



Psyche

УИЛЬЯМ
ДЖЕЙМС
ПСИХОЛОГИЯ

рипол
классик



PSYCHE

Уильям Джеймс

Психология

«РИПОЛ Классик»

1892

УДК 159.9

Джеймс У.

Психология / У. Джеймс — «РИПОЛ Классик»,
1892 — (PSYCHE)

ISBN 978-5-38-610629-4

В книге представлена работа У. Джеймса «Психология», впервые вышедшая в 1892 году как авторская сокращенная версия (опущены главы III-IX) его двухтомных «Основ психологии» (1890), а также статья «Существует ли сознание?» (1904), дающая представление о позднейшем развитии взглядов У. Джеймса на сознание в русле философии прагматизма. Работы сочетают в себе глубину и живость изложения, неся печать личного обаяния их автора. Будучи несомненной научной классикой, эти работы представляют интерес как для профессионалов-психологов, так и для широкого круга интересующихся психологией читателей. В формате a4.pdf сохранен издательский макет.

УДК 159.9

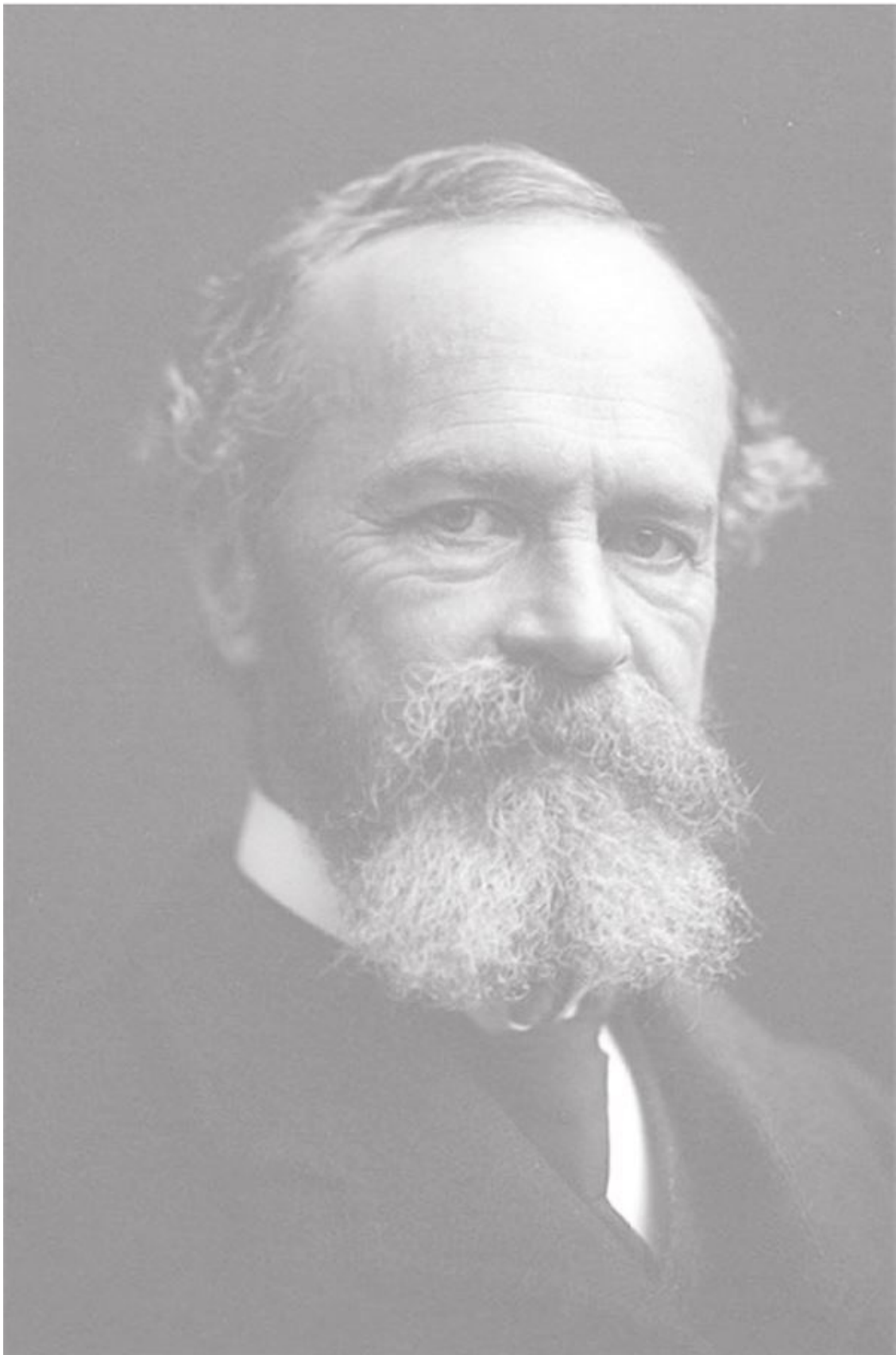
ISBN 978-5-38-610629-4

© Джеймс У., 1892
© РИПОЛ Классик, 1892

Содержание

Уильям Джеймс – первопроходец американской психологии	7
Предисловие автора	11
Глава I	13
Глава II	17
Глава X	28
Конец ознакомительного фрагмента.	32

Уильямс Джеймс Психология



© Лызлов А. В., вступительная статья, 2018

© Издание, оформление. ООО Группа Компаний «РИПОЛ классик», 2018

Уильям Джеймс – первопроходец американской психологии

Уильям Джеймс – имя, которое кажется не нуждающимся в представлении. Для современного читателя-психолога Джеймс – это лицо американской психологии до появления бихевиоризма; для философа – одна из ключевых фигур в философии прагматизма. Ясность раскрытия своих мыслей и неподражаемая личностная интонация, звучащая в его работах, навсегда остаются в памяти всякого, кто хоть раз открывал его труды. Чтение Джеймса невозможно превратить в безличное усвоение результатов исследований и мыслей; для читателя оно неизбежно становится живым разговором с автором, чей голос звучит так непосредственно и неотчуждённо, как это редко бывает в научных исследованиях, что ничуть не мешает Джеймсу сохранять научную строгость и точность.

Размышляя о личностном характере человеческой мысли, У. Джеймс говорил об «аромате индивидуальности», который мы чувствуем, знакомясь с произведениями различных авторов. «Книги всех великих философов, пишет Джеймс, – подобны многим живым людям. Мы чувствуем в каждом из таких произведений какой-то личный, характерный, но неопиcуемый аромат, и это чувство есть лучший плод нашего собственного законченного философского образования. Всякая философская система желает быть изображением этого великого Божьего мира; в действительности же она – нагляднейшее проявление того, как необычно своеобразен аромат индивидуальности одного из наших ближних»¹.

Эти слова бесспорно применимы и к трудам самого Джеймса. Более того, его работы несут на себе печать личного выбора, благодаря которому Джеймс сумел преодолеть в молодости тяжелейшее депрессивное состояние, и который несомненно имел принципиальное значение для формирования как философских взглядов Джеймса, так и его интереса к психологии. Поэтому имеет смысл подробнее рассказать здесь об этой важной странице жизни рассматриваемого нами автора, и о предшествующих годах его жизни, начиная с рождения.

У. Джеймс родился 11 января 1842 г. в г. Нью-Йорке. Отец его, Генри Джеймс, был ярко одарённым религиозным человеком, теологом, автором ряда книг, посвящённых вопросам религии, этики и общественного блага. Своим детям Генри Джеймс стремился дать разностороннее образование, способствуя формированию у них широкого круга интересов. Семья много путешествовала; ребёнком У. Джеймс имел возможность не только поездить по Америке, но также побывать в Европе и в Африке. При этом широкое знакомство с миром и с человеческой культурой в детские годы не привела ни Уильяма Джеймса, ни его брата Генри Джеймса, ставшего известным писателем, к разбросанности и потере себя в этом многообразии. Во взрослую жизнь братья Джеймсы входят с твёрдым стремлением найти такое дело, которое позволило бы им по-настоящему реализоваться и в котором они могли бы найти себя. Для Уильяма этот поиск оказался весьма непростым.

Сначала У. Джеймс пробует себя в живописи; начинает серьёзно ей учиться. Не найдя себя в живописном творчестве, по совету отца поступает в Гарвардский университет. Изучает там сперва химию, затем – сравнительную анатомию. В 1863 г. переходит в Гарвардскую медицинскую школу, учится там два года, после чего берёт освобождение от учёбы, чтобы отправиться в экспедицию под руководством Л. Огассиза в бассейн Амазонки. Опыт жизни в экспедиции оказался трудным для Джеймса и убедил его в том, что он создан скорее для размышлений, чем для подобной активности. Вернувшись из экспедиции, У. Джеймс проучился в

¹ У. Джеймс. Прагматизм // У. Джеймс. Воля к вере. М.: Республика, 1997. – С. 221.

Гарварде ещё год, потом поехал учиться в Германию и вновь вернулся в Гарвард. В этот период своей жизни он много болел.

В 1869 г. Джеймс получает диплом врача. Однако это стало для него не выходом на жизненное поприще, а началом тяжелейшей депрессии. Завершив образование, он всё ещё не сумел найти себя и своё дело.

Депрессия Джеймса в этот период проявлялась в чувстве собственной бесполезности и бессилия перед лицом возможного отказа всех психических способностей. Парализующий страх того, что сознание и самая субъективность могут в любой момент рухнуть под действием сил, неподвластных их носителю, кристаллизовался у Джеймса в виде воспоминания об одном тяжелобольном пациенте. Вот как он сам описывает это: «Находясь в состоянии депрессии и глубокого пессимизма, когда будущее представлялось мне в самом мрачном свете, однажды вечером я зашёл в раздевалку, чтобы взять оставленную там статью. В раздевалке было довольно темно, и внезапно меня охватил страх, как будто выползший из этой темноты; тут же в моей памяти всплыл образ одного пациента-эпилептика, которого я наблюдал в психиатрической лечебнице. Это был темноволосый юноша с бледной, даже зеленоватой кожей, с виду совершеннейший идиот. Он целые дни сидит на скамейке или на выступе стены, подтянув колени к подбородку. Кроме грубой и грязной рубахи, прикрывавшей всё его тело, на нём ничего не было. Обычно он сидел совершенно неподвижно, чем-то напоминая всем известное изображение египетской кошки или перуанскую мумию. В нём виделось нечто нечеловеческое. Этот образ и охвативший меня страх стали сплетаться в моём воображении в разнообразные комбинации. Мне чудилось, что я могу превратиться в такое же существо, потенциально – это я сам. Ничто из того, чем я владею, не защитит меня от подобной судьбы, если пробьёт мой час, как он пробил для него. У меня было такое чувство, как будто что-то твёрдое, зажатое в глубине моей груди, внезапно вырвалось наружу и превратилось в огромную массу ужаса. Каждое утро, просыпаясь, я ощущал сидящий во мне страх и такую тревогу за свою жизнь, которую никогда не испытывал ни до этого, ни после... Постепенно это чувство исчезло, но в течение нескольких месяцев я, оставаясь один, боялся темноты.

