. Разум должен править чувствами. Отсюда — этический идеал самообладания, господства над страстями, который пройдёт через всю античную и христианскую мысль и станет одной из основ западной цивилизации. Тело для Платона — не равный партнёр души, а её временная темница, и достойная жизнь — это жизнь, подчинённая разуму, а не влечениям.

Аристотель: душа как функция живого тела

Аристотель (IV век до н. э.) — ученик Платона, но в вопросах души он занимает принципиально иную позицию. В своём трактате «О душе» (*De anima*) — первом в истории специальном сочинении, посвящённом психике, — Аристотель отказывается от платоновского дуализма.

Душа, по Аристотелю, — не отдельная субстанция, не бессмертная сущность, запёртая в теле. Душа — это форма живого тела, его энтелехия, то есть принцип организации и функционирования. Чтобы понять эту мысль, Аристотель

приводит сравнение, ставшее классическим: душа не может существовать без тела, как зрение не может существовать без глаза, а способность ходить — без ног. Душа — это не то, что находится внутри тела, а то, что делает тело живым и организованным.

На этом основании Аристотель выстраивает трёхуровневую классификацию души:

1. **Растительная душа** — способность к питанию, росту и размножению. Она присуща всем живым существам: растениям, животным и человеку.

2. **Животная душа** — способность к ощущению, движению и стремлению. Она появляется у животных и человека, но отсутствует у растений.

3. **Разумная душа** — способность к мышлению, рассуждению и созерцанию. Она присуща только человеку.

Это был первый в истории функциональный подход к психике. Аристотель описывает душу не через её субстанцию (из чего она состоит), а через её действия (что она делает). Психология Аристотеля — это, по сути, биология функций, а не метафизика бессмертия. Душа — это способ организации живой материи, а не загадочная сущность, обитающая внутри.

Кроме того, Аристотель сделал важнейший шаг в разработке теории познания. Он описал путь познания от ощущений через общие чувства к памяти, воображению и, наконец, к мышлению. В этом описании он вплотную подошёл к фор-

мулировке законов ассоциаций — связей идей по сходству, контрасту и смежности. Через две тысячи лет именно эти законы станут фундаментом британского эмпиризма и ассоциативной психологии. Аристотель, по существу, первым задал вопрос о том, как из отдельных ощущений складывается целостная картина мира и как одни образы вызывают в памяти другие.

Средневековый синтез: Августин и открытие внутреннего опыта

После падения античной цивилизации центр интеллектуальной жизни Европы переместился в монастыри. Психологические вопросы не исчезли, но они стали теологическими: душа стала рассматриваться прежде всего как образ Божий, нуждающийся в спасении. Ключевая фигура этого периода — Аврелий Августин (IV–V века), епископ Гиппонский.

Августин — первый мыслитель, который сделал интроспекцию центральным методом. В своей «Исповеди» — уникальном для своего времени автобиографическом тексте — он анализирует собственные внутренние состояния с беспощадной откровенностью: память, желание, волю, раскаяние, страх, надежду. Он не просто описывает их, он вглядывается в них, делает их предметом систематического размышления.

Августин открыл то, что сегодня мы назвали бы феноменом внутреннего времени. Он показал, что время внутрен-

него опыта — это нечто иное, чем время внешнего мира. Прошлое существует только как образ в памяти, будущее — только как ожидание, а настоящее — лишь точка, в которой они встречаются. Душа для Августина — не просто «вместилище» опыта, а активный свидетель самой себя, осознающий своё существование и свои состояния.

Но у этого подхода была своя цена. Душа для Августина — не естественное явление, подлежащее изучению, а образ Божий, нуждающийся в спасении. Психология стала теоцентричной: все вопросы о душе решались в горизонте веры. Это надолго отсрочило изучение психики как природного феномена. Только в XVII веке философия снова рискнула спросить: а что если душа — это часть природы, подчиняющаяся естественным закономерностям?

1.2. Картезианский дуализм и его ловушка: как разделение души и тела затормозило науку на 200 лет

Исторический контекст

Рене Декарт (1596–1650) — фигура перелома в истории европейской мысли. Он жил в эпоху, когда старый, средневековый мир идей рушился, а новый, научный, только возникал. Декарт поставил перед собой задачу найти такое основание знания, которое нельзя было бы подвергнуть сомнению. В своём «Рассуждении о методе» он приходит к знаменитой формуле: *cogito ergo sum* — «мыслю, следовательно, существую». Даже если я сомневаюсь во всём, сам факт моего сомнения доказывает, что я существую как мыслящее существо.

Но из этого гносеологического вывода (что мышление достовернее материи) Декарт делает далеко идущий онтологический вывод: мир разделён на две принципиально разные субстанции.

Две субстанции Декарта

1. **Res cogitans** — «вещь мыслящая». Это душа, сознание, мышление. Она непротяжённа, неделима, свободна. Она не подчиняется законам механики.

2. **Res extensa** — «вещь протяжённая». Это материя, тело, мозг. Она протяжённа, делима, подчинена механическим законам и работает как часы.

Этот раскол имел огромный эвристический эффект, и важно понять, почему. Дуализм Декарта освободил физику. Если тело — это чистая материя, подчиняющаяся механическим законам, то его можно изучать как машину, не опасаясь вторжения теологии. Кровообращение, открытое Гарвеем, рефлексy, описанные самим Декартом как движение «животных духов» по нервам, — всё это стало объектами механики. Тело перестало быть храмом души и превратилось в гидравлическую систему, доступную измерению и расчёту.

Ловушка: психофизический разрыв

Но для будущей психологии дуализм стал ловушкой. Если душа и тело — разные субстанции, то как они взаимодействуют? Как нематериальная мысль «я хочу поднять руку» вызывает физическое движение? Как укол иглы (физическое

событие) рождает ощущение боли (психическое переживание)?

Декарт предложил физиологическую точку контакта — шишковидную железу (эпифиз). По его мнению, именно там душа управляет телом. Но это не решало проблему, а лишь переносило её в анатомию. Вопрос оставался: как именно нематериальная субстанция воздействует на материальную железу? Ответа не было.

Эпистемологические последствия для психологии

Дуализм Декарта породил три фундаментальные проблемы, с которыми психология мучилась столетиями:

1. Проблема доступа к чужому сознанию. Если душа — приватная, внутренняя субстанция, то единственный прямой доступ к ней есть только у её обладателя. Я знаю свои мысли непосредственно, но о мыслях другого могу только догадываться. Отсюда — интроспекция как единственный метод изучения психики. Но интроспекция субъективна и не проверяема. Это делало научную психологию невозможной в рамках картезианской картины мира.

2. Проблема психофизического каузального разрыва. Как нематериальная мысль вызывает физическое движение? Декарт не дал убедительного ответа, и этот разрыв до сих пор остаётся предметом споров в философии сознания

и психофизиологии.

3. Проблема животных и «автоматов». Декарт считал животных машинами без души. Их крики, визг, реакции на боль — лишь механические звуки, скрип шестерёнок. Это на столетия отделило психологию человека от биологии и этологии, лишило науку о психике эволюционного измерения.

Почему это важно для нас

Важно понимать: картезианский раскол не был ошибкой слабого ума. Это был стратегический ход, гениальный по своей продуктивности. Он позволил науке о материи сделать гигантский шаг вперёд. Но платой стал раскол самого человека. Психология как будущая наука родилась из этого разлома: она должна была либо объединить две субстанции, либо занять одну из сторон. Вся последующая история психологии — это, по существу, попытки преодолеть картезианский дуализм или найти обходные пути.

1.3. Эмпиризм versus рационализм: Локк, Юм и Кант о том, откуда берутся идеи

Исторический контекст

Пока на континенте строились величественные метафизические системы, на Британских островах начали задавать более скромный, но гораздо более продуктивный для будущей науки вопрос: откуда берутся наши знания? Этот спор — эмпиризм против рационализма — стал колыбелью научной психологии.

Рационалисты (Декарт, Спиноза, Лейбниц) утверждали, что разум содержит в себе врождённые идеи, не зависящие от опыта. Эмпирики (Локк, Беркли, Юм) настаивали: всё знание происходит из опыта, и ничего в разуме нет, что не прошло бы сначала через ощущения.

Локк: разум как чистый лист

Джон Локк (1632–1704) в своём «Опыте о человеческом разумении» отвергает врождённые идеи Платона и Декарта.

Его аргумент прост и силен: если бы идеи были врождёнными, они были бы у всех людей, включая детей и «дикарей». Но мы не видим этого. Новорождённый — не носитель божественных истин, а *tabula rasa* — чистая доска. Опыт пишет на ней.

Локк различает два источника опыта:

- **Ощущения (sensation)** — внешний источник, данные от органов чувств: цвет, звук, форма, твёрдость.
- **Рефлексия (reflection)** — внутренний источник, наблюдение ума за собственными действиями: мышление, сомнение, вера, желание.

Из простых идей (цвет, форма, боль, желание) путём ассоциации строятся сложные идеи. Разум — не источник знания, а комбинатор опыта. Он соединяет, разделяет, сравнивает, обобщает.

