

Содержание

Благодарности.....	8
Введение	9
1. Альфред Адлер. <i>Попять природу человека</i> (1927).....	36
2. Гэвин де Беккер. <i>Дар страха: Тайные сигналы выживания, защищающие нас от насилия</i> (1997).....	48
3. Эрик Берн. <i>Игры, в которые играют люди. Психология человеческих взаимоотношений</i> (1964).....	60
4. Роберт Болтон. <i>Навыки людей: Как отстаивать свое мнение, выслушивать других и решать конфликты</i> (1979).....	72
5. Эдвард де Боно. <i>Латеральное мышление. Учебник творческого мышления</i> (1970).....	84
6. Натаниэль Бранден. <i>Психология самоуважения</i> (1969) ..	92
7. Изабель Бриггс Майерс. <i>У каждого свой дар. MBTI: определение типов</i> (1980).....	100
8. Луанн Брайзендайн. <i>Женский мозг</i> (2006).....	114
9. Дэвид Д. Бернс. <i>Хорошее самочувствие: Новая терапия настроений</i> (1980).....	126
10. Роберт Чалдини. <i>Психология влияния</i> (1984).....	134
11. Михай Чиксентмихайи. <i>Креативность: Поток и психология открытий и изобретений</i> (1996).....	146
12. Альберт Эллис и Роберт А. Харпер. <i>Руководство по рациональной жизни</i> (1961).....	158
13. Милтон Эриксон (автор Сидней Розен). <i>Мой голос останется с вами. Обучающие истории Милтона Эриксона</i> (1982).....	166
14. Эрик Эриксон. <i>Молодой Лютер. Психоаналитическое историческое исследование</i> (1958).....	178
15. Ганс Айзенк. <i>Измерения личности</i> (1947).....	192
16. Сюзан Форуард. <i>Эмоциональный шантаж</i> (1997) . . .	200
17. Виктор Франкл. <i>Воля к смыслу</i> (1969).....	212
18. Анна Фрейд. <i>Психология Я и защитные механизмы</i> (1936) ..	220
19. Зигмунд Фрейд. <i>Толкование сновидений</i> (1900).....	232
20. Говард Гарднер. <i>Структура разума: Теория множественного интеллекта</i> (1983).....	246
21. Дениэл Гилберт. <i>Спотыкаясь о счастье</i> (2006).....	254
22. Малкольм Гладуэлл. <i>Озарение: Сила мгновенных решений</i> (2005)	262

23. Дениэл Гоулман. Эмоциональный интеллект на работе (1998).....	272
24. Джон М. Готтман. Карта любви (1999).....	284
25. Гарри Харлоу. Природа любви (1958).....	296
26. Томас Э. Харрис. Я - о'кей, ты - о'кей (1967).....	308
27. Эрик Хоффер. Истинноверующий: Личность, власть и массовые общественные движения (1951).....	316
28. Карен Хорни. Наши внутренние конфликты (1945) . . .	324
29. Уильям Джеймс. Принципы психологии (1890).....	338
30. Карл Юнг. Архетипы и коллективное бессознательное (1968) . .	350
31. Альфред Кинси. Сексуальное поведение самки человека (1953) . .	362
32. Мелани Кляйн. Зависть и благодарность (1957).....	374
33. Р. Д. Лэнг. Расколотое Я (1960).....	384
34. Абрахам Маслоу. Дальние пределы человеческой психики (1971).....	396
35. Стэнли Милгрэм. Подчинение авторитету (1974)	408
36. Энн Мойр и Дэвид Джессел. Пол мозга: Реальные различия между мужчиной и женщиной (1989).....	420
37. И. П. Павлов. Условные рефлексы (1927).....	432
38. Фриц Перлз. Теория гештальттерапии (1951).....	444
39. Жан Пиаже. Речь и мышление ребенка (1923).....	456
40. Стивен Пинкер. Чистый лист: Современный взгляд на отрицание человеческой природы (2002).....	468
41. В. С. Рамачандран. Призраки разума: Исследование загадок человеческого сознания (1998).....	476
42. Карл Роджерс. Становление личности: Взгляд на психотерапию (1961).....	490
43. Оливер Сакс. Человек, который принял жену за шляпу (1970)	498
44. Барри Шварц. Парадокс выбора: Почему «больше» значит «меньше» (2004).....	510
45. Мартин Селигман. Новая позитивная психология: Научный взгляд на счастье и смысл жизни (2002).....	522
46. Гейл Шихи. Возрастные кризисы (1976).....	534
47. Б. Ф. Скиннер. По ту сторону свободы и достоинства (1971)	546
48. Дуглас Стоун, Брюс Пэттон и Шейла Хин. Трудные разговоры (1999).....	560
49. Уильям Стайрон. Зрима́я тьма (1990).....	574
50. Роберт Е. Тайер. Источник повседневного настроения: Управление энергией, напряженностью и стрессом (1996) . .	586
И еще 50 книг.....	597
Хронологический список работ.....	604
Список использованной литературы	606

Благодарности

Я благодарю Николаса Брили и Салли Лэндсделл из лондонского офиса издательства за редакторскую правку, которая сделала эту книгу намного лучше. Спасибо сотрудникам отдела международных прав за то, что миллионы читателей по всему миру имеют возможность познакомиться с ней.

