

Современное бессознательное

Психология как научная специальность вначале использовала наиболее простой метод: самоотчеты. Чтобы изучить природу людских сознательных переживаний – просто спросите их об этих переживаниях. Но вскоре этот метод столкнулся с проблемой. Методы, используемые для изучения сознательного мышления, были ненадежны: самонаблюдение одного человека касательно своего чувственного опыта отличалось от наблюдения другого человека. Недовольный отсутствием воспроизводимости научный истецблишмент в лице J. Watson¹ признал изучение сознательного разума ненаучным. Вместо этого, по его мнению, задача психологии должна состоять в том, чтобы манипулировать внешней стимулирующей средой и влиять на ответные реакции субъекта, не прибегая к внутреннему «черному ящику» психической деятельности.

Таким образом, бихевиористы пожертвовали богатством и сложностью человеческой психологии в обмен на значительно упрощенную ее версию, для изучения которой имелись надежные методы. И поскольку сознательный разум больше не имел значения, они могли изучать гораздо более удобные объекты, такие как крыса или голубь, вместо реальных людей. Но хуже всего то, что со временем бихевиористы стали путать отсутствие доступных надежных методов изучения внутренней психической жизни человека с отсутствием какой-либо причинной роли, которую играет психическая жизнь вообще².

Только с когнитивной революцией 1960-х годов психические процессы вновь стали темой изучения в научной психологии человека. И главной причиной когнитивной революции было то, что технология развилась достаточно, чтобы позволить использовать точные и воспроизводимые методы. Теперь, когда существуют методы изучения внутренних психических процессов, сами психические процессы снова стали существовать в научном поле зрения.

Примерно в одно время Watson публикует свой Манифест Бихевиориста, а S. Freud публикует свой анализ человеческого бессознательного. Freud и его современник P. Janet были выходцами из медицины, которые изучали пациентов с тяжелыми заболеваниями, для которых не было найдено физических причин. Основной точкой зрения того времени на ненормальные эмоциональные и поведенческие синдромы был взгляд, связанный со сверхъестественным воздействием, например, одержимостью демонами³. Как ученые от медицины, несмотря на общепризнанный взгляд, Freud и Janet верили в физическое обоснование этих нарушений и предположили, что причина кроется в бессознательном нашего разума. По сути, они взяли метафизических демонов и поместили их в физическую голову пациента.

Однако и здесь была допущена методологическая ошибка. Хотя Janet предупреждал, что понятие бессознательного должно применяться только к особым случаям, Freud настаивал, что оно применимо ко всему человеческому началу⁴. Ошибка заключалась в попытке обобщить небольшую выборку патологического функционирования с нормальной, повседневной психической жизнью каждого. Но, как мы знаем, позиция Freud победила.

Была и еще одна проблема в теории Freud. И этой проблемой была фальсификация. K. Popper считал⁵, что для научного прогресса хорошая теория должна быть фальсифицируемой – на ее основе должно быть возможно сгенерировать гипотезу, которая при проверке могла бы оказаться ошибочной.

В научной практике существует прискорбная тенденция – отвергать ошибочный подход как абсолютно неправиль-

ный – тем самым выбрасывая то, что еще могло бы послужить на пользу науке. Многие сегодня отвергают само понятие бессознательных влияний только потому, что теория Freud была неосуществима и базировалась на особенных случаях. Когнитивная психология отбросила бихевиоризм, а вместе с ним и идею о том, что внешняя среда может быть причиной человеческого выбора и поведения⁶. Но, конечно, существует и третья альтернативная теория, которая либо полностью верна, либо полностью неверна.