Но здесь возникает центральная проблема. Если весь материал — от ощущений, то как мы понимаем абстрактные понятия: причинность, справедливость, бесконечность? Локк отвечает: через абстрагирование и обобщение. Мы видим, как одно событие следует за другим, и формируем идею причинности. Но этот ответ не удовлетворил его младшего соотечественника.

Юм: скептицизм как шок

Дэвид Юм (1711–1776) довёл эмпиризм до логического

предела и показал, к чему он ведёт, если быть последовательным. Если всё знание из опыта, то:

· **Причинность не объективна.** Мы не видим причины. Мы видим лишь постоянное следование одного события за другим. То, что мы называем «причиной», — это привычка ума, ожидание, что за А последует Б, потому что так было всегда. Но это психологический факт, а не объективный закон мира.

· **«Я» — не субстанция, а пучок восприятий.** Когда я смотрю внутрь себя, я никогда не наблюдаю «себя» как нечто устойчивое. Я вижу лишь сменяющиеся ощущения, мысли, чувства. «Я» — это не субстанция, а грамматическая иллюзия, удобное слово для обозначения потока переживаний.

· **Индукция не обоснована логически.** То, что солнце всходило миллиарды раз, не гарантирует, что оно взойдёт завтра. Наша вера в завтрашний день — психологический феномен, привычка, а не логическая необходимость.

Юм показал: чистый эмпиризм ведёт к радикальному скептицизму. Психика — это поток, а не структура. Но именно этот шок пробудил Канта.

Кант: коперниканский переворот

Иммануил Кант (1724–1804) признался, что Юм «разбудил его от догматической дремоты». В «Критике чистого разума» он предложил компромисс, ставший философским ос-

нованием будущей когнитивной науки.

Тезис Канта: опыт не возможен без априорных форм — врождённых структур, которые не из опыта, но делают опыт возможным. Это как очки, через которые мы видим мир, но которые сами не видны.

Кант выделяет:

- **Формы чувственности** — пространство и время. Мы не видим их в опыте; они — условия любого опыта. Любое ощущение уже дано нам в пространстве и времени.

- **Категории рассудка** — причинность, субстанция, единство. Это не вещи в мире, а способы, которыми ум организует ощущения. Причинность, например, не дана в опыте, но ум накладывает её на поток ощущений, чтобы сделать его осмысленным.

Таким образом, знание — не отражение мира и не чистая конструкция, а синтез чувственного материала и врождённых форм. Разум не пассивен (как у Локка), но и не всемоушен (как у рационалистов): он активен, но ограничен. Мы знаем мир не как он есть (вещь в себе), а как он является нам.

Почему это стало фундаментом психологии

Кант сделал три решающих шага:

1. **Сместил фокус** с вопроса «что есть душа?» на вопрос «как работает познание?».
2. **Доказал**, что психика активно структурирует опыт, а

не пассивно его принимает.

3. **Открыл пространство** для будущей науки о закономерностях этого структурирования — от гештальтпсихологии до когнитивных схем в современной клинической практике.

Критический разбор главы: Почему этого недостаточно?

Философская психология дала нам фундаментальные вопросы, но не дала инструментов проверки. Платон, Августин, Декарт, Локк, Юм, Кант — гениальные наблюдатели человеческой души, но их методы оставались умозрительными. Они спорили о природе идей, не имея возможности поставить эксперимент.

Интроепекция Декарта и Августина богата, но субъективна. Один человек не может проверить интроепекцию другого. Ассоциация Локка и Юма интуитивна, но не измерена: никто не мог сказать, как именно связываются идеи, с какой скоростью, по каким законам. Кант доказал активность ума, но не объяснил её механизм. Каковы эти априорные формы? Где они находятся? Как работают?

Главный дефицит — отсутствие метода. Философия задала карту, но не построила транспорт. Она поставила великие вопросы, но не дала способа получить на них проверяемые ответы.

Только в XIX веке физиология подошла настолько близко к нервной системе, что у психологии появился шанс стать экспериментальной. Именно этому посвящена следующая глава: как дух физиологии вдохнул жизнь в науку о психике.

Связь с практикой: опережающая отсылка к клиническому случаю

Когда Екатерина (клиентка, чей случай будет подробно разбираться в Части IV курса) говорит: «Я чувствую, что моё сердце бьётся слишком быстро, и я не могу это контролировать», она воспроизводит картезианский раскол: тело (сердце) ведёт себя как чужая машина, неподвластная воле.

Когда она говорит: «Я знаю, что не умру, но разум не помогает», она сталкивается с юмовой проблемой: знание не управляет чувством. Факт не устраняет эмоцию.

А её убеждение «я всегда была тревожной» отсылает к нативистскому спору: врождено ли это или сформировано опытом?

Все эти философские головоломки станут клиническими мишенями в практической части курса. Философия здесь — не просто история, а инструмент понимания живой душевной жизни.

Резюме и мостик

- **Античная мысль** поставила вопрос о душе как о принципе организации жизни (Аристотель) и о её внутренней иерархии (Платон).
 - **Августин** ввёл интроспекцию как метод, но связал психическое с теологией.
 - **Декарт** разделил мир на мыслящее и протяжённое, освободив физику, но создав проблему психофизического разрыва.
 - **Локк и Юм** сделали опыт единственным источником знания, но привели к скептицизму относительно причинности и «Я».
 - **Кант** предложил синтез: опыт возможен благодаря врождённым формам. Это стало мостом к будущей когнитивной науке.
- Что дальше:** Философские споры не были решены — они были переведены в плоскость эксперимента. В следующей главе мы увидим, как физиологи начали измерять ощущения и реакции, и как на этой почве возникла первая лаборатория экспериментальной психологии.

ГЛАВА 2. РОЖДЕНИЕ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ ПСИХОЛОГИИ ИЗ ДУХА ФИЗИОЛОГИИ

Введение: От кресла мыслителя к лабораторному столу

Философы веками спорили о душе, не имея возможности заглянуть в неё. Они строили величественные теории, спорили о природе идей, о соотношении разума и страстей, о врождённом и приобретённом. Но все эти споры оставались умозрительными. Какими бы глубокими ни были прозрения Платона или Канта, они не могли быть проверены. У философии не было инструмента.

В XIX веке произошло незаметное, но решающее смещение. Психология перестала быть только философским вопросом и стала физиологической проблемой. Учёные начали измерять не саму душу, а её телесные корреляты — пороги чувствительности, время реакции, объём памяти, скорость забывания. Оказалось, что психическое можно исследовать не через откровение и не через умозрительное рассуждение,

а через эксперимент — систематический, контролируемый, воспроизводимый.

Этот переход от кресла мыслителя к лабораторному столу и составляет содержание данной главы. Мы рассмотрим три ключевые фигуры, каждая из которых внесла свой незаменимый вклад: Фехнер дал психологии математику, Вундт — институт, Эббингауз — метод.

2.1. Фехнер и пороги чувствительности: математизация психического (закон Вебера–Фехнера)

Исторический контекст

К середине XIX века физиология чувств была уже развитой областью. Герман фон Гельмгольц измерял скорость нервного импульса и доказывал, что она конечна. Иоганн Мюллер формулировал закон «специфических энергий органов чувств», согласно которому качество ощущения зависит не от стимула, а от того, какой нерв возбуждён. Физиология наступала на территорию психического, но оставался главный вопрос, который напрямую связывал физиологию с психологией: как интенсивность физического стимула переживается субъективно?

Если увеличить яркость света в два раза, станет ли свет в два раза ярче для сознания? Если утяжелить груз в два раза, почувствует ли человек его в два раза тяжелее? Интуиция подсказывает, что нет. Но какова точная связь между миром физическим и миром психическим? Этот вопрос и стал точ-

кой рождения психофизики — первой области, где психическое было подвергнуто математическому измерению.

Густав Теодор Фехнер: человек, искавший мост между духом и материей

Густав Теодор Фехнер (1801–1887) — фигура почти трагическая в своей одержимости. Физик по образованию, философ по призванию, он был глубоко обеспокоен тем расколом между духом и материей, который оставил после себя картезианский дуализм. Фехнер не мог принять мысль о том, что сознание и материя — два чуждых друг другу мира. Он был убеждён: дух и материя — не враги, а два аспекта единой реальности, две стороны одной медали.

Но как это доказать? Не философскими аргументами, а математически. Фехнер поставил перед собой задачу найти точное количественное соотношение между внешним (физическим стимулом) и внутренним (ощущением). Если такое соотношение существует, если оно закономерно и измеримо, значит, между душой и материей нет пропасти — есть мост.

Его вдохновил эмпирический факт, открытый несколькими десятилетиями ранее анатомом и физиологом Эрнстом Генрихом Вебером. Этот факт был скромным, но в нём скрывался закон.

Экспериментальная база: закон Вебера

Вебер исследовал так называемую различительную чувствительность: насколько нужно изменить стимул, чтобы человек заметил разницу. Он проводил опыты с весами — просил испытуемых сравнивать тяжесть двух грузов.

Результаты оказались удивительно закономерными. Если человек держит в руке гирию весом 30 грамм, он заметит прибавку в 1 грамм. Но если гирия весит 60 грамм, прибавка в 1 грамм уже незаметна — нужно добавить 2 грамма. Если гирия весит 90 грамм, нужно добавить уже 3 грамма. Пропорция сохраняется: чтобы изменение было замечено, оно должно составлять примерно $1/30$ исходного веса.