Огромное спасибо Патрисии О'Хара и Чаку Дреснеру из бостонского офиса издательства за вклад в данную книгу и другие работы, вошедшие в серию, а также за обеспечение популярности серии в Соединенных Штатах.

Безусловно, книга не была бы написана, если бы не блистательные идеи и концепции, представленные в классических книгах по психологии и разобранные здесь. Благодарю всех ныне живущих авторов за вклад в развитие этой области.

Введение

В путешествии, охватившем 50 книг, сотни идей и более ста лет истории, эта книга рассматривает наиболее интригующие вопросы, связанные с тем, что движет нами, что заставляет нас чувствовать и поступать в определенной манере, как работает наш мозг и что определяет наше чувство собственного Я. Более глубокие знания в этих областях помогают нам лучше разобраться в себе, понять природу человека, улучшить взаимоотношения и повысить их эффективность — то есть приносят реальные изменения в нашу жизнь.

Эта книга — обзор работ не только культовых личностей психологической науки, таких, как Фрейд, Адлер, Юнг, Скиннер, Джеймс, Пиаже и Павлов, но и современных мыслителей, включая Гарднера, Гилберта, Гоулмана и Селигмана. Каждой из книг этих авторов отведен свой комментарий, отражающий ключевые моменты, а также рассказывающий об идеях, людях и событиях, связанных с ней. Здесь представлены книги по психологии, о которых любой уважающий себя человек должен хотя бы знать, даже если он никогда не соберется их прочесть, а также работы, которые включают в себя самые последние научные достижения в этой области.

Основное внимание было уделено трудам по психологии «для непрофессионалов», книгам, которые лю-

бой может прочитать и найти для себя полезные идеи или которые были первоначально написаны для массовой аудитории. Авторами представленных в сборнике работ являются не только психологи, но и неврологи, психиатры, биологи, эксперты по связям с общественностью, журналисты, не говоря уже об одном портовом грузчике, эксперте в области проблем насилия и романисте. Поскольку постижение секретов человеческого поведения является настолько важным, что оно было выделено в отдельную научную дисциплину, мы просто обязаны прислушиваться ко всему разнообразию голосов тех людей, которые когда-либо делились с миром своими идеями.

В данной книге мы не стремимся погрузить вас в глубины психиатрии, хотя и познакомим с работами таких психиатров, как Оливер Сакс, Эрик Эриксон, Р. Д. Лэнг и Виктор Франкл, а также с книгами некоторых практикующих терапевтов, включая Карла Роджерса, Фрица Перлза и Милтона Эриксона. Книга не акцентирует внимание на анализе проблем, а отражает общие мысли и взгляды на то, почему люди думают и поступают именно так, как они это делают.

Хотя в сборник попал ряд книг, посвященных подсознанию человека, в нем не будет проводиться глубокого анализа концепций психики или души человека. Некоторые из наиболее популярных писателей, занимающихся исследованиями в этой области, включая Джеймса Хилмана («Код души»), Томаса Мора («Забота о душе»), Кэрол Пирсон («Герой внутри нас») и Джозефа Кэмпбелла («Сила мифа»), были представлены в

сборниках «50 классиков самопомощи»¹ и «50 классиков духовности»².

Книга «50 великих книг по психологии» не представляет собой полный и завершённый список и не стремится охватить все отрасли и сферы психологии как науки в целом, а лишь перечисляет некоторые из наиболее значимых имен и работ в этой области. Наша задача заключается лишь в том, чтобы разобраться в основных взглядах на наиболее интригующие вопросы психологии и расширить свои знания о природе человека.

Развитие науки

«Психология — это наука о психической жизни».

Уильям Джеймс

Как писал один из первых исследователей проблем, связанных с человеческой памятью, Герман Эббингауз (1850—1909), «у психологии есть огромное прошлое, и лишь короткая история». Он хотел сказать, что люди размышляли над мыслями человека, его чувствами, интеллектом и поведением на протяжении тысячелетий, но психология как научная дисциплина, основанная на фактах, а не догадках и предположениях, продолжает находиться на самой ранней стадии развития. Несмотря на то что данное утверждение было сдела-

¹ Butler-Bowdon T. 50 Self-Help Classics: 50 Inspirational Books to Transform Your Life.

² Butler-Bowdon T. 50 Spiritual Classics: Timeless Wisdom from 50 Great Books on Inner Discovery, Enlightenment and Purpose.

но более ста лет назад, психологию до сих пор считают молодой наукой.

Она зародилась из двух других дисциплин — физиологии и философии. Герман Вильгельм Вундт (1832—1920) считается отцом психологии, поскольку именно он настоял на том, что психологию следует выделить в отдельную дисциплину, которая будет более эмпирической, чем философия, и более сконцентрированной на разуме человека, чем физиология. В 1870-х годах он создал первую экспериментальную психологическую лабораторию, а также написал масштабную работу *«Принципы физиологической психологии»*.

