



Валерий Антонов

Общая психология.
Книга 2. Психология
мышления

Валерий Антонов
Общая психология. Книга
2. Психология мышления
Серия «Общая психология», книга 2

*<https://litres.ru/74315569>
SelfPub; 2026*

Аннотация

Мышление — самая привычная и самая загадочная способность человека. Мы пользуемся ею каждую секунду, но не видим её. Эта книга — попытка увидеть.

Путь начинается с поверхности: что мы замечаем, когда человек думает. Затем — спуск к механизмам: рабочая память, схемы, внимание, решение задач, выбор, творчество, мозг. Далее — развитие и контекст: как мысль формируется у ребёнка, как её меняют культура и цифровая среда, как она ломается. И наконец — практика: диагностика, развитие, терапия.

Сквозной герой — Михаил, 41 год. Умный, ответственный, тревожный. Он застрял в бесконечном анализе и не может выбрать. Через его историю читатель увидит, как теории, спорящие в учебниках, сосуществуют в живом человеке.

Это не учебник логики. Это карта живого мышления — неточного, эмоционального, воплощённого — и того, как ему можно помочь.

Содержание

ПРЕДИСЛОВИЕ	6
ВВЕДЕНИЕ	12
ЧАСТЬ I. ФЕНОМЕНОЛОГИЯ МЫШЛЕНИЯ: ЧТО ДАНО НАБЛЮДАТЕЛЮ	17
ГЛАВА 1. ЧТО МЫ ВИДИМ, КОГДА ЧЕЛОВЕК ДУМАЕТ	17
Вводный абзац	17
1.1. Пауза, взгляд, жест: внешние признаки мышления	19
1.2. Речь как след мысли: темп, паузы, оговорки, повторы	24
1.3. Ошибка как окно в процесс: почему промахи информативнее успехов	27
1.4. Мышление в действии: примеры из быта, профессии и клиники	31
Критический разбор главы: Почему этого недостаточно?	34
Связь с практикой (отсылка к герою книги)	37
Резюме и мостик	39
ГЛАВА 2. РАННИЕ ПОПЫТКИ ПОНЯТЬ МЫСЛЬ: ОТ ФИЛОСОФИИ К ЛАБОРАТОРИИ	40
Вводный абзац	40
2.1. Аристотель: законы логики и первые	42

заблуждения	
2.2. Ассоцианизм: мысль как сцепление идей	46
2.3. Вюрцбургская школа: открытие безобразного мышления	49
2.4. Феноменологический подход: мысль как переживание	52
Критический разбор главы: Почему этого недостаточно?	55
Связь с практикой (отсылка к Михаилу)	57
Резюме и мостик	58
ГЛАВА 3. ЕДИНИЦЫ МЫШЛЕНИЯ: ПОНЯТИЕ, СУЖДЕНИЕ, УМОЗАКЛЮЧЕНИЕ	59
Вводный абзац	59
3.1. Понятие как инструмент обобщения	61
3.2. Суждение: связывание смыслов	66
3.3. Умозаключение: вывод и его цена	70
3.4. Житейские понятия vs научные понятия	74
Критический разбор главы: Почему этого недостаточно?	77
Связь с практикой (отсылка к Михаилу)	79
Резюме и мостик	81
ГЛАВА 4. ВИДЫ И ФОРМЫ МЫШЛЕНИЯ: НЕ ОДНА МЫСЛЬ, А ЦЕЛЫЙ СПЕКТР	82
Вводный абзац	82
4.1. Наглядно-действенное мышление	84
4.2. Наглядно-образное мышление	87

4.3. Словесно-логическое мышление	90
4.4. Теоретическое и практическое мышление	93
4.5. Репродуктивное и продуктивное мышление	96
4.6. Интуиция как отдельный маршрут	98
Критический разбор главы: Почему этого недостаточно?	101
Связь с практикой (отсылка к Михаилу)	103
Резюме и мостик	104
ИНТЕРЛЮДИЯ I	105
Михаил. Внешний контур мышления	105
ЧАСТЬ II. МЕХАНИЗМЫ МЫШЛЕНИЯ: КАК РАБОТАЕТ МЫСЛИТЕЛЬНЫЙ АППАРАТ	108
ГЛАВА 5. КОГНИТИВНАЯ АРХИТЕКТУРА МЫШЛЕНИЯ	108
Вводный абзац	108
5.1. Мышление как переработка информации	110
Конец ознакомительного фрагмента.	113

Общая психология. Книга

2. Психология мышления

ПРЕДИСЛОВИЕ

**О чём эта книга и почему
мышление — это не логика.**

1. Самая странная способность

Человек — единственное существо, которое может думать о том, как оно думает.

Мы не просто решаем задачи, выбираем, творим. Мы ещё и **наблюдаем** за этим: удивляемся своим мыслям, злимся на них, гордимся ими, боимся их.

Эта способность — **мышление** — кажется нам самой естественной. Мы пользуемся ею каждую секунду, как дыханием. Но стоит спросить: «А что это такое?» — и мы теряемся.

Потому что мысль нельзя увидеть. Нельзя взвесить. Нельзя положить на стол.

Она есть — и её нет.

Эта книга — попытка подойти к этой странной способности **ближе**. Не разгадать её до конца (это невозможно), но **увидеть** её объёмно: как она устроена, как развивается, как ломается и как ей можно помочь.

2. Почему мышление — это не логика

В школе нас учили: мышление — это логика. Понятие, суждение, умозаключение. Если рассуждать правильно — придёшь к истине.

Это правда. Но только **маленькая часть** правды.

Потому что человек — не логическая машина.

Он:

- **ошибается** — систематически, предсказуемо, вопреки очевидности;
- **чувствует** — и эмоции не мешают мышлению, а **участвуют** в нём;
- **телесен** — мысль живёт не только в голове, но и в жестах, позе, дыхании;
- **социален** — мышление формируется в диалоге, в культуре, в отношениях;
- **бессознателен** — многое из того, что мы называем «моя мысль», рождается **до** осознания.

Поэтому психология мышления — это не учебник логики. Это **наука о живом мышлении**: неточном, эмоциональ-

ном, воплощённом, культурном, иногда ломающемся, иногда — гениальном.

3. В чём новизна этой книги

Книг о мышлении много. Одни — о логике. Другие — о когнитивных искажениях. Третьи — о творчестве. Четвёртые — о мозге.

Эта книга пытается сделать **другое**.

Она строит **стереоскопическое зрение**: способ видеть мышление **одновременно** с разных уровней.

- **Феномен** — что мы видим, когда человек думает.
- **Механизм** — как устроена когнитивная архитектура.
- **Процесс** — как решаются задачи, принимаются решения, рождается новое.
- **Развитие** — как мышление формируется у ребёнка.
- **Культура** — как на мысль влияют Запад, Восток, цифра.
- **Патология** — как мысль ломается.
- **Практика** — как мысль диагностировать, развивать, лечить.
- **Метапознание** — как мысль смотрит на саму себя.
- **Будущее** — как мысль встречается с ИИ и неопределённостью.

Главный тезис книги:

Мышление — это не «функция». Это способ быть человеком.

И помогать мышлению — значит помогать человеку **жить**: ясно, творчески, смело, с достоинством.

4. Кто герой этой книги

У этой книги есть **сквозной герой**.

Михаил. 41 год. Логист. Умный, ответственный, тревожный.

Он пришёл не с жалобой на мышление. Он пришёл с жалобой на жизнь: «Я застрял. Не могу выбрать».

Но очень скоро становится ясно: его проблема — это **проблема мышления**. Точнее — **ловушка**, в которую попало его мышление.

Мы встретимся с ним четыре раза — в **интерлюдиях**:

- **Интерлюдия I** — каким мы видим его мышление снаружи;
- **Интерлюдия II** — какие механизмы держат его в плену;
- **Интерлюдия III** — как его мышление стало таким;
- **Интерлюдия IV** — как терапия помогает ему выйти.

Через Михаила мы увидим, как теории, которые часто противоречат друг другу в учебниках, **сосуществуют** в одном живом человеке.

5. Для кого эта книга

- **Для студентов** — чтобы увидеть не фрагменты, а карту психологии мышления.
- **Для практиков** — чтобы соединить диагностику, развитие и терапию.
- **Для педагогов** — чтобы учить не ответам, а **мышлению**.
- **Для родителей** — чтобы понимать, как развивается мысль ребёнка.
- **Для думающих читателей** — чтобы лучше понимать, как работает их собственный ум.

6. Как читать эту книгу

Можно читать **последовательно** — от феноменологии к будущему.

Можно — **маршрутно**: выбирать главы, которые сейчас важны.

Каждая глава содержит:

- **вводный абзац** — постановка вопроса;
- **исторический контекст** — как мы пришли к этому знанию;
- **ядро теории** — основные концепты;

- **критический разбор** — границы подхода;
- **связь с практикой** — что это значит для реального человека;
- **резюме и мостик** — выводы и переход.

7. О чём эта книга на самом деле

Эта книга — не о мышлении.

Точнее, не **только** о нём.

Эта книга — о **человеке**, который думает. О том, как мысль делает нас людьми — и как она же нас мучает.

О том, что ум без чувства — холоден, а чувство без ума — слепо.

О том, что мышление можно **развивать, лечить, освобождать**.

И ещё — о **надежде**. О том, что даже самый застрявший ум может найти выход. Не потому, что он станет «идеальным», а потому, что он **живой**.

ВВЕДЕНИЕ

Точка отсчёта: человек перед задачей

1. Мысль, которая смотрит на себя

Психика — самое близкое и самое далёкое. Но мышление — это особая её часть.

Эмоцию можно **почувствовать**. Восприятие можно **увидеть**. Память можно **проверить**.

А мысль?

Мысль — это то, **чем** мы чувствуем, видим и проверяем. Она не объект перед нами. Она — **сам взгляд**.

Поэтому психология мышления начинается с парадокса: **мысль пытается понять саму себя**.

Это как глаз, который хочет увидеть собственное зрение. Или зеркало, которое пытается отразить собственную поверхность.

Трудно. Но возможно.

Именно в этом усилии — **увидеть невидимое** — рождается наука о мышлении.

2. Он сидит напротив

Эта книга начинается не с теории.

Она начинается с человека.

Мужчина, 41 год. Назовём его Михаил. Он сидит напротив, в кресле, чуть ссутулившись. Одет аккуратно, но без щегольства. Телефон лежит экраном вниз — как будто он боится, что тот его отвлечёт.

Он говорит спокойно, но с внезапными паузами. Как человек, который много раз прокручивал этот разговор в голове — и устал от него.

«Я не знаю, с чего начать. У меня... в общем, я запутался. У меня два предложения по работе. Одно — здесь, стабильное, но... не моё. Второе — в другом городе, интересное, но рискованное. И ещё есть человек здесь. И... я не знаю, что важнее».

Он замолкает. Смотрит в пол.

«Я всегда считал себя рациональным. Я умею считать риски. Но сейчас... я не могу принять решение. Я хожу по кругу. Мысль не движется. Как будто заклинило».

Он поднимает глаза.

«Я знаю, что так нельзя. Что надо просто выбрать. Но как только я почти выбираю — тут же нахожу, почему это неправильно. Я устал от себя».

3. Что мы видим?

Перед нами — **человек, который думает**.

Но его мышление **застряло**.

Он не глуп. Наоборот — его мышление **слишком** активно. Оно анализирует, взвешивает, проверяет, перепроверяет. И в этой активности — **ловушка**.

Мы могли бы сразу начать объяснять.

Когнитивист сказал бы: «Это перегрузка рабочей памяти». Психоаналитик: «Это страх ошибки, уходящий корнями в детство». Нейробиолог: «Это ригидность префронтальной коры на фоне тревоги». Культуролог: «Это мышление, сформированное культурой перфекционизма».

