

ФІЛОСОФІЯ І ПСИХОЛОГІЯ ПЕДАГОГІЧНОЇ ДІЇ

УДК159.922.6

*Іван Зязюн,
м. Київ*

КАРЛ ЮНГ ПРО БЕЗСВІДОМУ ПРИРОДУ ТВОРЧОСТІ

У статті здійснюється глибокий теоретичний аналіз поглядів К. Юнга на природу творчості. Автор доходить висновку, що на відміну від З. Фрейда, Юнг розглядав розвиток особистості як динамічний процес, як еволюцію впродовж життя. Він надавав великого значення такій життєвій цілі особистості як «набування самості», що є результатом устремлень до єдності, цілісності та творчості. Наголошується, що кінцевою життєвою метою особистості, за Юнгом, є повна реалізація «Я», що відбувається протягом життя і включає в себе процес індивідуації, яка передбачає свідому реалізацію людиною своєї унікальної психологічної реальності. Доводиться, що концепти Юнга підтверджуються сучасними фізіологічними дослідженнями мозку. Акцентується, що К. Юнг був передвісником екзистенціальної та гуманістичної психології.

Ключові слова: *безсвідоме, колективне безсвідоме, архетип, персона, «Я»-Ego, Ego- «Я», самість, творчість, мистецтво, катарсис.*

Карл Густав Юнг (1875-1961) – видатний швейцарський психолог, психіатр і філософ є одним із засновників глибинної психології (Tiefenpsychologie). Ця наука вивчає так звані глибинні рівні психіки особистості. Їх складають потяги (нужди, потреби, інтереси) та інші мотиваційні тенденції, серед яких головну роль відіграють безсвідомі мотиви, взагалі безсвідоме, протиставне психічним процесам, що функціонують на верхніх «поверххах» людської психіки. Продовжуючи лінію З. Фрейда, з яким К. Юнг активно співробітничав біля семи років (1906-1913), щодо психіки як енергетичної суперечливої системи (багаторівневої й багатополусної), він відкинув фрейдівську пансексуалістичну трактовку лібідо, стверджуючи – всупереч

маestro, – що основою особистості та джерелом її конфліктів є не статевий потяг, а психічна енергія як така, тобто будь-яка потреба, а не лише зв'язана безпосередньо із соматичною, тілесною сферою. Цього не міг допустити Фрейд: відбувся розрив між ним і Юнгом.

У юнгівській «аналітичній психології» особливе місце відводиться введенню поняття *колективне безсвідоме*. У своїй психіатричній практиці Юнг помітив, як закономірність, багаторазове повторення фактів, що засвідчували таке: у снах і мареннях пацієнтів є подібність із міфологічними, фольклорними сюжетами і навіть із древніми космологічними ідеями. В них виявляється, на його переконання, основний зміст найбільш глибокого рівня людської психіки – колективного безсвідомого, тобто психічних *первообразів* чи *архетипів*. Певно, існуюча багаторівневість і багатополіусність енергетичності психіки змушували його бути неоднозначним у логічному визначенні колективного безсвідомого: то як біологічної, навіть генетичної основи цього найбільш глибинного рівня психіки; то як результат попереднього філогенетичного досвіду і, відповідно, апріорність форм психіки; то як колективні уявлення (подібно Е. Дюркгейму і його послідовникам). Усе ж об'єднуючим началом цих урізноманітнень було те, що в архетипах виявляються найбільш розповсюджені в ту чи іншу епоху міфологеми «духу» часу, подібно літаючим тарілкам чи чудовиську Нессі в теперішніх вимірах (до істинного виявлення їх правдивості). У них відображується властивий багатьом людям страх атомної війни чи різноманітних природних потрясінь.

Архетипи виявляють себе різними символами – у сновидіннях, різних психічних розладах, у науковій і художній творчості, у творчості саморозвитку різновидів досвідів (вікового, професійного, апперцептивного тощо) особистості й т. ін. За Юнгом, сновидіння – своєрідне вікно в колективне безсвідоме, оскільки вони мають свою власну функцію і структуру ціле-покладання, що несе в собі підспудну ідею чи намір (мотивацію).