Поскольку сегодня труды Вундта изучают только психологи с узкой специализацией, он не попал в сборник классиков. Американский философ Уильям Джеймс (1842—1910), также считающийся «отцом-основателем» психологии, напротив, пользуется огромной популярностью среди современных читателей. Родной брат писателя-романиста Генри Джеймса, Уильям изучал медицину в университете, а затем стал активно интересоваться философией. Однако, как и Вундт, он считал, что изучение вопросов, связанных с человеческим разумом, должно быть выделено в отдельную дисциплину. Основываясь на теории немецкого специалиста по нейроанатомии Франца Галля, утверждавшего, что мысли и умственные процессы человека носят исключительно биологический характер, Джеймс способствовал распространению удивительной идеи о том, что *Я* человека — со всеми его надеждами, любовью, желаниями и страхами — сосредоточено в мягком сером веществе, спрятанном внут-

ри человеческого черепа. Гипотезы о том, что мысли являются продуктом неких глубинных сфер, таких, как душа, по его мнению, относились к миру метафизики.

Если Джеймс помог определить основное направление науки, именно работы Зигмунда Фрейда привлекли внимание и интерес к психологии со стороны общественности. Фрейд родился в 1856 году; его родители догадывались, что он был очень умным ребенком, но даже они не могли предположить, какое влияние окажут его идеи на мир в целом. После окончания школы он собирался изучать юриспруденцию, однако в последний момент передумал и поступил на медицинский факультет. Исследования Фрейда в области анатомии мозга, а также работа с пациентами, страдающими истерией, заставили его задуматься над тем, какое влияние оказывает подсознание человека на поведение, что в результате и пробудило его интерес к изучению сновидений.

Сегодня мы воспринимаем как должное знания обычного человека о таких психологических понятиях, как эго или *подсознание*, однако они, равно как и многие другие — правильные или ошибочные, — являются наследием Фрейда. Более половины из представленных в данном сборнике работ отражают либо фрейдистские и постфрейдистские взгляды, либо относятся к антифрейдистским течениям. Сегодня стало модным говорить, что работы Фрейда лишены научных обоснований и являются, скорее, литературными произведениями, а не исследованиями в области психологии. Так это или нет, он остается самой зна-

менитой фигурой в психологии. И пусть классический психоанализ — терапевтические беседы, которые он придумал для того, чтобы проникать в подсознание человека, — сегодня не пользуется большой популярностью среди практикующих терапевтов. Образ австрийского доктора, добирающегося до самых потаенных уголков подсознания человека, лежащего перед ним на кушетке, является самым распространенным образом, который всплывает перед нашими глазами, когда речь заходит о психологии.

Именно работы Зигмунда Фрейда привлекли внимание и интерес к психологии со стороны общественности.

В связи с развитием в последнее время нейропсихологии, теории Фрейда еще могут возродиться. Его

идеи о важной роли подсознания в формировании моделей поведения не были опровергнуты в ходе исследований, проводимых при помощи передовых технологий сканирования мозга. Некоторые другие его идеи могут также получить новую оценку. Даже если это не произойдет, имидж Фрейда как психолога, придерживающегося самых оригинальных идей, вряд ли когда-либо изменится.

Радикальными противниками идей Фрейда были приверженцы теории *бихевиоризма*. Знаменитые эксперименты Ивана Петровича Павлова с собаками показали, что поведение животных представляет собой лишь совокупность условных рефлексов на внешние раздражители. Это вдохновило ведущего представителя теории бихевиоризма Б. Ф. Скиннера, писавшего, что идея о существовании независимого человека, руководствующегося в своих действиях исключительно

внутренними мотивами, — всего лишь романтический вымысел. Вместо попыток разобраться, что же все-таки происходит в голове у человека («ментализм») и почему он ведет себя именно так, Скиннер делал акцент на том, что поведение человека определяется исключительно внешними обстоятельствами. Наше формирование окружающей среда, и мы меняем модель нашего поведения в зависимости от того, что, по нашему мнению, позволяет нам выжить в рамках изменяющихся условий. Если мы хотим построить лучший мир, мы должны создать такие условия, которые заставят человека совершать моральные и приносящие пользу поступки. По мнению Скиннера, это подразумевало разработку «технологии поведения», которая подкрепляла бы одни действия и не подкрепляла другие.

В связи с развитием в последнее время нейропсихологии теории Фрейда еще могут возродиться.

Зародившаяся в 1960-х годах *когнитивная психология* хотя и использовала те же скрупулезные научные подходы, что и теория бихевиоризма, однако вернулась к идее о том, что поведение человека формируется в его голове. В промежутке между получением внешних раздражителей и реагированием на них в мозге человека должен происходить определенный процесс, и именно когнитивные психологи показали, что человеческий мозг представляет собой тонкую интерпретирующую машину, создающую модели и ощущения окружающего мира, формирующую карту нашей реальности.

Исследования в этой области подтолкнули таких терапевтов, как Аарон Бек, Дэвид Д. Бернс и Альберт

Эллис к разработке терапевтической техники, которая основывалась на том, что именно мысли человека формируют его эмоции, и никак не наоборот. Изменяя образ нашего мышления, мы можем смягчить состояние депрессии или просто контролировать наше поведение. Именно эта форма психотерапии получила сегодня наибольшее распространение, вытеснив психоанализ Фрейда, когда-то считавшийся наиболее эффективным способом лечения психических заболеваний.