Вебер проверил эту закономерность на других модальностях — зрении, слухе, — и обнаружил: везде существует своя константа. Для веса — около $1/30$, для звука — около $1/10$, для света — около $1/100$. Это означает: едва заметное различие — это не абсолютная величина, а относительная. Оно пропорционально исходной интенсивности стимула.

Это называется законом Вебера:

$$\Delta I = k I / I = k$$

где I — исходная интенсивность стимула, ΔI — едва заметное различие (минимальное изменение, которое человек способен заметить), k — константа, характерная для данной сенсорной модальности.

Фехнеровский шаг: от различий к шкале ощущений

Фехнер понял: если верно, что едва заметные различия субъективно равны (то есть каждое едва заметное различие — это одинаковый шаг в субъективном переживании), то на основе закона Вебера можно построить целую шкалу ощущений.

Логика здесь такая. Представим, что мы начинаем с очень слабого стимула и постепенно увеличиваем его интенсивность. Каждый раз, когда мы добавляем едва заметное различие, субъективное ощущение увеличивается на один шаг. Но поскольку едва заметное различие — это всегда доля от текущей интенсивности, то по мере роста стимула каждый следующий субъективный шаг требует всё большего физического прироста.

Интегрируя закон Вебера, Фехнер получил свой знаменитый основной психофизический закон:

$$S = k \log I \quad S = k \log I$$

где S — интенсивность ощущения, I — интенсивность стимула, k — константа.

Что это означает? Ощущение растёт не пропорционально стимулу, а логарифмически. Чтобы ощущение росло в арифметической прогрессии (на одинаковые шаги), стимул должен расти в геометрической прогрессии (всё более круп-

ными долями). Это объясняет, почему мы замечаем разницу между одной и двумя горящими свечами, но не замечаем разницы между двадцатью и двадцатью одной: во втором случае прирост составляет лишь $1/20$, что ниже порога различения.

Это был первый в истории математический мост между физическим и психическим. Не философская метафора, а количественная формула. Душа и материя оказались связаны закономерностью, которую можно записать на бумаге.

Фехнеровские методы: инструментарий психофизики

Фехнер не просто вывел формулу — он создал целый инструментарий для измерения ощущений. Он разработал три классических метода измерения порогов чувствительности, которые до сих пор используются в экспериментальной психологии:

1. Метод минимальных изменений. Экспериментатор последовательно предъявляет испытуемому стимулы возрастающей или убывающей интенсивности — от явно заметного к явно незаметному и обратно. Порогом считается точка перехода от «вижу» к «не вижу». Этот метод прост, но чувствителен к ошибкам ожидания: испытуемый может предвосхищать появление стимула или, наоборот, «пропускать» его.

2. Метод постоянных раздражителей. Стимулы раз-

ной интенсивности подаются в случайном порядке, и испытуемый каждый раз отвечает, заметил он стимул или нет. Интенсивность, при которой стимул замечается в 50% случаев, считается порогом. Этот метод более надёжен, но требует большого количества предъявлений.

3. Метод средней ошибки (метод установки). Испытуемый сам регулирует интенсивность стимула, пока не сравнивает его с эталоном. Средняя величина ошибки при повторных попытках служит мерой точности восприятия.

Эти методы стали основой психофизики — области, которая изучает количественные отношения между физическими характеристиками стимулов и вызываемыми ими ощущениями.

Значение работы Фехнера

Фехнер доказал нечто фундаментальное: психическое можно измерять косвенно, через соотнесение с физическим. Не нужно заглядывать в душу, чтобы понять её закономерности. Достаточно систематически варьировать физические условия и фиксировать ответы испытуемого.

Это был сокрушительный удар по дуализму. Раз между душой и материей существует закономерная, воспроизводимая, математически выразимая связь, они не разорваны. Они связаны. Конечно, Фехнер не «решил» психофизическую проблему в философском смысле, но он показал, что

её можно изучать экспериментально.

И одновременно это был акт рождения психологии как экспериментальной науки. Неважно, что позже закон Фехнера подвергся критике — американский психолог Стивенс предложил степенную функцию вместо логарифмической. Важно, что путь был открыт. Психическое перестало быть территорией чистого умозрения.

2.2. Вундт и первая лаборатория (Лейпциг, 1879): интроспекция как метод, её сила и фатальная ограниченность

Исторический контекст

Вильгельм Вундт (1832–1920) — не одиночка-гений, как Фехнер, и не аутсайдер, как Эббингауз. Вундт был систематизатором, стратегом, институциональным отцом психологии. Он сделал то, что не смогли сделать его предшественники: превратил разрозненные исследования в организованную научную дисциплину.

В 1879 году Вундт основал в Лейпцигском университете первую в мире лабораторию экспериментальной психологии. Эта дата условно считается точкой рождения психологии как самостоятельной науки — именно потому, что с этого момента психология получила собственное институциональное пространство, собственный журнал, собственных учеников и собственную программу исследований.

Программа Вундта: физиологическая психология

Вундт называл свою науку «физиологической психологией». Он был убеждён, что простейшие психические процессы — ощущения, восприятия, время реакции, элементарные чувства — можно и нужно изучать экспериментально, по образцу физиологии. Психика, считал он, имеет свои закономерности, и эти закономерности доступны систематическому наблюдению в контролируемых условиях.

Но Вундт был осторожен и методологически точен. Он проводил важное различие между двумя типами психических явлений:

- **Экспериментальная психология** — для элементарных процессов: ощущение, восприятие, внимание, простая память, время реакции. Эти процессы достаточно просты, чтобы их можно было изолировать и измерить в лаборатории.

- **Психология народов (Völkerpsychologie)** — для высших процессов: язык, миф, обычай, мышление, мораль. Эти явления, по мнению Вундта, не поддаются лабораторному анализу, потому что они социальные, историчны и культурны. Их можно изучать только через анализ культуры — языков, мифов, обычаев.

Это был важный методологический баланс. Вундт не

утверждал, что вся психика может быть сведена к лабораторным измерениям. Он понимал границы экспериментального метода и не пытался их переступить.

Метод: интроспекция под контролем

Центральным методом вундтовской лаборатории была интроспекция — самонаблюдение. Но не свободная, не та, что использовал Августин в своей «Исповеди». Вундт разработал строгую, контролируруемую версию интроспекции.

Испытуемыми в его лаборатории часто были ассистенты и студенты, прошедшие специальную тренировку. Их обучали особым образом:

- сосредоточиться на предъявляемом стимуле;
- отвечать немедленно, не размышляя, не домысливая;
- описывать не смысл стимула, а элементы переживания: интенсивность, длительность, модальность, отчётливость.

Цель Вундта была амбициозной: разложить сознание на элементарные «атомы». Подобно тому, как химия разлагает вещества на элементы, психология должна разложить сознание на простейшие составляющие — ощущения, чувства, образы. Это была, по существу, химия психического.

Вундт выделил три измерения чувств, которые стали известны как его трёхмерная теория чувств:

1. Удовольствие — неудовольствие. Любое переживание окрашено эмоционально: оно либо приятно, либо непри-

ятно.

2. Напряжение — расслабление. Переживание может сопровождаться состоянием внутреннего напряжения (например, при ожидании) или расслабления (при разрешении ожидания).

3. Возбуждение — успокоение. Переживание может быть активирующим, возбуждающим или, наоборот, успокаивающим.

Любое чувственное переживание, по Вундту, — это точка в этом трёхмерном пространстве. Например, радость — это сочетание удовольствия, лёгкого возбуждения и расслабления; тревога — неудовольствия, напряжения и возбуждения.

Достижения школы Вундта

Лаборатория Вундта стала образцом продуктивности. За несколько десятилетий в ней были проведены сотни экспериментов, заложивших основы экспериментальной психологии:

· **Измерение времени реакции.** Исследователи различали простую реакцию (ответ на появление стимула), реакцию с различением (ответ на один из нескольких стимулов) и реакцию выбора (разные ответы на разные стимулы). Обнаружилось, что время реакции увеличивается с усложнением задачи: простая реакция быстрее, чем различение, а различение быстрее, чем выбор.

- **Исследование объёма внимания.** Эксперименты показали, что сознание может одновременно удерживать лишь ограниченное количество элементов — около шести-семи. Это было открыто задолго до знаменитой работы Джорджа Миллера «Магическое число семь плюс-минус два».
- **Анализ ассоциаций.** Исследователи изучали, как одни психические элементы связываются с другими, какие ассоциации возникают быстрее, какие — медленнее.

Наследие Вундта

Лаборатория Вундта стала кузницей кадров. Из неё вышли десятки учеников, которые разъехались по всему миру и основали собственные лаборатории. Эдвард Титченер принёс вундтовскую программу в США, где она трансформировалась в структурализм. Владимир Бехтерев основал экспериментальную психологию в России. Эмиль Крепелин использовал методы Вундта в психиатрии.

Вундт сделал психологию наукой не только по названию, но и по способу существования: с лабораториями, журналами, конференциями, учениками, исследовательскими программами. Это его главная заслуга.