Подобно трем слепцам, рассказывавшим об одном слоне, все три великие психологические теории прошлого века содержали свою истину о человеческой природе, но при этом ни одна из них сама по себе не давала полной картины. Элегантность современных исследований бессознательных процессов заключается в том, что они сочетают в себе лучшее из всех трех основных психологических теорий. Исследование показывает, что многие основные аффективные, мотивационные и поведенческие явления действуют без сознательного намерения человека (Freud); они часто запускаются событиями, людьми, ситуационными переменными и другими внешними стимулами (бихевиоризм); но эти внешние стимулы оказывают свое действие через активацию внутренних психических представлений и процессов индивида (когнитивная психология).

Эта исследовательская деятельность имеет дополнительное преимущество в преодолении методологических проблем предыдущих времен. Она изучает поведение и психологические реакции обычного человека (не клинических пациентов, крыс или голубей) в повседневных ситуациях, при этом участники случайным образом получают экспериментальные условия. Кроме того, осуществляются генерация и проверки ложных гипотез.

Что мы узнали из этого исследования? Два основных вывода заключаются в том, что существует несколько различных источников бессознательного, которые влияют на выбор и поведение индивида, и это бессознательное порождается одним и тем же, единым разумом, который оказывает и сознательное влияние.

Основным предположением когнитивной психологии 1970-х годов было то, что высшие психические процессы почти полностью находятся под управлением сознательного⁷. Но по мере развития исследований, начиная с 1980 года, выяснилось, что роль бессознательных процессов в повседневной жизни гораздо больше, чем кто-либо когда-либо подозревал.

Поведенческие данные в социальной и мотивационной психологии последовательно указывают на то, что бессознательные процессы имеют те же особенности в характеристике и функционировании, что и сознательная деятельность. Это было подтверждено исследованиями томографии мозга, показывающими, что одни и те же области мозга – например, реагирующие на вознаграждение и стимул или участвующие в вычислениях при принятии сложных решений – были активны независимо от того, знал ли человек об этом процессе или нет. Существует единый разум, и он может действовать в двух режимах: как сознательно, так и бессознательно.

Основные механизмы воздействия бессознательного приходят к нам из прошлого, настоящего и будущего⁸. Из прошлого – глубокие и основные мотивации из нашего эволюционного наследия, такие как выживание и безопасность, добыча ресурсов, размножение и установка социальных связей. Недавние исследования показали, что даже абстрактные социальные установки, такие как консервативная или либеральная политическая идеология или отно-

шение к иммиграции, находятся под влиянием этих базовых мотиваций.

Но и личное прошлое человека, а именно переживания раннего детства, о которых он не помнит будучи взрослым, также оказывает свое бессознательное влияние. Проспективные исследования младенцев, чья привязанность к матери была оценена в возрасте 1 года, показали, что это оказывало влияние на то, сколько друзей у них будет в старшей школе, и насколько часто их романтические отношения распались в возрасте 20 лет.

В настоящее время поведение и эмоции окружающих нас людей заразительны для нас. Этот эффект сейчас стал еще более выражен благодаря социальным сетям и медиа-ресурсам. Люди, которых мы даже не знаем, влияют на нас, и это может вносить вклад в развитие ожирения и депрессии.

Но как будущее может влиять на нас бессознательно, если оно еще не произошло? Дело в том, что наш разум способен путешествовать во времени и проводит много времени в будущем. Текущие цели наших будущих планов окрашивают то, как мы видим настоящее. Таким образом, то, что хорошо для достижения поставленной цели, становится хорошим для нас, даже если это противоречит нашим основным ценностям и нашей личности. Если говорить о более позитивной стороне, то наши цели способны действовать на нас неосознанно, в то время как наше сознание занято чем-то другим. И этот феномен, как отмечают многие известные писатели и ученые, оказывал позитивное влияние на их творчество и интуицию.

Психология хоть и молодая наука, но она уже была благословлена работами великих мыслителей, которые вложили в нее много усилий. Оглядываясь назад, можно сказать, что ни один из них не был полностью прав, но ни один из

них не был и полностью неправ. Объединив их коллективную мудрость, мы сможем получить более полное и точное представление о человеческом разуме, включая сложные и адаптивные способы его бессознательного функционирования.

