



ОТЗЫВЫ О КНИГЕ

«Наконец люди, не являющиеся профессионалами в этой области, получили возможность узнать, что психология состоит не только из Фрейда и Юнга. Эта книга – уникальный шанс познакомиться с большинством ключевых работ по психологии практически за одну ночь».

Доктор Радж Персо, профессор кафедры социальной психиатрии Грешам-колледжа

«Эта удивительная книга содержит в себе вдумчивые и увлекательные описания 50 наиболее влиятельных работ по психологии. Ее обязательно должны прочесть студенты, нацеленные на построение карьеры в этой области».

*В. С. Рамачандран, доктор медицинских наук,
директор Центра исследований мозга и когнитивного познания,
Калифорнийский университет, Сан-Диего*

«Великолепная книга. Автор представил сложные идеи просто и доступно, без излишнего углубления в материал. Я снова и снова ловил себя на мысли: «Так вот что хотел он этим сказать!»

*Дуглас Стоун, преподаватель права юридического факультета Гарварда,
соавтор книги «Трудные разговоры»*

«Батлер-Боудон пишет с заразительным энтузиазмом. Он истинный знаток литературы данного жанра».

USA Today

Том Батлер-Боудон

50 ВЕЛИКИХ
КНИГ
ПО ПСИХОЛОГИИ

Ψ

УДК 159.9(091)
ББК 88.1
Б28

Tom Butler-Bowdon
50 PSYCHOLOGY CLASSICS

©Tom Butler-Bowdon 2007. First published by Nicholas Brealey Publishing, in 2007. Reprinted in 2007. This translation is published by arrangement with Nicholas Brealey Publishing

Перевод с английского *Валентины Соколовой*
Художественное оформление *Галины Булгаковой*

Батлер-Боудон, Том.

Б28 50 великих книг по психологии / Том Батлер-Боудон ; [пер. с англ. В. Соколовой]. — Москва : Эксмо, 2018. — 448 с.

ISBN 978-5-04-097260-9

Всегда хотели разобраться в психологии, но вас напрягала необходимость читать многотомные труды? Теперь можно получить нужные знания буквально за пару дней.

«50 главных книг по психологии» — это основные идеи, концепции и методики «науки о душе», уместившиеся на четырех сотнях страниц. И все благодаря уникальному дару популяризатора Том Батлер-Боудона, известного на весь мир своими простыми и одновременно очень содержательными обзорами величайших книг нашего времени. Каждый обзор ориентирован на максимально широкую аудиторию. Сохраняя всю глубину мысли таких величайших ученых, как Зигмунд Фрейд, Густав Юнг или Альфред Адлер, Батлер-Боудон излагает их идеи на удивление ясным языком. Психология, считает он, может и должна быть увлекательной. Ведь именно она отвечает на самые важные вопросы в жизни человека.

УДК 159.9(091)
ББК 88.1

ISBN 978-5-04-097260-9

© Соколова В.Д., перевод на русский язык, 2011
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2018

Посвящается Черри

Содержание

| | |
|--|-----|
| Благодарности | 8 |
| Введение | 9 |
| 1. Альфред Адлер. <i>Понять природу человека</i> (1927) | 28 |
| 2. Гэвин де Беккер. <i>Дар страха: Тайные сигналы выживания, защищающие нас от насилия</i> (1997) | 36 |
| 3. Эрик Берн. <i>Игры, в которые играют люди. Психология человеческих взаимоотношений</i> (1964) | 46 |
| 4. Роберт Болтон. <i>Навыки людей: Как отстаивать свое мнение, выслушивать других и решать конфликты</i> (1979) | 54 |
| 5. Эдвард де Боно. <i>Латеральное мышление. Учебник по креативности</i> (1970) | 63 |
| 6. Натаниэль Бранден. <i>Психология самоуважения</i> (1969) | 68 |
| 7. Изабель Бриггс-Майерс. <i>У каждого свой дар. MBTI: определение типов</i> (1980) | 74 |
| 8. Луанн Брайзендайн. <i>Женский мозг</i> (2006) | 84 |
| 9. Дэвид Д. Бернс. <i>Хорошее самочувствие: Новая терапия настроений</i> (1980) | 92 |
| 10. Роберт Чалдини. <i>Психология влияния</i> (1984) | 98 |
| 11. Михай Чиксентмихайи. <i>Креативность: Поток и психология открытий и изобретений</i> (1996) | 108 |
| 12. Альберт Эллис и Роберт А. Харпер. <i>Руководство по рациональной жизни</i> (1961) | 116 |
| 13. Милтон Эриксон (автор Сидней Розен). <i>Мой голос останется с вами. Обучающие истории Милтона Эриксона</i> (1982) | 122 |
| 14. Эрик Эриксон. <i>Молодой Лютер. Психоаналитическое историческое исследование</i> (1958) | 132 |
| 15. Ганс Айзенк. <i>Измерения личности</i> (1947) | 142 |
| 16. Сюзан Форуард. <i>Эмоциональный шантаж</i> (1997) | 148 |
| 17. Виктор Франкл. <i>Воля к смыслу</i> (1969) | 156 |
| 18. Анна Фрейд. <i>Психология Я и защитные механизмы</i> (1936) | 162 |
| 19. Зигмунд Фрейд. <i>Толкование сновидений</i> (1900) | 170 |
| 20. Говард Гарднер. <i>Структура разума: Теория множественного интеллекта</i> (1983) | 180 |
| 21. Дениэл Гилберт. <i>Спотыкаясь о счастье</i> (2006) | 186 |
| 22. Малкольм Гладуэлл. <i>Озарение: Сила мгновенных решений</i> (2005) | 192 |
| 23. Дениэл Гоулман. <i>Эмоциональный интеллект на работе</i> (1998) | 200 |