Мне вообще становилось не по себе, если рядом со мной никого не было. Помню, я размышлял над тем, как могут жить другие люди, и как я сам мог когда-то жить, не сознавая всей бездны опасностей, таящейся под тонкой корочкой обычной жизни. В частности, моя мать казалась мне парадоксальным существом, поскольку совсем не думала о грозящих ей опасностях. Однако, поверьте, я не беспокоил её своими откровениями»².

Читая это описание Джеймсом собственного душевного недуга, можно заметить в нём и то, благодаря чему он оказался способен преодолеть эту болезнь. Даже самые тяжёлые состояния оставляют нетронутым ядро его личности: Джеймс сохраняет способность наблюдать и размышлять; при всей отчаянности его положения, в нём всегда остаётся некоторая толика интереса к происходящему с ним, и он не оставляет попыток найти выход из жизненного тупика, в котором оказался. Личностная сохранность позволила ему этот выход найти: 30 апреля 1870 г. У. Джеймс принимает *решение верить в свободную волю*. Такая формулировка может показаться странной, однако она вполне осмысленна и последовательна: не притязая теоретически решить вопрос о том, существует ли свобода воли, Джеймс решает *в реальной жизни* исходить из того, что свободная воля есть. «Моим первым актом свободной воли будет решение верить в свободную волю. Весь остаток года я буду культивировать в себе чувство моральной свободы»³, – записывает он в дневнике.

² Цит. по: Фрейдджер Р., Фейдимен Д. Большая книга психологии. Личность. Теории, упражнения, эксперименты. СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2008. С. 252–253.

³ Там же, с. 253.

В этом решении можно видеть росток будущей философской позиции Джеймса, впоследствии развёрнутой им под именем прагматизма. Ориентация на практическое значение мысли; утверждение *инструментальной* точки зрения на истину – эти и другие положения философии прагматизма Джеймс сперва осуществил жизнью, и лишь впоследствии сделал предметом философской рефлексии. Так, например, когда он пишет: «Мысль, которая может, так сказать, взять нас на себе; мысль, которая успешно ведёт нас от одной части опыта к любой другой, которая целесообразно связывает между собой вещи, работает надёжно, упрощает, экономизирует труд – такая мысль истинна именно постольку, поскольку она всё это делает»⁴, – всё это можно отнести – как к некоторому, скажем так, «инициальному» опыту, в котором рождается его философия – и к его мысли о существовании свободной воли, реализованной им в жизненном решении и поступании.

После выхода из депрессии Джеймс находит реализацию и своей способности к живому и трезвому самонаблюдению, сопряжённой с интересом к душевной жизни как к предмету *практического* отношения. Получив после своего выздоровления место преподавателя в Гарварде, Джеймс создаёт первый в США курс психологии, к чтению которого приступает спустя несколько лет после начала работы. С 1878 г. он начинает писать учебник «Основы психологии» („The Principles of Psychology“), который выходит в двух томах в 1890 г. Через два года – в 1892 г. – Джеймс выпускает сокращённый вариант книги. Именно его Вы и держите сейчас в руках.

В построении своей психологии Джеймс оказывается верен способу рассматривать вещи с точки зрения их практической значимости. «Наши способности к образованию новых привычек, к запоминанию последовательных серий явлений, к отвлечению общих свойств от вещей, к ассоциированию с каждым явлением его обычных следствий, – пишет Джеймс, – представляются для нас как раз руководящим началом в этом мире, и постоянным, и изменчивым в то же время; равным образом и наши эмоции и инстинкты также приспособлены к свойствам именно данного мира. По большей части, если известное явление важно для нашего благополучия, оно с первого же раза возбуждает в нас живой интерес. Опасные явления вызывают в нас инстинктивный страх, ядовитые вещи – отвращение, а предметы первой потребности привлекают нас к себе. Короче говоря, мир и ум развивались одновременно, и поэтому в некоторых отношениях как бы приспособились друг к другу» (наст. изд., с. 27).

Такая исследовательская позиция позволяет Джеймсу сделать свою психологию по-настоящему практичной. Именно начиная с Джеймса практичность, практическая применимость становится характерной чертой американской психологии. В стремлении к практичности науки Джеймс оказывается един с общим для Америки отношением к науке и её задачам – отношением, принципиально отличным от того, что господствует в это время в Европе, особенно – в Германии.

Академическая наука в Германии конца XIX в. принадлежит университетской среде, важнейшую роль в формировании которой сыграл В. фон Гумбольдт, ставший, по выражению Г. Шельски, «кем-то вроде отца церкви для немецкого университета. Основные принципы идеи университета – как *идеи института* – он изложил следующим образом. В так называемом «Литовском школьном плане», датированном сентябрём 1809 г., говорится:

„Университету по праву принадлежит то, что человек может найти благодаря самому себе и в себе – постижение чистой науки. Для этого самостоятельного акта, осуществляемого в собственном рассудке, необходима *свобода и содействующее уединение*, и из этих *обоих* пунктов вытекает в то же время вся внешняя организация университетов“.⁵

⁴ У. Джеймс. Прагматизм // У. Джеймс. Воля к вере. М.: Республика, 1997. – С. 230.

⁵ Шельски Г. Уединение и свобода. К социальной идее немецкого университета // Логос № 1 (91), 2013. С. 67.

Немецкий университет способствовал формированию сообщества учёных, научный поиск для которых был предметом самостоятельного интереса, связанного скорее с возможностью удовлетворения собственной жажды познания и раскрытием своей индивидуальности через занятие наукой, нежели со стремлением к непосредственной пользе и применимости полученных знаний. Вопросы пользы были как бы вынесены за скобки академических занятий.

Такая организация научной жизни в Германии несла на себе печать рефлексии тех предпосылок, которые сделали возможным произошедший в XIX в. рывок в развитии техники – рывок, с которым в то время были связаны большие надежды и упования. В развитии техники нашли себе применение разработки учёных прошлого, работавших из чисто научного интереса, или, если вспомнить приведённое выражение В. фон Гумбольдта, стремившихся к «постижению чистой науки». Этот факт наводит на мысль о том, что работающие из чисто научного интереса учёные обеспечивают научно-техническому развитию *перспективу*, что именно они имеют шанс разработать научный аппарат, который в будущем не просто окажется *применим*, но позволит сделать невозможный без него решительный *шаг вперёд*.

Именно атмосфере немецкого университета принадлежит столь важный для того времени проект экспериментальной психологии сознания, инициированный В. Вундтом. Этот проект, попадая на пересечение двух важнейших для человека и общества того времени интересов (интереса к душевной жизни человека и интереса к науке) и вызывая большой резонанс, неизменно сохраняет при этом дух научного поиска, независимого от утилитарных мотивов.

Сколь разительно отличается от вундтовской психологии современная ей психология У. Джеймса, принадлежащая американской университетской среде! Вместо духа уединения и свободы, этого духа *чистой науки*, в ней царит бодрый дух *дела*; вместо понятий, стремящихся фиксировать чистое знание, – понятия, ориентирующие нас в опыте реальной жизни. И если порой при чтении Джеймса те или иные вещи начинают нам казаться далёкими от жизни абстракциями, тем интереснее бывает потом увидеть, как легко они разворачиваются в практику. Разработанная Джеймсом параллельно с датским учёным Карлом Ланге и независимо от него теория эмоций тут же открывает способ изменения собственного эмоционального состояния; обнаружение связи воли с произвольным вниманием – простым и оригинальным способом тренировки воли.

Практичность психологии Джеймса сочетается с удивительной открытостью всей полноте опыта. Как представляется, ни о каких видах опыта Джеймс не был склонен судить предвзято. Всякий опыт рассматривался им с точки зрения его места и роли в реальной человеческой жизни. Такая непредвзятость сделала его, в частности, защитником религиозного опыта как способного быть благотворным для человека и приводить к предельной интеграции все силы его души. До сих пор его книга «Многообразие религиозного опыта» остаётся классическим трудом в области психологии религии.

При всём при этом Джеймс – блестящий писатель. Его книги легко читаются, а мысли, выраженные ясно и живо, надолго остаются в памяти. Удовольствие от чтения Джеймса сродни удовольствию от разговора с умным, ярким и жизнелюбивым собеседником, от которого ты можешь не только почерпнуть те или иные интересные сведения, но и – хотя бы отчасти – научиться искусству мыслить и жить. И даже если некоторые его идеи оказались впоследствии предметами научного спора или пересмотра, его ясный и прямой взгляд на вещи, открытость опыту и неотчуждённое, глубоко личностное отношение ко всему, что встречает его в жизни и над чем он берётся размышлять, никогда не могут устареть. Пожелаем же читателю радостного чтения замечательной книги, которую он держит в руках!

Алексей Лызлов

*доцент кафедры современных проблем философии
философского факультета РГГУ*

Предисловие автора

Настоящая книга представляет сокращение моего большого труда «Основания психологии». Готовя ее к печати, я имел в виду дать учебник психологии, годный для классного употребления. Для этого я выпустил из моего большого труда целые главы, другие написал заново. Я выпустил историческую и полемическую части, метафизические рассуждения, места чисто философского характера, большую часть цитат и ссылок на другие книги и все не относящиеся прямо к делу подробности, предоставляя преподавателю психологии самому пользоваться этим материалом по мере надобности. Зная, как плохо знакома с физиологией большая часть учащейся молодежи, я счел нужным посвятить несколько глав описанию органов чувств и мозга⁶. Полагаю, что сделанные сокращения в критической части труда и более упрощенный и догматический способ изложения способствовали большей ясности в развитии моей общей точки зрения на психологию как на естественную науку. Около $\frac{2}{5}$ книги написаны вновь или основательно переработаны; остальное скомпилировано из моего большого труда. Жалею, что не удалось добавить главы «О наслаждении и страдании», «Об эстетическом чувстве» и «О нравственном чувстве». Может быть, мне удастся восполнить этот пробел в следующем издании, если в нем когда-нибудь представится надобность.