Каждый был бы прав. И каждый был бы неполон.

Потому что **прежде чем объяснять, нужно увидеть**. Прежде чем спрашивать «почему?», нужно ответить на вопрос «что именно происходит?».

4. Лестница погружения и возвращения

Эта книга построена как **путь**.

Путь вглубь — и обратно.

Часть I. Феноменология мышления. Мы начинаем с того, что дано: с внешних признаков мысли, с её единиц и

видов. Это уровень **наблюдения**.

Часть II. Механизмы мышления. Мы спускаемся под поверхность — к когнитивной архитектуре: рабочая память, схемы, внимание, решение задач, выбор, творчество, мозг. Это уровень **объяснения**.

Часть III. Развитие и контекст. Мы идём глубже — но не в мозг, а во время и среду: детство, культура, патология. Это уровень **истории**.

Часть IV. Практика мышления. Мы поднимаемся обратно — но теперь с инструментами: диагностика, развитие, терапия, профессиональные контексты. Это уровень **действия**.

Часть V. Панорама и будущее. Мы смотрим сверху: метапознание, искусственный интеллект, неопределённость, мудрость. Это уровень **смысла**.

На каждом этапе с нами будет Михаил.

Мы увидим, как его застрявшее мышление выглядит в разных оптках — когнитивной, нейробиологической, культурной, экзистенциальной. И как из этих отражений складывается **объёмное изображение** — не «кейс», а человек.

5. Обещание этой книги

Я не обещаю вам простых ответов.

Мышление не просто. Человек не прост. И честная психология не имеет права притворяться, что это не так.

Но я обещаю вам **карту**.

Не ту, что заменяет территорию, а ту, что помогает по ней идти. Не ту, что даёт единственный маршрут, а ту, что показывает **ландшафт**: где горы, где реки, где мосты, где тупики.

И ещё я обещаю вам **уважение** — к человеку, к его мысли, к его борьбе.

Потому что психология мышления, которая теряет уважение к мыслящему человеку, перестаёт быть психологией. Она становится механикой.

6. С чего мы начнём?

Мы начнём не с мозга и не с логики.

Мы начнём с **поверхности**.

С того, что можно увидеть, когда человек думает: пауза, взгляд, жест, ошибка.

С Аристотеля, который первым выделил формы мысли. С Вюрцбургской школы, которая открыла безобразное мышление. С Канемана, который показал, что человек — не рациональный агент, а существо с двумя системами.

Это будет **первый шаг вниз по лестнице**.

А Михаил подождёт. Его мысль — терпелива. Она никуда не денется.

Пока мы будем спускаться, он будет сидеть в своём кресле, смотреть в пол и ждать, когда мы научимся видеть.

ЧАСТЬ I. ФЕНОМЕНОЛОГИЯ МЫШЛЕНИЯ: ЧТО ДАНО НАБЛЮДАТЕЛЮ

ГЛАВА 1. ЧТО МЫ ВИДИМ, КОГДА ЧЕЛОВЕК ДУМАЕТ

Вводный абзац

Мышление — самый интимный и самый скрытый из психических процессов. Мы можем наблюдать эмоции — они проступают на лице, в позе, в голосе. Мы можем наблюдать восприятие — человек смотрит, прислушивается, тянется. Но мысль? Она невидима. Человек замер, взгляд ушёл в сторону, рука зависла над бумагой — и всё. Что происходит внутри? Мы не знаем.

Однако именно с этого «не знаем» начинается наука о мышлении. Ещё в 1868 году физиолог Францискус Дондерс, изучая скорость психических процессов, предложил метод, который позже назовут «ментальной хронометрией»: измеряя время реакции, он пытался вычислить длительность

невидимых умственных операций. Это был первый шаг к тому, чтобы сделать мысль измеримой — не по содержанию, а по времени её протекания.

Важно: Дондерс не видел мысль. Он видел задержку. Но он догадался, что задержка — это и есть мысль, принявшая форму времени. С этого начинается вся когнитивная психология: мысль — не субстанция, а интервал между стимулом и ответом.

Наука о мышлении начинается с попытки увидеть невидимое — по следам, которые мысль оставляет в поведении, речи, ошибках и молчании. В этой главе мы рассмотрим, что именно доступно внешнему наблюдателю, когда человек думает, и почему эти внешние признаки являются законным — хотя и неполным — материалом для изучения мышления.

1.1. Пауза, взгляд, жест: внешние признаки мышления

Что мы можем видеть?

Когда человек думает, его тело не остаётся неподвижным. Оно совершает микродвижения, которые сопровождают мыслительный процесс. Эти движения не случайны: они связаны с содержанием и напряжением мысли.

Пауза. Самое очевидное — это остановка. Человек прекращает действие, иногда замирает. Пауза — это маркер перехода от автоматического режима к контролируемому. В этот момент рабочая память (о которой мы будем говорить в Главе 5) загружена, и внешняя активность тормозится. Чем сложнее задача, тем длиннее пауза.

Классическое подтверждение — эксперименты Аллана Бэддели и Грэма Хитча (1974) на модели рабочей памяти. Они показали, что при одновременном удержании в уме нескольких элементов (например, шести цифр) время выполнения когнитивной задачи резко возрастает. Испытуемый не просто «медленнее думает» — он делает более длинные паузы перед каждым шагом.

Обратим внимание на слово «пауза». Оно происходит от

греческого *pausis* — «прекращение». В русском языке оно сохранило связь с глаголом «паузить» (делать передышку). В психологии пауза — это не отсутствие действия, а действие иной природы: торможение внешнего ради обеспечения внутреннего.

Пауза — это не пустота. Это заполненное молчание. В ней мысль не отсутствует, а, напротив, достигает максимальной плотности. Человек, который «завис», — не пустой. Он переполнен. Именно поэтому паузу так трудно выдержать в разговоре: мы чувствуем, что в ней что-то происходит, но не можем это увидеть.

Исследования показывают: при решении арифметических задач паузы перед ответом увеличиваются с ростом сложности. Это универсально: от ребёнка, складывающего кубики, до шахматиста, обдумывающего ход.

Взгляд. Куда смотрит думающий человек? Часто — в сторону, вверх, в пустоту. Это не случайно. Отвод взгляда снижает нагрузку на зрительное восприятие и освобождает ресурсы для внутренней работы. Более того, направление взгляда может указывать на тип мышления:

- взгляд вверх и влево/вправо — часто связан с визуальным воображением;
- взгляд вбок — со слуховым воображением;
- взгляд вниз — с телесными ощущениями или внутренним диалогом.

Эта схема восходит к работам Ричарда Бэндлера и Джона

Гриндера (1970-е), создателей нейролингвистического программирования (НЛП). Они утверждали, что движения глаз — «глазные ключи доступа» — отражают репрезентативную систему человека: визуальную, аудиальную или кинестетическую.

Однако важно подчеркнуть: строгие экспериментальные проверки не подтвердили жёсткой связи между направлением взгляда и типом мышления. В научной психологии эта схема считается скорее эвристикой, чем законом. Она полезна как метафора: мысль имеет сенсорную модальность. Но не как диагностический инструмент. Здесь мы сталкиваемся с важным принципом: не всё, что кажется наблюдаемым, — надёжно. Наблюдение нуждается в проверке.

Это не жёсткое правило, а тенденция, но она показывает: мысль воплощена, у неё есть телесный коррелят.

Жест. Человек не просто думает головой — он думает руками. Жестикуляция при мышлении выполняет несколько функций:

- разгрузка рабочей памяти (жест как «внешний носитель»);
- организация мысли (ритмические жесты помогают структурировать речь);
- поиск слова или решения (жест «подсказывает»).

Эксперименты Сьюзен Голдин-Мидоу из Чикагского университета, начиная с 1990-х годов, показали: дети, которым разрешают жестикулировать при решении задач, справля-

ются лучше. Более того, жесты могут опережать словесное оформление мысли: ребёнок показывает правильное решение руками раньше, чем может его сформулировать.

В английском языке это явление называется *gesture-speech mismatch* — «рассогласование жеста и речи». Это составное существительное, где первое слово определяет второе. В русском переводе — «рассогласование жеста и речи» — использован родительный падеж, выражающий отношение между двумя процессами. Сама конструкция подчёркивает: жест и речь — не одно и то же; они могут идти впереди или позади друг друга.

Это рассогласование — ценнейший диагностический признак. Когда ребёнок говорит одно, а руками показывает другое, это значит, что в его когнитивной системе уже сформировалось знание, которое ещё не нашло словесной формы. Жест — это мысль, которая опережает язык. Он показывает, что мышление не сводится к речи: оно шире, быстрее и телеснее.

Вывод: мышление — не чисто «внутренний» процесс. Оно распределено между мозгом, телом и средой. Внешние признаки — не шум, а часть самого процесса.

Этот вывод опирается на концепцию «распределённого познания» (*distributed cognition*), сформулированную Эдвином Хатчинсом в книге *Cognition in the Wild* (1995). Хатчинс показал на примере навигации корабля, что мышление — не только в голове отдельного человека, но и в инструментах,

схемах, жестах, взаимодействиях.

Для нас это важный поворот. Если мышление распределено, то и его нарушения нужно искать не только «внутри головы», но и во взаимодействии человека со средой. Забегая вперёд: проблема нашего героя Михаила — не только в его голове. Она в том, как он организовал свою жизнь: две работы, два города, две женщины. Его застревание — это застревание всей системы, а не только мысли.

1.2. Речь как след мысли: темп, паузы, оговорки, повторы

Речь — это не мысль, но её отпечаток

Когда человек говорит, мы слышим не саму мысль, а её вербальную проекцию. Но эта проекция несёт на себе следы мыслительного процесса.

Лев Семёнович Выготский в книге «Мышление и речь» (1934) сформулировал это с предельной точностью: «Мысль не выражается в слове, но совершается в слове». Обратим внимание на грамматику: глагол «совершается» — возвратный, несовершенного вида. Он указывает на процесс, который не завершён, а продолжается. Мысль не «совершилась» — она «совершается». Это принципиально: речь — не упаковка для готовой мысли, а сам процесс её становления.

Темп речи. Ускорение или замедление темпа — чувствительный индикатор когнитивной нагрузки. Когда мысль идёт легко, речь течёт быстро. Когда человек подбирает слова, сталкивается с противоречием или пытается сформулировать сложное — темп падает, появляются паузы хезитации («Э-э», «м-м»).

Важно: паузы в речи бывают двух типов:

- грамматические — на границах предложений и смысловых блоков;
- хезитационные — внутри смыслового блока, когда мысль забегает вперёд речи или, наоборот, отстаёт.

Различение двух типов пауз восходит к психолингвистическим работам 1950–1960-х годов, в частности к исследованиям Фриды Голдман-Эйслер. Она показала, что хезитационные паузы — это не просто «шум», а маркеры когнитивной работы: они учащаются перед семантически трудными словами и при планировании сложных высказываний.

Пауза хезитации — это место, где мысль обгоняет язык или язык обгоняет мысль. Это разрыв, в котором виден сам процесс перевода. Можно сказать: человек спотыкается не о слова, а о собственную мысль.

Частые хезитационные паузы — признак когнитивной сложности высказывания, а не просто «заминки».

Оговорки. Фрейд видел в них прорыв бессознательного (Глава 5 первой книги). Но с точки зрения психологии мышления оговорки — это сбои в процессе порождения речи, и они информативны. Они показывают, что в системе «мысль слово» произошёл сбой: либо активировалось не то слово, либо конкурировали два варианта, либо внимание отвлеклось. Анализ оговорок позволяет судить о том, как мысль превращается в речь.