| | |
|--|-----|
| 24. Джон М. Готтман. <i>Карта любви</i> (1999) | 210 |
| 25. Гарри Харлоу. <i>Природа любви</i> (1958) | 220 |
| 26. Томас Э. Харрис. <i>Я – о'кей, ты – о'кей</i> (1967) | 228 |
| 27. Эрик Хоффер. <i>Истинноверующий: Личность, власть и массовые общественные движения</i> (1951) | 234 |
| 28. Карен Хорни. <i>Наши внутренние конфликты</i> (1945) | 240 |
| 29. Уильям Джеймс. <i>Принципы психологии</i> (1890) | 250 |
| 30. Карл Юнг. <i>Архетипы и коллективное бессознательное</i> (1968) | 258 |
| 31. Альфред Кинси. <i>Сексуальное поведение самки человека</i> (1953) | 266 |
| 32. Мелани Кляйн. <i>Зависть и благодарность</i> (1957) | 276 |
| 33. Р. Д. Лэнг. <i>Расколотое Я</i> (1960) | 284 |
| 34. Абрахам Маслоу. <i>Дальние пределы человеческой психики</i> (1971) | 292 |
| 35. Стэнли Милгрэм. <i>Подчинение авторитету</i> (1974) | 300 |
| 36. Энн Мойр и Дэвид Джессел. <i>Пол мозга: Реальные различия между мужчиной и женщиной</i> (1989) | 308 |
| 37. И. П. Павлов. <i>Условные рефлексы</i> (1927) | 318 |
| 38. Фриц Перлз. <i>Теория гештальттерапии</i> (1951) | 326 |
| 39. Жан Пиаже. <i>Речь и мышление ребенка</i> (1923) | 336 |
| 40. Стивен Пинкер. <i>Чистый лист: Современный взгляд на отрицание человеческой природы</i> (2002) | 344 |
| 41. В. С. Рамачандран. <i>Призраки разума: Исследование загадок человеческого сознания</i> (1998) | 350 |
| 42. Карл Роджерс. <i>Становление личности: Взгляд на психотерапию</i> (1961) | 360 |
| 43. Оливер Сакс. <i>Человек, который принял жену за шляпу</i> (1970) | 366 |
| 44. Барри Шварц. <i>Парадокс выбора: Почему «больше» значит «меньше»</i> (2004) | 376 |
| 45. Мартин Селигман. <i>Новая позитивная психология: Научный взгляд на счастье и смысл жизни</i> (2002) | 384 |
| 46. Гейл Шихи. <i>Возрастные кризисы</i> (1976) | 394 |
| 47. Б. Ф. Скиннер. <i>По ту сторону свободы и достоинства</i> (1971) | 404 |
| 48. Дуглас Стоун, Брюс Пэттон и Шейла Хин. <i>Трудные разговоры</i> (1999) | 414 |
| 49. Уильям Стайрон. <i>Зримая тьма</i> (1990) | 424 |
| 50. Роберт Е. Тайер. <i>Источник повседневного настроения: Управление энергией, напряженностью и стрессом</i> (1996) | 432 |
| И еще 50 книг | 440 |
| Хронологический список работ | 445 |
| Список использованной литературы | 447 |

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

Впутешествии, 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 любой 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 Хиллмана («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,

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 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 сделано 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 внутри 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.

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

Так это или нет, он остается самой знаменитой 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.

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. Нас формирует окружающая 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.

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 фактиче-

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

скую 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, психоло-