

Коротка історія психології

КУПИТИ

Що насправді керує нашими рішеннями? Звідки беруться мова і пам'ять? Чи дійсно тести IQ вимірюють інтелект — і хто вирішив, що це взагалі потрібно вимірювати?

На вас чекають 40 динамічних розділів, які розповідають про найвпливовіші ідеї, досліді й постаті в історії психології. Від Стародавньої Греції до сучасності, від Фрейда до Канемана, від здобутків нейропсихології та біхевіоризму до експериментів Мілґрема в соціальній психології та проєктів ЦРУ з контролю розуму.

Нікі Гейз пояснює складне із цікавістю і простотою, не уникаючи гострих тем: євгеніки, нацизму, антипсихіатрії, пропаганди під час війни. Це не посібник із самопомоги, а мандрівка крізь ключові ідеї про те, ким ми є — і як ми це зрозуміли.

До джерел

Греки, Гален і вплив Сходу

Психологія — наука надзвичайно цікава, у певному сенсі вона лежить в основі людського єства. Зрештою, усі ми щодня займаємося психологією: розуміємо — або намагаємося зрозуміти — думки і поведінку інших. Так ми ладнаємо в родині, у соціальних групах та суспільстві. І досить часто ми помиляємося. Думаємо, що знаємо інших, а потім щиро дивуємося, коли вони бачать усе не так, як ми, або поведуться дивно (на наш погляд). Формуємо уявлення про людську природу з прочитаного та побаченого, але це навряд чи хороша ідея. Часто не усвідомлюємо, що наше розуміння людей нерозривно пов'язане з конкретним часом, місцем і культурою, у яких ми живемо, і для інших воно може бути неактуальним. Або ж беремо на віру переконання, якими людство жило тисячоліттями, навіть не замислюючись, звідки ці переконання пішли.

Зазвичай поширені в суспільстві уявлення про людську природу — це здебільшого суміш здогадок, небилиць, а часом і цілковитої нісенітниці. Та це все не психологія. Психологія — це наука, що займається дослідженням людей: як і чому ми поведимося саме так, а не по-іншому; чому сприймаємо все так, а по-іншому; як взаємодіємо одне з одним. і Головне слово тут — «наука». Психологи не покладаються на припущення і чутки, на загальноприйняті уявлення суспільства в певний період чи навіть на глибокі, виражені судження філософів. Натомість ми шукаємо докази, щоб упевнитися, що ідеї психології мають міцне підґрунтя, а не просто основані на загальноприйнятих уявленнях чи припущеннях. Хоча всі люди різні, існують як спільні для всіх процеси й принципи, так і такі, що зумовлюють дивовижні культурні й соціальні відмінності. Саме це й вивчає сучасна психологія.

Психологія — наука багатогранна, як і люди, яких вона вивчає. Немає єдиної психології, що підходить для всіх і вся, почасти тому, що як

індивіди ми всі дуже складні; почасти тому, що люди формуються в різних культурах, а почасти тому, що у психології дуже розгалужене коріння, що має багато джерел. До того ж немає якогось одного типу психолога. Одні психологи займаються академічною діяльністю, але аж ніяк не всі. Від самого початку психологія знайшла практичне застосування в багатьох сферах. Наприклад, клінічні психологи працюють із людьми, які мають проблеми з психічним здоров'ям або труднощі адаптації до життя; організаційні психологи допомагають керівникам компаній знайти найефективніші методи управління персоналом; юридичні психологи допомагають у кримінальних розслідуваннях; педагогічні психологи працюють у школах і забезпечують відповідну освіту для дітей із різними потребами. Від коучингу та медичних консультацій до підготовки пілотів та ІІІ — сучасні психологи застосовують свої знання і навички, щоб допомогти людям.

То з чого ж усе почалося?

Протягом багатьох століть неабиякий вплив на європейську думку мали давньогрецькі й давньоримські письменники. Аж до Відродження вважалося, що античні мислителі охоплюють увесь спектр наукових знань, а їхні ідеї так міцно вросли в релігійну традицію, що коли ранні науковці на кшталт Галілео Галілея (1564-1642) заперечували ці ідеї, то їх таврували як єретиків і нещадно переслідували. Дехто вбачає початки психології у працях давньогрецьких філософів, як-от Платона (427 — близько 347 до н. е.) та Арістотеля (384-322 до н. е.), або ж пізніших мислителів, наприклад, грека Клавдія Галена (129 — близько 200 до н. е.), який жив і працював у Римі доби Імперії. Їхні уявлення про людину впливали на західну науку і після Відродження.

Давньогрецьких філософів шанували як глибоких мислителів, які сформували уявлення про навколишній світ, космос і людську природу. Однак науковцями вони не були, а деякі їхні ідеї були відверто примітивними. Наприклад, Платон у своєму діалозі «Держава» описав три різні типи людей у суспільстві: правителі (лідери, які завдяки своїм інтелекту і природним здібностям керують цим ідеальним суспільством); воїни (дбають про безпеку держави); робітники (селяни, ремісники,

торгівці — не надто розумні й неграмотні, займаються суспільно корисною фізичною працею). Платон припускав, що ці три типи завжди народжуватимуть собі подібних: думку про те, що в родині робітників може народитися дитина зі здібностями правителя, він навіть не розглядав.

