

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 Дюмон:

«Всякий знает, что поношенное платье теснее прилегает к телу, чем когда оно с иголки: 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 поражены 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 наклонности 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 Маудсли:

«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, уходявшие 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.

Эти данные можно свести к следующим соображениям. В действиях, ставших привычными, каждое новое мышечное сокращение вызывается в определенном порядке вслед за другими не актом мысли или восприятия, но непосредственно предшествовавшим мышечным сокращением. В то время как произвольным действием руководят все время идеи, восприятия и воления, действием же, совершаемым по привычке, руководит достаточно успешное простое ощущение, а центры мозга, связанные с психическими процессами высшего порядка, почти не принимают в привычных действиях участия.

Всего яснее это можно видеть на рис. 3. Пусть A, B, C, D, E, F, G изображают установившуюся в силу привычки цепь мышечных сокращений, пусть a, b, c, d, e, f означают ощущения, вызываемые этими последовательными сокращениями. Эти ощущения обыкновенно локализируются в движущихся частях, но иногда они возникают при посредстве движений уха или глаза. При помощи их, и притом при помощи только их одних, мы узнаем, было сокращение мышц или нет. При усвоении ряда A, B, C, D, E, F, G каждое из этих ощущений служит для осознания объектом особого акта внимания. Прежде чем перейти от одного звена в цепи движений к другому, мы при помощи ощущений проверяем, правильно ли произведено предшествующее движение.

Мы колеблемся, сравниваем, выбираем, отвергаем альтернативы действий, и после этих соображений порядок действий определяется порядком

импульсов, сообщаемых высшими центрами. В привычном действии, наоборот, единственным сознательным импульсом, посылаемым из высших центров, служит начальный стимул движения. На диаграмме он обозначен буквой *V*. Им может быть наша мысль о первом движении или о конечном его результате или просто восприятие какого-нибудь внешнего условия, постоянно сопровождающего данный ряд движений, например, наличие под рукой клавиатуры рояля. В приведенной выше схеме, как только сознательная мысль или волнение повлекли за собой движение *A*, последнее, дав о себе знать через ощущение *a*, вызывает рефлекторным путем *B*, затем *B* при посредстве ощущения *b* вызывает *C* и т. д., пока ряд движений не закончится; причем обыкновенно у субъекта появляется сознание конечного результата. Последнее на диаграмме означено буквой *G1* как сознательный результат движения *G*, возникший в высших центрах и поему обозначенный выше линии простых ощущений. Чувственные же впечатления *a, b, c, d, e, f* все исходят из низших центров.

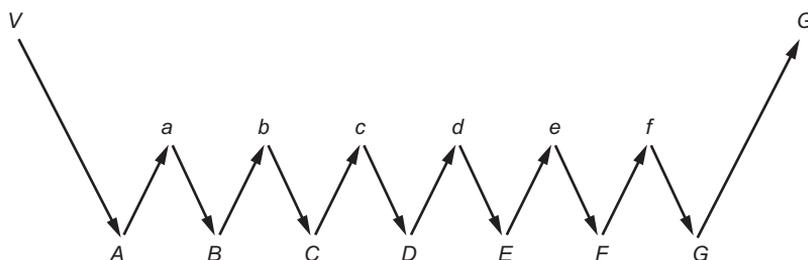


Рис. 3

Привычка обусловлена рядом ощущений, на которые не направлено внимание. Мы назвали *a, b, c, d, e, f* простыми ощущениями. Если это ощущения, то такие, на которые мы обыкновенно не обращаем внимания; но несомненно, что они суть сознательные процессы, а не бессознательные нервные токи, ибо при нарушении их обычного порядка мы тотчас же обращаем на них внимание. По поводу этих ощущений Шнейдер высказывает несколько интересных соображений:

«При ходьбе, даже когда наше внимание совершенно отвлечено, сомнительно, чтобы мы могли сохранять равновесие тела, если бы положение его вовсе не ощущалось нами, и чтобы мы могли выдвигать ногу вперед, не ощутив сделанного для этого движения и совершенно не осознав им-

пульса, необходимого для того, чтобы пустить ее в ход. Процесс вязания кажется механическим: вязальщица может вязать и в то же время читать или вести оживленный разговор. Но если мы спросим ее, как это возможно, то едва ли она ответит, что вязание совершается само собой. Она скорее скажет, что сознает этот процесс, чувствует его в руках и знает, как именно нужно вязать, и поэтому, даже когда внимание отвлечено от работы, движения вязальщицы вызываются и регулируются ощущениями, которые сверх того ассоциированы между собой».

В другом месте Шнейдер пишет:

«Чтобы приучить начинающего скрипача не поднимать правого локтя, ему дают под мышку книгу и тем самым заставляют крепко прижимать верхнюю часть руки к туловищу. Мышечные ощущения, связанные с держанием книги, побуждают его крепко прижимать ее. Часто при этом ученик, направив внимание на чтение нот, роняет книгу. Впрочем, позднее, при большем навыке этого никогда не случается; малейшего осознания прикосновения книги достаточно, чтобы вызвать импульс к удержанию ее на месте, и внимание всецело может быть поглощено чтением нот и правильным движением пальцев левой руки. Таким образом, одновременное сочетание движений обусловлено прежде всего той легкостью, с которой наряду с интеллектуальными процессами могут совершаться чувственные процессы, не подчиненные контролю внимания».

Важность принципа приучения в этике и педагогике. «Привычка — вторая природа. Привычка в десять раз сильнее природы!» — говорят, воскликнул однажды герцог Веллингтон; и едва ли кто-нибудь может оценить справедливость этого положения более, чем старый ветеран. Ежедневное учение и годы дисциплины в конце концов навсегда прибивают человеку известные привычки, налагая новый отпечаток почти на весь его образ жизни.

«Есть анекдот, — говорит Гексли, — про который можно сказать “Se non è vero, è ben trovato” (если это не правда, то удачно придумано). Один шутник, увидев, что отставной солдат нес в руках свой обед, внезапно крикнул: “Во фронт!” — и под влиянием команды солдат инстинктивно вытянул руки по швам, уронив котелок с бараниной и картофелем в канаву. Дисциплина в нем была доведена до совершенства, и ее результаты навеки внедрились в нервную систему этого человека».