John A. Bargh

Department of Psychology, Yale University, New Haven, CT, USA

Перевод: Симонов Р. В. (Санкт-Петербург)

Редактура: к.м.н. Федотов И.А. (Рязань)

John A. Bargh. The modern unconscious. *World Psychiatry* 2019; 18(2):225-226

Библиография

1. Watson J. *Psychol Rev* 1913;20:158-77.
2. Skinner B.F. *Verbal behavior*. New York: Appleton-Century-Crofts, 1957.
3. Crabtree A. *From Mesmer to Freud: magnetic sleep and the roots of psychological healing*. New Haven: Yale University Press, 1993.
4. Perry C, Laurence J-R. In: Bowers KS, editor; Meichenbaum D, editor. (eds). *The unconscious reconsidered*. New York: Wiley, 1984:9-48.
5. Popper K. *The logic of scientific discovery*. London: Hutchinson & Co, 1959.
6. Bargh JA, Ferguson ML. *Psychol Bull* 2000;126:925-45.
7. Neisser U. *Cognitive psychology*. Englewood Cliffs: Prentice-Hall, 1967.
8. Bargh JA. *Before you know it: the unconscious reasons we do what we do*. New York: Simon & Schuster, 2017.

DOI: 10.1002/wps.20625

Терапия принятия и ответственности: к единой модели изменения поведения

Хорошо зарекомендовавшие себя исследовательские программы должны оцениваться относительно прогресса в достижении своих поставленных целей. 35-летняя программа развития терапии принятия и ответственности (assertance and commitment therapy – АСТ; произносится как слово, а не как аббревиатура) следовала необычайно длинной стратегии, которая была продиктована амбициозной целью: создание единой процессуальной модели того, как облегчить психологические проблемы человека и способствовать его поведенческой эффективности¹.

Вместо того, чтобы создавать и развивать определенный протокол для лечения конкретных синдромов, исследование АСТ с самого начала основывалось на альтернативном видении, более характерном для своих корней в анализе поведения и ранней поведенческой терапии: а именно, стремлении идентифицировать процессы изменения, которые облегчают психологическое развитие на основе принципов, которые имеют высокую точность и широту применения, а также глубину на всех уровнях анализа.

В настоящий момент наша работа охватывает более 2000 исследований, в числе которых есть результаты АСТ; исследования модели психологической гибкости, лежащей в основе АСТ (и ее первичных психологических процессов изменения принятия, когнитивного разделения, гибкого внимания к настоящему, трансцендентного чувства собственного достоинства, ценностей и ответственности); и работа над теорией относительных фреймов (анализ человеческого

познания, который добавляет необходимые принципы символического обучения к существующим принципам поведенческой и эволюционной науки, на которых стоит вся программа «контекстуальной поведенческой науки»¹).

В настоящее время проводится более 280 рандомизированных контролируемых исследований АСТ при участии почти 33 000 человек (см. bit.ly/ACTRCTs), практически во всех основных областях психического и поведенческого здоровья, а также во многих социальных и реабилитационных направлениях²; более 60 посреднических исследований; десятки компонентных исследований³; оценочные системы, начиная от неявных мер до явных поведенческих мер, во всех областях процесса, определенных исследовательской программой; лонгитюдные 10-летние исследования процессов гибкости; и исследования лечения с последующим наблюдением в течение пяти лет. Примерно 90% существующей исследовательской базы появилось за последнее десятилетие. В настоящее время существует 40 метаанализов этих данных, в том числе одиннадцать только за последний год.

Характеризовать быстро расширяющиеся данные с широкими интерпретациями рискованно, потому что любое конкретное утверждение может иметь одно или два исключения, но я считаю, изучение этих данных позволяет сделать следующие выводы.

Во-первых, результаты АСТ столь же хороши, а в некоторых случаях даже лучше, чем альтернативные научно