В современной психолингвистике оговорки изучаются в рамках моделей порождения речи, прежде всего модели

Виллема Левелта (1989). Левелт описывает порождение речи как многоуровневый процесс: концептуализация формулирование артикуляция. Оговорка — это сбой на одном из уровней, который позволяет увидеть, как устроены остальные.

Сам термин «оговорка» в русском языке — от глагола «оговориться», то есть «сказать не то, что хотел». Приставка «о-» здесь указывает на отклонение от намеченного. В английском — *slip of the tongue*, буквально «соскальзывание языка». Русская метафора — отклонение, английская — потеря контроля. Обе точны.

Повторы. Повторение слова или фразы — не всегда дефект. Это может быть:

- удержание места в разговоре;
- выигрыш времени для обдумывания;
- усиление смысла.

Но в клинической беседе повторения могут быть и признаком персеверации — застревания мысли, что мы рассмотрим в Главе 12.

Повтор — это способ мысли удержаться на месте, когда она не может двинуться дальше. В норме это короткая остановка. В патологии — бесконечная. Разница не в самом повторе, а в том, может ли человек из него выйти.

Вывод: речь — не зеркало мысли, а след на песке. По нему можно восстановить не всё, но многое: темп, направление, трудности, обходные пути.

1.3. Ошибка как окно в процесс: почему промахи информативнее успехов

Парадокс ошибки

Кажется, что ошибка — это досадный сбой, который нужно просто устранить. Но для психолога ошибка — золото. Она показывает, как устроен процесс, который в норме скрыт.

Этот принцип впервые отчётливо сформулировал Герман Эббингауз, но не относительно ошибок, а относительно памяти: он изучал забывание, чтобы понять запоминание. В психологии мышления тот же ход применила Блюма Зейгарник: она изучала прерывание действий, чтобы увидеть, как устроена мотивация и цель.

Ошибка — это прерывание нормы. Изучая прерывание, мы видим норму. Это методологический принцип: процесс виден на сломе.

Виды ошибок

1. **Ошибки внимания** — человек отвлётся, перепутал, пропустил. Они говорят о границах ресурсов внимания.

2. **Ошибки памяти** — неверное припоминание, подмена деталей. Они вскрывают реконструктивный характер памяти.

3. **Логические ошибки** — неверный вывод из верных посылок. Они показывают, какие эвристики использует мышление (Глава 7).

4. **Ошибки в задаче** — неверная стратегия, упущенное условие. Они обнаруживают ментальные модели человека.

Классификация логических ошибок отсылает к работам Даниэля Канемана и Амоса Тверски (1970-е). Они показали, что люди систематически нарушают законы логики, используя эвристики — быстрые, но неточные правила. Например, эвристику репрезентативности: человек судит о вероятности по сходству, игнорируя статистику.

Ошибка — не свидетельство глупости. Напротив, она показывает, что мышление — это не логическая машина, а адаптивная система, которая экономит силы. Ошибка — плата за скорость.

Пример: иллюзия Мюллера-Лайера

Две линии одинаковой длины, но одна кажется длиннее из-за стрелок. Даже зная, что линии равны, человек продолжает видеть иллюзию. Это ошибка восприятия, но она показывает: восприятие — не пассивное отражение, а активная интерпретация. То же с мышлением: ошибки показывают, что мысль строит мир, а не просто читает его.

Иллюзия Мюллера-Лайера описана в 1889 году. С тех пор она стала классической демонстрацией того, что перцептивная система не измеряет, а интерпретирует.

Обратите внимание на грамматику последней фразы: «мысль строит мир, а не просто читает его». Здесь использован параллелизм: два глагола — «строит» и «читает» — противопоставлены по смыслу. Это не случайно: вся когнитивная психология строится на этом противопоставлении. Восприятие и мышление — не отражение, а конструирование.

Ошибка как диагностический инструмент

В психологии (Глава 13) анализ ошибок — основной метод. Лурия, Выготский, Зейгарник использовали ошибки для выявления скрытых нарушений мышления. Если человек систематически ошибается определённым образом —

это не «случайность», а почерк его когнитивной системы.

Блюма Вульфовна Зейгарник, ученица Курта Левина, в книге «Патопсихология» (1969) описала, как анализ ошибок при выполнении мыслительных задач позволяет различать органические и функциональные нарушения. Например, при шизофрении ошибки носят характер искажения мотивации, а при органических поражениях — характер распада операций.

Ошибка — это почерк. Почерк можно изучить. И тогда ошибка становится не досадной случайностью, а систематическим признаком, по которому можно прочесть устройство ума — здорового или больного.

Вывод: ошибка — не враг, а информатор. Изучая, как человек ошибается, мы узнаём, как он думает.

1.4. Мышление в действии: примеры из быта, профессии и клиники

Мышление в быту

Вы готовите ужин, и вдруг замечаете, что закончилась соль. Вы останавливаетесь. В голове — короткое совещание: «Соли нет. Где ближайший магазин? Закрыт? Попросить у соседей? Обойтись без соли?» Это и есть мышление: постановка проблемы, перебор вариантов, выбор. Внешне — пауза, взгляд в сторону, может быть, жест рукой.

Этот бытовой пример иллюстрирует модель решения задач, предложенную Алланом Ньюэллом и Гербертом Саймоном (1972) в рамках теории «пространства задачи»: начальное состояние целевое состояние операторы перехода ограничения.

Мышление начинается с разрыва. Пока всё идёт по плану, мысль спит. Разрыв — отсутствие соли, неожиданный вопрос, боль — будит её. Мысль — это реакция на разрыв.

Мышление в профессии

Врач у постели больного: симптомы гипотезы проверка диагноз. Шахматист за доской: оценка позиции расчёт вариантов выбор хода. Следовательно: улики версии проверка алиби. В каждой профессии мышление имеет свою специфику, но общий каркас один: задача поиск выбор проверка.

Исследования шахматного мышления, начатые Адрианом де Гроотом (1946) и продолженные Гербертом Саймоном и Уильямом Чейзом (1973), показали, что эксперт не перебирает все варианты, а мгновенно узнаёт знакомые паттерны. Шахматист высокого класса помнит десятки тысяч позиций.

Это меняет наше представление о мышлении. Мысль эксперта — не медленный расчёт, а быстрое узнавание. Мышление — это не всегда решение. Иногда это просто узнавание, которое происходит до всякого решения.

Мышление в клинике

Пациент с депрессией говорит: «Я ни на что не гожусь». Это мысль. Но она искажена: сверхобобщение, обесценивание, катастрофизация (Глава 15). Пациент с шизофренией говорит: «Мои мысли читают». Это тоже мысль, но разорванная, лишённая логической связи с реальностью (Глава 12).

Мышление в клинике — это линза, через которую видно, где процесс ломается.

Аарон Бек, основатель когнитивной терапии, в 1960-х описал систематические искажения мышления при депрессии: произвольные умозаключения, избирательное абстрагирование, свехобобщение, персонализация.

Важно: пациент не просто ошибается. Он ошибается систематически. Его ошибка имеет направление. У депрессии есть почерк — всё, что человек говорит о себе, окрашено в минус. Это не случайность, а структура.

Вывод: мышление — не лабораторный феномен. Оно пронизывает всю жизнь: от варки супа до научного открытия, от выбора подарка до экзистенциального решения.

Критический разбор главы: Почему этого недостаточно?

Мы описали внешние признаки мышления. Но это только поверхность.

Проблема неполноты. Пауза, жест, взгляд — это корреляты, а не сама мысль. Мы видим, что человек думает, но не видим, о чём и как именно. Внешние признаки могут быть неоднозначны: пауза может означать и глубокое размышление, и растерянность, и просто усталость.

Это фундаментальное ограничение. Внешний признак — это всегда знак, а знак нуждается в интерпретации. А интерпретация — это уже мысль наблюдателя. Мы попадаем в рекурсию: чтобы понять мысль, мы должны мыслить. Наблюдение мышления — это всегда мышление о мышлении. Это не делает наблюдение невозможным, но делает его принципиально неполным.

Проблема субъективности. Интерпретация внешних признаков зависит от наблюдателя. Два психолога могут по-разному истолковать один и тот же жест.

Эта проблема известна в психологии как «проблема надёжности наблюдения». Ещё в 1920-х годах при создании первых систем кодирования поведения (например, схемы наблюдения за детьми) исследователи столкнулись с тем, что

разные наблюдатели дают разные оценки. Решение — стандартизация, тренировка наблюдателей, двойное кодирование.

Субъективность не устраняется, а ограничивается. Психолог не может выйти из своей головы. Но он может договориться с другими психологами о том, что они будут считать одним и тем же. Наука — это договор о наблюдениях.

Проблема доступа. Мысль как таковая доступна только самому мыслящему — через интроспекцию. Но интроспекция ненадёжна (Глава 3 первой книги). Значит, нужен объективный метод, который позволил бы заглянуть глубже.

Критику интроспекции как метода наиболее радикально провёл Джон Уотсон, основатель бихевиоризма, в статье «Психология глазами бихевиориста» (1913). Он утверждал, что психология должна изучать только наблюдаемое поведение, а не внутренние состояния.

Бихевиоризм был крайностью, но в нём была правда: интроспекция не может быть единственным методом. Однако и отказ от неё не решает проблему. Мысль всё равно существует, даже если мы отказываемся её называть. Вопрос не в том, существует ли мысль, а в том, как её изучать, не сводя к поведению и не полагаясь только на самонаблюдение.

Проблема скрытых процессов. Многие компоненты мышления протекают без внешних проявлений — автоматически, молниеносно. Человек сам не знает, как он решил задачу: ответ «всплыл». Это ставит вопрос: а что такое мысль,

если она не осознаётся?

Этот феномен описан Грэмом Уоллесом в книге «Искусство мысли» (1926) как стадия «инкубации» и «озарения» в творческом процессе. Позже когнитивные психологи, например Джон Андерсон, показали, что значительная часть когнитивной обработки происходит автоматически, ниже порога осознания.

Мысль, которая не осознаётся, — это вызов нашему определению. Может быть, мышление — это не то, что мы переживаем, а то, что в нас происходит. Тогда «я думаю» — это не всегда точное описание. Иногда точнее: «во мне думается». Это меняет представление о субъекте мышления.

Связь с практикой (отсылка к герою книги)

Наш герой — мужчина, 41 год. Назовём его Михаил. Он пришёл не с жалобой на мышление. Он пришёл с жалобой на жизнь: «Я застрял. Не могу выбрать. У меня две работы, две женщины, два города — и я не знаю, где моё».

Но уже в первой беседе мы замечаем: когда он говорит о выборе, его речь меняется. Он начинает быстрее, потом резко замедляется. Появляются хезитационные паузы. Взгляд уходит вниз. Он сцепляет руки в замок — как будто держит сам себя.

Замок из рук — это метафора его мышления. Он не просто сидит. Он связывает себя. Его тело повторяет его ум: застывшее, запёртое, удерживающее само себя. Внешний признак — не шум. Это точная проекция внутреннего состояния.

«Я всё время прокручиваю варианты, — говорит он. — Но как только почти решаю, сразу нахожу, почему это неправильно. Я хожу по кругу. Мысль не движется».

Это и есть феномен: мышление, которое застряло. Внешне — паузы, повторы, жесты-замки. Внутри — бесконечный цикл без выхода.

В когнитивной психологии этот феномен называют «ру-

минацией» — навязчивым повторным обдумыванием одних и тех же мыслей без продвижения к решению. Сьюзен Нолен-Хоэксема (1991) показала, что руминация — один из ключевых механизмов поддержания депрессии.