Фатальная ограниченность интроспекции

Но у вундтовской программы была внутренняя слабость, которая со временем стала всё более очевидной. Контролируемая интроспекция оставалась субъективной. Два испытуемых могли давать разные отчёты об одном и том же стимуле, и не существовало критерия, чтобы решить, кто из них прав.

Например, один наблюдатель мог описать предъявленный тон как «чистое ощущение», другой — как «ощущение с лёгким эмоциональным оттенком». Кто прав? Проверить невозможно. Интроспекция — это приватный отчёт о приватном опыте, и наука, построенная на таких отчётах, оказывалась в методологическом тупике.

Эта ограниченность станет фатальной. Уже в начале XX века бихевиоризм вообще откажется от интроспекции как метода, заявив, что наука может изучать только наблюдаемое поведение. Но это уже тема следующих глав.

2.3. Эббингауз и кривая забывания: как изучать память, не заглядывая в сознание

Исторический контекст

Герман Эббингауз (1850–1909) — блестящий аутсайдер. Он работал в одиночку, без лаборатории, без ассистентов, без грантов. В то время как в Лейпциге Вундт руководил многолюдным исследовательским коллективом, Эббингауз в Берлине проводил эксперименты на самом себе. Но именно он доказал нечто, что не удалось доказать Вундту: даже такой «высший» психический процесс, как память, можно исследовать экспериментально, строго и количественно — без всякой интроспекции.

Проблема смысла

Перед Эббингаузом стояла методологическая проблема. Слова, фразы, стихотворения — всё, что люди обычно запоминают, — пропитано смыслом. А смысл — это неконтролируемая переменная. Он вносит субъективные ассоциации,

эмоции, культурный контекст — всё то, что искажает чистоту эксперимента.

Если я прошу вас запомнить слово «дом», вы можете вспомнить свой дом, дом из детства, образ из фильма, звучание слова. Всё это — неконтролируемые факторы. Как же изучать память «в чистом виде», без смысла, без ассоциаций, без культуры?

Решение Эббингауза: бессмысленные слоги

Решение, предложенное Эббингаузом, было простым и гениальным. Он изобрёл бессмысленные слоги — последовательности типа «согласный — гласный — согласный», которые не имеют значения. Например: bur, kaf, zur, mib, fot. Это не слова, но и не случайные наборы букв. Они произносимы, одинаковы по структуре, но лишены ассоциаций.

Эббингауз составил более 2000 таких слогов и учил их списками по 13–16 слогов. Он заучивал список до безошибочного воспроизведения, затем делал паузу, затем пытался восстановить материал. Он фиксировал, сколько попыток нужно, чтобы снова заучить тот же список. Разница между исходным количеством повторений и количеством при повторном заучивании служила мерой сохранения — того, сколько материала осталось в памяти.

Эббингауз был единственным испытуемым в своих экспериментах. Это создавало риск субъективности, но одновре-

менно давало максимальный контроль: мотивация, состояние, время обучения — всё было подчинено единой дисциплине. Никакой вариативности между испытуемыми, никаких помех.

Ключевые результаты

Эббингауз получил результаты, которые стали классикой психологии:

1. Кривая забывания. Эббингауз измерял, сколько материала он помнит спустя разные интервалы времени: через 20 минут, через час, через день, через неделю. Результат оказался поразительным: стремительное падение в первые минуты и часы, затем выход на плато. Через день забывается до 60–70% выученного, но оставшаяся треть сохраняется надолго. Забывание — это не равномерный процесс, а резкий обвал вначале и медленное, почти незаметное снижение потом.

2. Эффект распределённого повторения. Эббингауз обнаружил, что повторение, распределённое во времени, значительно эффективнее, чем массированное. Если вы учите материал в течение часа подряд, вы запомните его хуже, чем если разобьёте этот час на несколько коротких сессий с перерывами. Это фундаментальный закон обучения, актуальный для любого студента до сих пор.

3. Кривая обучения. С увеличением числа повторений

количество заученного растёт, но с замедлением. Каждое следующее повторение даёт меньший прирост, чем предыдущее. Это закон убывающей отдачи в действии.

4. Эффект порядка. Первые и последние элементы списка запоминаются лучше, чем середина. Эти явления получили названия эффекта первичности и эффекта недавности. Они были открыты Эббингаузом и позже стали предметом интенсивных исследований в когнитивной психологии.

Значение работы Эббингауза

Эббингауз сделал больше, чем просто открыл законы памяти. Он доказал методологически важную вещь: высшие психические функции поддаются строгому эксперименту без обращения к интроспекции. Он не спрашивал себя: «Что я чувствую, когда вспоминаю?» Он считал ошибки, повторения, время заучивания.

Его подход — измерять наблюдаемое поведение, а не приватный опыт — стал предтечей бихевиоризма и когнитивной психологии. Память перестала быть объектом философского удивления и стала объектом количественного анализа. Это был решающий шаг в превращении психологии в науку.

Критический разбор главы: Почему этого недостаточно?

Физиологическая психология XIX века совершила прорыв: психическое стало измеримым. Фехнер дал математику, Вундт — институт, Эббингауз — метод. Это три столпа, на которых стоит вся последующая экспериментальная психология. Но у этого успеха была тёмная сторона, и важно её видеть.

Проблема элементаризма. Вундт и его последователи пытались разложить сознание на атомы — элементарные ощущения, чувства, образы. Но даже простейшее восприятие — это не сумма ощущений. Когда мы смотрим на яблоко, мы видим целостный образ, а не набор отдельных ощущений: красное, круглое, гладкое. Гештальт-психологи позже убедительно покажут: целое не сводится к сумме частей. Оно имеет собственные свойства, которые исчезают при разложении на элементы.

Проблема интроспекции. Контролируемая интроспекция оставалась субъективной. Она не могла быть проверена независимым наблюдателем. Наука требует объективности и воспроизводимости, а интроспекция не давала ни того, ни другого. Бихевиоризм, как мы увидим в следующих главах, вообще откажется от этого метода, заявив, что единствен-

ный законный предмет психологии — это наблюдаемое поведение.

Проблема экологической валидности. Бессмысленные слоги и пороговые измерения — это очень узкий срез психики. Они ничего не говорили о любви, тревоге, смысле жизни, о том, как люди понимают друг друга, как принимают решения, как переживают утрату. Психология завоевала точность, но потеряла широту человеческого опыта. Она стала наукой о сенсорных порогах и кривых забывания, но перестала быть наукой о человеке.

Это не обесценивает достигнутое. Фехнер, Вундт и Эббингауз дали психологии то, без чего она не могла бы существовать как наука: методы, институты, стандарты. Но их работа была только началом. Впереди — кризисы, споры, новые повороты.

Связь с практикой: опережающая отсылка к клиническому случаю

Когда Екатерина говорит: «Я замечаю малейшее ускорение пульса, и это сразу запускает панику», она демонстрирует феномен, который имеет прямое отношение к психофизике. Её порог чувствительности к внутренним ощущениям — к сердцебиению, дыханию, напряжению в теле — снижен. Её интероцепция работает как сверхчувствительный сейсмограф, улавливающий малейшие колебания.

Закон Вебера–Фехнера здесь не прямо применим, но сам принцип — субъективная интенсивность не пропорциональна физической — объясняет, почему лёгкая тахикардия ощущается ею как катастрофа. Субъективное переживание не отражает объективную тяжесть состояния. Это станет мишенью в интерцептивной экспозиции — терапевтической технике, которую мы рассмотрим в главе о когнитивно-поведенческой терапии.

А когда мы говорим, что после первой панической атаки у Екатерины сформировалась ассоциация «метро — опасность», мы находимся в прямой линии наследования от ассоциативной традиции — от Аристотеля через Локка и Юма к экспериментальной психологии XIX века. Но теперь эта ассоциация получает нейробиологическое подкрепление: она

закрепляется в структурах мозга, о чём пойдёт речь в главе, посвящённой нейробиологии страха.

Резюме и мостик

- **Фехнер** доказал, что психическое можно измерять количественно, установив логарифмическую связь между стимулом и ощущением. Он создал психофизику — первую область, где психическое было подвергнуто математическому анализу.

- **Вундт** институционализировал психологию, создав первую лабораторию и программу «физиологической психологии». Он сделал психологию самостоятельной наукой с собственными институтами и методами.

- **Эббингауз** показал, что память поддаётся строгому эксперименту без обращения к интроспекции. Его кривая забывания и закон распределённого повторения стали классикой.

- Но именно интроспекция как метод обнаружила свою фатальную ненадёжность. Это привело к методологическому кризису, который заставил психологию искать новое основание.

Что дальше: В следующей главе мы рассмотрим, почему интроспекция зашла в тупик, как это обнаружили Вюрцбургская школа и первые исследования эффекта экспериментатора, и почему психология была вынуждена сменить предмет и метод — от внутреннего отчёта к наблюдаемому поведению.