Относительно современной ветвью когнитивного направления является *позитивная психология*, стремящаяся переориентировать науку с изучения психологических и психических проблем на исследования тех аспектов жизни, которые позволяют человеку быть счастливым, оптимистичным и продуктивным. В определенной мере развитие данного направления предвосхитил пионер в области гуманистической психологии Абрахам Маслоу, писавший о *самоактуализации*, или состоявшемся человеке, а также Карл Роджерс, однажды отметивший, что он слишком пессимистично воспринимал этот мир, но с оптимизмом подходил к людям.

За последние тридцать лет и когнитивная, и бихевиористическая психология пополнились огромным количеством знаний, полученным благодаря науке о мозге человека. Бихевиористы либо ошибались, либо едва догадывались о том, что в действительности происходит в мозге человека, однако сегодня передовые технологии позволяют нам заглянуть внутрь него и проследить фактическую работу нервных окончаний

и синапсов. Исследования в этой области могут привести к революционным изменениям наших взглядов на самих себя, и в большинстве случаев к изменениям в лучшую сторону. Ведь несмотря на опасения некоторых людей, что знание о мозге приведет к дегуманизации человечества в целом, по сути, оно лишь повысит нашу оценку возможностей мозга.

Современная наука о мозге позволяет нам вернуться к данному Уильямом Джеймсом определению психологии как «науки о психической жизни», с той лишь оговоркой, что сегодня мы расширяем наши знания благодаря исследованиям, проводимым на молекулярном уровне. Возникнув отчасти из физиологии, психология может снова обратиться к своим физическим корням.

Ирония заключается в том, что столь пристальное внимание к проявляющимся на долю мгновения физиологическим процессам позволяет отыскать ответы на некоторые самые глубокие философские вопросы. Например, о природе сознания, свободной воли, формировании памяти, а также о переживании и контроле над эмоциями. Возможно даже, что такие понятия, как «разум» и «Я», представляют собой всего лишь иллюзию, созданную небывалой по своей сложности нервной структурой и происходящими в ней химическими реакциями.

Каково будущее психологии? Возможно, единственное, в чем мы можем быть уверены, — что психология станет наукой, все больше и больше опирающейся на знания о мозге.

Краткий обзор литературы

Одна из причин, сделавших психологию столь популярной наукой, заключается в том, что основные титаны мысли, включая Джеймса, Фрейда, Юнга и Адлера, писали свои книги на доступном для массового читателя языке. Мы можем сегодня взять любую из их книг и будем очарованы ею. Несмотря на сложность некоторых концепций, люди испытывают огромную тягу к новым знаниям о том, как функционирует их мозг и что определяет их поступки и поведение. Последние пятнадцать лет представляют собой своего рода золотую эру в развитии популярной психологии, подарившую нам таких авторов, как Дениэл Гоулман, Стивен Пинкер, Мартин Селигман и Михай Чиксентмихайи.

Ниже приведен краткий обзор книг, вошедших в этот сборник. Книги разделены на семь категорий, которые помогут вам выбрать наиболее интересную вам тему. В конце сборника вы найдете дополнительный список еще 50 известных книг. Следует отметить, что и этот список не является исчерпывающим, однако он поможет вам выбрать литературу, которую вы, возможно, захотите прочитать в будущем.

Поведение, биология и гены:

Наука о мозге

Луанн Брайзендайн *«Женский мозг»*

Уильям Джеймс *«Принципы психологии»*

Альфред Кинси *«Сексуальное поведение самки человека»*

Энн Мойр и Дэвид Джессел *«Пол мозга»*

Жан Пиаже *«Речь и мышление ребенка»*

Стивен Пинкер «Чистый лист»

В. С. Рамачандран «Призраки разума»

Оливер Сакс «Человек, который принял жену за шляпу»

Для Уильяма Джеймса психология была естественной наукой, основанной на деятельности мозга. Однако в его времена не существовало инструментов и технологий, которые могли бы адекватно справиться с задачей исследования этого загадочного органа. Сегодня, когда технический прогресс сделал огромный шаг вперед, психология получает массу данных изнутри самого мозга, а не на основании поведенческих моделей, которые он разрабатывает.

Подобный акцент на науке о мозге ставит перед нами неловкие вопросы относительно биологических и генетических основ поведения. Являемся ли мы относительно стабильными личностями или представляем собой чистый лист бумаги, который готова поглотить окружающая нас среда? Вековое противостояние «природы и воспитания» обрело новый импульс. Генетика и эволюционная психология показали, что большая часть из того, что мы называем природой человека, включая интеллект и характер, закладывается в нас еще в зародышевом состоянии или, по крайней мере, сильно обуславливается деятельностью гормональной системы. Как отмечает Стивен Линкер в своей работе «Чистый лист», по культурным или политическим причинам мы привыкли отрицать огромную роль, которую играет биология в поведении человека, но с углублением знаний об этом становится все сложнее умалчивать. К примеру, книга Луанн Брай-

зендайн — результат многолетних исследований о воздействии гормонов на женский мозг — великолепно показывает степень влияния биологии на развитие и состояние женщины в различные периоды ее жизни.