Михаил не просто думает. Он думает одним и тем же способом. Его мышление стало петлёй. И эта петля — не случайность, а структура. В следующих главах мы увидим, как эта структура устроена и как её можно изменить.

В следующих главах мы спустимся под эту поверхность: сначала к структуре мысли (Глава 2–3), потом к механизмам (Часть II), и наконец — к тому, как помочь Михаилу выйти из круга (Часть IV).

Резюме и мостик

- Мышление невидимо, но оставляет следы: паузы, взгляд, жесты, речь, ошибки.
 - Внешние признаки — не шум, а часть процесса: мысль распределена между мозгом, телом и средой.
 - Речь — это отпечаток мысли: темп, паузы, оговорки, повторы несут информацию о когнитивной нагрузке.
 - Ошибки — самое информативное: они показывают, как устроен процесс, который в норме скрыт.
 - Мышление пронизывает всю жизнь: от быта до клиники.
- Что дальше:** Мы увидели внешнюю сторону. Теперь нужно понять, что такое мысль сама по себе. Глава 2 — о том, как философы и первые психологи пытались определить мысль: от Аристотеля до Вюрцбургской школы.

ГЛАВА 2. РАННИЕ ПОПЫТКИ ПОНЯТЬ МЫСЛЬ: ОТ ФИЛОСОФИИ К ЛАБОРАТОРИИ

Вводный абзац

Прежде чем психология стала наукой, мышление было предметом философии. И это не случайно: мысль — самый трудный объект для наблюдения. Её нельзя взвесить, расщепить, поставить в пробирку. Поэтому первые попытки понять мышление были умозрительными — их авторы размышляли о самой способности размышлять. Но именно эти размышления заложили вопросы, на которые позже пришлось отвечать лабораторной науке.

Важно понимать: философия не была «ненаучной» в современном смысле. До появления экспериментальной психологии она была единственным способом систематически говорить о мышлении. Когда Аристотель писал о силлогизмах, он делал то, что позже назовут формальным анализом. Когда Юм говорил об ассоциациях, он строил протокогнитивную модель. Философия была лабораторией, в которой прибором был сам мыслящий ум.

В этой главе мы проследим, как человечество двигалось

от первых логических схем к экспериментальному изучению мысли — и почему на этом пути оно несколько раз заходило в тупик.

2.1. Аристотель: законы логики и первые заблуждения

Исторический контекст

Аристотель (384–322 до н.э.) — первый, кто попытался описать мышление систематически. Его труды по логике, собранные позже под названием «Органон» (по-гречески — «инструмент»), на две тысячи лет стали образцом строгого рассуждения.

Само название «Органон» показательное. Аристотель не считал логику частью философии в обычном смысле — он видел в ней инструмент, которым пользуется всякая наука. Логика — это не то, что мыслят, а то, чем мыслят. Это была первая попытка отделить форму мышления от его содержания.

Что сделал Аристотель

Он выделил формы мышления:

- **понятие** — единица мысли, обозначающая сущность вещи;
- **суждение** — связь понятий, в которой что-то утверждает-

ется или отрицается;

· **умозаключение** — вывод нового суждения из двух и более посылок.

Классический пример силлогизма:

Все люди смертны. Сократ — человек. Следовательно, Сократ смертен.

Обратим внимание на грамматику этого рассуждения. Первая посылка — общее суждение («все люди»), вторая — частное («Сократ»), вывод — необходимое следствие. Вся конструкция держится на том, что средний термин («человек») соединяет крайние («смертность» и «Сократ»). Аристотель первым увидел, что правильность вывода не зависит от содержания: можно подставить вместо «людей» и «Сократа» что угодно — форма останется истинной. Это и есть формализация мышления.

Аристотель сформулировал законы логики:

1. **Закон тождества**: мысль о предмете должна оставаться одной и той же.

2. **Закон противоречия**: два противоположных суждения не могут быть одновременно истинными.

3. **Закон исключённого третьего**: из двух противоречащих суждений одно истинно, другое ложно.

Эти три закона — не просто правила. Это первая попытка сказать: у мышления есть норма. Мысль может ошибаться, но сама ошибка возможна только на фоне нормы. Закон противоречия — это не описание того, как человек думает,

а описание того, как он должен думать, чтобы мысль была состоятельной.

Здесь заложено важное различие, которое психология унаследует от логики: различие между нормативным и дескриптивным. Логика говорит, как должно быть. Психология позже спросит: а как на самом деле? И окажется, что человек систематически нарушает эти законы — не потому, что глуп, а потому, что его мышление устроено иначе, чем идеальная логика.

Первые заблуждения

Но Аристотель также считал, что мышление — это отражение мира. Он верил, что ум, познавая вещь, буквально принимает её форму. В трактате «О душе» он писал: «Душа есть в некотором смысле всё сущее». Это был наивный реализм: мысль понималась как зеркало реальности.

Эта метафора зеркала окажется невероятно живучей. Даже спустя две тысячи лет психологи будут бороться с представлением, что восприятие и мышление — это пассивное отражение внешнего мира. Аристотель задал этот образ, и он продержался до XX века, пока гештальт-психология и когнитивная наука не показали: ум не отражает, а строит.

Кроме того, Аристотель связывал мышление с сердцем, а не с мозгом. Мозг он считал органом охлаждения крови. Эта ошибка продержалась века.

Примечательно, что эта ошибка не была случайной. Аристотель исходил из наблюдения: при волнении сердце бьётся чаще, при спокойствии — ровнее. Эмоции и мысли казались связанными с теплом и кровью. Логика была ясной, но посылка — неверной. Это хороший урок: даже строгое рассуждение не спасает от ошибки, если неверны исходные данные.

Значение

Аристотель сделал главное: он показал, что мышление имеет форму. Мысль — не хаос, а структура, подчиняющаяся законам. Это была первая попытка увидеть в мышлении механизм, а не магию.

2.2. Ассоцианизм: мысль как сцепление идей

Исторический контекст

В XVII–XVIII веках британские философы — Томас Гоббс, Джон Локк, Дэвид Юм, Дэвид Гартли — предложили новое объяснение мышления: ассоциацию. Мысль — это не особая субстанция, а связь между идеями.

Это был радикальный разрыв с аристотелевской традицией. Аристотель видел в мысли форму, соответствующую сущности вещей. Ассоцианисты увидели в ней процесс. Мысль — не отражение мира, а движение от одной идеи к другой.

Основная идея

Идеи возникают из опыта. Они связываются между собой по определённым законам. Мышление — это движение по цепочке ассоциаций: одна идея тянет за собой другую, та — третью.

Джон Локк в «Опыте о человеческом разумении» (1690) отверг представление о врождённых идеях. Ум новорождён-

ного — *tabula rasa*, чистая доска. Всё, что в нём появляется, приходит из опыта: через ощущения и рефлексию. Связи между идеями возникают не по природе, а по привычке.

Законы ассоциаций (по Дэвиду Юму):

1. **Сходство** — мысль о яблоке тянет мысль о груше.
2. **Смежность** — мысль о столе тянет мысль о стуле.
3. **Причинность** — мысль о молнии тянет мысль о громе.

Юм изложил эти законы в «Трактате о человеческой природе» (1739–1740). Он назвал их «мягкой силой», которая соединяет идеи. Слово «мягкая» здесь важно: ассоциация — не жёсткая логическая связь, а привычка ума, возникшая из повторения.

Обратим внимание: у Юма три закона. Позже Дэвид Гартли добавит четвёртый — повторение, или частота. Чем чаще две идеи появляются вместе, тем прочнее связь. Это уже предвосхищение законов научения, которые в XX веке сформулируют бихевиористы.

Сила и слабость

Ассоцианизм был механистичен: он сводил мышление к пассивному сцеплению идей. Творчество, логика, инсайт — всё это не находило места в схеме «стимул ассоциация».

Это главная слабость. Если мысль — только цепочка ассоциаций, то откуда берётся новое? Как возможно открытие, если всё уже связано привычкой? Ассоцианизм хорошо объяснял воспроизведение, но не объяснял порождение.

Но ассоцианизм дал важное: принцип связи. Мысль не существует изолированно. Она всегда вплетена в сеть других мыслей. Этот принцип позже возродится в когнитивной науке (Глава 5) и в нейронных сетях (Глава 9).

Современная нейронаука фактически подтвердила глубину этой интуиции. Дональд Хебб в 1949 году сформулировал правило: «Нейроны, которые возбуждаются вместе, связываются». Это ассоцианизм на уровне синапсов. Ассоцианисты ошибались в деталях, но угадали главное: мысль — это связь.

2.3. Вюрцбургская школа: открытие безобразного мышления

Исторический контекст

В начале XX века группа немецких психологов под руководством Освальда Кюльпе (1862–1915) поставила под сомнение и аристотелевский реализм, и ассоцианизм.

Кюльпе был учеником Вильгельма Вундта — основателя первой экспериментальной психологической лаборатории (Лейпциг, 1879). Но ученик пошёл против учителя. Вундт считал, что высшие психические процессы — мышление, волю — нельзя изучать экспериментально. Кюльпе решил: можно.

Эксперименты

Испытуемым давали задачи и просили описывать, что происходило в их сознании в момент решения. Это был метод систематической интроспекции — не просто свободного самонаблюдения, а строгого отчёта по этапам.

Примеры задач:

- «Понятна ли вам мысль: мышление так же трудно, как

хотьба по болоту?»

- «Какая птица не умеет летать?»
- «Сравните: любовь и ненависть — что общего?»

Открытие

Отчёты испытуемых поражали. В сознании не было наглядных образов, соответствующих ходу решения. Не было и цепочек ассоциаций. Вместо этого — смутное переживание направленности, «чувство согласия», «готовность ответить».

Карл Марбе назвал это установкой — неосознаваемой готовностью к определённому действию. Нарцисс Ах — детерминирующей тенденцией: цель задачи управляет ходом мысли, не присутствуя в сознании.

Термин «детерминирующая тенденция» — важный. Это не образ и не ассоциация. Это скрытая сила, которая направляет поток мысли. Человек решает задачу не потому, что его ведут ассоциации, а потому, что его тянет цель. Сама цель может не осознаваться, но её действие — ощущается как чувство «правильности» или «неправильности» приходящих идей.

Значение

Вюрцбургская школа открыла: мышление не сводится к образам и ассоциациям. Существует безобразное мышление — процесс, который протекает без наглядного содержания и управляется скрытой задачей.

Это был удар по старой психологии. Но одновременно — мост к будущему:

- к когнитивной науке (мышление как обработка информации, Глава 5);
- к гештальт-психологии (инсайт как реорганизация, Глава 6);
- к психоанализу (бессознательное как источник мысли, первая книга).

Интересно, что Вюрцбургская школа предвосхитила то, что позже назовут «имплицитным знанием». Человек знает ответ раньше, чем может его сформулировать. Он чувствует, что «вот-вот вспомнит», «почти нашёл». Это чувство — не иллюзия. Это регистрация работы скрытых процессов.

2.4. Феноменологический подход: мысль как переживание

Исторический контекст

Пока экспериментаторы спорили о механизмах, философы-феноменологи предложили иной путь: вернуться к самой мысли как она дана.

Эдмунд Гуссерль (1859–1938) утверждал: наука слишком рано ушла в абстракции. Нужно вернуться к живому опыту мышления. Его лозунг — «К самим вещам!» — означал: не к теориям о вещах, а к тому, как они непосредственно являются сознанию.

Что такое мысль феноменологически?

Мысль — это не «отражение» и не «ассоциация». Это акт. В нём есть:

- **интенциональность** — направленность на предмет: мысль всегда о чём-то;
- **очевидность** — переживание ясности или смутности;
- **темпоральность** — мысль длится, разворачивается во времени;

- **самоданность** — мысль знает себя без зеркала.