ОКНО В ИССЛЕДОВАНИЕ 1

Эббингауз и бессмысленные слоги: как одиночка без лаборатории создал науку о памяти

Контекст. 1885 год. В Лейпциге — многолюдная лаборатория Вундта, где десятки учеников проводят эксперименты по интроспекции. В Берлине — тихий кабинет частного учёного. У Германа Эббингауза нет ни ассистентов, ни грантов, ни приборов. У него есть только вопрос: как работает память сама по себе, без смысла, без эмоций, без культуры?

Проблема. Всё, что люди обычно помнят, — стихи, даты, события — пропитано смыслом. Смысл — это шум. Он не позволяет увидеть чистый процесс запоминания. Если вы запоминаете осмысленное стихотворение, вы невольно опираетесь на ритм, рифму, образы, ассоциации, эмоции. Всё это — неконтролируемые переменные.

Ход. Эббингауз изобретает бессмысленные слоги. Это не слова, но и не случайные буквы. Они произносимы, одинаковы по структуре, лишены ассоциаций. Vur, kaf, zur, mib, fot — ни одно «зимнее утро» не всплывёт из памяти и не исказит результат. Они — контролируемый стимул: чистый

материал для исследования памяти.

Метод. Он учит списки по 13–16 слогов до безошибочного воспроизведения. Затем — пауза. Затем — попытка восстановить. Он фиксирует, сколько попыток нужно, чтобы снова заучить тот же список. Разница между исходным количеством повторений и количеством при повторном заучивании — мера сохранения. Это изящный способ измерить, сколько материала осталось в памяти, не спрашивая «что я помню?».

Результат. Кривая забывания. Она выглядит так: в первые минуты — обвал, через час — потеря уже около половины, через день — остаётся треть, но дальше — плато. Это не случайность: это форма самого процесса. Забывание — это не постепенное стирание, а резкое падение вначале и медленное, почти незаметное снижение потом.

Почему это важно.

1. **Память стала измеримой.** Не «плохая» или «хорошая», а сохраняемая в процентах и кривых.

2. **Интроспекция не нужна.** Эббингауз не спрашивал себя: «Что я чувствую, когда вспоминаю?» Он считал ошибки и время.

3. **Открыт закон распределённого повторения** — фундамент любой педагогики. Учить понемногу, но регулярно, эффективнее, чем учить много, но редко.

Ограничения.

· **Один испытуемый** (он сам) — нет статистической

генерализации, результаты нельзя уверенно переносить на других людей.

- **Бессмысленный материал** — нет экологической валидности. В реальной жизни люди помнят смысл, а не слоги.

- **Память сведена к механическому воспроизведению.** Ассоциативная, автобиографическая, эмоциональная память — за бортом.

Чему учит это окно. Научный прорыв часто делает не тот, у кого больше ресурсов, а тот, кто задаёт правильно суженный вопрос и подбирает под него искусственный, но контролируемый материал. Эббингауз пожертвовал смыслом — и получил закон. Это и есть договор экспериментальной науки с реальностью: точность ценой экологической валидности.

ГЛАВА 3. КРИЗИС ИНТРОСПЕКЦИИ И ПОВОРОТ К ОБЪЕКТИВНОМУ

Введение: Внутренний разлом на подъёме

К концу XIX века психология выглядела как успешный новорождённый. У неё появились лаборатории, приборы, журналы, конгрессы. Вундт создал институциональную базу, Фехнер дал математический аппарат, Эббингауз доказал, что память можно измерять. Казалось, ещё немного — и сознание будет разложено на атомы, как вещество в химии. Ещё несколько десятилетий — и психология станет такой же точной наукой, как физика.

Но именно на этом подъёме случился внутренний разлом. Психология утратила наивную веру в свой главный метод — интроспекцию. И произошло это не потому, что кто-то внешний атаковал её, а потому, что сама логика исследования вскрыла фундаментальные ограничения самонаблюдения.

Вюрцбургская школа показала, что мышление не сводит-

ся к ощущениям и образам. Исследования в области социального влияния выявили, что даже отчёт испытуемого зависит от того, кто рядом и что от него ждут. А Уильям Джеймс предложил вообще сменить вопрос: не «из чего состоит сознание», а «зачем оно нужно».

В этой главе мы увидим, как психология прошла через кризис, который не разрушил её, а заставил повзрослеть. Она утратила наивную веру в интроспекцию и была вынуждена искать другой предмет и другой метод.

3.1. Вюрцбургская школа и открытие «безобразного мышления»: мышление может быть без образов и чувств

Исторический контекст

Вундт и его последователи — прежде всего Эдвард Титченер, перенёсший вундтовскую программу в США, — считали всякое сознательное содержание наглядным. Для них психика состояла из трёх типов элементов: ощущений, образов и чувств. Всё, что есть в сознании, — это либо ощущение (звук, цвет, запах), либо образ (воспоминание ощущения), либо чувство (удовольствие, напряжение, возбуждение). Мысль без образа казалась им невозможной — как слово без звука, как картина без красок.

Но в начале XX века группа учёных из Вюрцбургского университета под руководством Освальда Кюльпе (1862–1915), бывшего ассистента самого Вундта, поставила это убеждение под сомнение. То, что они обнаружили, потрясло основания структуралистской психологии.

Метод: систематическая экспериментальная интроспекция

Кюльпе и его ученики — Карл Марбе, Нарцисс Ах, Карл Бюлер — использовали модифицированную версию интроспекции. Они не просто просили испытуемых описывать переживания. Они ставили перед ними конкретные задачи: сравнить понятия, вынести суждение, понять предложение, ответить на вопрос. И затем просили дать подробный отчёт о том, что происходило в сознании в момент решения задачи.

Например, испытуемому задавали вопрос: «Какая птица не умеет летать?» Или просили сравнить два понятия: «стул» и «кресло». Или предлагали понять предложение: «Мысль, высказанная вслух, перестаёт быть мыслью». После решения задачи испытуемый должен был описать, что именно он переживал в момент, когда находил ответ.

Отчёты, которые поражали

Отчёты испытуемых оказались удивительными и обескураживающими для сторонников Вундта. В сознании испытуемых не было наглядных образов, соответствующих ходу решения. На вопрос «Какая птица не умеет летать?» ответ «страус» приходил мгновенно, но без зрительного обра-

за птицы, без звука слова, без какого-либо эмоционального оттенка.

Оставалось только смутное переживание направленности, «чувства согласия» или «готовности ответить». Испытуемые говорили: «Я просто знал ответ, но не видел никакой картинки», «Было ощущение, что ответ вот-вот придёт, но самого ответа ещё не было», «Я почувствовал, что это правильно, но не знаю, как я это понял».

Мышление, как оказалось, может протекать без наглядных образов. Более того, сам процесс мышления — поиск решения, сравнение, выбор — вообще не представлен в сознании. Сознание фиксирует только результат, но не путь к нему.

Открытие: безобразное мышление и скрытые процессы

Карл Марбе обнаружил феномен, который он назвал установкой (Aufgabe). Это неосознаваемая готовность к определённом действию, которая направляет мышление, не присутствуя в сознании в виде образа. Установка — это как стрелка на железной дороге: она направляет движение мысли по определённом пути, но сама не видна.

Нарцисс Ах развил эту идею и предложил термин «детерминирующая тенденция». Цель задачи управляет ходом ассоциаций, не будучи сама осознана. Вы не думаете о цели —

цель думает за вас, направляя ваши мысли в нужное русло.

Карл Бюлер пошёл ещё дальше и предложил термин «мысль» (Gedanke) как особое психическое содержание, не сводимое к ощущениям и образам. Мысль — это не картинка и не звук. Это нечто иное, что существует в сознании как самостоятельная реальность.

Это был прямой удар по атомизму Вундта. Если мысль не сводится к ощущениям, значит, сознание не состоит из элементарных «кирпичиков». Значит, программа разложения психики на атомы обречена.

Спор с Вундтом

Вундт отреагировал резко и эмоционально. Он назвал вюрцбургские эксперименты «псевдоэкспериментами», а их отчёты — продуктом внушения со стороны экспериментатора. По его мнению, испытуемые просто не замечали своих образов из-за плохой тренировки или описывали не то, что нужно. Он настаивал: если бы наблюдение было правильным, образы были бы обнаружены.

Кюльпе и его ученики возражали: их испытуемые были так же хорошо тренированы, как и вундтовские. Разница не в тренировке, а в том, что они описывали реально происходящее, а не то, что им положено было видеть согласно теории.

Но дискуссия обнажила главное: интроспекция не даёт однозначных данных. Два человека — и тем более две школы

— видят в одном и том же акте сознания разное. Один видит образы, другой — безобразное мышление. Нет внешнего критерия, чтобы решить, кто прав. Интроспекция оказалась не нейтральным окном в сознание, а методом, который сам формирует то, что «видит».

Значение открытия

Открытие безобразного мышления показало: психическое не равно наглядному. Существуют скрытые, неосознаваемые процессы, которые руководят мышлением. Сознание — это не вся психика, а лишь её верхушка. Под поверхностью протекают процессы, о которых человек не подозревает, но которые определяют ход его мыслей.

Это был мост к будущему:

- **к психоанализу** — бессознательное как источник мышления и поведения (Глава 5);
- **к когнитивной психологии** — мышление как обработка информации, происходящая за пределами осознания (Глава 7);
- **к гештальтпсихологии** — инсайт как результат неосознаваемой реорганизации поля восприятия (Глава 4).