Более фундаментальная работа Энн Мойр и Дэвида Джессела «Пол мозга» приводит убедительные доказательства, что огромное количество наших поведенческих наклонностей проистекает из обусловленной полом биологии нашего мозга, которая практически полностью завершает свое формирование на восьмой неделе жизни плода в утробе матери. Сегодня наши самые сокровенные идеи о самих себе изучаются под микроскопом. Современная нейробиология утверждает, что собственное Я следует воспринимать как иллюзию, которую создает наш мозг. В знаменитой книге Оливера Сакса, например, говорится о том, что наш мозг неустанно работает над созданием и поддержанием ощущения собственного Я, способного контролировать происходящее вокруг, хотя в действительности в мозге человека нет такой части, в которой располагалось бы это самое Я. Работа нейробиолога В. С. Рамачандрана, посвященная изучению феномена фантомной боли, доказала удивительную способность мозга создавать когнитивное единство, даже если реальность (существование множественного Я или множественных слоев сознания) представляет собой более сложную систему.

Жан Пиаже никогда не проводил лабораторных исследований мозга; все свое детство, проведенное в горах Швейцарии, он посвятил изучению улиток. Свой талант в научном наблюдении он перенес на исследование детей, отмечая, что их развитие зависит

от возрастного этапа и наличия адекватных стимулов со стороны окружающей среды. Точно так же биолог и известный исследователь секса Альфред Кинси стремился в своих работах к разрушению табу, окружавших мужскую и женскую сексуальность, описывая, насколько наша природа влияет на сексуальное поведение.

В своих работах и Пиаже, и Кинси утверждают, что, если биология и оказывает доминирующее влияние на поведение человека, окружающая среда во многом определяет его формы и проявления. Но, несмотря на новые достижения и открытия в области генетики и биологии, мы не должны полагать, что человек определяется только влиянием на него со стороны ДНК, гормонов или структур мозга. В отличие от других животных мы знаем о существовании наших инстинктов, следовательно, можем контролировать их. Мы не являемся только творением природы или результатом воспитания, а представляем собой великолепное сочетание и того и другого.

Современная нейробиология утверждает, что собственное Я следует воспринимать как иллюзию, которую создает наш мозг.

Исследование подсознания:

Мудрость иного плана

Гэвин де Беккер *«Дар страха»*

Милтон Эриксон (Сидней Розен) *«Мой голос останется с вами»*

Зигмунд Фрейд *«Толкование сновидений»*

Малкольм Гладуэлл *«Озарение»*

Карл Юнг *«Архетипы и коллективное бессознательное»*

Психология интересуется не только рациональным мышлением, но и проникает в область подсознания, раскрывая перед нами совершенно иной пласт мудрости. Фрейд доказывал, что наши сновидения являются не бессмысленными галлюцинациями, а окном в подсознание, отражающим подавленные желания.

Разум человека казался ему лишь вершиной айсберга, невидимая часть которого служила эпицентром бури мотиваций. Юнг пошел еще дальше, определив целую архитектуру подсознания («коллективное бессознательное»), существующую независимо от отдельных личностей и постоянно изменяющихся культурных традиций, искусства и литературы. И для Фрейда, и для Юнга глубокое понимание того, что «скрыто внутри», являлось гарантией, что человек никогда не сойдет в жизни с нужного пути. Подсознание для них олицетворяло собой кладезь мудрости и интеллекта, до которой можно добраться, если знать, как это сделать. Именно поэтому они считали своей основной задачей помощь людям в восстановлении взаимосвязи со своим глубинным Я.

В качестве терапии «глубинная» психология не пользовалась массовым успехом. Сегодня она считается эффективной практикой только в руках определенных людей. К примеру, у Милтона Эриксона, знаменитого терапевта, прибегающего к практике гипноза, был такой девиз: «Поистине удивительно, на что способны люди. Жаль только, что они не знают о своих способностях». Он также воспринимал подсознание как источник мудрых решений и помогал своим паци-

ентам не просто заглянуть в него, но и восстановить забытые силы своей личности.

Мостиком, соединяющим сознание и подсознание, выступает интуиция — определенная форма мудрости, которую можно культивировать внутри себя. Об этом завораживающе пишет Гэвин де Беккер в своей работе «*Дар страха*». Он показывает многочисленные примеры нашей природной способности поступать правильно в критических для жизни ситуациях — если, конечно, мы готовы прислушиваться к внутреннему голосу и действовать согласно его подсказкам. Написанная Малкольмом Гладуэллом книга «*Озарение: Сила мгновенных решений*» также проливает свет на некоторые аспекты интуиции, доказывая, что моментальная оценка ситуации или человека зачастую является не менее правильной, чем мнение, сформировавшееся на протяжении многих лет. Хотя логика и рациональность играют важную роль в жизни человека, умные люди поддерживают взаимосвязь со всеми уровнями своего сознания и доверяют собственным чувствам, даже если источник зарождения этих чувств кажется им загадочным.

В качестве терапии «глубинная» психология не пользовалась массовым успехом.

Правильное мышление,
хорошее самочувствие:
Счастье и психическое здоровье

Натаниэль Бранден «*Психология самоуважения*»

Дэвид Д. Бернс «*Хорошее самочувствие*»

Альберт Эллис и Роберт А. Харпер «*Руководство по рациональной жизни*»

Дениэл Гилберт *«Спотыкаясь о счастье»*
Фриц Перлз *«Теория гештальт-терапии»*
Барри Шварц *«Парадокс выбора»*
Мартин Селигман *«Новая позитивная психология»*
Уильям Стайрон *«Зримая тьма»*
Роберт Е. Тайер *«Источник повседневного настроения»*

На протяжении многих лет психологию на удивление мало интересовали вопросы счастья. Мартин Селигман одним из первых превратил эту тему в предмет серьезных исследований и наблюдений, а его позитивная психология сквозь призму науки предоставила читателю рецепты благополучия, иногда довольно неожиданные.