Понятие интенциональности Гуссерль взял у своего учителя Франца Brentano, который в книге «Психология с эмпирической точки зрения» (1874) утверждал: психические феномены отличаются от физических тем, что всегда направлены на что-то. Мысль — это всегда мысль о чём-то. Нет мысли без предмета.

Карл Ясперс (Глава 4 первой книги) применил феноменологию к клинике. Он различал:

- **понятные связи мыслей** (страх избегание);
- **непонятные разрывы** (обрыв мысли, бред).

Это различие стало основой клинического мышления в психиатрии. Понятные связи мы можем понять изнутри — поставить себя на место другого. Непонятные — не можем, как бы ни старались. Феноменология дала критерий: где кончается понимание, там начинается психопатология.

Значение

Феноменология напомнила: мысль — это не только механизм, но и переживание. Она имеет вкус, тяжесть, ясность или смутность. Игнорировать это — значит потерять саму мысль.

Но у феноменологии была слабость: она описывает, но не объясняет. Она говорит, каково мыслить, но не говорит, как это работает. Нужен был синтез: феноменология + экспери-

мент.

Этот синтез не завершён до сих пор. Когнитивная наука хорошо объясняет механизмы, но теряет переживание. Феноменология сохраняет переживание, но не даёт механизма. Возможно, главный вызов психологии мышления — соединить эти два языка.

Критический разбор главы: Почему этого недостаточно?

Ранние подходы дали важные элементы, но не собрали их в целое.

Проблема Аристотеля. Логика описывает нормативное мышление — как должно быть. Но человек часто мыслит нелогично. Логика — идеал, а не реальность.

Проблема ассоцианизма. Ассоциации объясняют связь идей, но не объясняют направленность мысли. Почему ассоциации идут именно сюда, а не туда?

Проблема Вюрцбургской школы. Открытие безобразного мышления разрушило старую модель, но не построило новой. Оно показало, что мысль — не образ, но не объяснило, что она тогда такое.

Проблема феноменологии. Описание переживания ценно, но субъективно. Два человека опишут одну мысль по-разному. Нет объективного критерия.

Общий вывод

К началу XX века психология мышления оказалась перед развилкой:

- либо остаться философией (описывать мысль изнутри);

· либо стать наукой (изучать мысль объективно, даже ценой потери её «вкуса»).

В следующих главах мы увидим, как психология выбрала второй путь — и что она на нём нашла.

Связь с практикой (отсылка к Михаилу)

Когда Михаил говорит: «Я хожу по кругу», он описывает феномен — переживание застрявшего мышления.

Аристотель сказал бы: «Его мысль нарушает закон тождества — он не может удержать предмет размышления». Ассоцианист: «Он застрял в цепочке ассоциаций, которые ведут обратно к началу». Вюрцбуржец: «У него нет детерминирующей тенденции — задача не управляет мыслью». Феноменолог: «Он переживает мысль как тяжёлую, вязкую, бессмысленную».

Каждый прав. И каждый неполон.

В его речи мы видим все четыре аспекта сразу. Логика нарушена: он не может вывести заключение из посылок «я хочу одно» и «мне дорого другое». Ассоциации закольцованы: каждая идея тянет за собой противоположную, и цепочка замыкается. Детерминирующая тенденция отсутствует: цель не управляет потоком, поэтому мысль дрейфует. А феноменологически он переживает это как тяжесть — мысль не «идёт», а «тащится».

Нам нужен инструмент, который соединит эти взгляды. Об этом — следующие главы.

Резюме и мостик

- Аристотель открыл форму мышления: понятие, суждение, умозаключение; но спутал логику с реальностью.
- Ассоцианизм показал, что мысль — это связь идей; но не объяснил её направленность.
- Вюрцбургская школа открыла безобразное мышление и управляющую задачу; но не построила новой модели.
- Феноменология вернула мысль как переживание; но осталась субъективной.

Что дальше: Мы увидели историю попыток. Теперь пора дать структуру мышления: из каких единиц оно состоит и как эти единицы соединяются. Глава 3 — о понятии, суждении и умозаключении.

ГЛАВА 3. ЕДИНИЦЫ МЫШЛЕНИЯ: ПОНЯТИЕ, СУЖДЕНИЕ, УМОЗАКЛЮЧЕНИЕ

Вводный абзац

Мышление — не сплошной поток. Оно членится. В нём есть единицы — как в речи есть слова, а в музыке — ноты. Эти единицы соединяются по правилам, образуя структуры. Три базовые единицы мышления были выделены ещё Аристотелем: понятие, суждение, умозаключение. В этой главе мы рассмотрим их не как логические абстракции, а как психологические реальности — то, чем человек реально оперирует, когда думает. И увидим, что живое мышление часто отклоняется от логических норм, и именно эти отклонения делают его человеческим.

Сразу оговорим важное. Когда психолог говорит «понятие», он имеет в виду не то же самое, что логик. Логик видит понятие как идеальную форму — очищенную, строгую, неподвижную. Психолог видит понятие как живой инструмент, который человек носит в голове, как рабочий носит ин-

струменты в ящике: что-то острое, что-то затупленное, что-то сломанное, но всё — в деле. Психологию интересует не идеал, а реальное употребление. Поэтому в этой главе мы будем говорить не о том, «что такое понятие вообще», а о том, «чем понятие является для человека, который им пользуется».

3.1. Понятие как инструмент обобщения

Что такое понятие?

Понятие — это мысленное обобщение предметов, явлений, отношений по их существенным признакам.

Когда мы говорим «дерево», мы не имеем в виду конкретную берёзу во дворе. Мы имеем в виду класс объектов: берёзы, дубы, сосны, пальмы — всё, что имеет ствол, крону, корни, листья или хвою. Понятие схватывает общее и отбрасывает случайное.

Это «схватывание» — не пассивное отражение, а активная работа. Понятие не просто регистрирует сходство. Оно выстраивает его. Человек решает, какие признаки существенны, а какие случайны. В этом смысле понятие — это не копия мира, а проект. Оно говорит миру: «Вот это я буду считать существенным, а это — нет».

Структура понятия

В понятии выделяют:

- **содержание** — совокупность существенных признаков;

· **объём** — множество объектов, охватываемых понятием.

Чем шире объём, тем беднее содержание. «Живое существо» охватывает больше, чем «млекопитающее», но содержит меньше признаков.

Это соотношение называют законом обратного отношения объёма и содержания понятия. Он был сформулирован в логике ещё в XVII веке, в рамках логики Пор-Рояля — первой логики, написанной не на латыни, а на живом языке, в данном случае на французском. Авторы «Логики Пор-Рояля» (1662) Антуан Арно и Пьер Николь сделали важный шаг: они соединили логику с психологией, показав, что понятия — это не только формы мысли, но и операции ума.

Обратим внимание на грамматику самого термина «обратное отношение». Это не просто «связь», а связь, при которой рост одного ведёт к убыванию другого. Чем больше предметов мы обобщаем, тем меньше признаков можем удержать. Это фундаментальное ограничение мышления: обобщение всегда покупается ценой потери деталей.

Житейские и научные понятия

Лев Выготский (Глава 10) различал:

· **житейские понятия** — сформированы в опыте, несистематичны («собака — это то, что лает»);

· **научные понятия** — сформированы в обучении, систематичны, связаны между собой («собака — это вид *Canis*

familiaris из семейства псовых»).

Житейское понятие работает в быту, но ломается в нестандартных ситуациях. Научное — более гибкое, но требует обучения.

Это различие Выготский разработал в последние годы жизни, в работе «Мышление и речь» (1934) и в незавершённом исследовании развития понятий. Он показал, что житейские и научные понятия развиваются разными путями. Житейское понятие растёт снизу вверх: от конкретного опыта к обобщению. Научное — сверху вниз: от общего принципа к конкретному применению.

Важно понимать: Выготский не считал научные понятия «лучше» житейских. Он считал, что они различаются по функции. Житейское понятие — насыщено опытом, но не систематично. Научное — систематично, но может остаться пустым, если не срастётся с опытом. Полноценное понятие — это когда научное прорастает в житейское, и они начинают работать вместе.

Психологический механизм

Понятие — это не просто «ярлык». Это инструмент, который:

- **сжимает информацию** (не нужно помнить каждую собаку — достаточно понятия);
- **переносит знание** (если я знаю, что такое «дерево», я

знаю это о любом дереве);

- **открывает новое** (понятие «энергия» позволяет думать о явлениях, которые нельзя увидеть).

Понятие — это компрессия. Оно упаковывает в одно слово множество опытов. В этом его сила: человек не может удержать в уме все деревья мира, но может удержать понятие «дерево». В этом же и его опасность: компрессия всегда теряет что-то. Понятие «дерево» не передаёт шума листвы, запаха коры, света между ветвями. Оно говорит о классе, но молчит о единственном.

Нарушения

При некоторых психических расстройствах (Глава 12) понятия разрушаются:

- **снижение уровня обобщения** — человек не может выделить существенный признак;
- **искажение обобщения** — опирается на латентные, вычурные признаки.

Эти два типа нарушений описал в своих патопсихологических исследованиях Блюма Зейгарник, которую мы уже упоминали в Главе 1. Она показала, что при органических поражениях мозга страдает именно способность к обобщению: человек перечисляет признаки, но не может найти главный. При шизофрении — иная картина: обобщение есть, но оно опирается на скрытые, несущественные признаки. На-

пример, при задании «сравнить собаку и волка» такой человек может сказать: «Оба воют на луну» — формально верно, но несущественно.

Это важный клинический момент: нарушение понятия — это не «исчезновение» мышления, а его перестройка на другой основе. Мысль не отсутствует. Она работает иначе. И задача психолога — увидеть, на какой именно основе.

3.2. Суждение: связывание смыслов

Что такое суждение?

Суждение — это мысль, в которой что-то утверждается или отрицается.

«Снег бел» — суждение. «Зимой не бывает жары» — суждение. «Я не справлюсь» — тоже суждение.

Суждение — это акт связывания: понятия соединяются в осмысленное целое.

В логике суждение называют пропозицией — от латинского *propositio*, «предложение». Но между суждением и предложением есть различие. Предложение — это языковая форма. Суждение — это мыслительный акт, который может быть выражен в разных предложениях. «Снег бел», «The snow is white», «Der Schnee ist weiß» — три предложения, одно суждение.

Структура суждения

- **субъект** — то, о чём говорится (снег);
- **предикат** — то, что утверждается или отрицается (бел);

· **связка** — отношение между ними (есть / не есть).

Эта трёхчастная структура восходит к Аристотелю и была канонизирована в средневековой схоластике. В латинской форме она выглядит так: *S est P* — субъект есть предикат. Вся классическая логика выросла из этой простой формулы.

Но обратим внимание: в русском языке связка «есть» часто опускается. Мы говорим «снег бел», а не «снег есть бел». Это не просто экономия. Опуская связку, язык делает суждение более слитным, менее аналитичным. Мысль не делится на части — она схватывается сразу, как целое. В этом есть и сила, и риск: слитность суждения мешает его анализировать. Именно поэтому в когнитивной терапии учат разворачивать суждение, вытаскивать из него связку: «Я неудачник» «Я считаю, что я неудачник» «На каком основании?»

Виды суждений

- **истинные / ложные** — по соответствию реальности;
- **общие / частные / единичные** — по объёму;
- **категорические / условные / разделительные** — по форме;
- **фактические / оценочные** — по содержанию.