Колективне безсвідоме, на відміну від індивідуального (особистісного), ідентичне в усіх людей і тому утворює всезагальну основу душевного життя кожної людини, будучи за

свою природою зверх-особистим. Архетип, на переконання Юнга, відрізняється від художньо оброблених форм, зокрема, міфів, казок тощо. Він є безсвідомим змістом, який змінюється згідно з його усвідомленням і апперцептивним узгодженням; він трансформується під впливом тієї індивідуальної свідомості, в межах якої виникає. Архетип сам по собі – поза цими конкретними формами – залишається образом, недоступним спогляданню. У цьому сенсі він є гіпотетичним.

Як стверджує Юнг, всі ці різноманітні рівні безсвідомого (колективного й індивідуального) і свідомості утворюють взаємозв'язані діалектичні системи психіки: «Я» (Ich), Маска (Persona), Тінь (Schatten), образи жінки й чоловіка (Anima, Animus) і т. ін. Їх покликано об'єднати Самість (das Selbst). Проблема єдності людини, особистості та її психіки й до цього часу досить актуальна в новітній психології.

Персона (Маска) – наше публічне обличчя, тобто те, як ми себе виявляємо з іншими людьми. Персона визначає безмежну кількість ролей, які ми граємо згідно з соціальними умовами. У розумінні Юнга персона служить цілі виробляти враження інших чи приховувати свою істинну сутність.

Тінь відтворює наші соціально неприйнятні сексуальні й агресивні імпульси, аморальні думки й пристрасті. Але тінь, за Юнгом, утримує в собі й позитивні якості. Вона – джерело життєвої сили, спонтанності й творчого начала індивіда.

«Я»-Ego виконує функцію спрямування в необхідне русло енергії Тіні, щоб нудати пагубність нашої натури для життя в гармонії з іншими людьми, але водночас відкрито виявляти свої імпульси й насолоджуватися здоровим творчим життям.

Аніма і Анімус виражають визнання Юнгом вродженої андрогенної природи людей. Аніма – внутрішній образ жінки в чоловіці, його (образу) безсвідома жіноча складова. У той же час анімус – внутрішній образ чоловіка в жінці, її (образу) безсвідома чоловіча складова.

Ці архетипи базуються, принаймні частково, на тій біологічній підвалині, що в організмі чоловіка й жінки виробляються й чоловічі, й жіночі гормони. Цей архетип, як вважав Юнг, еволюціонував упродовж багатьох віків у колективному безсвідомому як результат досвіду взаємодії

протилежних статей. Велика кількість чоловіків, звичайно, до деякого рівня, фемінізувались у результаті спільного життя, а з жінками відбулася, відповідно, маскулінізація. Юнг наполягав на тому, що аніма й анімус, як і всі інші архетипи, повинні виражатися гармонійно, не порушуючи загального балансу, щоб не гальмувався розвиток особистості в напрямку самореалізації. Іншими словами, мужчина повинен виражати свої феміністичні якості поряд із маскулінізацією, а жінки – свою маскулінізацію поряд із фемінізацією. Якщо ж ці необхідні атрибути залишаються нерозвиненими, результатом буде однобічний розвиток і функціонування особистості.

Самість – найбільш важливий архетип у глибинній теорії психіки Юнга. Вона є серцевиною особистості, навколо якої організовуються й об'єднуються всі інші складові елементи. Коли досягнута інтеграція всіх аспектів душі, людина відчуває єдність, гармонію й цілісність. Ця тріада в єдності – найвище досягнення **катарсису** (очищення) особистості (за Арістотелем) [2, с. 25-26].

Основним символом архетипу самості є мандала та її численні різновиди (абстрактне коло, німб святого, вікно-розетка й т. ін.). Цілісність і єдність «Я», символічно виражені й завершені фігури на кшталт мандали, за Юнгом, можна виявити у снах, фантазіях, міфах, у релігійному й містичному досвідах. Юнг вважав релігію великою силою, яка сприяє прагненню людини до цілісності й повноти. Натомість, гармонізація всіх структур душі – складний процес. Повної врівноваженості особистісних структур, як вважав учений, досягти неможливо. До цього, принаймні, можна прийти не раніше середнього віку. Більше того, архетип самості не реалізується до тих пір, допоки не наступить інтеграція і гармонія всіх аспектів душі, свідомого й безсвідомого. Тому досягнення зрілого «Я» вимагає постійності, наполегливості, інтелекту, життєвого досвіду.