Но одновременно это был и гвоздь в крышку интроспекции как научного метода. Если сознание не прозрачно для самого себя, если в нём есть скрытые процессы, недоступные самонаблюдению, то интроспекция не может быть главным

инструментом психологии.

3.2. Проблема «наблюдателя» и эффект экспериментатора (Розенталь): почему один и тот же феномен описывают по-разному

Исторический контекст

Психология всегда предполагала, что исследователь нейтрален. Он предъявляет стимулы, фиксирует ответы, обрабатывает данные. Он — объективный регистратор, не влияющий на то, что происходит в эксперименте. Испытуемый — объект, исследователь — инструмент, и инструмент этот считается стерильным.

Но уже в XIX веке появлялись данные, что это не так. Присутствие наблюдателя меняет поведение испытуемого. Позже это явление получило название эффекта Хоторна — по экспериментам на фабрике в США, где производительность росла от самого факта наблюдения, независимо от того, какие условия менялись. Люди работали лучше просто потому, что знали: за ними смотрят.

Но наиболее систематично проблему «наблюдателя» исследовал Роберт Розенталь во второй половине XX века. Его

работы стали классикой методологии и показали, что исследователь — не нейтральный инструмент, а активный участник эксперимента, который неизбежно влияет на его результаты.

Эффект ожидания экспериментатора

Розенталь показал: если экспериментатор ожидает определённого результата, он непроизвольно влияет на поведение испытуемого — мимикой, тоном голоса, паузами, взглядом, едва заметными кивками. Это происходит без осознания. Экспериментатор не хочет влиять, он хочет быть объективным, но его ожидания «просачиваются» через невербальные каналы и формируют поведение испытуемого.

Классический эксперимент Розенталя:

- Студентам-экспериментаторам раздали крыс для обучения лабиринту.
- Одним сказали: «Ваши крысы — генетически умные, специально выведенные для быстрого обучения».
- Другим сказали: «Ваши крысы — генетически глупые, выведенные для медленного обучения».

Результат оказался поразительным: «умные» крысы обучались значительно быстрее, чем «глупые». Но на самом деле все животные были одинаковыми — обычные лабораторные крысы без каких-либо генетических различий. Разница была только в ожиданиях людей, которые с ними работали.

Студенты, которые верили, что их крысы умные, обращались с ними мягче, терпеливее, давали больше времени на освоение лабиринта, — и крысы действительно учились быстрее. Студенты, которые верили, что их крысы глупые, были менее терпеливы, более напряжены, — и их крысы учились медленнее. Ожидание сработало как самоисполняющееся пророчество.

Эффект Розенталя–Якобсон в школе

Позже Розенталь и его коллега Леонор Якобсон воспроизвели тот же эффект в школе. Учителям начальных классов назвали случайно выбранных детей «потенциальными интеллектуальными звёздами», которые, согласно результатам тестирования, должны в ближайший год показать резкий скачок в развитии. На самом деле эти дети были выбраны по жребию и ничем не отличались от остальных.

Через год эти дети действительно показали значительно больший прирост IQ, чем их одноклассники. Ожидание учителя сработало как самоисполняющееся пророчество. Учителя, сами того не замечая, уделяли «звёздам» больше внимания, давали им больше обратной связи, больше возможностей ответить, — и дети расцвели.

Что это значит для интроспекции?

Если на отчёт испытуемого влияет даже неосознанное ожидание экспериментатора, то данные интроспекции не просто ненадёжны — они заражены социальным контекстом. Нельзя отделить «чистое переживание» от ситуации, в которой его описывают. Любой отчёт о внутреннем опыте — это не просто отражение того, что происходит в сознании, а продукт взаимодействия между испытуемым и экспериментатором.

Отсюда — фундаментальный вывод: психическое не существует как изолированный объект. Оно всегда дано в отношении, в диалоге, в поле ожиданий. Психика — не вещь в себе, а процесс, разворачивающийся между людьми. Это станет центральной темой Части III (контекст) и Части IV (терапевтические отношения).

Практическое следствие

Для психологии это означало необходимость разработки методов, которые минимизируют влияние наблюдателя. Отсюда — стандартизация процедур, двойной слепой метод (когда ни испытуемый, ни экспериментатор не знают, какая гипотеза проверяется), автоматизация предъявления стиму-

лов. Всё это — попытки «спрятать» наблюдателя, сделать его влияние минимальным.

Но полностью устранить это влияние невозможно. Психология всегда имеет дело с человеком, который знает, что его изучают. И это знание — часть самого феномена.

3.3. Джеймс и поток сознания: призыв к функционализму (не что есть сознание, а зачем оно нужно)

Исторический контекст

Пока в Европе кипел спор между структуралистами и Вюрцбургской школой, в Америке зрела альтернатива. Уильям Джеймс (1842–1910) — философ, психолог, старший брат писателя Генри Джеймса — сформулировал подход, который стал основой американского функционализма и оказал огромное влияние на всю последующую психологию.

Джеймс был не кабинетным учёным, а человеком, который соединял в себе глубину философа и практическую хватку экспериментатора. Он создал первую в США психологическую лабораторию в Гарварде, написал монументальный труд «Принципы психологии» (1890), который до сих пор читается как живой, не устаревший текст. И он предложил радикально новый взгляд на предмет психологии.

Поток сознания

Джеймс отверг атомизм Вундта. Сознание, писал он, не складывается из «кирпичиков» — ощущений и образов. Оно непрерывно, как река. Оно течёт, переливается, меняется. Вы не можете разрезать его на отдельные элементы, как не можете разрезать воду.

Отсюда — знаменитый термин «поток сознания» (stream of consciousness), который позже перешёл в литературу (Марсель Пруст, Джеймс Джойс, Вирджиния Вулф). Этот термин — не метафора, а точное описание природы психического.

Джеймс выделил четыре свойства потока сознания:

1. **Непрерывность.** Нет «атомов», есть переходы. Одно переживание плавно перетекает в другое. Даже когда мы спим, поток не прерывается — он меняет своё течение.

2. **Избирательность.** Сознание всегда о чём-то. Оно отбирает, фильтрует, направляет внимание. Из множества стимулов оно выбирает одни и игнорирует другие. Сознание — это не пассивное зеркало, а активный селектор.

3. **Субъективность.** Сознание принадлежит конкретному «Я». Мои переживания — это мои, они не могут быть переданы другому. Каждое сознание — уникальная вселенная.

4. **Изменчивость.** Нельзя дважды войти в одно и то же переживание. Каждое новое переживание — новое, даже ес-

ли оно кажется похожим на прежнее. Сознание — это не повторение, а непрерывное творчество.

Функционализм: не что, а зачем

Главный вопрос Джеймса — не «из чего состоит сознание», а «какую функцию оно выполняет?». Он вдохновлялся дарвиновской теорией эволюции: психика — это орган выживания. Сознание появилось потому, что оно даёт преимущество — позволяет выбирать, планировать, адаптироваться к меняющимся условиям.

Психика — это не роскошь, а инструмент адаптации. Животное без сознания — это машина, реагирующая на стимулы. Животное с сознанием — это существо, способное предвидеть, выбирать, учиться на опыте. Сознание — это эволюционное преимущество.

Поэтому психология должна изучать:

- как психика помогает человеку приспосабливаться к среде;
- как она работает в реальных ситуациях, а не в искусственной лаборатории;
- индивидуальные различия, а не только универсальные законы.

Вундт искал общие законы психики, одинаковые для всех. Джеймс интересовался различиями: почему один человек справляется с трудностями, а другой ломается? Почему один

учится быстрее, а другой медленнее? Эти вопросы вели к прикладной психологии — тестам, педагогике, психологии труда.

Теория эмоций Джеймса–Ланге

Джеймс сформулировал теорию эмоций, которая стала одной из самых влиятельных и одновременно самых спорных в истории психологии. Он перевернул привычное представление о связи между телесным и эмоциональным.

Обычно мы думаем: мы плачем, потому что печальны; мы дрожим, потому что боимся; мы убегаем, потому что видим опасность. Джеймс предложил обратное: мы печальны, потому что плачем; мы боимся, потому что дрожим; мы убегаем, потому что уже начали убегать.

Согласно Джеймсу, эмоция — это восприятие телесной реакции. Сначала происходит телесное изменение (сердце бьётся быстрее, дыхание учащается, мышцы напрягаются), и только потом сознание воспринимает эти изменения и называет их «страхом» или «гневом». Не тело следует за эмоцией, а эмоция следует за телом.

Датский физиолог Карл Ланге предложил похожую теорию почти одновременно, поэтому она получила название теории Джеймса–Ланге. Эта теория станет важным элементом в работе с паникой: если изменить телесное, изменится эмоциональное. Успокойте дыхание, расслабьте мышцы, за-

медлите сердцебиение — и страх отступит. Это, как мы увидим в главе о терапии паники, не всегда так просто, но направление верное.

Наследие Джеймса

Джеймс предвосхитил:

- **бихевиоризм** — интерес к поведению как функции психики;
- **когнитивную психологию** — интерес к процессам, а не к статичным элементам;
- **прикладную психологию** — тесты, педагогику, психологию труда;
- **психофизиологию** — связь телесного и психического.