Различение фактических и оценочных суждений особенно важно для психологии. «Я опоздал на встречу» — фактическое суждение. «Я безответственный» — оценочное. Они часто сливаются в одно, и человек не замечает перехода от

факта к оценке. Когнитивная терапия Аарона Бека (Глава 15) построена во многом на том, чтобы научить пациента различать эти два типа суждений.

Психологический аспект

Суждение — не просто логическая форма. Это акт утверждения, в котором человек занимает позицию. Сказать «я не справлюсь» — значит не просто описать, но и встать в определённое отношение к себе и миру.

Здесь проходит граница между логикой и психологией. Логика спрашивает: «Истинно ли суждение?» Психология спрашивает: «Почему человек утверждает именно это? Какую функцию выполняет это суждение в его жизни?» Одно и то же суждение может быть логически ложным, но психологически понятным. «Я всё испорчу» может быть неверной оценкой вероятности, но точным выражением внутреннего состояния.

Поэтому работа с суждениями — центральная в когнитивной терапии (Глава 15). Депрессивные суждения («я ничтожен», «будущее безнадежно») — это не «ошибки логики», а устойчивые позиции, которые нужно не просто опровергнуть, но прожить и изменить.

Когнитивная терапия идёт не от логики, а от опыта. Она не спорит с пациентом: «Ваше суждение нелогично». Она спрашивает: «Что вы переживаете, когда так думаете? Отку-

да эта мысль? Что она защищает?» Суждение — это не просто высказывание. Это способ существования.

3.3. Умозаключение: вывод и его цена

Что такое умозаключение?

Умозаключение — это выведение нового суждения из одного или нескольких данных.

Пример:

Посылка 1: Все металлы проводят ток. Посылка 2: Медь — металл. Вывод: Медь проводит ток.

Этот силлогизм — классическая форма дедукции. Обратите внимание на его строгость: если посылки истинны и форма правильна, вывод не может быть ложным. Дедукция — единственный тип умозаключения, который даёт логическую гарантию. Но за эту гарантию приходится платить: вывод уже содержится в посылках. Дедукция не приносит нового знания — она лишь извлекает то, что было заложено.

Виды умозаключений

1. **Дедукция** — от общего к частному (как в примере выше). Логически надёжна, но не даёт нового знания: вывод уже содержится в посылках.

2. **Индукция** — от частного к общему. «Лебедь 1 бел, лебедь 2 бел... следовательно, все лебеди белы». Даёт новое знание, но вероятностна: один чёрный лебедь разрушает вывод.

Философ Карл Поппер в книге «Логика научного исследования» (1934) сделал из этого радикальный вывод: наука не может опираться на индукцию. Сколько бы лебедей мы ни увидели, мы не можем логически обосновать утверждение «все лебеди белы». Зато один чёрный лебедь мгновенно опровергает его. Поэтому наука, по Попперу, движется не подтверждениями, а опровержениями: гипотеза имеет смысл, если она может быть опровергнута.

3. **Абдукция** — от факта к лучшему объяснению. «Мокрый асфальт был дождь». Это способ выдвижения гипотез. Шерлок Холмс называл это «дедукцией», но на самом деле пользовался абдукцией.

Термин «абдукция» ввёл американский философ и логик Чарльз Сандерс Пирс в конце XIX века. Он различал три типа рассуждения: дедукцию, индукцию и абдукцию. Абдукция — это рассуждение к наилучшему объяснению. Она не гарантирует истину. Она лишь говорит: «Это объяснение лучше других». Вся клиническая диагностика, вся работа следователя, вся повседневная мысль построена на абдукции.

Психологический аспект

Человек не всегда мыслит по законам логики. Исследования показывают:

- **ошибка подтверждения** — люди ищут примеры, подтверждающие их вывод, и игнорируют опровергающие (Глава 7);
- **вера в силлогизм с абсурдным выводом** — если посылки кажутся правдоподобными, человек принимает неверный вывод;
- **влияние содержания** — логическая форма отступает перед житейским смыслом.

Классический эксперимент Питера Уэйзена (задача выбора): большинство людей ошибается в абстрактной логической задаче, но решает ту же задачу, если она облечена в социально значимый сюжет.

Этот эксперимент, опубликованный в 1966 году, стал одним из самых известных в психологии мышления. Уэйзен предъявлял испытуемым четыре карточки и правило: «Если на одной стороне гласная, то на другой — чётное число». Задача — выбрать, какие карточки перевернуть для проверки правила. Правильный ответ — перевернуть карточку с гласной и карточку с нечётным числом. Большинство испытуемых ошибается.

Но когда та же логическая структура облечена в социаль-

ный контекст — «Если человек пьёт алкоголь, ему должно быть больше 18 лет» — испытуемые решают задачу почти безошибочно. Это открытие породило целое направление исследований эволюционной психологии: человеческое мышление настроено не на абстрактную логику, а на социальные правила. Мы — не логические машины. Мы — социальные существа, которые иногда пользуются логикой.

Вывод

Умозаключение — самая «дорогая» единица мышления. Оно требует ресурсов, внимания, усилий. Поэтому человек часто избегает его, заменяя эвристиками и стереотипами (Глава 7).

3.4. Житейские понятия vs научные понятия

Почему это важно?

Мы уже упомянули различие Выготского. Теперь развёрнём его подробнее, потому что это ключ к пониманию многих когнитивных искажений и клинических нарушений.

Житейские понятия

- формируются стихийно, в опыте;
- несистематичны: не связаны между собой;
- наглядны: опираются на конкретные образы;
- практичны: работают в привычных ситуациях;
- устойчивы: трудно меняются.

Пример: «энергия — это когда человек бодрый».

Научные понятия

- формируются целенаправленно, в обучении;
- систематичны: связаны в сеть;

- абстрактны: отвлекаются от наглядности;
- универсальны: работают в нестандартных ситуациях;
- гибки: развиваются.

Пример: «энергия — это физическая величина, мера способности системы совершать работу».

Переход

Развитие мышления (Глава 10) — это во многом переход от житейских понятий к научным. Но это не отмена первых, а надстройка: научные понятия должны срастись с житейскими, иначе останутся пустыми словами.

Выготский называл этот процесс «вращиванием». Научное понятие не заменяет житейское, а прорастает в него. Сначала ребёнок узнаёт слово «энергия» на уроке физики. Потом, через месяцы и годы, это слово начинает означать для него нечто живое — оно соединяется с опытом движения, тепла, света. Если вращивания не происходит, научное понятие остаётся мёртвым ярлыком, который человек может произнести, но не может использовать.

Это объясняет, почему формальное обучение часто не меняет мышления. Человек может знать определение, но продолжать думать по-житейски. Знание не перешло в мышление. Оно осталось на поверхности, как одежда, которую можно снять.

Клинический аспект

При шизофрении (Глава 12) наблюдается искажение понятий: человек опирается на латентные признаки («слон и велосипед — оба движутся по кругу»). При умственной отсталости — снижение уровня обобщения: недоступны абстрактные понятия.

Это различие — искажение против снижения — принципиально для дифференциальной диагностики. Зейгарник подчёркивала: при шизофрении мышление не «слабее», оно «другое». Человек способен к обобщению, но выбирает иные, нестандартные основания. При органических поражениях — наоборот: обобщение как таковое затруднено. Это два разных типа нарушения, и они требуют разного понимания и разной работы.

Критический разбор главы: Почему этого недостаточно?

Мы разобрали единицы мышления. Но это анатомия, а не физиология.

Проблема статичности. Понятие, суждение, умозаключение — это срезы мышления. Но мысль — процесс. Она течёт, ветвится, застревает, взрывается инсайтом. Единицы не объясняют динамику.

Проблема изоляции. В реальном мышлении нет «чистых» понятий и суждений. Они сплавлены с образами, эмоциями, телесными ощущениями. Человек думает не «понятиями», а живыми мыслями.

Проблема контекста. Одно и то же суждение меняет смысл в зависимости от ситуации. «Я не справлюсь» — это и депрессивная мысль, и трезвая оценка сил. Контекст решает.

Проблема бессознательного. Многие умозаключения протекают неосознанно. Человек получает вывод, не зная, как он к нему пришёл. Это ставит вопрос: кто мыслит — «я» или некий скрытый процесс?

Это не риторический вопрос. Уже Вюрцбургская школа показала, что значительная часть мышления протекает без участия сознания. Позже когнитивная наука подтвердит: мы осознаём лишь малую часть того, что происходит в нас при

мышлении. Тогда возникает парадокс: если мысль не осознаётся, в каком смысле она «моя»? Этот вопрос мы отложим до Главы 5, где будем говорить о рабочей памяти и внимании, и до финальной части книги, где вернёмся к проблеме субъекта.

Связь с практикой (отсылка к Михаилу)

Когда Михаил говорит «я застрял», мы можем увидеть, что происходит на уровне единиц мышления.

Его понятия житейские: «правильный выбор», «настоящая жизнь», «моё место» — каждое туманно, неопределённо. Он не может сказать, что означает «правильный выбор» конкретно.

Это первое, что бросается в глаза. Михаил пользуется словами, которые звучат как понятия, но не работают как понятия. Они не обобщают и не различают. «Правильный выбор» — это не понятие, а туманное облако, которое висит над его жизнью и мешает видеть конкретные варианты. Когда мы просим его определить, что такое «правильный выбор», он замолкает. Потом говорит: «Ну, это когда... по-настоящему». Это не определение. Это звук.

Его суждения полярны: «если я уеду — предам, если останусь — потеряю себя». Это дихотомия, без промежуточных вариантов.

Дихотомическое мышление — один из классических когнитивных искажений, описанных Аароном Беком. Человек видит мир в чёрно-белом цвете: либо одно, либо другое, без промежуточных оттенков. Но жизнь Михаила не чёрно-бе-

лая. В ней есть градации: можно уехать и сохранить связь, можно остаться и найти себя. Его мышление отрезает эти варианты, и мир сжимается до двух исключających возможностей.

Его умозаключения ошибочны по форме: «Я не знаю, чего хочу значит, со мной что-то не так». Из незнания он делает вывод о дефекте.

Это логическая ошибка: из посылки «я не знаю» не следует вывод «я дефектен». Незнание — это состояние, а не свойство. Но Михаил превращает его в диагноз. И этот диагноз становится ещё одной посылкой, из которой следует следующий вывод: «Если я дефектен, то не могу решать». Так выстраивается замкнутый круг: незнание дефект неспособность бездействие незнание.

Уже на этом уровне видно: его мышление структурно деформировано. И чтобы помочь, нужно работать не с «жизнью вообще», а с этими конкретными единицами.

Резюме и мостик

- Понятие — инструмент обобщения; житейские и научные понятия различаются по систематичности и гибкости.
- Суждение — акт связывания смыслов и занятие позиции.
- Умозаключение — вывод нового из данного; человек часто отклоняется от логики в пользу эвристик.
- Единицы мышления — это анатомия; нужна физиология процесса.

Что дальше: Мы знаем единицы. Но мышление бывает разным: наглядно-действенным, образным, словесно-логическим, интуитивным. Глава 4 — о видах и формах мышления, о том, что мысль не одна, а целый спектр.

ГЛАВА 4. ВИДЫ И ФОРМЫ МЫШЛЕНИЯ: НЕ ОДНА МЫСЛЬ, А ЦЕЛЫЙ СПЕКТР

Вводный абзац

До сих пор мы говорили о мышлении так, будто оно едино. Но это иллюзия. На самом деле «мышление» — это зонтик, под которым собраны разные процессы. Ребёнок, складывающий пирамидку, думает не так, как подросток, решающий уравнение. Художник, пишущий картину, — не так, как судья, выносящий приговор. Инженер, проектирующий мост, — не так, как влюблённый, объясняющий себе поведение партнёра.