Пользуюсь этим предисловием, чтобы сделать несколько замечаний по поводу изложения «Оснований психологии». Огромное большинство критиков отнеслось ко мне так снисходительно, что мне остается только сердечно благодарить их. Но все они сходились в одном общем упреке: по их мнению, изложение мое беспорядочно, последовательность глав слишком искусственна. «Этот недостаток извинителен, – прибавляли они, – так как данное сочинение состоит по большей части из собрания журнальных статей; поэтому оно не может отличаться такой систематичностью, какой можно требовать от цельного, специально написанного труда». По моему, упрек несправедлив; оправдание, приведенное выше, также неосновательно. Порядок изложения, без сомнения, несколько нестроен, недаром большинству критиков этот недостаток бросился в глаза. Но сказать, что в книге нет общего плана, мне кажется, нельзя; я преднамеренно держался порядка, наиболее удобного в педагогическом отношении; я начинал с конкретных душевных состояний, непосредственно известных всякому человеку, переходил к так называемым элементам, с которыми мы знакомимся позднее путем абстракции. Обратный порядок изложения, при котором постепенно конструируют сложные состояния сознания из элементарных психических единиц, дает возможность придать изложению более изящную форму и разделить всю книгу на ясно разграниченные части. Но эти преимущества изложения нередко приобретаются путем искажения действительных фактов. Я готов допустить, что мой синтетический порядок изложения устанавливался мною, так сказать, на ощупь. Но я поступал так по соображениям, которые вынуждали меня признавать подобный образ действия педагогически необходимым. Вообще наперекор моим критикам я склонен думать, что упрек в «несистематичности» изложения в данном случае не есть упрек по существу, ибо мы получаем живое понимание душевных явлений, удерживая наше внимание возможно дольше на конкретных состояниях сознания во всей их цельности, между тем как анализ психических элементов есть, так сказать, анализ *post mortem* (посмертный). В последнем случае мы имеем дело не с жизненными явлениями, а с искусственными абстракциями.

В настоящей книге я уделил так много места подробному описанию ощущения, что, следуя установившемуся обычаю, помещаю эти главы в начале книги, хотя вовсе не убежден, что такой порядок изложения самый лучший. Теперь, когда менять порядок глав уже поздно, я

⁶ В настоящем издании эти главы (III–IX) опущены. – *Примеч. ред.*

чувствую, что главы «Ощущение движения», «Инстинкт» и «Эмоция» должны ради целей преподавания немедленно следовать за главой «Привычка»; глава же «Мышление» должна быть помещена гораздо раньше, пожалуй, тотчас вслед за главой «Личность». Советую преподавателям психологии придерживаться именно такого порядка, невзирая на то что глава «Мышление», если переставить ее на новое место, потребует легкой переработки.

Оставляя в стороне вопрос, правы ли мои критики в первом упреке или нет, я должен сказать, что они неправы во взгляде на отношение моих журнальных статей к предлагаемой книге. За единственным исключением, все главы моих «Оснований психологии» были написаны первоначально специально для книги; только впоследствии, не предвидя окончания работы, я напечатал некоторые из этих глав в журналах. Без сомнения, я не сумел распорядиться как следует моим материалом, но было бы несправедливо упрекать меня в том, что при составлении «Оснований психологии» я не приложил всех возможных усилий для наиболее добросовестного выполнения моего труда.

Гарвардский университет, 1892

Глава I

Введение

Определение психологии лучше всего дал Ладда – как науки, занимающейся описанием и истолкованием состояний сознания. Под состояниями сознания здесь понимаются такие явления, как ощущения, желания, эмоции, познавательные процессы, суждения, решения, хотения и т. п. В состав истолкования этих явлений должно, конечно, входить изучение как тех причин и условий, при которых они возникают, так и действий, непосредственно ими вызываемых, поскольку те и другие могут быть констатированы.

В предлагаемом сочинении психологию должно излагать как естественную науку. Это замечание требует пояснения. Большинство мыслителей полагают, что, по существу, есть только одна наука о всех объектах познания и что пока не познано всё, ничто не может быть познано вполне. Если бы такая наука когда-нибудь возникла, то это была бы философия. На самом деле такая наука возникнет еще очень нескоро; вместо нее мы имеем в различных областях массу начатков знания, обособленных друг от друга ради практического удобства до того времени, пока с дальнейшим ростом знания они не сольются в единый кодекс истины. Эти временные начатки знания мы называем «науками» во множественном числе. Ради экономии времени в работе каждая из этих наук ограничивается произвольно избранными проблемами знания, игнорируя все остальные.

Таким путем каждая наука принимает на веру известные данные, предоставляя другим отделам философии подвергать критике их истинность и значение. Так, все естественные науки верят в абсолютно не зависящее от познающего ума существование мира материи, невзирая на то, что более глубокий философский анализ этого вопроса ведет к идеализму. Механика приписывает материи обладание массой, проявление силы, определяя данные понятия чисто феноменальным образом и не смущаясь теми иррациональностями, которые можно вскрыть в этих понятиях при дальнейшем анализе. Подобным образом движение принимается в механике за нечто абсолютно не зависящее от познающего объекта, несмотря на затруднения, к которым приводит такое утверждение. Подобным же некритическим путем в физике допускается существование атомов, действия на расстоянии и т. д.; химия берет на веру все данные физики, а физиология – все данные химии. Психология, как естественная наука, рассматривает явления с такой же односторонней и временно-условной точки зрения. Сверх реальности материального мира со всеми его свойствами, реальности, принимаемой на веру другими естественными науками, психология постулирует дополнительные, по преимуществу ей принадлежащие данные, предоставляя другим, более разработанным, отделам философии констатировать их реальность и оценивать их конечное значение. Эти данные следующие: 1) мысли и чувства и решительно всё, что может служить названием для изменчивых состояний сознания; 2) познание других явлений при посредстве этих состояний сознания. К таким явлениям относят материальные объекты и события и другие состояния познающего духа. Материальные объекты могут быть близки или далеки по пространству и времени, состояния духа могут принадлежать не одному только психологу-исследователю, но и другим лицам или самому исследователю, но в различное время.

Как одно нечто может познавать другое – это составляет проблему так называемой теории познания. Каким образом такая вещь, как состояние духа, вообще может существовать – это составляет предмет рациональной (названной так в отличие от эмпирической) психологии. Полная истина о состояниях сознания станет известна только тогда, когда и теория знания, и рациональная психология скажут свое последнее слово. Тем временем о них можно собрать

массу условных истин, которые неизбежно войдут в состав более широкой истины, когда для этого наступит срок.

Такой временный свод положений о состояниях сознания и о познании, которым эти состояния сознания пользуются, и есть то, что я разумею под психологией как естественной наукой. Каковы бы ни были конечные выводы теории о свойствах духа, материи и познания, при моем понимании психологии ее факты и законы сохранят все свое значение. Если критические умы найдут такую естественно-историческую точку зрения произвольно суживающей взгляд на вещи, то они не должны ставить это в упрек книге, рассматривающей явления именно с такой точки зрения: скорее, им следует дополнить односторонние взгляды более глубоким анализом мысли. Неполные отчеты часто практически необходимы. Для того чтобы в данном случае подняться над уровнем обычных научных предпосылок, нужно было бы дать не один том, а целую полку томов, что значительно превышает силы автора.

Прибавим к этому, что предметом настоящей книги будет только человеческий интеллект. Несмотря на то что психическая жизнь низших животных не без успеха исследовалась в последнее время, из-за недостатка места не станем ее здесь анализировать и только иногда будем ссылаться на ее проявления, именно в тех случаях, когда она будет проливать свет на наше исследование.

Психические явления нельзя изучать независимо от физических условий познаваемого мира. Великая ошибка старинной рациональной психологии заключалась в том, что душа представлялась абсолютно духовным существом, одаренным некоторыми исключительно ему принадлежащими духовными способностями, с помощью которых объяснялись различные процессы припоминания, суждения, воображения, хотения и т. д. почти без всякого отношения к тому миру, в котором эти способности проявляют свою деятельность. Но более сведущая в этом вопросе современная наука рассматривает наши внутренние способности как бы заранее приуроченными к свойствам того мира, в котором мы живем; я хочу сказать, так приуроченными, чтобы обеспечить нам безопасность и счастье в окружающей обстановке.

Наши способности к образованию новых привычек, к запоминанию последовательных серий явлений, к отвлечению общих свойств от вещей, к ассоциированию с каждым явлением его обычных следствий представляются для нас как раз руководящим началом в этом мире, и постоянном, и изменчивом в то же время; равным образом наши эмоции и инстинкты также приспособлены к свойствам именно данного мира. По большей части, если известное явление важно для нашего благополучия, оно с первого же раза возбуждает в нас живой интерес. Опасные явления вызывают в нас инстинктивный страх, ядовитые вещи – отвращение, а предметы первой потребности привлекают нас к себе. Короче говоря, мир и ум развивались одновременно и поэтому в некоторых отношениях как бы приспособились друг к другу. Различные виды взаимодействия между мировым порядком и закономерностью душевных явлений, в силу которых могла произойти с течением времени эта существующая в настоящее время гармония отношений, служили предметом многих исследований с точки зрения теории эволюции, которые хотя еще не привели к каким-нибудь окончательным результатам, однако обогатили этот вопрос новыми идеями и осветили ряд новых проблем.

Главным результатом этого нового воззрения было все более и более укрепляющееся убеждение, что развитие душевной жизни есть явление по преимуществу телеологического характера, т. е. что различные виды наших чувств и способы мышления достигли теперешнего состояния благодаря своей полезности для регулирования наших воздействий на внешний мир.

В конце концов немного формул в новейшей психологии оказало более услуг, чем спенсеровское положение, что сущность душевной и телесной жизни заключается в одном и том же, именно в «приспособлении внутренних отношений к внешним». Низшие животные и дети приспособляются к находящимся непосредственно перед ними объектам опыта. При более высокой степени умственного развития приспособление распространяется на более отдален-

ные в пространстве и времени объекты и сопровождается все более и более сложными и точными процессами мысли.

Первичные и основные проявления душевной жизни суть действия, клонящиеся к самосохранению. На втором плане в душевной жизни играют роль многие другие случайные явления, которые при дурном приспособлении могут привести их обладателя к гибели. Психология в самом широком смысле этого слова должна изучать все проявления душевной деятельности – бесполезные и вредные наряду с благоприятствующими приспособлению. Но изучение вредоносных явлений душевной жизни, составляющее предмет психиатрии – науки о душевных болезнях, – и изучение безразличных (для приспособления) явлений душевной жизни, составляющее содержание эстетики, не отражены в предлагаемой книге.

Все душевные явления (независимо от их полезности) сопровождаются телесными процессами. Они приводят к едва заметным переменам в дыхании, кровообращении, общей сокращаемости мышц, в деятельности желез и сосудов даже в тех случаях, когда не вызывают никаких заметных движений в мышцах, заведующих произвольными движениями. Не только известные душевные состояния, как, например, волнения, но все вообще психические явления, даже чисто мыслительные процессы и чувствования, по вызываемым ими результатам суть двигатели. При дальнейшем изложении мы выясним это подробнее. Пока примем данное положение за один из основных фактов той науки, в область которой мы вступаем.