Проведенные Барри Шварцем различия между «максималистами» и «удовлетворенцами» привели к парадоксальной идее о том, что ограничение выбора

может принести больше счастья и удовлетворения в жизнь человека.

Революция в когнитивной психологии наложила огромный отпечаток на ментальную жизнь человека.

Работа Дениэла Гилберта выявила удивительный факт, что, хотя люди являются единственными жи-

вотными, способными заглянуть в свое будущее, они зачастую ошибаются относительно того, что может сделать их счастливыми. Переходя с макро- на микро-уровень, можно сказать, что книга Роберта Тайера об исследовании физиологических причин повседневного настроения помогла тысячам людей научиться брать под контроль то, как они себя чувствуют в каждый момент своей жизни. Удивительные мысли и идеи, лежащие в основе этих книг, показали, что дос-

тижение счастья никогда не было простым делом, как это могло нам показаться.

Революция в когнитивной психологии наложила огромный отпечаток на ментальную жизнь человека, и двумя наиболее яркими авторами в этой отрасли считаются Дэвид Д. Бернс и Альберт Эллис. Их мантра о том, что наши мысли создают наше настроение, а не наоборот, помогла многим людям вернуть контроль над собственной жизнью благодаря логике и здравому смыслу, разбавившему мутные воды эмоций. Их работы имеют широкий спектр применения в том, что касается достижения счастья в целом: другими словами, каждый из нас может буквально «решить» быть счастливым, если сумеет понять принцип действия мыслительно-эмоционального механизма.

В последние годы огромной критике подверглась концепция самоуважения, однако основополагающая работа Натаниэля Брандена убеждает нас в том, что самоуважение человека проистекает из совокупности его собственных принципов и стремления действовать в соответствии с ними. Если мы не справляемся с этой задачей, мы повергаем себя в состояние самоуничтожения и депрессии. Но как показывает классический опыт борьбы с депрессией Уильяма Стайрона, причины этого состояния зачастую загадочны, они могут затронуть каждого из нас. Автор книги *«Зрима́я тьма»* отмечает, что депрессия остается раком современной ментальной жизни: мы уже близки к тому, чтобы найти средство исцеления, но это кажется недостаточным для тех, кто медленно и плохо реагирует на предлагаемые лекарства и курсы лечения.

Почему мы такие, какие мы есть:

Исследование личности и собственного Я

Изабель Бриггс Майерс «У каждого свой дар»

Эрик Эриксон «Молодой Лютер»

Ганс Айзенк «Измерения личности»

Анна Фрейд «Психология Я и защитные механизмы»

Карен Хорни «Наши внутренние конфликты»

Мелани Кляйн «Зависть и благодарность»

Р. Д. Лэнг «Расколотое Я»

Гейл Шихи «Возрастные кризисы»

Древние философы призывали нас «познать себя», однако в психологии эта задача приобретает слишком много граней. Исследование Айзенка в области экстравертного и невротического аспектов личности проложили путь к созданию множества моделей, включая и современную модель «Большой Пятерки» личностных черт, таких как экстраверсия, дружелюбие, самоконтроль, эмоциональная устойчивость и интеллектуальная открытость новому опыту. Сегодня мы можем пройти тысячи тестов, чтобы определить наш «тип личности», и хотя к полученным результатам следует относиться с определенной долей скептицизма, некоторые тесты помогают нам по-новому взглянуть на самих себя. Наиболее совершенной современной формой является тест, изначально разработанный Изабель Бриггс Майерс.

Безусловных, то, кем мы являемся в один момент жизни, существенно отличается от того, кем мы становимся в другое мгновение. Эрик Эриксон написал великолепную психологическую биографию религиоз-

ного реформатора Мартина Лютера. В ней он не просто ввел термин «кризис личности», но и сумел предостеречь о боли, которая возникает, когда мы не можем разобраться в себе, и о силе, которая появляется, когда, наконец, понимаем, кем являемся на самом деле. Как отмечала Гейл Шихи в написанной еще в 1970-х годах книге *«Возрастные кризисы»*, мы все проходим через множество кризисов в течение нашей жизни, и мы должны относиться к ним не как к чему-то предсказуемому, а расценивать как прекрасный шанс для дальнейшего личностного роста.

Древние философы призывали нас «познать себя», однако в психологии эта задача приобретает слишком много граней.

Иногда человеку приходится сталкиваться со своеобразной борьбой с самим с собой. Анна Фрейд продолжила дело своего отца в области изучения психологии эго. Она отмечала, что люди готовы пойти на все, лишь бы избежать боли и сохранить чувство собственного Я, и эти стремления приводят к созданию психологической защиты.