Эта иллюзия единства имеет глубокие корни. Мы говорим «я думаю» — и нам кажется, что это один и тот же процесс: что-то происходит в голове, и мы называем это мышлением. Но это примерно как говорить «я двигаюсь», имея в виду и ходьбу, и плавание, и танец, и дрожь. Всё это — движение, но разное.

В психологии нет единой и общепринятой классификации видов мышления. Разные авторы выделяют разные типы, в зависимости от того, что они считают главным: материал, ко-

торым оперирует мысль; цель, которую она преследует; степень новизны; скорость протекания. Поэтому в этой главе мы не будем делать вид, что даём единственно верную схему. Мы рассмотрим несколько осей, по которым различаются виды мышления, — и увидим, что живое мышление всегда располагается между этими осями.

В этой главе мы рассмотрим спектр видов мышления — от наглядно-действенного до интуитивного. Поймём, чем они различаются, как связаны и почему у каждого человека — свой профиль мышления.

4.1. Наглядно- действенное мышление

Что это?

Это мышление через действие. Оно не оперирует словами или образами — оно оперирует предметами.

Человек не «думает» и потом действует. Он действует — и в действии находит решение.

Это самая древняя и самая ранняя форма мышления. Она появляется у ребёнка раньше, чем речь, раньше, чем способность к развёрнутому воображению. Младенец, который тянется к игрушке, переворачивает её, трясёт, бросает, — уже мыслит. Он не может сказать, что исследует свойства предмета. Но его руки делают именно это.

Где встречается?

- у ребёнка раннего возраста, который разбирает игрушку, чтобы понять, как она устроена;
- у механика, который чинит двигатель, пробуя деталь за деталью;
- у хирурга, который в ходе операции принимает решение

о следующем шаге;

- у любого человека в незнакомой практической ситуации, где нет готового плана.

Особенности

- **предметность**: мысль не отделена от объекта;
- **ситуативность**: решение существует только «здесь и сейчас»;
- **опора на пробу и ошибку**: путь к решению лежит через действия и их последствия;
- **низкая вербализуемость**: человек часто не может объяснить, как он решил.

Последний пункт заслуживает внимания. Наглядно-действенное мышление — самое трудное для словесного отчёта. Мастер, который виртуозно чинит сложный механизм, часто не может объяснить, как он это делает. «Руки сами знают», — говорит он. Это не метафора. Это точное описание: знание существует в действии, а не в слове.

Исследования такого «знания в действии» связаны с именем советского психолога Николая Бернштейна, который изучал физиологию движений. Он показал: даже простое движение — например, удар молотком — требует сложнейшей координации, которая не осознаётся исполнителем. Это движение решает задачу, но не рассказывает о своём решении.

Значение

Наглядно-действенное мышление — фундамент. Оно появляется первым в онтогенезе и остаётся во взрослом возрасте как резервный способ мышления в ситуациях неопределённости, когда слова и схемы не работают.

В кризисных ситуациях, когда готовых решений нет, человек возвращается к этому древнему способу: пробует, ошибается, снова пробует. Это не «регресс», а мудрость организма. Тело знает больше, чем может сказать.

4.2. Наглядно-образное мышление

Что это?

Это мышление через образы. Человек оперирует не предметами, а их наглядными представлениями.

Он может мысленно повернуть фигуру, представить маршрут, увидеть лицо друга. Это внутренний экран.

Где встречается?

- у архитектора, который «видит» будущее здание до чертежа;
- у шахматиста, который рассчитывает позицию как картинку;
- у дизайнера, подбирающего цвета и формы;
- у обычного человека, который вспоминает, где оставил ключи.

Особенности

- **наглядность**: мысль имеет пространственные характеристики;

- **симультанность**: образ схватывается целиком, а не по частям;
- **эмоциональная насыщенность**: образы легко связываются с чувствами;
- **индивидуальность**: образы у каждого свои, они трудно передаются словами.

Симультанность — важное свойство. Словесно-логическое мышление разворачивается последовательно: сначала одно, потом другое, потом вывод. Образ — иначе: он дан сразу, целиком. Архитектор видит здание не по частям — фасад, потом план, потом разрез. Он видит его одновременно, как единое целое, в котором всё уже связано.

Это объясняет, почему образное мышление часто быстрее логического. Оно не строит цепочку — оно схватывает гештальт. Но в этой скорости есть и слабость: образ может быть ярким, но неточен. Он убеждает, не доказывая.

Значение

Образное мышление — мост между действием и словом. Оно позволяет моделировать реальность без реальных действий: проигрывать сценарии, планировать, фантазировать.

Советский психолог Александр Лурия в книге «Маленькая книжка о большой памяти» описал уникальный случай мнемониста Шерешевского, у которого образное мышление было развито до феноменальной степени. Для него каждое

слово, каждая цифра имели наглядный образ. Он запоминал огромные объёмы информации, потому что превращал её в картинки. Но эта же способность мешала ему понимать абстракции: он не мог ухватить понятие «ничто», потому что в его уме не было образа для «ничего».

Этот случай показывает и силу, и ограничение образного мышления. Образ — мощный инструмент, но не универсальный. Есть вещи, которые нельзя увидеть, — и тогда нужен другой маршрут.

В клинике образное мышление — важный ресурс. Работа с образами используется в терапии травмы, тревоги, депрессии.

4.3. Словесно-логическое мышление

Что это?

Это мышление через понятия и знаки. Оно оперирует словами, числами, формулами, логическими связями.

Это то, что в быту называют «умом»: способность рассуждать, доказывать, делать выводы.

Где встречается?

- у учёного, строящего теорию;
- у юриста, аргументирующего позицию;
- у ученика, решающего задачу по физике;
- у любого человека, который говорит себе: «Так, давай по порядку».

Особенности

- **абстрактность**: мысль отвлекается от наглядности;
- **последовательность**: движение от посылок к выводу;

- **контролируемость** : процесс подчинён воле;
- **вербализуемость** : мысль может быть выражена в речи и тексте.

Словесно-логическое мышление — единственный вид мышления, который может быть полностью выражен в языке. Наглядно-действенное мышление существует в действии, образное — в образах, и оба сопротивляются переводу в слова. А словесно-логическое — само состоит из слов. Поэтому оно кажется нам самым «понятным», самым «настоящим». Но это оптическая иллюзия: мы принимаем вербализуемость за истинность.

Лев Выготский показал, что словесно-логическое мышление не надстраивается над другими видами, а вырастает из них. Речь и мышление имеют разные генетические корни. В какой-то момент они пересекаются — и возникает то, что Выготский назвал «речевым мышлением». Это не просто «мышление, выраженное словами», а особый сплав, в котором слово становится орудием мысли.

Значение

Словесно-логическое мышление — вершина развития мышления. Оно позволяет выходить за пределы наличной ситуации: строить теории, планировать будущее, передавать знание через поколения.

Но оно и самое уязвимое: требует ресурсов, обучения,

культуры. И именно оно чаще всего «ломается» при психических расстройствах (Глава 12).

Это не значит, что другие виды мышления не страдают. Но словесно-логическое — самое хрупкое, потому что оно самое позднее в эволюции и в индивидуальном развитии. Позднее — значит менее укоренённое, менее защищённое. Когда психика в кризисе, первым отказывает самое новое. Поэтому распад словесно-логического мышления — такой частый и такой заметный признак психических нарушений.

4.4. Теоретическое и практическое мышление

Два режима ума

Теоретическое мышление — это мышление о сущностях: о закономерностях, причинах, принципах. Оно ищет истину. Его цель — понять, как устроен мир, почему что-то происходит и какие законы за этим стоят.

Практическое мышление — это мышление о ситуациях. Оно ищет решение. Его цель — не понять вообще, а сделать: здесь и сейчас, в данных условиях, с имеющимися ресурсами.

Разница между ними — не в уровне, а в направленности. Теоретик может позволить себе время: он размышляет долго, без жёстких сроков, перебирает гипотезы, откладывает вывод. Практик действует в дефиците времени: решение нужно сейчас, промедление — это тоже решение, и часто худшее.

Ответственность у них тоже разная. Теоретик отвечает прежде всего перед собой — перед своей мыслью, своей честностью, своим пониманием. Практик отвечает перед делом и людьми: его ошибка — это не только интеллектуаль-

ная неточность, а реальные последствия для других.

И критерии успеха у них не совпадают. Для теоретика важно, истинно ли его знание. Для практика — эффективно ли его решение. Истина без эффективности для практика бесполезна, а эффективность без полного понимания для теоретика — недостаточна.

Классические примеры: учёный — фигура теоретического мышления. Полководец, врач, управленец — фигуры практического. Они мыслят не хуже и не лучше — они мыслят иначе, потому что решают другую задачу.

Особенности практического мышления (по Б. М. Теплову)

- **оперативность**: решение нужно сейчас, а не потом;
- **гибкость**: условия меняются, план перестраивается;
- **интуитивность**: многое решается «по чутью», без развёрнутого анализа.

Различение теоретического и практического мышления в советской психологии наиболее глубоко разработал Борис Михайлович Теплов. В работе «Ум полководца» (1943) он проанализировал мышление военачальников — Наполеона, Кутузова, Суворова — и показал, что их интеллект нельзя мерить мерками академического ума. Полководец решает задачи, у которых нет единственного правильного ответа, в условиях неполной информации, при жёстком дефиците

времени и при колоссальной цене ошибки.

Теплов писал, что практическое мышление — это не «низшая» форма теоретического, а особый тип интеллекта. Оно требует не только аналитических способностей, но и воли, решительности, способности брать ответственность. Это мышление в действии, где мысль проверяется немедленно и безжалостно — реальностью.

Значение

Практическое мышление долго недооценивали, считая его «низшим». Но это не так: оно требует особого интеллекта — способности действовать в неопределённости.

4.5. Репродуктивное и продуктивное мышление

Репродуктивное мышление

Это мышление по готовому образцу: вспомнить правило, применить алгоритм, повторить известное.

Оно необходимо: без него невозможно обучение, рутина, стабильность.

Репродуктивное мышление — это экономия сил. Не нужно каждый раз изобретать способ заварить чай или перейти улицу. Мы пользуемся готовыми схемами, и это правильно. Человек, который всё время творит заново, не выжил бы: он затратил бы все силы на изобретение того, что уже изобретено.

Продуктивное мышление

Это мышление, создающее новое: новый способ решения, новую идею, новый взгляд.

Оно не выводится из прошлого опыта. Оно выходит за пределы известного.

Граница

Между ними нет чёткой стены. Решение, которое для одного — репродуктивно, для другого — продуктивно. Важен контекст: создаёт ли человек это решение впервые или достаёт готовое.

Продуктивность — не свойство задачи, а свойство отношения к ней. Одна и та же задача может быть решена репродуктивно (вспомнил, как решал похожую) или продуктивно (нашёл новый путь). Поэтому нельзя сказать: «Эта задача на продуктивное мышление, а эта — на репродуктивное». Всё зависит от того, что происходит в голове решающего.

Связь с творчеством

Продуктивное мышление — ядро творчества (Глава 8). Но творчество невозможно без репродуктивного фундамента: нельзя творить, не владея языком, инструментом, знанием.

Гений — не тот, кто обходится без готового. Гений — тот, кто, овладев готовым, выходит за его пределы. Моцарт не изобрёл музыку — он овладел ею до совершенства и затем сделал то, чего никто не делал. Репродуктивное — это почва. Продуктивное — это рост.

4.6. Интуиция как отдельный маршрут

Что такое интуиция?

Интуиция — это быстрое, неосознаваемое схватывание решения, истины или опасности.

Человек говорит: «Я не знаю, почему, но чувствую, что так правильно». Это не магия. Это свёрнутый опыт.