Выше мы сказали, что следует изучать условия, определяющие состояния сознания. Таким непосредственным условием служат известные процессы в мозговых полушариях. Это положение подкрепляется таким множеством патологических фактов и до такой степени руководит физиологами в самом основании огромного большинства их суждений, что для человека, знакомого с физиологией, является почти аксиомой. Впрочем, дать сжатое и неопровержимое доказательство безусловной зависимости психических процессов от перемен, происходящих в нервном веществе, было бы трудно. Что известная степень постоянной общей зависимости душевных явлений от телесных существует – этого нельзя отвергать. Достаточно обратить внимание на то, как быстро может быть уничтожено (поскольку мы можем судить) сознание ударом по голове, обильным кровотечением, эпилептическим припадком, приемом большой дозы алкоголя, опиума, эфира или закиси азота (N_2O); или достаточно указать на то, как легко качественно изменить состояние сознания приемом меньшей дозы одного из этих веществ или вызовом лихорадки, для того чтобы увидеть, в какой степени наш дух зависит от случайных состояний тела. Маленькой задержки в желчном протоке, приема слабительного, чашки крепкого кофе в известную минуту достаточно, чтобы временно совершенно изменить взгляды человека на жизнь.

Состояния нашего духа и наши решения более зависят от нашего кровообращения, чем от логических оснований. Будет ли человек в известном случае трусом или героем, зависит от временного состояния его нервов. Во многих случаях помешательства (хотя отнюдь не во всех) были найдены заметные изменения мозговой ткани. Разрушение соответствующих участков мозговых полушарий вызывает потери памяти и двигательной способности вполне определенных порядков. Принимая в соображение указанные факты в совокупности, мы невольно готовы допустить простым и радикальным положением: все душевные процессы являются, безусловно, функцией мозговой деятельности, изменяясь параллельно последней и относясь к ней как действие к причине.

Это соображение служит рабочей (регулятивной) гипотезой всей физиологической психологии последних лет и будет играть роль такой же гипотезы в настоящем сочинении. Взятая в такой абсолютной форме, она, может быть, утверждает слишком многое, заключая в себе истину лишь отчасти. Но единственный способ удостовериться в ее несостоятельности заключается в ее серьезном приложении ко всякому случаю, какой только попадет. Разработка гипотезы во всей ее широте во многих случаях является единственным средством доказать ее

несостоятельность. Я, впрочем, готов утверждать без малейшего колебания с самого начала, что единообразие в соотношениях психических и мозговых процессов составляет закон природы. Детальное истолкование этого закона всего лучше покажет, где трудно и где легко обнаружить его проявления.

Некоторым читателям предлагаемая гипотеза покажется самым неосновательным предвзятым материализмом. В известном смысле это, конечно, материализм: гипотеза наша подчиняет высшее произволу низшего. Но хотя мы и утверждаем, что реализация мысли есть результат механических законов (ибо, согласно другой руководящей гипотезе, именно физиологической, законы мозговой деятельности по существу суть механические законы), мы нимало не объясняем природы мысли, устанавливая зависимость между физическим и психическим, и в последнем смысле наше предположение не есть материализм. Те авторы, которые безусловно настаивают на зависимости наших мыслей от нашего мозга как на неоспоримом факте, нередко являются наиболее настойчивыми сторонниками того мнения, что этот факт необъясним и что коренная сущность сознания никогда не может быть рациональным образом выведена из каких-либо материальных причин.

Без сомнения, нужно поработать нескольким поколениям психологов, чтобы установить с надлежащей точностью гипотезу о зависимости душевных явлений от телесных. До того времени книги, постулирующие ее, будут опираться до некоторой степени на проблематический принцип. Но изучающий психологию должен помнить, что в науках постоянно практикуются подобные рискованные приемы и они обыкновенно прогрессируют зигзагом от одной абсолютной формулы к другой, которая исправляет первую чрезмерным уклонением в противоположную сторону. В настоящее время психология движется в материалистическом направлении, и в интересах ее конечных успехов ей должна быть предоставлена полная свобода двигаться в этом направлении даже теми, которые уверены, что она никогда не достигнет конечной цели, не возвратившись вспять. В одном только нельзя сомневаться: именно в том, что, слившись с философией в ее целом, психологические формулы получают совершенно иное значение сравнительно с тем, какое они имели так долго, изучаясь с точки зрения абстрактной и страдающей неполнотой естественной науки, как бы ни было необходимым и неизбежным изучение психических явлений с такой временно-условной точки зрения.

Подразделения психологии. Итак, нам предстоит изучить по мере возможности состояния в их соотношении с вероятными нервными условиями. В настоящее время окончательно выяснено, что нервная система есть не что иное, как машина, воспринимающая внешние воздействия и целесообразно реагирующая на них для сохранения особи и ее рода. Это не требует разъяснений для читателя, знакомого хотя бы самым поверхностным образом с физиологией.

Анатомически нервная система подразделяется на три главных отдела: 1) нервы, приносящие токи, центростремительные; 2) органы центрального распределения токов; 3) нервы, относящие токи, центробежные.

Что касается функций, то мы имеем ощущение, центральное действие и движение. Психологически мы можем соответствующим образом подразделить сферу нашего анализа согласно аналогичной схеме и последовательно рассматривать три основных сознательных процесса и их условия. Первый класс составляют ощущения; второй – cerebrация, или умственные процессы; третий – стремления к действию. При подобном делении неизбежно возникает некоторая неясность, но для такой книги, как наша, это деление практически удобно, и потому мы будем придерживаться его, невзирая на возражения, которые можно выдвинуть против него.

Глава II

Об ощущении вообще

Центростремительные нервные токи суть единственные нормальные агенты, действующие на мозг. Нервные центры человека окружены многими плотными оболочками, которые предохраняют эти центры от непосредственного влияния сил внешней природы. Волосы, толстая черепная кожа, череп и по крайней мере две мозговые оболочки, из которых одна твердая, облекают головной мозг; кроме того, этот орган, как и спинной мозг, погружен в серозную жидкость, в которой он как бы плавает. При таких условиях на мозг могут влиять только следующие факторы: 1) крайне слабые, тупые механические толчки; 2) изменение притока крови, качественное и количественное; 3) нервные токи, пробегающие по так называемым приносящим, или центростремительным, путям. Механические толчки обыкновенно не оказывают никакого действия на мозг; эффекты, вызываемые переменами в кровообращении, обыкновенно бывают преходящи; наоборот, нервные токи производят результаты органического свойства как в момент их прибытия, так и позднее, оставляя незаметные следы в мозговом веществе, которые, как мы полагаем, остаются более или менее постоянными свойствами его структуры, видоизменяя его деятельность на все будущее время.

Каждый приносящий нерв идет от определенной части периферии и раздражается и возбуждается к внутренней деятельности особой внешней силой. Обыкновенно нерв известной природы нечувствителен к воздействиям несоответствующего порядка. Например, зрительные нервы невосприимчивы к колебаниям воздушных волн, кожные – к световым волнам эфира. Язычный нерв не возбуждается ароматическими благовониями, жар не оказывает действия на слуховой нерв. Каждая категория нервов выбирает из колебаний окружающей среды только те, которые соответствуют исключительно ей. В результате наши ощущения образуют прерывистые ряды, отделенные друг от друга громадными промежутками. Нет никаких оснований предполагать, что порядок колебаний во внешнем мире представляет такую же прерывистую серию, как и порядок наших ощущений. Между самым быстрым слышимым движением воздушных волн (самое большое 40 тыс. колебаний в 1 с) и самым медленным движением тепловых волн (быть может, несколько миллиардов колебаний в 1 с) природа должна была где-нибудь осуществить бесчисленное множество последующих звеньев, для восприятия которых мы не имеем соответствующих нервов. Весьма возможно, что процесс, происходящий в нервных волокнах самых различных нервов, тождествен или по крайней мере сходен. Это так называемый *ток*, но в сетчатке ток пускается в ход одним порядком внешних колебаний, а в ухе – другим порядком. Это обусловлено различием концевых аппаратов, которыми снабжены многие центростремительные нервы.

Совершенно так же, как мы вооружаемся ложкой, чтобы зачерпнуть суп, и вилкой, чтобы взять говядину, нервные волокна вооружаются одним концевым аппаратом для восприятия воздушных волн, другим – для восприятия волн эфира. Концевой аппарат всегда состоит из видоизмененных эпителиальных клеток, представляя с нервными волокнами одно целое. Само нервное волокно непосредственно возбуждается внешним агентом, который сначала воздействует на концевой аппарат. Волокна зрительного нерва не получают впечатления непосредственно от солнечных лучей; можно касаться льдом кожного нервного ствола, не вызывая ощущения холода⁷. Нервы – простые проводники; концевые аппараты – многочисленные несовершенные телефоны, в которые внешний мир говорит и из которых каждый воспринимает

⁷ Испытуемый, впрочем, может при этом испытывать боль; необходимо допустить, что всевозможные нервные волокна, равно как и концевые аппараты, до известной степени способны возбуждаться с помощью механического и электрического раздражителей.

только часть сказанного; мозговые клетки у центральных концов нервных волокон представляют такое же число телефонных станций: через них ум воспринимает обращенные к нему издали речи.

Специфические энергии различных частей мозга. Анатомы достаточно точно проследили путь, по которым чувствительные нервные волокна направляются после входа в центральные части вплоть до их окончания в сером веществе мозговых извилин⁸. Ниже мы увидим, что сознательные процессы, сопровождающие раздражение этого серого вещества, изменяются в зависимости от того, какой участок серой массы мы будем раздражать. Они являются зрительными восприятиями при раздражении затылочных долей и слуховыми – при раздражении верхней части височных долей. Каждый участок мозговой коры отвечает на раздражение, приносимое ему его центростремительными нервами таким способом, с которым, по-видимому, постоянно связан известный специфический род ощущений. Это то, что было названо *законом специфических энергий в нервной системе*. Разумеется, мы не можем даже гадательным образом объяснить основание этого закона. Психологи (Льюис, Вундт, Розенталь, Гольдшейдер и другие) много спорили о том, зависит ли качественное различие ощущений только от раздражаемого места в коре или от свойств тока, проводимого нервом. Без сомнения, известный вид внешней силы, постоянно воздействующий на концевой аппарат, постепенно его видоизменяет; известный род возбуждения, полученный от концевого аппарата, видоизменяет нервное волокно, и известный род тока сообщается этим видоизмененным волокном в кортикальный центр и видоизменяет этот центр. В свою очередь видоизменение изменяет получающееся в результате психическое состояние, хотя никто не определит, как это делается и почему. Но эти взаимодействующие видоизменения должны происходить крайне медленно, и, поскольку дело идет о взрослом индивиду, можно с уверенностью сказать, что место, раздражаемое в коре, более чем что-либо другое определяет качество ощущения, которое оно будет испытывать. Будем ли мы давить на сетчатку, колоть, резать, щипать или раздражать электричеством живой зрительный нерв, испытываемый всегда будет ощущать потоки света, так как конечный результат наших экспериментов – раздражение затылочной доли коры.

Таким образом, наши обычные способы ощущать внешние объекты зависят от того, с какими частями мозга связаны определенные концевые аппараты, на которые падает внешнее раздражение. Мы видим солнечное сияние и огонь потому только, что единственный концевой аппарат, способный воспринимать колебания эфирных волн, излучаемых этими предметами, возбуждает те именно нервные волокна, которые ведут к зрительным центрам. Если бы мы могли произвести обмен во внутренних отношениях мозговых элементов, то внешний мир предстал бы перед нами в совершенно новом свете. Если бы можно было, например, срastить внешний конец зрительного нерва с ухом, а внешний конец слухового нерва с глазом, то мы слышали бы молнию и видели гром, мы видели бы симфонию и слышали движение палочки дирижера. Подобные гипотезы могут служить хорошей школой для не посвященных в идеалистическую философию.