Представительница неопрейдизма Карен Хорни верила, что опыт, пережитый человеком в детстве, приводит к формированию Я, которое может «двигаться к людям» или «двигаться от людей». Подобные наклонности представляют собой своеобразную маску, которая может переродиться в невроз, если мы не захотим отказаться от нее. Под ней всегда скрывался тот, кого Хорни называла «искренним», или реальным, человеком.

Мелани Кляйн утверждала, что «шизоидные» черты личности могут развиваться в результате негармо-

нических взаимоотношений матери и ребенка на его первом году жизни. Она говорила, что большинство людей могут в процессе взросления избавиться от этого и установить здоровые взаимоотношения с самим собой и окружающим миром в целом.

У большинства из нас хорошо развито чувство собственного Я. Однако в своей известной книге о шизофрении Р. Д. Лэнг показал, что у некоторых людей отсутствует этот базовый защитный механизм, что приводит к попыткам заполнить существующий вакуум поддельным Я. В большинстве случаев мы воспринимаем это как должное, однако по-настоящему мы способны оценить способность нашего мозга создавать внутри нас чувство самообладания или комфорта от того, кем мы являемся, только тогда, когда данная возможность становится недостижимой.

Почему мы делаем то, что мы делаем:

Великие мысли о человеческой мотивации

Альфред Адлер *«Понять природу человека»*

Виктор Франкл *«Воля к смыслу»*

Эрик Хоффер *«Истинноверующий»*

Абрахам Маслоу *«Дальние пределы человеческой психики»*

Стэнли Милгрэм *«Подчинение авторитету»*

Иван Павлов *«Условные рефлексы»*

Б. Ф. Скиннер *«По ту сторону свободы и достоинства»*

Альфред Адлер изначально был сторонником идей Фрейда, однако вскоре разошелся с ним, не согласившись с тем, что сексуальный мотив является перво-

начальным и единственным стимулом человеческого поведения. Он больше интересовался проблемами влияния окружающих условий на формирование личности, полагая, что мы все стремимся к власти, пытаюсь тем самым возместить то, чего нам не хватало в детстве. Именно в этом суть его знаменитой теории «компенсации».

Отдельная ветвь экзистенциальной психологии — логотерапия, разработанная уцелевшим в концентрационных лагерях Виктором Франклом, утверждала, что человек является единственным существом, стремящимся к поиску смысла. Поиск смысла в жизни является нашей обязанностью, даже в самые сложные времена, как бы ни складывались обстоятельства, в нас всегда остается малая толика воли к смыслу.

Как писал в своей книге *«Истинноверующий»* психолог-любитель Эрик Хоффер, люди нередко позволяют втянуть себя во всевозможные массовые движения, чтобы освободиться от ответственности за собственную жизнь, а также сбежать от банальности или тягот настоящего. Известные эксперименты Стэнли Милгрэма показали, что при наличии определенных условий люди активно стремятся причинять окружающим боль, чтобы добиться расположения тех, кто находится в этот момент у власти или обладает большей силой. Психолог-гуманист Абрахам Маслоу, с другой стороны, говорил о самоактуализировавшихся личностях, которые не хотели следовать принципам конформизма, а шли своим собственным путем и реализовывали свой потенциал в полную силу. Подобный тип людей

отражал природу человека настолько же сильно, насколько любой безрассудный конформист.

Пока поэты, писатели и философы прославляли внутренние мотивы, определяющие поведение отдельно взятого человека, Б. Ф. Скиннер определил человеческое Я как «набор моделей поведения, подходящих под определенные случайные стечения обстоятельств». Такой вещи, как человеческая природа, просто не существовало, и сознание или мораль могли быть просто сведены к внешним условиям, которые и вынуждали нас вести себя в соответствии с принципами морали. Идеи Скиннера в основе своей опирались на работы И. П. Павлова, чьи успешные эксперименты поставили под вопрос свободу человеческих поступков.

Несмотря на столь различное понимание мотивации все эти книги раскрывают перед нами интересные идеи о том, почему мы делаем то, что мы делаем, включая как хорошее, так и плохое.

Почему мы любим так, как мы любим:

Динамика человеческих взаимоотношений

Эрик Берн *«Игры, в которые играют люди»*¹

Сюзан Форуард *«Эмоциональный шантаж»*

Джон М. Готтман *«Карта любви»*²

Гарри Харлоу *«Природа любви»*

Томас Э. Харрис *«Я - о'кей, ты - о'кей»*

Карл Роджерс *«Становление личности»*

¹ Берн Э. Игры, в которые играют люди. — М.: Эксмо, 2007.

² Готтман Дж. Карта любви. — М.: Эксмо, 2011.

Любовь традиционно была сферой интересов поэтов, артистов и философов, однако за последние пятьдесят лет область взаимоотношений между людьми начала активно изучаться психологами. В 1950-х годах исследователь приматов Гарри Харлоу провел знаменитые эксперименты, в ходе которых он заменял настоящую мать новорожденных обезьян тряпичной куклой. Его исследования показали, насколько сильно младенцы нуждаются в физическом контакте и любви, чтобы вырасти здоровой и полноценной личностью. Следует особо отметить, что подобного рода исследования шли полностью вразрез с представлениями о воспитании того времени.