Слово «интуиция» происходит от латинского *intueri* — «пристально смотреть», «вглядываться». В средневековой философии интуиция понималась как непосредственное созерцание истины — без рассуждения, без доказательства, мгновенно. Уже в этом корне заложен парадокс: интуиция — это знание, которое не проходит через обычные каналы получения знания.

Механизмы

Современная психология объясняет интуицию как:

- **неявное научение** — знание, накопленное без осознания правил;
- **паттерны** — мозг узнаёт знакомую структуру раньше,

чем сознание успевает её назвать;

- **соматические маркеры (Дамасио)** — тело подаёт сигнал «опасно/безопасно» раньше, чем мысль сформулирует причину.

Антонио Дамасио, португальский нейробиолог, в книге «Ошибка Декарта» (1994) описал механизм соматических маркеров. Это телесные сигналы — учащённое сердцебиение, напряжение, лёгкая тошнота, — которые возникают при столкновении с ситуацией, похожей на прошлый негативный опыт. Эти сигналы работают быстрее, чем сознательный анализ. Они не говорят, *почему* опасно. Они просто говорят: «Стоп».

Дамасио показал, что пациенты с повреждением вентромедиальной префронтальной коры — зоны, связывающей тело и мышление, — теряют способность к таким сигналам. Они сохраняют логику, но не могут принимать решения: им приходится бесконечно взвешивать плюсы и минусы, потому что тело молчит. Это поразительное свидетельство: интуиция — не «мистика», а работа конкретных мозговых систем.

Сила и слабость

Интуиция сильна там, где:

- много опыта;
- сложная, но знакомая область;
- мало времени на развёрнутый анализ.

Интуиция слаба там, где:

- область незнакома;
- есть систематические искажения;
- нужна проверка.

Психолог Гэри Кляйн в книге «Источники силы» (1998) описал, как опытные пожарные, врачи, военные принимают решения: они не сравнивают варианты, а мгновенно узнают знакомую ситуацию и действуют. Это интуиция эксперта. Но Кляйн подчёркивает: она работает только там, где есть опыт. В незнакомой области интуиция превращается в гадание.

Вывод

Интуиция — не враг логики и не её замена. Это другой маршрут — быстрый, экономный, но не всегда надёжный. Мудрость — не в том, чтобы всегда доверять или не доверять интуиции, а в том, чтобы знать, когда ей можно доверять.

Критический разбор главы: Почему этого недостаточно?

Мы разложили мышление на виды. Но это типология, а не процесс.

Проблема изолированности. В реальном мышлении виды переплетены. Хирург думает наглядно-действенно, но опирается на теоретическую схему. Писатель мыслит образами, но строит логику сюжета. Типология — это карта, а не территория.

Проблема индивидуальных различий. У каждого человека — свой профиль мышления: у одного сильнее образное, у другого — логическое. Типология не объясняет, откуда берутся эти различия и как их учитывать.

Проблема развития. Виды мышления не даны от рождения. Они формируются в деятельности, в обучении, в культуре (Часть III). Типология статична, а мышление — динамично.

Проблема диагностики. Как отличить «практическое» мышление от «недостаточно развитого логического»? Как измерить интуицию? Типология описывает, но не даёт инструментов.

Типология — необходимый этап. Она наводит порядок в хаосе явлений. Но за порядком всегда стоит риск: начать ви-

деть типы вместо живых людей. Это особенно опасно в клинике, где диагностическая схема может заслонить человека. Поэтому важно помнить: виды мышления — это не ящики, а координаты. Человек — не «носитель типа», а процесс, который движется между координатами.

Связь с практикой (отсылка к Михаилу)

У Михаила — дисбаланс.

Его словесно-логическое мышление гиперактивно: он бесконечно анализирует, строит таблицы, взвешивает аргументы. Но его практическое мышление заблокировано: он не действует, а прокручивает варианты.

Его образное мышление тревожно: он рисует себе катастрофические картины будущего — «если уеду, всё развалится», «если останусь, задохнусь». Эти образы не проверяют реальностью.

Его интуиция задавлена: он не слышит телесных сигналов, потому что голова перекрикивает тело.

Это точная картина: у Михаила развит только один маршрут мышления — словесно-логический. Он стал его тюрьмой. Другие маршруты — действенный, образный, интуитивный — заблокированы или искажены. Поэтому он не может решить: для решения нужен доступ ко всем маршрутам, а у него открыт только один, да и тот зациклен.

Мы видим: проблема не в недостатке ума. Проблема в несбалансированности видов мышления. И терапия (Часть IV) будет направлена не на «развитие интеллекта», а на восстановление доступа к разным маршрутам мысли.

Резюме и мостик

- Мышление — не единый процесс, а спектр видов: от наглядно-действенного до словесно-логического.
 - Наглядно-действенное — фундамент, образное — мост, словесно-логическое — вершина.
 - Теоретическое и практическое мышление — два режима с разными целями.
 - Репродуктивное и продуктивное — воспроизведение и создание нового.
 - Интуиция — быстрый, свёрнутый маршрут, основанный на неявном опыте.
- Что дальше:** Мы завершили феноменологию мышления. Мы увидели его внешние признаки, историю попыток понять его, единицы и виды. Теперь пора спускаться вглубь — к механизмам. Но прежде — первая интерлюдия: Михаил, каким он виден снаружи.

ИНТЕРЛЮДИЯ I

Михаил. Внешний контур мышления

Михаилу 41 год. Он руководитель среднего звена в логистической компании. Он пришёл на консультацию не с жалобой на мышление. Он сказал: «Я запутался в жизни».

Но уже в первые минуты видно: его мышление работает особым образом.

Он говорит быстро, но с внезапными провалами. Начинает фразу — и обрывает. Возвращается, перестраивает, снова обрывает.

«Я, в общем... у меня два предложения по работе. Одно — здесь, стабильное, но... не моё. Второе — в другом городе, интересное, но рискованное. И ещё... есть человек здесь. И... я не знаю, что важнее».

Его взгляд почти всё время вниз. Руки сцеплены. Он не жестикулирует — наоборот, будто держит себя, чтобы не развалиться.

Мы уже знаем из Главы 1, что взгляд вниз часто связан с телесными ощущениями или внутренним диалогом. У Михаила — и то и другое. Он погружён в себя, но это не спокойное погружение, а сжатие. Он не «смотрит внутрь» — он прячется там.

Руки, сцепленные в замок, — это не просто поза. Это самоограничение. Человек, который не может выбрать, буквально связывает себя. Его тело повторяет его мысль: застывшую, запертую, удерживающую саму себя.

Он говорит:

«Я всегда считал себя рациональным. Я умею считать риски. Но сейчас... я не могу принять решение. Я хожу по кругу. Мысль не движется. Как будто заклинило».

Он рисует в воздухе круг — и это первый жест за весь разговор.

Этот жест — важный момент. Михаил не просто описывает своё состояние — он показывает его. Круг в воздухе — это образ застрявшего мышления, выраженный телом. В когнитивной психологии такое состояние называется руминацией — навязчивым повторным обдумыванием без продвижения. Михаил не решает проблему. Он вращается внутри неё.

«Я знаю, что так нельзя. Что надо просто выбрать. Но как только я почти выбираю — тут же нахожу, почему это неправильно. Я устал от себя».

Обратим внимание на конструкцию «я устал от себя». Это не жалоба на обстоятельства. Это жалоба на собственное мышление. Михаил стал заложником своего ума. Его мысль — не инструмент решения, а источник страдания. Это важный клинический маркер: когда мышление становится враждебным самому человеку, мы имеем дело не просто с трудностью выбора, а с нарушением отношения к собственному

уму.

Мы увидели внешний контур: застрявшее, гиперконтролируемое, заблокированное мышление.

Теперь мы начинаем спускаться вглубь — к механизмам, которые держат мысль в плену.

Часть I книги завершена.

Она выполнила свою задачу: вы научились видеть мышление как феномен — не бросаясь сразу к объяснениям. Это был первый шаг. Второй — понять, как мышление устроено изнутри. Об этом — Часть II.

ЧАСТЬ II. МЕХАНИЗМЫ МЫШЛЕНИЯ: КАК РАБОТАЕТ МЫСЛИТЕЛЬНЫЙ АППАРАТ

ГЛАВА 5. КОГНИТИВНАЯ АРХИТЕКТУРА МЫШЛЕНИЯ

Вводный абзац

Мышление кажется непрерывным потоком. Но это иллюзия. На самом деле мысль строится из множества процессов, у каждого из которых есть своя задача, свой ресурс и свой предел. Когнитивная психология предлагает рассматривать мышление как архитектуру — систему взаимосвязанных блоков, через которые проходит информация. В этой главе мы разберём эту архитектуру: как мысль получает материал, удерживает его, преобразует и отправляет в хранилище. И увидим, что многие «странности» мышления — это не дефекты, а цена за то, как устроена система.

Слово «архитектура» здесь не случайно. Архитектура — это не просто набор элементов, а их организованное соотно-

шение. Здание — это не куча кирпичей, а структура, где каждый элемент держит другой. Так и мышление: рабочая память, внимание, долговременная память — не изолированные функции, а части единой конструкции. Когда одна часть перегружена, страдает вся конструкция. Когда одна часть отказывает, остальные пытаются её заменить — иногда успешно, иногда нет.

Важно и другое: архитектура накладывает ограничения. В здании нельзя пробить несущую стену, не рискуя обрушить всё. В мышлении есть свои «несущие стены» — ограничения рабочей памяти, ресурса внимания, скорости обработки. Эти ограничения — не досадные помехи, а условия, в которых мысль существует. Они определяют и её силу, и её слабость.

5.1. Мышление как переработка информации

Базовая метафора

В середине XX века психология приняла компьютерную метафору: психика — это система переработки информации.

Эта метафора оформилась на знаменитом симпозиуме в Массачусетском технологическом институте в 1956 году, где Джордж Миллер представил работу о «магическом числе семь», а Аллен Ньюэлл и Герберт Саймон — первые программы, моделирующие решение задач. С этого момента началась когнитивная революция: психология стала говорить не о «сознании» и «образах», а о «кодировании», «обработке», «хранении» и «поиске».

В применении к мышлению это означает:

- **мысль — это процесс, а не вещь;**
- **у процесса есть вход** (восприятие, память, задача);
- **есть операции** (анализ, сравнение, вывод);
- **есть выход** (решение, ответ, действие).

Схема

Вход (стимул, условие задачи, воспоминание) Кодирование (перевод в ментальный формат) Обработка (удержание, преобразование, поиск) Вывод (суждение, выбор, план) Ответ (слово, жест, действие)

Обратим внимание на слово «кодирование». Это перевод из одной формы в другую. Внешний мир дан нам в одном формате — свет, звук, давление. А мысль работает в другом — в символах, образах, схемах. Кодирование — это мост между миром и умом. И как всякий мост, он может быть узким, шатким, перегруженным. Многие ошибки мышления — это ошибки кодирования: мир переведён неточно, и мысль работает с искажённым материалом.

Ограничения метафоры

Мышление — не компьютер. У него нет центрального процессора, фиксированной памяти и программ. Но метафора полезна: она позволяет задавать точные вопросы:

- Сколько информации может удержать мысль одновременно?
- Как быстро она обрабатывается?
- Где происходит сбой?

Критику компьютерной метафоры важно держать в уме. Компьютер обрабатывает информацию независимо от того, что она значит. Для него «стол» и «ступ» — просто разные наборы символов. Для человека — нет. Человеческое мышление пропитано смыслом, эмоцией, целью. Оно не просто перерабатывает — оно относится. Поэтому компьютерная метафора полезна как исходная схема, но опасна как окончательная модель.

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.