Отличия ощущения от восприятия. Строго говоря, нельзя определить, что такое ощущение; в обыденной жизни сознания ощущения, как их обыкновенно называют, и восприятия незаметно переходят одни в другие. Мы можем только сказать, что под ощущением мы разумеем первичные элементы сознания. Они суть непосредственно сознательные результаты проникновения нервных токов в мозг, прежде чем последние успели вызвать ассоциации или воспоминания, почерпнутые из более раннего опыта. Но, очевидно, такие непосредственные ощущения можно испытывать лишь в самые ранние дни сознательной жизни. Для взрослых же

⁸ Так, зрительные нервные волокна направляются к затылочным долям, обонятельные – к нижней части височных долей, слуховые прежде всего направляются к мозжечку, а оттуда, по всей вероятности, к верхней части височной доли. Анатомические термины, употребляемые нами в этой главе, будут объяснены ниже. Корой называется серая поверхность мозговых извилин (cortex).

с развитой памятью и приобретенным запасом ассоциаций они совершенно невозможны. До получения впечатления через органы чувств мозг погружен в глубокий сон и сознание в сущности отсутствует. Даже первую неделю после рождения дети проводят почти в непрерывном сне. Нужен весьма значительный импульс со стороны органов чувств, чтобы прервать эту дремоту. В мозгу новорожденного этот импульс вызывает абсолютно чистое ощущение. Но опыт оставляет едва заметные следы в мозговом веществе, и последующие впечатления, пересылаемые органами чувств, вызывают в мозгу реакцию, в которой пробужденный след предшествующего впечатления играет свою роль. В результате получается новый вид ощущения и высшая ступень познания. Идеи о предмете смешиваются с простым сознаванием его наличности для ощущений; мы называем его, классифицируем, сравниваем с другими, составляем о нем суждения, и таким путем осложнение возможного материала сознания, который может быть доставлен усиливающимся потоком внешних впечатлений, все более и более возрастает до конца жизни. Вообще более высокого порядка сознавание объектов и называется восприятием, нерасчлененное же (неясное) сознавание их наличности составляет ощущение, поскольку мы таковое вообще можем иметь. В те минуты, когда наше внимание совершенно рассеяно, мы, по-видимому, способны до некоторой степени впадать в поток бессвязных ощущений.

В ощущениях есть способность к познанию. Иначе говоря, ощущение в чистом виде есть абстракция; в опыте само по себе оно редко реализуется, и объект, воспринимаемый чистым ощущением, есть объект абстрактный: он не может существовать совершенно обособленным. Чувственные качества суть объекты ощущения. Ощущения глаза сознают цвета объектов, ощущения уха – звуки, ощущения кожи – тяжесть, остроту, тепло и холод. От всех органов нашего тела могут пробегать нервные токи, сообщающие нам о качестве боли и до некоторой степени о качестве удовольствия.

Ощущения липкости, шероховатости и т. д. возникли, как полагают, из взаимодействия осязательных и мышечных ощущений. В то же время геометрические характеристики предметов – их размер, величина, расстояние между ними и т. д. (поскольку мы их отождествляем и различаем) – большинством психологов признаются невозможными без припоминания прежних опытов; познание этих свойств, по мнению ученых, превышает силы чистого, непосредственного ощущения.

Познание чего-нибудь и познание о чем-нибудь. С такой точки зрения ощущение отличается от восприятия только крайней простотой своего объекта или содержания. Объект ощущения, будучи простым качеством, заметно однороден, его функция, таким образом, сводится к простому познанию фактов, кажущихся однородными. Функция же восприятия есть уже некоторое познание о факте. Но в последнем случае мы все время должны знать, что за факт мы имеем в виду, и разнообразный материал этих «что» нам доставляют ощущения. В самом раннем периоде жизни наши мысли бывают почти исключительно конкретного характера. Они сообщают нам массу «что», «то», «это». По словам Кондильяка, видя в первый раз свет, мы сами «составляем» этот свет скорее, чем видим его. Но все чаще позднейшее зрительное познание опирается на опыт. Если бы тотчас после него мы вдруг ослепли, наши сведения об этом не утратили бы существенных черт, пока мы сохраняли бы об этом воспоминание. В школах для слепых сообщается столько же сведений о свете, как и в других школах. Изучаются и отражение, и преломление, и спектр, и гипотеза эфира и т. п. Но самый лучший воспитанник такого заведения (слепорожденный) имеет в знании пробелы, которых нет у самого невежественного зрячего ребенка. Зрячий никогда не объяснит слепому, что такое свет вообще, и потеря известной сферы ощущений не вознаграждается никакой школьной выучкой. Все это до того очевидно, что мы видим ощущение «постулируемым» в качестве опытного элемента даже теми философами, которые всего менее склонны придавать ему большое значение и ценить доставляемое им знание.

Отличие ощущений от продуктов воображения. И ощущение, и восприятие при всем различии между ними сходны в том, что их объекты воспринимаются ярко, живо, предстоят воочию. Наоборот, объекты только мыслимые, припоминаемые или воображаемые относительно бледны и лишены той колоритности, того свойства реальной наличности, которым обладают объекты ощущения. Процессы в мозговой коре, с которыми связаны ощущения, зависят от центростремительных токов, притекающих от периферии; для получения ощущения нужно, чтобы внешний объект подействовал в качестве раздражителя на глаз, ухо и т. д. Те же процессы в мозговой коре, с которыми связаны простые воспроизведенные представления, по всей вероятности, зависят от нервных токов, притекающих от других мозговых извилин. Таким образом, можно думать, что нервные токи, идущие от периферии, при нормальных условиях вызывают род деятельности мозга, который не могут вызвать токи, идущие от других извилин мозга. С этим родом деятельности, представляющим, быть может, более глубокую степень дезинтеграции, по-видимому, связаны качества живости и объективной реальности воспринимаемого сознанием предмета.

Объективность предметов ощущения. Всякая вещь или качество ощущается во внешнем пространстве. Невозможно представить блеск или цвет иначе, как протяженным и находящимся вне нашего тела. Звуки также слышны в пространстве, прикосновение происходит на поверхности тела, боль чувствуется непременно в каком-нибудь органе. В психологии было распространено мнение, будто чувствительные качества воспринимаются первоначально в самом уме, а затем уже проектируются из него интеллектуальным или сверхчувствительным актом ума. В пользу этого мнения нельзя привести никаких оснований. Единственные факты, которые могли бы, вероятно, свидетельствовать в его пользу, объясняются, как мы увидим ниже, гораздо лучше иным путем. Первое ощущение, получаемое ребенком, уже есть для него внешний мир. <...> В смутном пробуждении к сознанию чего-то «вот этого» (или чего-нибудь такого, для чего даже термин «это» слишком определенный и познание чего лучше охарактеризовать простым междометием «во!») ребенок встречает объект, в котором (хотя бы это было простое ощущение) уже заключаются все «категории рассудка». В воспринимаемом предмете есть объективный внешний характер, субстанциональность, причинность в том же смысле слова, в каком эти категории заключены в любом объекте или системе объектов для более взрослого человека. Юное существо радостно встречает свой мир, и чудо познания возникает разом, по словам Вольтера, и в низшем ощущении ребенка, и в величайших замыслах Ньютонова мозга.

Физиологическим условием первого чувственного опыта, вероятно, служит одновременно стечение множества нервных токов от разных периферических органов, но множественность органических условий не мешает сознанию быть единым. Ниже мы увидим, что сознание может быть единым, несмотря на наличность многих объектов познания сразу и на зависимость от одновременной деятельности многочисленных органов. Объект, доставляемый сознанием ребенка многочисленными приносящими токами, сливается в одну пеструю, шумную хаотическую смесь. Эта смесь составляет мир ребенка. Для большинства из нас мир является такой же смесью, потенциальным образом разложимой и подлежащей разложению на части, но на самом деле еще не разложенной. Он всецело есть нечто, занимающее пространство. Поскольку он является для нас не проанализированным и не разложенным на части, можно сказать, что мы познаем его чувственным образом;

но как только мы различили в нем составные элементы и начинаем сознавать отношения между ними, наше знание становится восприятием и даже отвлечением и как таковое не будет рассматриваться нами в настоящей главе.

Интенсивность ощущений. Свет может быть так тускл, что не рассеет заметным образом мрака, звук – так глух, что не слышен, прикосновение – так слабо, что мы не почувствуем его. Другими словами, нужно определенной величины раздражение, чтобы вызвать сколько-нибудь

заметное ощущение. Это фехнеровский закон порога: раздражение должно перейти известную конечную границу, прежде чем объект станет доступен сознанию. Раздражение, чуть-чуть превышающее порог, называется *minimum visible, audible etc.* (едва различимое). Если мы начиная от порога будем постепенно увеличивать раздражение, то и ощущение будет возрастать, хотя и медленнее, пока, наконец, не дойдет до высшей точки, за которой его интенсивность уже не возрастает, несмотря ни на какое увеличение раздражения. Обыкновенно уже раньше достижения высшей точки к специфическому характеру ощущения начинает примешиваться боль. Это можно ясно наблюдать при сильном давлении, большом жаре или холоде, ярком свете и громком звуке; с меньшей определенностью – при вкусовых и обонятельных ощущениях только вследствие того, что здесь труднее увеличивать раздражение. Но все последние ощущения, даже самые неприятные при значительной интенсивности, в самой слабой степени скорее приятны, чем неприятны. Чуть-чуть горьковатый вкус или легкий запах гнили могут представлять по крайней мере что-то интересное.

Закон Вебера. Я сказал, что интенсивность ощущения возрастает медленнее, чем вызывающее его раздражение. Если бы не было вовсе порога и если бы каждый равный прирост раздражения вызывал равный прирост в интенсивности ощущения, то простая прямая линия, а не кривая могла служить графическим изображением отношений между этими двумя величинами. Пусть горизонтальная линия (рис. 1) служит шкалой для интенсивности раздражения: при 0 пусть всякая интенсивность раздражения отсутствует, при 1 = единице и т. д.