Он был не систематизатором, как Вундт, а вдохновителем. Его идеи разлетелись по всей психологии, давая начало новым направлениям. И его главная заслуга — он изменил сам вопрос. Не «что есть сознание», а «что оно делает». Не структура, а функция.

Критический разбор главы: Почему этого недостаточно?

Кризис интроспекции был не поражением психологии, а её взрослением. Обнажились три неудобные истины:

1. Сознание не прозрачно для самого себя. Вюрцбургская школа показала: мысль может протекать без наглядных образов, а процесс мышления скрыт от отчёта. Человек знает результат своего мышления, но не знает, как он к нему пришёл.

2. Наблюдение искажает наблюдаемое. Эффект экспериментатора доказал: нет «чистого» переживания, есть всегда социальная рамка. Любой отчёт о внутреннем опыте — это продукт взаимодействия, а не просто отражение внутреннего состояния.

3. Статичная структура не объясняет функцию. Джеймс был прав: важнее, что сознание делает, а не из чего оно состоит. Психика — это процесс, а не набор элементов.

Но и функционализм Джеймса оставался во многом умозрительным. Он гениально поставил вопросы, но не дал методов. Психологии нужен был новый фундамент: отказ от внутреннего отчёта как источника данных. Этот фундамент построят бихевиоризм — учение, которое заявит, что единственный законный предмет психологии — это наблюдаемое

поведение.

Связь с практикой: опережающая отсылка к клиническому случаю

Когда Екатерина говорит: «У меня в голове пусто, просто комок ужаса в груди — и всё», это не метафора, а точное описание безобразного мышления. Её паника разворачивается не в виде картин или слов, а как соматическое переживание направленности — та самая «готовность к действию» без наглядного содержания, о которой писали Марбе и Ах.

Когда она замечает: «Наверное, вы думаете, что я преувеличиваю» — она воспроизводит эффект ожидания. Её симптом формируется не только изнутри, но и в поле наблюдателя. Она строит свой отчёт о переживании с учётом того, что, по её мнению, думает терапевт.

Терапевт, который понимает это, не будет спрашивать «что вы чувствуете?» так, как будто ответ — объективный факт. Он будет помнить: любой отчёт — это совместное произведение пациента, контекста и его собственных ожиданий. Он будет внимателен к тому, как его собственные ожидания могут формировать рассказ пациента.

И когда Екатерина говорит о своём сердцебиении, терапевт вспомнит Джеймса: возможно, не тревога вызывает сердцебиение, а сердцебиение — тревогу. И тогда вопрос о том, что первично, станет не философским, а практическим,

терапевтическим.

Резюме и мостик

- **Вюрцбургская школа** разрушила догму о наглядности психического: мышление может быть безобразным, а за его ходом стоит неосознаваемая установка.

- **Розенталь** доказал: ожидания наблюдателя искажают данные. Интроспекция не может быть нейтральным методом, потому что любой отчёт — это продукт взаимодействия.

- **Джеймс** перевернул вопрос: не «что есть сознание», а «зачем оно нужно». Функционализм открыл путь к изучению поведения и адаптации.

Что дальше: Мы покидаем зону экспериментальной психологии сознания и переходим к описанию психических состояний как они даны — без интерпретации, без причин, без теорий. Глава 4 — это феноменологическая данность: алфавит переживаний, которым пользуется любой клиницист, прежде чем начать объяснять.

ГЛАВА 4.

ФЕНОМЕНОЛОГИЧЕСКАЯ ДАННОСТЬ: ОПИСАНИЕ СИМПТОМА БЕЗ ИНТЕРПРЕТАЦИИ

Введение: Прежде чем спрашивать «почему»

Прежде чем спрашивать «почему?», нужно уметь отвечать на вопрос «что именно происходит?». Это кажется очевидным, но на практике оказывается удивительно трудным. Психиатр, психолог, психотерапевт — все начинают с описания. Но описание — не наивный акт. Это дисциплина, требующая усилия.

Мы слишком быстро переходим к объяснениям. Услышав о панике, мы вспоминаем о нейромедиаторах. Услышав о детской травме, мы вспоминаем о вытеснении. Услышав о навязчивых мыслях, мы вспоминаем о когнитивных искажениях. Теории набрасываются на феномен, как хищники на добычу, и часто пожирают его, не дав рассмотреть.

Чтобы увидеть феномен, нужно отложить теории, метафоры и даже сочувствие. Нужно стать феноменологом: тем, кто фиксирует данности — то, что реально присутствует в опыте человека, до всяких объяснений и интерпретаций. Эта глава — о том, как устроено такое описание и почему оно остаётся необходимой точкой отсчёта для любой глубинной модели.

Феноменология — это не отсутствие теории. Это осознанная приостановка теоретизирования ради точного видения. Прежде чем строить модель, нужно увидеть, что именно эта модель должна объяснить.

4.1. Чистое восприятие: ощущение, образ, эмоция как первичный материал

Исторический контекст

Ещё до возникновения научной психологии философы различали в душевной жизни три потока: познание (ощущения, восприятия, представления), чувствование (эмоции, аффекты) и воление (стремления, импульсы). Эта триада прошла через античность — Аристотель выделял познавательные и стремящиеся способности души; через немецкую классику — Кант различал способность познания, чувство удовольствия и неудовольствия, и способность желания; и стала основой первых психологических систем — Вундт строил свою психологию на элементах ощущения, чувства и образа, а Джеймс описывал поток сознания как единство познавательных и эмоциональных переживаний.

Эта триада — не просто историческая реликвия. Она остаётся рабочим инструментом любого клинициста. Когда мы описываем состояние пациента, мы всегда отвечаем на три вопроса: что он воспринимает, что он чувствует, что он

хочет сделать.

Ощущение

Ощущение — простейший психический феномен, возникающий при непосредственном воздействии стимула на орган чувств. Это элементарный кирпичик психической жизни, но даже он не так прост, как кажется.

Свойства ощущения описываются по четырём параметрам:

- **Модальность** — качественная характеристика: зрительное, слуховое, тактильное, вкусовое, обонятельное, а также интероцептивное — ощущения от внутренних органов: сердцебиение, дыхание, напряжение в животе, позывы к мочеиспусканию.

- **Интенсивность** — сила ощущения: яркость света, громкость звука, сила боли. Сюда же относится и субъективная интенсивность, которая, как мы помним из закона Вебера–Фехнера, не пропорциональна физической.

- **Длительность** — как долго ощущение сохраняется. Ощущения могут быть мгновенными (укол) или продолжительными (тупая боль).

- **Локализация** — где ощущение переживается: в пространстве тела или внешнего мира. Боль может ощущаться в груди, звук — слева, свет — сверху.

Важно понимать: ощущение — не копия стимула, а ре-

зультат переработки. Одна и та же длина волны света даёт у разных людей разный оттенок — кто-то видит больше зелёного, кто-то меньше. А при синестезии одна модальность вызывает другую: цифры «окрашены» в цвета, звуки вызывают вкусовые ощущения, буквы имеют фактуру. Синестезия — не патология, а вариант нормы, показывающий, насколько индивидуальным может быть даже элементарное ощущение.

Образ

Образ — психическое представление, сохраняющее наглядность без присутствия объекта. Это способность видеть «внутренним взором», слышать «внутренним слухом», осязать «в воображении». Образы бывают разных типов:

- **Образ памяти** — воспоминание о реально пережитом: ваша детская комната, лицо друга, вкус бабушкиного пирога.
- **Образ воображения** — представление о том, чего не было или не бывает: комната, которой не существует, летающий конь, город будущего.
- **Гипнагогический образ** — яркие, часто причудливые образы, возникающие при засыпании, на границе сна и бодрствования.

Образы бывают разной яркости. На одном полюсе — эйдети́зм, фотографическая чёткость представлений, когда человек может «увидеть» страницу книги так, как будто она перед ним. На другом полюсе — афанта́зия, полное отсут-

ствие наглядных представлений: человек не может представить лицо матери или свою комнату, хотя прекрасно их узнаёт при встрече. Афантазия — не патология, а вариант нормы, ещё одно напоминание о том, сколь разными бывают внутренние миры людей.

Эмоция

Эмоция — субъективное переживание значимости события для субъекта. Это не просто «чувство», а сложный комплекс, который в феноменологии описывают через четыре параметра:

- **Валентность** — приятно или неприятно. Это базовое измерение, которое присутствует в любом эмоциональном переживании.

- **Активация** — возбуждение или торможение. Страх активирует, грусть тормозит, гнев возбуждает, покой успокаивает.

- **Телесный отклик** — напряжение, жар, дрожь, дыхание, сердцебиение. Эмоция всегда сопровождается телесными изменениями, которые могут быть едва заметными или, наоборот, захватывающими всё тело.

- **Тенденция к действию** — бежать, замереть, кричать, приближаться. Эмоция — это всегда не только чувство, но и готовность тела к определённой реакции. Страх готовит к бегству или замиранию, гнев — к атаке, радость — к при-

ближению, отвращение — к отстранению.