Его-«Я» – спрямованість особистості в двох цілеспрямованьнях і їх зумовленості двома життєво важливими установками: екстраверсії й інтроверсії [6, с. 13, 55]. Вважається, що це найважливіше досягнення Юнга в його глибинній психічній теорії. Обидві орієнтації співіснують у людині водночас, але одна з них, зазвичай, є домінантною. В екстравертній установці виявляється спрямованість інтересу до

зовнішнього світу – до інших людей і предметів. Екстраверт – рухливий, говіркий, швидко встановлює стосунки й контакти, зовнішні фактори є для нього рушійною силою. Інтроверт, навпаки, занурений у внутрішній світ своїх думок, почуттів і досвіду. Він споглядальний, стриманий, прагне до усамітнення, схильний до віддалення від об'єктів, його інтерес зосереджується на собі самому. Згідно з Юнгом, в ізольованому вигляді екстравертної та інтровертної установки не існує. Зазвичай вони присутні обидві у відношенні одна з одною: якщо одна виявляється провідною й раціональною, друга постає в якості допоміжної й ірраціональної. Результатом комбінацій провідної й допоміжної *его-орієнтацій* є особистості, чії моделі поведінки визначені й передбачувані.

Невдовзі після визначення концепції екстра- й інтроверсії, Юнг дійшов висновку, що за допомогою цієї пари протилежних орієнтацій неможливо в достатньо повній мірі пояснити багатство розмежувань людських відношень до світу. Він розширив типологію, включивши в неї психічні функції. Їх чотири: мислення, відчуття, почуття й інтуїція.

Мислення й почуття він відніс до розряду раціональних функцій, оскільки з їхньою допомогою можна створювати судження про життєвий досвід. Мислячий тип судить про цінності тих чи інших речей, подій, процесів із огляду логіки й аргументації. Протилежна мисленню функція – почуттєва – інформує нас про реальності мовою естетики (позитивних і негативних емоцій-почуттів). Почуттєвий тип фокусує свою увагу на емоційно-почуттєвій сутності життєвого досвіду та судить про цінності речей у категоріях «поганий чи хороший», «приємний чи неприємний», «мотивує радість чи нудьгу». За Юнгом, коли мислення виступає в ролі провідної функції, особистість орієнтована на побудову раціональних суджень, мета яких – визначити істинність чи помилковість оцінюваного досвіду. А коли провідною функцією є почуття, особистість орієнтована на вироблення суджень про приємність чи неприємність ціннісних сприймань.

Відчуття й інтуїція – друга пара протилежних функцій, які Юнг назвав ірраціональними, тому що вони пасивно «схоплюють», реєструють події в зовнішньому (відчуття) чи

внутрішньому (інтуїція) світі, не оцінюючи їх і не пояснюючи їхнього значення. Відчуття є безпосереднім, неоцінним реалістичним сприйманням зовнішнього світу. Той, хто сприймає, особливо принциповий у відношенні смаку, пахощів та інших відчуттів від стимулів оточуючого зовнішнього світу. Навпаки, інтуїція характеризується сублімованим і неусвідомленим сприйманням поточного досвіду. Інтуїтивний тип покладається на передчуття й здогадки, схоплюючи суть життєвих подій. Юнг вважав, що при провідній функції відчуття людина осягає реальність мовою явищ, предметів, процесів, наче б то їх фотографуючи. Коли ж провідною функцією є інтуїція, людина реагує на неусвідомлені образи, символи і приховане значення переживань.

Усі функції притаманні людині. Залежно від домінування провідної орієнтації (інтроверсії чи екстраверсії) лише одна з функцій раціональної чи ірраціональної пари, зазвичай, переважає й усвідомлюється. Інші функції заглиблені в безсвідоме та відіграють допоміжну роль у регуляції поведінкової активності людини. Будь-яка функція може стати провідною. Відповідно перед нами постає мислячий, почуттєвий, відчуттєвий та інтуїтивний психотипи індивідуумів. Згідно з теорією Юнга інтегрована й індивідуалізована особистість для рівноваги з життєвими обставинами використовує всі протилежні функції.

Дві ego орієнтації й чотири психічні функції, взаємодіючи, утворюють вісім різних психічних типів особистості. Наприклад, *екстравертний мислячий тип* фокусується на об'єктивних, із практичним значенням, фактах оточуючого світу. Він, зазвичай, складає враження холодної й догматичної людини, яка живе й діє згідно зі встановленими правилами. *Інтровертний інтуїтивний тип*, навпаки, зосереджується на реальностях власного внутрішнього світу. Цей тип, зазвичай, ексцентричний, тримається на відстані від оточення, індиферентний до нього [4, с. 197-204].