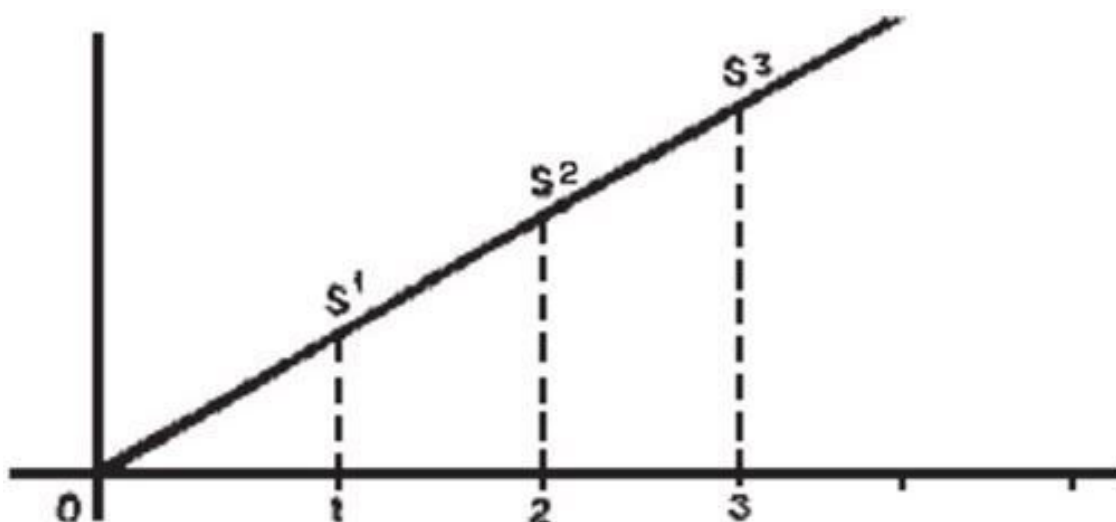


Рис. 1

Пусть перпендикуляры, восстановленные из точек деления 1, 2, 3 на шкале до пересечения с наклонной, означают соответствующие степени ощущения. При 0 не будет никакого ощущения; при 1 ощущение будет выражаться линией S^1-1 , при 2 – линией S^2-2 и т. д. Линия S^1, S^2, S^3 будет возрастать равномерно, ибо, согласно нашей гипотезе, вертикальные линии (ощущения) возрастают прямо пропорционально горизонтальной (раздражения). Но в природе, как мы уже сказали, ощущение возрастает медленнее раздражения. Если каждый шаг вперед в горизонтальном направлении равен предшествующему, то каждый шаг по вертикальному направлению вверх должен быть несколько короче предыдущего – и линия ощущений будет выгнутой кривой.

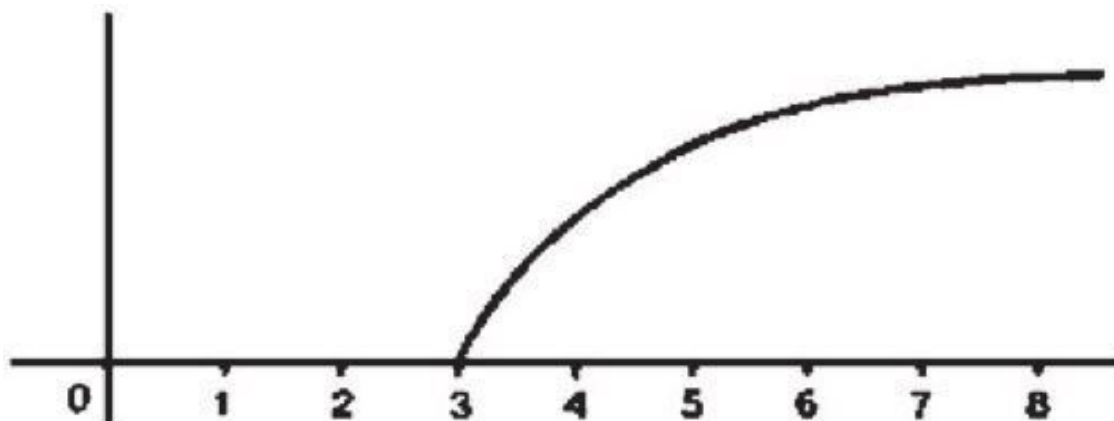


Рис. 2

Рис. 2 соответствует порядку вещей в природе. 0 означает пункт, где раздражение отсутствует, и сознательное ощущение, означаемое кривой, начинается лишь по достижении раздражением порога в пункте 3. С этого пункта ощущение все более и более возрастает, но с каждым шагом все медленнее и медленнее, пока, наконец, не достигнута высшая точка – когда кривая приближается к прямой.

Точная формулировка закона отставания ощущения от раздражения приписывается Веберу, ибо он первым открыл его при определении тяжести. Я приведу сделанную Вундтом характеристику этого закона и фактов, на которые он опирается:

«Всякий знает, что в тихую ночь мы замечаем звуки, ускользающие от нашего внимания при дневном шуме. Еле слышное тиканье часов, шум ветра в дымовой трубе, легкий скрип стульев в комнате и тысячи других едва заметных звуков достигают в то время нашего слуха. Всем также хорошо известно, что среди шумной уличной суеты или среди железнодорожной суматохи мы не только иногда не слышим того, что нам говорит сосед, но и не можем различить звуков собственного голоса. Звезды, кажущиеся наиболее яркими ночью, днем невидимы; и хотя луна видна в дневное время, она кажется гораздо более бледной, чем ночью. Всякий, кому случалось переносить тяжести, знает, что, прибавив к фунту тяжести в руке другой фунт, он сейчас же почувствует разницу, между тем как прибавка одного фунта к 100 фунтам совершенно неощутима...

Бой часов, свет звезд, давление тяжестей служат раздражениями для наших чувств, и притом раздражениями, интенсивность которых остается постоянной. Чему же научают нас приведенные выше опыты? Очевидно, тому, что одно и то же раздражение, смотря по обстановке, в которой ему приходится воздействовать на нас, будет ощущаться то интенсивнее, то слабее, а то и вовсе не будет ощущаться. Какого же рода должно быть изменение в окружающей обстановке, чтобы изменилась интенсивность ощущения? При внимательном наблюдении мы замечаем, что это изменение всегда бывает одного и того же характера. Тиканье часов представляет для нашего уха слабое раздражение, которое, взятое в отдельности, мы воспринимаем ясно, но не слышим наряду с сильными раздражениями в виде грохота колес и других дневных шумов. Блеск звезды служит раздражением для глаза. Но это раздражение вместе с сильным раздражением дневного света становится неощутимым, хотя мы ясно различаем его наряду с еще более слабым светом сумерек. Тяжесть представляет раздражение для кожи, мы его ощущаем,

когда оно присоединяется к равному предшествующему раздражению, но оно становится неощутимым наряду с раздражением в 1000 раз большим...

Поэтому мы можем выставить общее правило: чтобы раздражение было оощутимым, оно должно быть тем меньше, чем предшествующее раздражение было слабее, и тем большим, чем предшествующее раздражение было сильнее. Простейшим примером отношения служила бы, конечно, прямая пропорциональность ощущения раздражению. Но в таком случае свет звезд, например, сообщал бы одинаковый придаток света и дневному свету, и мраку ночного неба, а этого, как известно, нет на самом деле. Отсюда ясно, что интенсивность ощущения возрастает не прямо пропорционально раздражению, а гораздо медленнее. Возникает вопрос: в какой пропорции ощущение отстает от раздражения по мере возрастания последнего? Чтобы ответить на этот вопрос, обыденный опыт недостаточен. Нам нужны для этого точные мерилa как для различных степеней раздражения, так и для интенсивности самих ощущений.

Впрочем, и обыденный опыт дает некоторые указания на то, как производить такие измерения. Мы видели, что измерить силу ощущения невозможно; мы можем лишь определить разницу между ощущениями. Но все эти опыты выражались в одном факте, именно в том, что та же разница в раздражении в одном случае могла ощущаться, а в другом нет: прибавка фунта к фунту ощущалась, а прибавка того же фунта к 100 фунтам оставалась незаметной. Опыт показал нам, что одинаковая разница в раздражениях может вызывать совершенно неодинаковую разницу в ощущениях. Всего скорее мы достигнем результата, если возьмем произвольной величины раздражение, заметим, какое оно вызывает ощущение, и посмотрим, насколько мы можем увеличить раздражение, не вызывая заметной перемены в интенсивности ощущения. Если мы будем производить такие наблюдения с раздражениями произвольно взятой величины, мы будем вынуждены изменять величину и того придатка к раздражению, который способен вызвать едва заметную разницу в ощущении. Свет не должен быть ярким, как сияние звезд, чтобы быть только-только заметным в сумерки; он должен быть гораздо сильнее, чтобы быть едва заметным днем. Если мы теперь произведем наблюдения над раздражениями самой различной интенсивности и отметим для каждой степени раздражения величину прибавки, необходимой для получения наименьшей разницы в ощущении, то мы получим ряд чисел, выражающих закон, согласно которому ощущение изменяется при возрастании раздражения».

Согласно этому методу особенно легко вести наблюдения за ощущениями света, звука и давления. В последнем случае

«мы находим, – пишет Вундт далее, – удивительно простой результат: наименьший прирост в раздражении к первоначальной тяжести должен находиться постоянно в том же отношении к ней, быть той же дробью ее, независимо от абсолютной величины тяжести, над которой производится эксперимент. Как среднее число из целого ряда экспериментов, эта дробь оказалась равной $\frac{1}{3}$, т. е. независимо от того, какое давление уже произведено на кожу, прирост или уменьшение давления будет оощутимо, если придаток или вычет будет равняться примерно $\frac{1}{3}$ первоначальной тяжести».

Затем Вундт описывает, как можно наблюдать разницу в ощущениях мышечных, тепловых, световых и звуковых. Эти замечания он заключает следующими словами:

«Итак, мы нашли, что все ощущения, для которых мы можем точно измерить соответствующие раздра-

жения, подчинены однородному закону. Как бы ни были разнообразны многие особенности в его формулировке, основание его остается верным во всех случаях: прирост раздражения, необходимый для наименьшего прироста ощущения, находится в постоянном отношении к общей величине раздражения. Числа, выражающие это отношение, для ощущений световых – $1/100$, мышечных – $1/17$, звуковых, термических и давления – $1/3$.

Эти числа далеки от желательной точности, но они могут дать общее понятие об относительной способности различения в разных ощущениях. Важный закон, определяющий в такой простой форме отношение ощущения к вызывающему его раздражению, был открыт впервые физиологом Вебером в применении к частным случаям» («Vorlesungen über Menschen und Thierseele»).