Хоча Платон писав про ідеальне суспільство (принаймні у його уявленні), ці ідеї мали вплив. Протягом століть у Європі панував феодалізм, де на верхівці була аристократія, лицарство охороняло панівний лад, а ремісники й селяни жили у злиднях і майже нічого не мали. Нічого не нагадує? Платон описав жорстку соціальну структуру, що стала основою ідеології та переконань феодального устрою: люди вже народжуються у відповідній для себе соціальній верстві. Навіть після того як феодалізм поступово відійшов у минуле, однаково вважалося, що людина має посідати те місце в суспільстві, що і її батьки. Промислова революція стала викликом для такої системи: підприємливі самоуки порушили статус-кво, й у звичайних людей з'явилася можливість здобувати освіту. Проте, як дізнаємося з розділу 6, загалом західне суспільство міцно трималося за думку про те, що здібності та інтелект успадковуються. І це мало далекосяжні й часто трагічні наслідки.

На спосіб нашого мислення вплинули не лише ідеї Платона. Наприклад, Арістотель стверджував, що в людей є тільки п'ять чуттів: зір, слух, дотик, смак і нюх. Ця думка набула широкої популярності на віки: дітей досі навчають цього в початковій школі. Однак Арістотель помилявся. Його підхід цілковито ігнорував усі наші внутрішні чуття і деякі менш помітні зовнішні. Наприклад, у нас є кінестезія — вона керує нашими рухами; пропріоцепція — вона надає нам інформацію про розташування наших кінцівок; терморецепція — інформує нас про тепло й температуру. І це невичерпний перелік. Я підрахувала, що неврологи ідентифікували понад сорок різних способів, якими ми отримуємо інформацію — як безпосередньо від тіла, так і від навколишнього середовища.

Чи це щось змінює? Власне, так. Через ігнорування цих чуттів ми утвердилися в думці, що відособлені від решти світу: ми отримуємо з нього інформацію, але не залежимо від нього і він на нас не впливає.

Проте навіть найбазовіші знання психології показують, що це зовсім не так: ми не сприймаємо події об'єктивно; ми активно обираємо, що сприймати, і помічаємо тільки релевантне для себе. Наші спогади — це не фактичні записи подій, їх формують наші знання, очікування і подальший досвід. А наші судження — це не логічна оцінка фактів, їх формують наша культура, соціальна група й особистий досвід. Ми не існуємо окремо від світу, ми беремо в ньому активну участь.

Давні греки вважали логіку найвищим досягненням людської думки. Через Арістотеля, Платона та інших у нас стала домінувати думка про вищість логічного мислення і про те, що люди припускаються «помилки», тому що мислять необ'єктивно й упереджено. Насправді ми ухвалюємо не логічні рішення, а людські. І в нас немає об'єктивних спогадів чи сприйняття, ми інтерпретуємо і пригадуємо досвід із погляду його людського значення. Психологам знадобилося чимало часу, щоб зрозуміти, що це не помилки, а частина людського єства, і що в реальному світі вони інолі працюють краще, ніж формальна логіка. Ще більше часу для цього знадобилося нашим соціальним інститутам.

Ще одна давня ідея, яка і сьогодні впливає на наші думки, належить грецькому лікареві Клавдію Галену, який удосконалив Гіппократові уявлення про фізичні хвороби. Гіппократ (близько 460 — близько 370 до н. е.) вважав, що хвороби виникають через дисбаланс чотирьох «життєвих соків» організму: флегми, крові, світлої та чорної жовчі. Надлишок тієї чи іншої рідини в організмі спричиняє хворобу, а лікування має на меті відновити цей баланс. Наприклад, практика кровопускання століттями була стандартним методом лікувати лихоманку, адже вважалося, що почервоніле обличчя і жар спричинені надлишком крові в організмі.

Гален пішов далі: він стверджував, що ці «життєві соки» також впливають на особистість. Він вважав, що є чотири різних типи особистості, які залежать від балансу цих рідин у тілі людини. Люди з надлишком флегми, стверджував він, спокійні й надійні; ті, у кого переважає кров, веселі, активні й відкриті; люди з надлишком світлої жовчі («холе») енергійні й пристрасні, часом нестримані, а люди з надлишком

чорної жовчі («меланхоле») уважні й добрі, проте часто похмурі й схильні до депресії.

Ми й зараз можемо простежити вплив Галена в нашій мові. Ось, наприклад, чотири речення, кожне з яких відображає один тип особистості за моделлю Галена.

Вона явно сангвінік. Не думаю, що вона буде проти.

Гамлет — класичний меланхолік.

Знаючи його холеричну вдачу, колеги завжди з острахом чекали поганих новин.

Вона сприйняла новину флегматично, просто відкинувшись на спинку стільця.



КУПИТИ