Творчий процес мислиться Юнгом як оживлення архетипу. Творчість подібна істоті з автономним життям у душі людини. Вона незалежна від свідомості й над нею домінує. У такому випадку виникає реальна загроза того, що творчий процес перетворюється в суб'єкт і підмінює людину, особистість, тобто

справжнього суб'єкта, автора, який створює художній твір. І справді, на переконання Юнга, письменник, наприклад, – це реагуючий об'єкт (не суб'єкт), а художній твір є деякою живою істотою, яка використовує автора як свій рупор. Тому не ми створюємо ідеї, а ми створені ними. Коли пацієнт малює, він є об'єктом діючих у ньому безсвідомих сил.

Із іншого боку, на думку Юнга, існують такі художні твори, які написані автором за попередньо виробленими планами для досягнення того чи іншого враження. Тут автор повністю володіє матеріалом і підпорядковує його художньому замислу. Виокремлюються в цьому зв'язку два типи творчого процесу – *інтровертований і екстравертований*. За словами вченого, інтровертована установка характеризується утвердженням суб'єкта та його свідомих намірів і цілей по відношенню до вимог об'єкта. Екстравертована установка, навпаки, характеризується підпорядкуванням суб'єкта вимогам об'єкта. Саме так характеризується Юнгом загальна проблема творчості і, зокрема, мислення.

Для Юнга в різних формах постає «вічне» у філософії та психології питання: «*Я мислю чи мені мислиться?*», – яке, однак, може ставитися і в іншій, не такій відвертій альтернативній, диз'юнктивній формі. Адже суб'єкт формує й розвиває своє (творче) мислення як складне багаторівневе системне утворення. В особистісному плані воно виступає, передусім, із боку мотивів і цілей суб'єкта, тобто як діяльність-дія. Однак мислення – це не лише діяльність-дія, але й внутрішній неперервний (не диз'юнктивний) процес аналізу, синтезу й узагальнення постійно-змінних, тобто нових і тому ще маловідомих обставин життя даної людини. І якщо мислення як діяльність-дія, як система операцій здійснюється людиною переважно усвідомлено, то внутрішнє мислення як процес, навпаки, формується в основному на рівні безсвідомого, хоч і під побічним контролем із боку суб'єкта (його цілей, усвідомлених мотивів і т. ін.). У такому разі, на думку російського психолога професора О. Брушлинського, цей процес усвідомлюється його суб'єктом лише на незначному рівні. Тоді питання «*Людина мислить чи їй мислиться?*» стає більш точним і необхідним. Звичайно, мислить людина, бо вона є суб'єктом пізнавальної дії. Але разом із тим, оскільки лише вона

ініціює і здійснює діяльність-дію, їй «мислиться» внутрішньо в міру більшої чи меншої неусвідомленості мислення як процесу [1, с. 5-8].

У доповіді «Про відношення аналітичної психології до творів художньої літератури», з якою Юнг виступив у Товаристві з вивчення німецької мови й літератури у травні 1922 р. в Цюріху, звертається увага на зв'язок творчого процесу з психологією: «...Конкретне заняття мистецтвом є психологічною діяльністю... Це положення .. чітко визначає межі прикладання психологічної точки зору до мистецтва: *предметом психології може бути лише та частина мистецтва, яка є процесом художнього творення, у протилежність іншій, що є власне сутністю мистецтва. Ця друга частина, тобто та, що знаходиться за питанням, чим є мистецтво як таке, – предмет виключно естетико-художнього розгляду, але зовсім не психологічного*» [5, с. 37].

Мистецтво за своєю сутністю не є наукою, і наука за своєю сутністю не є мистецтвом; тому обидві дані сфери людського духу мають свою автономію, вияви якої притаманні лише їм і які можуть бути пояснені лише з них самих. Отже, якщо ми тепер говоримо про відношення психології до мистецтва, то трактуємо лише ту частину мистецтва, яка взагалі може підлягати психологічному розгляду без вторгнення в чужу сферу. Питання зі сфери мистецтва, вирішувані для психології, обмежуються психічним процесом художньої діяльності й ніколи не торкатимуться сутності самого мистецтва. Це неможливо для психології так, як для інтелекту неможливо представити і тим більше зрозуміти сутність почуття. Дві ці сфери не існували б взагалі як роздільні сутності, якщо б уже давно не напрошувалося їх принципове розмежування [5, с. 38].