Закон Фехнера. Иначе формулу Вебера можно выразить следующим образом: для получения равных приращений в ощущении нужно прибавлять относительно равные приращения к раздражению. Фехнер (в Лейпциге) основал на законе Вебера теорию количественного измерения ощущений, по поводу которой было немало оживленных метафизических споров. По мнению Фехнера, мы можем при возрастании раздражения принять за единицу ощущения каждый едва заметный новый прирост в ощущении и рассматривать все эти единицы как равные, невзирая на то, что объективно едва заметные приросты в ощущении никоим образом не кажутся, когда их воспринимаешь, равными между собой. Многие фунты, составляющие едва ощутимый прирост к 100-фунтовой тяжести, кажутся большим количеством, если их прибавить к этим 100 фунтам, чем несколько унций, которые составляют едва ощутимую прибавку к фунту. Фехнер упустил этот факт из виду. Он рассматривал дело так, как будто при n раздельно ощущаемых приращениях в ощущении, полученных путем постепенного увеличения раздражения, начиная от порога и кончая интенсивностью S , эта интенсивность S состояла из n единиц, совершенно равных на всем протяжении шкалы. Другими словами, приняв S за ощущение вообще, d – за едва ощутимый прирост, мы получим уравнение $dS = const$. Прирост раздражения, вызывающего dS (назовем его dR), между тем изменяется. Фехнер называет его «разностным порогом», и так как его отношение к R постоянно, то мы имеем уравнение

$$dR/R = const.$$

Как только представилась возможность выражать ощущения в числах, так, по словам Фехнера, психология получила возможность стать точной наукой, поддающейся математическому анализу. Его общая формула для получения числа единиц, заключающихся в данном ощущении, выражается $S = C \log R$, где S есть ощущение, R – количественно выраженное раздражение, C – постоянная величина, которую нужно определить особым опытом для каждого специфического порядка ощущений. Ощущение пропорционально логарифму раздражения; абсолютная величина любого ряда ощущений в единицах могла бы быть получена с помощью ординат кривой на рис. 2, если бы это была правильно начерченная логарифмическая кривая с порогом, точно определенным из опыта.

Психофизическая формула Фехнера, как он назвал ее, критиковалась со всех сторон, и так как на практике решительно ничего из критики не получилось, то мы не будем более упоминать о ней. Главная заслуга Фехнера в том, что он представил экспериментальное подтверждение справедливости веберовского закона (который имеет дело лишь с едва ощутимыми

разницами и ничего не говорит об измерении целого ощущения) и выдвинул на первый план вопрос о статистических методах. Закон Вебера, как это мы увидим, анализируя различные классы ощущений, верен лишь отчасти.

Вопрос о статистических методах необходимо было затронуть вследствие необыкновенных колебаний нашей чувствительности между двумя данными моментами. Так, было найдено, что, когда разница между двумя ощущениями достигает крайнего предела различимости, мы в один момент различаем их, в другой – нет. Если не принять во внимание большого числа оценок, то невозможно определить едва ощутимый прирост ощущения вследствие непрерывных случайных внутренних изменений, происходящих в нас. Эти случайные ошибки могут одинаково и увеличивать, и уменьшать получаемые из опыта показания о степени нашей чувствительности; они сглаживаются средним числом, ибо числа, стоящие выше и ниже средней нормы, в сумме уравниваются друг друга, и, таким образом, определяется нормальная чувствительность, если таковая существует, т. е. если чувствительность находится в зависимости не от случайных, а от постоянных величин.

Все методы нахождения средних имеют свои трудности и западни и являются в настоящее время предметом весьма утонченных споров. Примером того, какого труда требуют некоторые статистические методы и как терпеливы немецкие исследователи, может быть тот факт, что Фехнер, проверяя закон Вебера для ощущений давления с помощью так называемого метода верных и ложных случаев, занес в таблицы и вычислил до 24 576 отдельных выкладок.

Ощущения не суть нечто сложное. Основным возражением против попытки Фехнера, по-видимому, должно быть то, что любая различимая степень и любое различимое количество самого ощущения – это нераздельный факт сознания, хотя внешние причины наших ощущений и состоят из многих частей. Каждое ощущение есть непрерывное целое.

«Сильное ощущение, – говорит Мюнстерберг, – не есть составное из слабых, но скорее нечто совершенно новое и как бы несравнимое, так что искать измеримой разницы между сильным и слабым звуковым, световым или термическим ощущениями на первый взгляд может показаться столь же бессмысленным, как пытаться математически определять разницу между соленым и кислым или между головной болью и зубной болью. Отсюда ясно: если в более сильном ощущении более слабое не заключается, то непсихологично говорить, будто первое отличается от второго некоторым приростом» (Beitrage zur exp. Psychology).

Действительно, наше ощущение ярко-красного цвета не есть ощущение красноватого цвета с придатком еще красноватого: это есть нечто качественно отличное от красноватого. Точно так же в нашем ощущении света электрической дуги не заключается света множества дымящихся сальных свечей. Каждое ощущение представляет само по себе некоторую неделимую единицу, и решительно нельзя видеть никакого ясного смысла в заявлении, что ощущения суть массы скомбинированных единиц. Этот вывод нисколько не противоречит тому факту, что, исходя из слабого ощущения и постепенно усиливая его, мы чувствуем, как оно возрастает все более, более и более. Здесь не то чтобы увеличивалось количество однородного материала, наоборот: здесь все более и более увеличивается различие, расстояние между данным ощущением и тем, которое мы приняли за исходную точку. В главе «Различение» мы увидим, что разница может быть замечена даже между простейшими ощущениями. Мы увидим также, что самые различия неодинаковы, что есть разные порядки различий и в любом из этих порядков серия объектов может быть расположена в виде постепенно возрастающего ряда. В любой из подобных серий первое звено более отличается от последнего, чем от среднего. Разница в интенсивности образует один из таких порядков возможного возрастания раз-

личия, поэтому наши суждения об усилении интенсивности не нуждаются в гипотезе сложения однородных единиц для образования возрастающей суммы.

Так называемый закон относительности. По-видимому, закон Вебера – только частный случай более широкого закона, который заключается в том, что мы способны подметить тем менее подробностей в данном восприятии, чем более объектов составляют предмет нашего внимания. При качественно разнородных объектах этот закон неоспорим: как легко мы забываем о телесном недуге, когда оживленно беседуем; как мало замечаем шум в комнате, когда внимание наше поглощено работой! *Ad plura intentus minus est ad singula sensus* (множественное рассеивает внимание, единичное – сосредоточивает его), как говорит старинное изречение. К этому можно было бы прибавить, что однородность объектов внимания не изменяет результатов, но что ум, воспринимая два сильных однородных ощущения, вследствие значительной интенсивности их уже лишен возможности обнаружить то различие между ними, которое сразу бы обратило на себя внимание, если бы эти ощущения были более слабыми и потому не столь рассеивали наше внимание.

Не будем настаивать на безусловной верности этого соображения⁹. Пока можем принять за несомненный общий факт, что психический эффект, вызываемый нервными центростремительными токами, зависит от других одновременно действующих центростремительных токов. Посторонние токи изменяют не только восприимчивость к данному объекту, «приносимому» в сознание нервным током, но и его качество. Одновременные (равным образом и последовательные, но я рассматриваю только одновременные удобства ради) ощущения влияют друг на друга – вот краткое выражение этого закона. «Мы чувствуем каждую вещь в отношении к другой» – вот более туманная формула Вундта для этого общего закона относительности, который в той или иной форме был в ходу у психологов со времени Гоббса. Закону слишком часто придавали какое-то таинственное значение, и хотя нам, разумеется, неизвестна детальная сторона процессов, связанных с этим законом, тем не менее нельзя сомневаться в их физиологическом характере, в том, что они есть результат взаимодействия нервных токов. Весьма естественно, что такое взаимодействие токов может вызывать изменение в ощущении.

Нетрудно указать примеры подобного изменения¹⁰. Одна нота делает приятнее другую в аккорде, цвета – в гармонических сочетаниях. При погружении некоторой части кожной поверхности в горячую воду получается ощущение жара. При погружении же большей части ее ощущение жара усиливается, хотя, разумеется, температура воды остается та же. Подобным же образом есть хроматический минимум в размерах зрительных объектов. Изображение, отбрасываемое ими на сетчатку, должно возбуждать к деятельности известное число нервных волокон, в противном случае не получится никакого цветового ощущения. Вебер заметил, что положенный на лоб талер кажется тяжелее, если он холоден, и легче, если он тепел. Урбанич нашел, что все наши органы чувств взаимно влияют на вызываемые ими ощущения. Оттенки цветовых пятен, расположенных на таком расстоянии от испытуемого, что их невозможно было различить, он узнал сразу, как только у его уха зазвучал камертон. То же повторилось в опыте с чтением букв на большом расстоянии: при звуке камертона буквы стали видны. Самым обыкновенным примером этого явления может, по-видимому, служить усиление боли при шуме или свете и усиление тошноты при других сопутствующих ощущениях.

Эффекты контраста. Наиболее известными примерами того способа, с помощью которого нервные токи влияют друг на друга, могут быть явления так называемого *одновременного цветового контраста*. Возьмите несколько листков бумаги, окрашенной в различные яркие цвета; положите на каждый из них по одной полоске серой бумаги одинакового цвета, затем

⁹ Я заимствовал его у Цигена в кн.: «Leitfaden der physiologischen Psychologie», где автор цитирует Геринга.

¹⁰ Ярким образом его могло бы быть сочетание цветов зеленого и красного, одновременно падающих на сетчатку и дающих впечатление желтого цвета. Но я воздерживаюсь от приведения этого примера, так как в данном случае неизвестно, проходят нервные токи по различным волокнам зрительного нерва или нет.

прикройте каждый листок прозрачной белой бумагой, которая делает более мягкими и серый цвет, и цветной фон. На каждом листке серая полоска будет окрашена дополнительно к цвету фона, и серые полоски будут казаться столь непохожими друг на друга по цвету, что никто не признает в них кусочков одной и той же бумаги, пока не приподнимет прозрачную белую покрывку. По мнению Гельмгольца, это явление обусловлено застарелой привычкой – принимать в соображение окраску среды, через которую мы видим предметы. Та же вещь при голубом свете ясного неба, и при красновато-желтом свете свечи, и при темно-коричневом свете отражающего ее изображение полированного стола из красного дерева всегда представляется того же присущего ей цвета, который примысливается к явлению умом на основании прежних опытов, и таким путем ложное влияние среды исправляется. В приведенном выше опыте, по мнению Гельмгольца, нашему духу кажется, что цвет фона, покрытого белой бумагой, расположен над серой полоской. Но для того чтобы полоска показалась серой сквозь такую цветную покрывку, нужно, чтобы она действительно была дополнительного по отношению к покрывке цвета. Следовательно, думаем мы, она и есть в действительности дополнительного цвета.

Геринг показал, что теория Гельмгольца несостоятельна. Здесь не место приводить слишком подробный анализ этого вопроса; достаточно заметить, что факты говорят в пользу того, что это явление физиологическое – один из тех случаев, когда чувствительные нервные токи, взаимодействуя, производят на сознание иной эффект, чем если бы каждый действовал отдельно.

Последовательный контраст отличается от одновременного, причиной которого считают утомление. Сюда относятся факты, приводимые в теории зрения под названием «зрительные следы». Впрочем, необходимо иметь в виду, что зрительные следы от прежних ощущений могут сосуществовать с настоящими ощущениями и обе разновидности могут видоизменять друг друга совершенно так же, как сосуществующие ощущения.