Совсем недавно специалист в области брака Джон М. Готтман решил разобраться в другом аспекте динамики взаимоотношений. Он обнаружил, что широко распространенное мнение о том, что делает брак счастливым, зачастую является ошибочным. Наиболее ценная информация о том, как сохранить свой брак, была получена в ходе научных наблюдений за парами в динамике, включая наблюдение за мимикой и бессодержательными комментариями, отпускаемыми партнерами во время разговоров. Психолог Сюзан Форурд дает нам прекрасные подсказки, как защитить себя от эмоционального шантажа, разъедающего изнутри наши взаимоотношения.

Пионеры в области популярной психологии Эрик Берн и Томас Харрис расценивали личностные столкновения как «транзакции», которые можно проанализировать в соответствии с тремя составляющими Я: Взрослого, Ребенка и Родителя. Утверждение Берна о

том, что мы все играем в игры друг с другом, возможно, отражает не самый оптимистичный взгляд на человечество, однако, зная и помня об этих играх, мы получаем шанс вырваться за их рамки и сделать шаг вперед.

Говоря о вкладе в развитие гуманистической психологии, нацеленной на улучшение взаимоотношений между людьми, невозможно не сказать о работе Карла Роджерса. Его книга напоминает нам, что ни одни отношения не могут процветать без атмосферы внимания и не критического восприятия и что эмпатия является отличительной чертой гармоничной личности.

Работа в полную силу:

Сила творчества и навыки общения

Роберт Болтон *«Навыки людей»*

Эдвард де Боно *«Латеральное мышление»*

Роберт Чалдини *«Психология влияния»*

Михай Чиксентмихайи *«Креативность»*

Говард Гарднер *«Структура разума»*

Дениэл Гоулман *«Эмоциональный интеллект на работе»*

Дуглас Стоун, Брюс Пэттон и Шейла Хин *«Трудные разговоры»*

Пока в академическом мире разгораются жаркие споры о природе интеллекта, в повседневной жизни нас больше интересует, как мы можем использовать его на практике. Книги двух выдающихся авторов в этой области, Дениэла Гоулмана и Говарда Гарднера, утверждают, что интеллект человека подразумевает под

собой нечто большее, чем просто показатель IQ. Существует целый спектр «интеллектов» эмоциональной и социальной природы, которые в совокупности становятся решающим фактором для достижения жизненного успеха.

В отличие от IQ способности человека к общению можно довольно легко развивать и совершенствовать — об этом заявляет Роберт Болтон в своей книге, пользующейся неизменной популярностью. В работе *«Трудные разговоры»*, ставшей итогом обширного исследования специалистов Гарварда, Дуглас Стоун и его коллеги дают великолепные советы, как справляться со сложными ситуациями на работе. Даже если такие ситуации не ведут к серьезным последствиям, всегда следует понимать, что происходит на самом деле, за поверхностью сказанных слов, и как можно урегулировать конфликт, не задев при этом достоинство других людей.

Одним из решающих факторов успеха бизнеса является способность убеждать. Книга Роберта Чалдини, посвященная психологии влияния, входит в список обязательной литературы, если вы работаете в сфере маркетинга. Она будет также интересна всем, кто хочет понять, почему нас можно легко заставить сделать то, что нам вовсе не свойственно.

Еще одним компонентом успешной работы является креативность. Термин «латеральное мышление», введенный в обращение Эдвардом де Боно, в 1960-х годах казался чем-то новым, однако в современной культуре предпринимательства мы все вынуждены учиться думать за рамками обыденности. Книга Михая Чиксентмихайя *«Креативность»*, основанная на методиче-

ских исследованиях, показывает на глобальном уровне, почему творческий процесс является обязательным условием богатой и наполненной смыслом жизни и почему огромное количество людей достигают расцвета и процветания только в зрелом возрасте. Очень полезным представляется нам предложенный автором перечень черт, свойственных креативным людям, которые мы можем перенять.

Психология и природа человека

«Наука о природе человека... находится сегодня на той ступени развития, на которой химия находилась во времена алхимии».

Альфред Адлер

«Каждый из нас имеет собственную теорию о природе человека. Каждый должен уметь предугадать поведение другого человека, и это означает, что всем нам необходимы теории о том, чем живет человек и что мотивирует его поступки».

Стивен Пинкер

Уильям Джеймс определил психологию как науку о психической жизни, однако ее можно так же охарактеризовать как науку о природе человека. Даже спустя 80 лет после того, как Альфред Адлер написал слова, ставшие эпиграфом к этой главе, нам предстоит сделать еще немало на пути к созданию крепко стоящей на ногах науки, которая могла бы сравниться по своей точности, скажем, с физикой или биологией.

Пока что мы все нуждаемся в своей личной теории о том, чем мотивированы поступки человека. Ради вы-

живания и процветания мы должны знать, кем и чем мы являемся, а также разбираться в мотивах поведения окружающих людей. Единственной дорогой к подобным знаниям является жизненный опыт, но мы можем расширить собственный кругозор гораздо быстрее — благодаря чтению книг. Одни люди находят идеи в художественной литературе, другие — черпают их в книгах по философии. Однако психология является единственной наукой, посвященной исключительно исследованиям природы человека, и книги по популярной психологии — представленные в настоящем сборнике — ставят перед собой цель донести до нас эту жизненно важную мудрость.

Пока что мы все нуждаемся в своей личной теории о том, чем мотивированы поступки человека.