Ми так багато говорили *про смисл і значення творів мистецтва*, що мимоволі виникає принципове питання: чи дійсно мистецтво має значення? Можливо, мистецтво нічого не «значить», не має ніякого «смислу», принаймні того «смислу», про який ми тут говоримо. Можливо, воно подібне природі, яка просто є і нічого не «значить». Чи є «значення» з неминучістю вагомим, ніж просто *тлумачення*, «утаємничене» потребою жадібного на смисл інтелекту? Можна було б сказати, що

мистецтво є красою і в цьому воно здійснює й задовольняє самого себе. Воно не потребує нужди в смислі. Питання про смисл не повинно супроводжувати мистецтво. Якщо я ставлю себе в рамки мистецтва, то я повинен, зрозуміло, підпорядковуватися істині цього твердження. Але якщо ми говоримо про відношення психології до твору мистецтва, то ми вже знаходимося поза мистецтвом, і тоді ми не можемо діяти інакше, як спекулювати, як інтерпретувати для того, щоб речі набували смислу; інакше ми б зовсім не могли думати про них. Ми повинні відкривати їхнє власне життя і здійснювані в них події в образах, у смислах, у поняттях, свідомо віддаляючись при цьому від живої правди. Допоки ми захоплені творчим началом, ми не бачимо й не пізнаємо, ми навіть не сміємо пізнавати, тому що немає нічого більш шкідливого й загрозливого для безпосереднього переживання, як пізнання. Однак, щоб пізнати, ми повинні вийти за межі творчого процесу й розглядати його зовні, і лише тоді він стане образом вираження того чи іншого значення. Тоді ми не лише можемо, але навіть і зобов'язані говорити про «смысл». І в цьому зв'язку те, що раніше було чистим феноменом, стає чимось таким, що у зв'язку з іншими феноменами має деяке значення, що відіграє певну роль, служить відомим цілям, вчиняє смисловий вплив. І якщо вдається все це побачити, ми відчуваємо, що дещо пізнано й пояснено. Це вже засвідчує: потреба в науці задоволена [5, с. 53-54].

Само по собі колективне безсвідоме не існує; насправді воно є нічим іншим, як можливістю, тією самою можливістю, яка нами успадковується з давніх часів засобом певної форми мнемічних образів чи, виражаючись анатомічно, *через структури мозку* (виділено нами – І. З.)... Елементарний образ, чи архетип, є фігура – в образі людини чи події, – яка в процесі історії повторюється там, де вільно виявляється творча фантазія. Із цього слідує, що в першу чергу це міфологічна фігура. Якщо ми досліджуватимемо ці образи більш уважно, то відмітимо, що вони є певною мірою узагальненою рівнодіючою безмірно численних типів досвідів ряду поколінь. Вони представляють собою, так би мовити, психічні осадки незлічених переживань подібного типу. Вони усереднюють мільйони індивідуальних досвідів і дають у такий спосіб картину психічного життя,

розділену і спроектовану на численні образи міфологічного Пандемоніуму. Але міфологічні образи вже самі по собі є творами творчої фантазії, і вони ще очікують перекладу на мову понять, про що засвідчують лише начала, що даються з великими труднощами. Поняття, які переважно ще лише належить виробити, могли б стати посередниками в абстрактному науковому пізнанні безсвідомих процесів – коріння елементарних образів. У кожному з них уособлюється частина людської психології і людської долі, частина страждань і насолоди, що незліченну множину разів повторюються в рядах поколінь і на загал мають одне й те ж протікання. Це подібно врізанню в душу русла, що відбувається там, де життя, перш невпевнено, навіпамацьки, переправляється через широку, але мілководну поверхню, раптово потрапляє в могутню ріку, якщо відбувся той особливий збіг обставин, які здавна сприяли вияву первообразу [5, с. 58-59].

Будь-які зв'язки з архетипом, пережиті вони чи просто виражені, «зачіпають»; це означає, що вони діють, адже вони звільняють в нас голос більш могутній, ніж наш власний. Той, хто розмовляє первообразами, говорить тисячами голосів, він осягає, долає і разом із тим вибудовує означуване ним із одиничного й перехідного до сфери вічно суцього, він звеличує особисту долю до долі людства. Цим він звільняє також і в нас усі ті допоміжні сили, які завжди дозволяли людству позбавлятися загрози й пережити навіть найдовшу ніч.