Явления контраста наблюдаются и в других ощущениях, но гораздо менее ясно, ввиду чего я не буду говорить о них. <...>

Глава X

Привычка

Важное ее значение в психологии. Нам остается рассмотреть столь важное общее условие нервной деятельности, что ему следует посвятить особую главу. Речь идет о способности нервных центров, в особенности полушарий, к приобретению привычек. С физиологической точки зрения приобретенная привычка есть не что иное, как образование в мозгу нового пути разряда, по которому известные приносящие нервные токи стремятся всегда впоследствии уходить. Это положение – основная тема настоящей главы; в дальнейших главах, с преобладанием психологического содержания, мы увидим, что такие психические функции, как ассоциации, идеи, восприятие, память, мышление, воспитание воли и т. д., лучше всего можно объяснить как результаты образования именно новых путей разряда.

В основании привычки лежит физический закон. Если мы попытаемся определить, что такое привычка, то увидим, что она представляет нечто связанное с фундаментальными свойствами материи. Законы природы суть не что иное, как неизменные привычки, которым следуют, воздействуя друг на друга, различные основные виды материи. Впрочем, в организованном мире привычки отличаются гораздо большим разнообразием. Даже инстинкты проявляются у различных индивидов в различной форме и, как мы увидим ниже, изменяются у того же индивида в отдельных случаях. <...> Когда в строении тела произошло некоторое изменение, прежняя инертность тела становится условием его относительного постоянства в новой форме, и тогда тело начинает проявлять новые привычки. Следовательно, под пластичностью тела в широком смысле слова следует разуметь обладание строением, поддающимся влиянию внешних причин, но поддающимся этому влиянию не сразу. В теле с таким строением каждая относительно уступчивая фаза равновесия характеризуется тем, что мы называем новым комплексом привычек. Органическое вещество, в особенности нервная ткань, по видимому, в сильной степени одарено такого рода пластичностью, так что мы можем не колеблясь выставить в качестве первого положения следующее: явления привычки в одушевленных существах обусловлены пластичностью органических веществ, входящих в состав их тел.

Итак, философский анализ привычки представляет на первых порах скорее отдел физики, чем физиологии или психологии. Все наиболее выдающиеся исследователи этого вопроса согласны в том, что в основании привычки лежит физический закон. Иные из них проводят аналогию между приобретенными привычками и некоторыми свойствами неорганизованного вещества. Вот что пишет по поводу этого Дюпон:

«Всякий знает, что поношенное платье теснее прилегает к телу, чем когда оно с иголочки: от носки в ткани произошли изменения, которые образовали новую „привычку“ сцепления. Новый замок действует хуже, чем побывавший в употреблении: в новом нужно не без усилия преодолеть некоторую грубоватость механизма. Это преодоление сопротивления есть приучение. Легче свернуть лист бумаги, который уже был свернут. Совершенно так же и в нервной системе впечатления от внешних объектов прокладывают для себя все более и более удобные пути, и эти жизненные процессы, будучи на некоторое время прерваны, снова возникают, как только имеются аналогичные внешние раздражения».

Но это наблюдается не на одной только нервной системе. Рубец на любом месте представляет *locus minoris resistentiae* (место наименьшего сопротивления), его скорее натрешь, он воспаляется, более чувствителен к холоду и жаре, чем соседние части кожи. Раз вывихнутая рука или лодыжка всегда рискует снова быть вывихнутой; связки, которые хоть раз были пора-

жены ревматизмом или подагрой, слизистая оболочка, бывшая однажды местом катарального страдания, становятся все более и более восприимчивыми к болезненному процессу, пока, наконец, болезненное состояние не перейдет в хроническое.

Хорошо известно, как много так называемых функциональных расстройств в нервной системе, по-видимому, все более и более укореняется единственно потому, что они однажды возникли, и как часто бывает достаточно энергичных мер, принятых врачом против первых припадков болезни, чтобы придать физиологическим процессам достаточно сил для восстановления нормальных функций органа. Так бывает при эпилепсиях, невралгиях, всевозможных судорожных припадках, бессоннице и т. д.

На укоренении привычек ясно можно видеть разницу между безучастным наблюдением возрастающей вредной склонности и успешным лечением жертв вредных увлечений. Лечение, проводимое путем отучения, показывает, в какой степени болезненные явления обуславливались простой инертностью нервных органов, после того как функции стали отправляться неправильно.

Привычки обусловлены образованием путей через нервные центры. Если привычки обусловлены пластичностью, восприимчивостью нервного вещества к внешним впечатлениям, то легко определить, каковы должны быть эти впечатления. Ни к механическому давлению, ни к переменам температуры, ни к каким бы то ни было силам, воздействующим на другие органы тела, нервная система не восприимчива, ибо природа так обернула и прикрыла мозг со всех сторон оболочками, что на него влияют только приток крови да впечатления, воспринимаемые окончаниями чувствительных нервов; через последние в мозг проникает бесконечное множество чрезвычайно слабых токов, к которым полушария особенно чувствительны. Нервный ток, проникнув в мозг, ищет выход и оставляет на своем пути след. Короче говоря, нервные токи могут только углублять прежние пути или пролагать новые, а пластичность мозга выражается лишь в том, что он представляет собой орган, в котором токи, проникая от органов чувств, с чрезвычайной легкостью оставляют долго не изглаживающиеся следы. Ибо, конечно, простая привычка, как и всякий другой нервный процесс, например привычка говорить в нос, или класть руки в карманы, или грызть ногти, в качестве автоматического акта есть не что иное, как рефлекторный разряд, анатомическим субстратом которого является известный путь в нервной системе.

Ниже мы сможем убедиться, что и самые сложные привычки, с этой точки зрения, являются простой цепью разрядов в нервных центрах, цепью, образующейся благодаря существованию в них системы рефлекторных путей, которые так устроены, что рефлекс последовательно передается от одного пути к другому, причем впечатление, вызванное одним сокращением мышц, служит стимулом для другого сокращения, пока, наконец, последнее впечатление не замкнет цепи.

Необходимо заметить, что изменения в строении живой материи совершаются скорее, чем в строении неорганизованного вещества, потому что постоянное обновление вещества при питании, заменяя прежнюю ткань с воспринятыми впечатлениями новой, скорее способствует закреплению воспринятых мозгом изменений, чем противодействует им. Например, после упражнения наших мышц или мозга в каком-нибудь новом направлении мы чувствуем себя не в силах продолжать в том же направлении, но через день или два, опять принявшись за непривычную работу, нередко удивляемся собственным успехам.

Запоминая мелодии, я нередко наблюдал на себе это психическое явление; оно побудило одного немецкого автора сказать, что зимой мы учимся плавать, а летом – кататься на коньках.

Практическое значение привычки. Во-первых, привычка упрощает наши движения, делает их более точными и уменьшает вызываемую ими усталость. Человек с рождения стремится производить такое количество действий, для которого у него не хватает готовых приспособлений в нервных центрах. У других животных большая часть действий от рождения

автоматична. Но у взрослого человека автоматических приспособлений такая масса, что основная часть их должна была быть выработана путем тяжелого труда. Если бы наши действия от упражнения не совершенствовались, а привычка не сокращала расхода нервной и мышечной энергии, то положение человека было бы весьма печальным. Вот что говорит по этому поводу Мaudсли:

«Если бы действия не становились легче при повторении, если бы при каждом повторении того же действия нужно было снова и снова тщательное руководство сознания, то, очевидно, никакой прогресс в развитии не был бы возможен и вся наша житейская деятельность ограничивалась одним-двумя актами.

При таких условиях человек мог бы по целым дням одеваться и раздеваться, сосредоточивать на туалете все внимание и энергию; вымыть руки или застегнуть пуговицу ему в каждом отдельном случае было бы так же трудно, как ребенку бывает трудно сделать это в первый раз. В конце концов он был бы измучен рядом бессильных попыток. Подумайте о том труде, с каким учат ребенка держаться на ногах, о тех усилиях, которые ему на первых порах приходится для этого делать, и о той легкости, с какой он может затем стоять, не чувствуя никаких усилий. Ибо, между тем как вторично автоматические акты сопровождаются сравнительно небольшим утомлением, приближаясь в этом отношении к органическим или к первично автоматическим движениям, сознательные усилия воли быстро утомляют нас. Спинной мозг... без памяти был бы спинным мозгом идиота. Для человека становится ясным, сколь многим он обязан автоматической деятельности организма только тогда, когда болезнь подорвет функции последней» («The Physiology of Mind»).

Привычка уменьшает сознательное внимание, с которым совершаются наши действия. Это можно схематически представить так: если для выполнения действия нужен последовательный ряд нервных процессов – *A, B, C, D, E, F* и т. д., то, выполняя такое действие впервые, сознательная воля должна выбирать каждый элемент этого действия из известного числа неподходящих альтернатив, какие ей представляются; но при повторном действии привычка заставляет каждый элемент в ряду неизменно вызывать следующий за ним без появления альтернатив, из которых сознательная воля делала бы выбор, пока, наконец, при каждом появлении элемента *A* остальной ряд элементов не будет тотчас же следовать в неизменном порядке, как будто они представляют одно непрерывное изменение.

Учась ходить, ездить верхом, плавать, кататься на коньках, писать, играть на музыкальном инструменте или петь, мы на каждом шагу задерживаем свою работу массой ненужных движений или фальшивых нот. Наоборот, лицо, хорошо владеющее каким-нибудь искусством, достигает цели с наименьшей затратой мышечного усилия; движения следуют одно за другим, повинуюсь мгновенному импульсу. Меткий стрелок прицеливается и подстреливает птицу, еще не успев вполне определить ее. Беглого взгляда противника, одного удара его рапиры для фехтовальщика достаточно, чтобы мгновенно отразить удар и нанести новый. Пианист бросает взгляд на музыкальные иероглифы – и мигом из-под его пальцев начинают струиться потоки звуков.

При этом благодаря привычке с течением времени и нецелесообразные действия, так же как и целесообразные, становятся произвольными. Кому не случалось, сняв жилет днем, вслед за этим начать заводить часы по привычке заводить их каждый вечер, раздевшись перед сном; или, подойдя к входным дверям в квартире знакомого, вынуть из кармана свой ключ? Бывало, что лица, уходящие в спальню переодеться к обеду, согласно английскому обычаю,

по рассеянности раздевались и ложились в постель только потому, что к такому результату приводили первые движения при раздевании в более поздний час.

У всех нас есть определенная манера совершать ежедневный туалет, открывать и закрывать хорошо знакомые нам ящики в шкафу и т. п., но наши высшие центры мысли не принимают в этих процессах почти никакого участия. Немногие в состоянии сказать, с какого носка или башмака они начинают обуваться. Чтобы ответить на это, они должны мысленно представить себе процесс обувания, но иногда и этого бывает недостаточно и приходится повторить сам акт обувания. Я не могу дать ответ на вопросы, какая половинка ваших ступней открывается первая или в какую сторону открывается ваша дверь, но рука моя, открывая их, никогда не ошибется. Никто не в состоянии описать порядок, в котором он причесывает волосы или чистит зубы, а между тем очень вероятно, что последовательность этих действий у каждого из нас довольно постоянна.

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.