Именно поэтому позже телесная терапия и соматические подходы будут работать с эмоцией не через слова, а через позу, дыхание, движение. Эмоция живёт не только в голове, но и в теле, и иногда единственный способ изменить эмоциональное состояние — изменить телесный паттерн.

4.2. Гештальт-психология: законы организации перцептивного поля (фигура– фон, замыкание, прегнантность)

Исторический контекст

В 1910-е годы группа немецких психологов — Макс Вертгеймер, Вольфганг Кёлер, Курт Коффка — выступила против атомизма, господствовавшего в психологии со времён Вундта. Их лозунг: «Целое не равно сумме частей».

Этот лозунг кажется простым, но он был революционным. Вундт и его последователи считали: сознание состоит из элементов, как дом из кирпичей. Разложите восприятие на ощущения — и вы поймёте его. Гештальт-психологи возражали: когда вы слушаете мелодию, вы слышите не набор отдельных звуков, а целостную музыкальную фразу. Если транспонировать мелодию в другую тональность, все отдельные звуки изменятся, но мелодия останется той же. Значит, мелодия — это не сумма звуков, а нечто большее. Это гештальт — целостная структура, которая не сводится к своим элементам.

Ключевые открытия

1. Фигура и фон. Мы воспринимаем не отдельные стимулы, а организованное поле: что-то выступает как фигура (объект внимания), остальное — как фон (контекст). Это не дано в ощущениях; это акт организации. Когда вы смотрите на страницу, буквы — фигура, белое пространство — фон. Но если вы начнёте разглядывать текстуру бумаги, она станет фигурой, а буквы отойдут в фон.

Классический пример — двойственные изображения, где фигура и фон меняются местами: ваза или два профиля, молодая женщина или старуха. Вы не можете видеть оба варианта одновременно. Психика выбирает один способ организации поля.

2. Законы группировки. Элементы объединяются в группы не случайно, а по определённым принципам:

- **Близость** — то, что рядом, воспринимается как вместе. Точки, расположенные близко друг к другу, группируются в фигуры.

- **Сходство** — похожее воспринимается как вместе. Точки одного цвета или формы объединяются в группы.

- **Замыкание** — незавершённое достраивается до целого. Разорванный круг всё равно видится как круг, потому что психика стремится завершить незавершённое.

- **Хорошее продолжение** — линии продолжают плав-

но. Пересекающиеся линии воспринимаются как продолжающиеся в том направлении, которое создаёт наиболее плавную форму.

3. Прегнантность. Психика стремится к наиболее простой, ясной, уравновешенной организации. Мы видим не то, что есть, а то, что проще всего увидеть. Это закон «хорошей формы»: из всех возможных способов организации поля психика выбирает самый экономичный, самый симметричный, самый уравновешенный.

4. Инсайт. Кёлер в опытах с шимпанзе показал: решение задачи может возникать не путём проб и ошибок, а внезапной реорганизацией поля — схватыванием новой структуры. Шимпанзе, пытавшийся достать банан, висевший слишком высоко, не просто случайно наткнулся на решение. Он осматривал поле, замечал ящики и палки, и в какой-то момент — внезапно — схватывал новую структуру ситуации: ящики можно сложить, палку можно использовать как продолжение руки. Это был инсайт — внезапное понимание, реорганизация поля восприятия.

Значение для психопатологии

Гештальт-принципы работают не только в восприятии, но и в мышлении, и в эмоциональной жизни. Тревожный пациент организует мир так, что угроза становится фигурой, а безопасный контекст — фоном. В переполненном ваго-

не метро Екатерина не замечает спокойных лиц, обычных звуков, привычной обстановки. Фигурой для неё становится сердцебиение, которое заполняет всё поле восприятия. Остальное отходит в фон, становится неразличимым.

И это не «ошибка» восприятия, а способ организации поля. Психика Екатерины, руководствуясь законом прегнантности, организует опыт наиболее «простой» формой — формой угрозы. Потому что угроза — это самая простая, самая ясная, самая уравновешенная организация поля, когда тело бьёт тревогу.

Отсюда позже родятся гештальт-терапия и когнитивные техники переструктурирования. Если патология — это способ организации поля, то терапия — это помощь в реорганизации: что сделать, чтобы фигурой стало не сердцебиение, а дыхание? Чтобы фоном стала не угроза, а безопасность?

4.3. Ясперс и описательная психиатрия: попытка создать «алфавит» психических состояний

Исторический контекст

Карл Ясперс (1883–1969) начинал как психиатр, а стал одним из крупнейших философов XX века. Его интеллектуальная траектория уникальна: от клинической работы в психиатрической больнице Гейдельберга — к фундаментальной философии, оказавшей влияние на экзистенциализм и феноменологию. Но его психиатрическое наследие не менее значимо, чем философское.

В 1913 году Ясперс опубликовал «Общую психопатологию» — книгу, которая до сих пор считается эталоном феноменологического метода в психиатрии. Это была попытка создать систематический язык для описания психических расстройств — язык, который не зависел бы от теоретических предпочтений того или иного исследователя.

Главный принцип: описание, объяснение, понимание

Ясперс различал три принципиально разных подхода к психическому:

- **Описание** — что переживает пациент. Это феноменология в узком смысле: точная фиксация переживания, без гипотез о причинах.

- **Объяснение** — почему это происходит. Это поиск причинных связей: нейробиологических, физиологических, психологических. Объяснение ищет закономерности.

- **Понимание** — как одно переживание вытекает из другого по смыслу. Это эмпатическое проникновение в субъективный мир пациента: как из страха перед нападением вырастает избегание людных мест, как из утраты вырастает тоска.

Тезис Ясперса: психопатология должна начинать с описания, не смешивая его с объяснением. Сначала — точная феноменология, потом — причинные гипотезы. Если мы сразу начнём объяснять, мы не увидим феномена. Если мы сразу начнём понимать, мы можем приписать пациенту смыслы, которых у него нет.

Феноменологический подход Ясперса

Ясперс требовал от психиатра:

- **вживаться в переживания пациента** — эмпатическое понимание, способность представить себе, каково это — быть в его мире;
- **не проецировать свои теории на его опыт** — не навязывать пациенту собственные представления о том, что он должен чувствовать;
- **искать границы между понятным и непонятным** — определять, где заканчивается понятная психологическая реакция и начинается разрыв смысловой связи.

Ключевое различие: понятные и непонятные связи

Это различие стало центральным вкладом Ясперса в психиатрию. Понятные психические связи — это те, которые мы можем понять эмпатически: человек боится после нападения, горюет после утраты, злится после оскорбления. Это психологически понятные реакции.

Непонятные психические связи — это те, которые не поддаются эмпатическому пониманию: человек боится, потому что «лучи управляют его мыслями»; человек уверен, что его

преследует тайная организация, хотя никаких оснований для этого нет; человек слышит голоса, комментирующие его действия. Это разрыв смысловой связи, который указывает на психотический процесс.

Это различие позже станет основой клинической диагностики: от невроза (понятная реакция на жизненные обстоятельства) до психоза (разрыв смысловой связи, непонятный извне).

Классификация феноменов

Ясперс описал базовые группы психических явлений, создав своего рода «алфавит» психопатологии:

- **Расстройства восприятия** — иллюзии (искажённое восприятие реального стимула) и галлюцинации (восприятие без внешнего стимула).
- **Расстройства мышления** — ускорение, заторможенность, обрывы мыслей, бред (ложные убеждения, не поддающиеся коррекции).
- **Расстройства эмоций** — тревога, тоска, апатия, дисфория (мрачно-злобное настроение).
- **Расстройства самосознания** — деперсонализация (чувство нереальности себя), дереализация (чувство нереальности мира).
- **Расстройства воли** — амбивалентность (противоречивые стремления), импульсивность (действия без обдумыва-

ния).

Наследие Ясперса

Ясперс создал язык, на котором психиатры и психологи до сих пор говорят друг с другом. Его идея «алфавита переживаний» — это не классификация ради классификации, а условие клинического мышления: не увидев феномен, нельзя его лечить.

Когда мы описываем состояние Екатерины, мы пользуемся ясперсовским алфавитом: паника, тахикардия, дереализация, деперсонализация, страх безумия. Это не просто слова. Это точные инструменты, позволяющие увидеть структуру переживания.

Критический разбор главы: Почему этого недостаточно?

Феноменология даёт нам карту, но не двигатель. Она описывает, но не объясняет. Она показывает, что происходит, но не говорит, почему.

Почему у Екатерины именно такая форма паники, а не другая? Почему её восприятие организует мир вокруг угрозы, а не вокруг безопасности? Почему у неё нет бреда, но есть телесный ужас? Почему дереализация, а не галлюцинации?

Феноменология молчит. Она фиксирует, что паника — это телесно-психический феномен с определённой структурой: тахикардия, страх, дереализация, ощущение нереальности. Но не говорит, откуда эта структура взялась и как её изменить.

Гештальт-психология показывает, что психика организует поле. Но почему у одного человека фигурой становится угроза, а у другого — возможность? Почему у Екатерины поле организуется вокруг сердцебиения, а не вокруг дыхания? Это уже вопрос о скрытых структурах, о тех глубинных механизмах, которые формируют способ организации опыта.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

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

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