Ось у чому таємниця художнього впливу. Творчий процес, наскільки ми маємо можливість за ним прослідкувати, полягає у безсвідомому оживленні архетипу і його ж розвитку й оформленні до завершеного твору. Оформлення елементарного образу в певній мірі є переходом на мову сучасності, завдяки чому кожен стає здібним, так би мовити, заново знайти підхід до глибинних джерел життя, які інакше були б загублені. У цьому полягає соціальна значущість мистецтва; вона завжди трудиться над вихованням духу часу, переводячи наверх ті образи, яких останньому найбільш не вистачає. Туга художника, яка виникає через незадоволеність сучасністю, зникає, лишень вона досягає у безсвідомому первообразу, здатного найдієвіше компенсувати недосконалість і однобокість духу часу. Цей образ захоплюється

нею і, в міру того, як вона дістає його з самої глибини безсвідомого й наближає до свідомості, він також змінює свій вид, допоки не стане доступним розумінню сучасної людини. Характер художнього твору дозволяє нам, у свою чергу, зробити висновок про **характер людини**, в якому він виник. Що означає реалізм і натуралізм для свого часу? Що означає романтизм? Що означає еллінізм? Усе це напрямки мистецтва, які виносять на світ те, що було найбільш необхідним у відповідній тому часові духовній атмосфері. Художник – вихователь свого часу [5, с. 59-60].

Маючи диплом лікаря, опанувавши психіатрію й психотерапію, розуміючись глибоко професійно в біології й фізіології людини, фізіології її вищої нервової діяльності, К. Юнг постійно зв'язував всі психологічні процеси з енергетичною системою мозку. Обмаль наукових досліджень у цій сфері тишили його сподівання на наукові дослідження в цій галузі в близькому майбутньому. Сучасні підходи до наукового осмислення проблем мозку дають підставу вести мову про підтвердження пророчих передбачень ученого про безсвідоме й архетипи. Звернімося до американських нейропсихологів Р. Хансона та Р. Медіуса й переконаємося в цьому [3].

Де кілька витримок із книги Р. Хансона, Р. Медіуса «Мозок і щастя»:

Як проникнути в глибини власного мозку й досягти щастя, любові, мудрості? Лише завдяки небаченому раніше поєднанню психології, неврології й споглядалної практики, покликаних дати відповіді на два питання: Які стани мозку лежать в основі ментального поєднання щастя, любові, мудрості? Як людина може використовувати ресурси своєї психіки, щоб закріпити ці сприятливі стани мозку?

...Природа мозку поки що не пізнана до кінця, однак ми її все більше й більше осмислюємо: як стимулювати й укріпляти неврологічні основи радості, турботливості, творчого мислення [3, с. 16-17].

1) Мозок – це схожа на сир субстанція з кількістю 1,1 трильйонів клітин, включаючи 100 мільярдів нейронів. Кожен нейрон зв'язаний із іншими приблизно 5000 контактів у середньому (так званих **синапсів**).

Нейрон одержує на приймальні синапси сигнали від інших нейронів. Зазвичай це порції хімічних речовин, так званих *нейротрансмітерів* (*нейромедіаторів*). Такі сигнали повідомляють нейрону, чи повинен він активізуватися, чи ні. Стан активності (збудження) нейрону залежить від багатьох комбінацій постійно одержуваних ним сигналів. Збуджуючись, кожен нейрон, у свою чергу, посилає через передавальні синапси сигнали іншим нейронам – повідомляє, чи потрібно їм активізуватися, чи ні.

Типовий нейрон активізується від 5 до 50 разів за секунду. При читанні однієї сторінки тексту в мозкові людини задіяні буквально квадриліони сигналів.

Кожний нейронний сигнал – це часточка, «біт інформації». Нервова система людини передає інформацію, як судини проводять кров – відповідно до биття серця. Всю сукупність цієї інформації, більшість якої не доходить до свідомості, називається узагальненим словом «*психіка*» (*mind*¹). Під цим терміном можна розуміти й сигнали, які регулюють реакцію на стрес, і вміння володіти ровером, і особистісні схильності, сподівання, надії, ідеали людини, розуміння нею значення (смислу) слів.

Мозок – основний мотор і організатор психіки. Він працює так постійно й могутньо, що потребує 20-25% одержуваних організмом глюкози й кисню, хоч складає лише 2% людського тіла. Мозок, як холодильник, завжди гуде, постійно працює й витрачає майже одну й ту ж кількість енергії при спанні й напруженому думанні.

Число можливих комбінацій імпульсів від 100 мільярдів нейронів приблизно 101 000 000 (10 у мільйонній степені), тобто одиниця з мільйоном нулів. У принципі, це число можливих станів людського мозку. Для порівняння: вважається, що число атомів у Всесвіті «всього» 1080.

Людські ментальні стани базуються на тій чи іншій тимчасовій коаліції *синапсів*, які з'єднуються й роз'єднуються впродовж декількох секунд як бульбашки в потоці. Нейрони можуть утворювати й тривалі зв'язки, закріплюючи в результаті певної психічної діяльності-дії певні міжнейронні контакти.

¹ Це англійське слово в науковій літературі прийнято в першу чергу перекладати терміном "психіка", хоча в інших контекстах воно означає також "душа", "ум", "розум".

Мозок працює як єдина цілісна система. Тому прив'язування психічних процесів, наприклад, уваги чи афектів, лише до однієї анатомічної частини є надто спрощеним. Мозок взаємодіє з іншими системами людського організму, а вони, у свою чергу, засобами психіки, психічного досвіду взаємодіють із зовнішнім світом. Психіка в широкому сенсі створюється і мозком, і тілом, і природою, і людською культурою, а також постійно створює себе й самовдосконалює. Тому вважати мозок базисом психіки – це грубе спрощення.

Психіка й мозок зв'язані між собою нерозривно й повсюдно, тому простіше їх розуміти єдиним цілим як взаємозв'язану систему мозок-психіка [3, с. 21-23].

2) Упродовж історії безіменні чоловіки й жінки і великі вчителі рівнозначно культивували особливі психічні стани, викликаючи особливі стани мозку. Наприклад, коли тибетські монахи входять у глибоку медитацію, їхній мозок генерує надзвичайно сильні й проникливі хвилі електричної активності – гамма-хвилі. При цьому широкі нейронні поля мозку синхронно виробляють імпульси з частотами 30-80 разів за секунду, об'єднуючи й інтегруючи воедино всю психіку.

Низько вклоняючись трансцендентальному, ми залишаємося в рамках західної науки й побачимо, які ефективні методи досягнення щастя, любові й мудрості може запропонувати сучасна нейропсихологія, доповнена споглядальною практикою [3, с. 28].

3) Лише ми, люди, тривожимося за майбутнє, шкодуємо за минулим, звинувачуємо себе за сучасне. Ми нервуємо, якщо не можемо одержати те, що нам приємне. Ми страждаємо від того, що страждаємо. Ми засмучуємося від того, що нам боляче, сердимся на те, що існує смерть, сумуємо тому, що прокидаємося з сумним настроєм. Такий вид страждань, а саме він лежить в основі наших розладів і невдовольень, створюється нашим власним мозком. Він сфабрикований. І в цьому факті є й іронія, і гіркота, і дуже великі сподівання. Бо, якщо мозок може бути причиною страждань, він може бути і їх цілителем [3, с. 29-30].

4) **Доброчесність, зосередженість, мудрість.** Більше двох тисяч років назад Сіддхартх (Будда) заснував духовну практику, яка навчала такому:

- Як остудити полум'я жадібності й зневаги і набути внутрішньої цілісності.
- Як заспокоїти й зосередити розум (свідомість, психіку), щоб побачити, що лежить за його безладдям.
- Як знайти шлях до вивільнюваного просвітлення.

Будда проповідував цнотливість, повноту свідомості (яку ще називає зосередженістю) й мудрість. Ці три підвалини буддистської духовної практики – благодатне джерело умиротворення, психологічного зростання й духовної реалізації.

Доброчесність є регулюванням своїх вчинків, слів і думок заради того, щоб по можливості приносити людям і собі більше добра, ніж зла. У мозку ця функція зв'язана з *пре-фронтальною, чи лобною, корою*. Пре-фронтальна означає «біля лобна», тобто передня частина мозку відразу за лобом і над ним. Кора – це верхній прошарок мозку, вона складається з так званої *сірої речовини*.

Крім того, доброчесність спирається на заспокоєну дію *парасимпатичної* нервової системи й позитивних емоцій-почуттів, з якими зв'язана *лімбічна* система.

Зосередженість (повна увага) передбачає вміль розподіл своєї уваги по відношенню до зовнішнього й внутрішнього світу. Оскільки наш мозок навчається й набуває досвіду в основному тому й тоді, коли ми приділяємо увагу, зосередженість чи усвідомлену увагу, – це шлях до сприймання позитивного досвіду та перетворення його на частину нас самих.

Мудрістю називають повноту смислу. Ви набуваєте його в два етапи. По-перше, ви починаєте розуміти, яка поведінка приносить шкоду, збиток, а яка – благо. Іншими словами, осягаєте причини невдач, страждань і шляхи позбавлення від них. Потім, базуючись на цьому знанні, ви позбавляєтесь усього зайвого й дурного і закріплюєте те, що створює благо (процесуально й психологічно це – стан *катарсису* – I. 3.). У результаті з часом ви відчуєте велику причетність до всього, будете спокійно ставитись до змін, ви простіше переживатимете насолоду й біль, не ганяючись за першим і не вступаючи в

боротьбу з другим. ...І, нарешті, про найважливіше, що є основним викликом стану мудрості, – про відчуття себе особистістю, відособленою від світу і водночас вразливою перед ним [3, с. 31-32].

5) **Регулювання, учіння та відбір.** Добродійність, зосередженість і мудрість базуються на трьох фундаментальних функціях мозку: регулюванні, учінні та відборі. Наш мозок регулює сам себе й усі інші системи нашого організму через процеси збудження й гальмування. Мозок навчається, створюючи нові нервові ланцюжки, закріплюючи чи послаблюючи старі. І відбирає те, що *досвід* навчив його вважати значущим.

Функції регулювання, учіння й відбору працюють на всіх рівнях нервової системи: починаючи від відчайдушного і мудрого танку молекул у просторі синапсів, до здійснення мозком у цілому контролю, набування й осмислення досвіду. І всі три функції беруть участь у будь-якій психічній дії.

Кожен із аспектів споглядальної духовної практики тісно зв'язаний із однією з трьох основних функцій нервової системи. Добродійність залежить від регулювання – обидва феномени посилюють позитивні схильності та позбуваються негативних. Оскільки саме завдячуючи увазі, її концентрації, тобто дякуючи досягненню більш тривкого й повного усвідомлення, виникають нові нейронні зв'язки та відбувається учіння. Мудрість пов'язана з проблемою вибору, наприклад, відмовою від меншого задоволення заради більшого. У такий спосіб, розвиваючи в собі добродійність, зосередженість і мудрість, ви змушуєте мозок підвищувати рівень регулювання, учіння й відбору. І навпаки: удосконалення цих трьох функцій нервової системи закріплює те, на чому базується споглядальна практика [3, с. 32-33].

6) **Шлях до «Я».** Споглядальні древні традиції описують цей процес як відкриття своєї сутнісної природи – істинного «Я», яке завжди існує в людині. Воно є трансформацією душі й тіла та зв'язане з чистотою, спокоєм, любов'ю, мудрістю. До певного часу воно приховане за роздратованістю, стресами, тривогами, не здійсненими сподіваннями й існує в глибинах психіки. Робота над своєю душею й тілом покликана розвивати добрі наміри, реалізувати їх в дії та позбуватися всілякої неповноцінності – магістральна лінія будь-якого шляху психологічного й духовного

зростання. Хоча, як кажуть тибетські буддисти, духовна практика – це всього лише «позбавлення перешкод» на шляху до власної сутності; прояснення свого істинного «Я» вимагає постійного тренування заради постійного очищення й трансформації. Як це не парадоксально, **нам потрібен час, щоб стати тим, хто ми є насправді** (виділення наше – І. З.).

У будь-якому випадку в психіці – розкриття внутрішньої чистоти й культивування позитивних якостей – приводять до змін і в мозкові. Якщо ви будете краще розуміти, як мозок працює й трансформується, як під впливом емоцій він може втрачати контроль над собою, чи, навпаки, набуває спокійної добродетності, як він розпорошується чи зосереджується, робить шкідливий чи корисний вибір, – ви зможете ефективніше контролювати його й, отже, вашу психіку. У такий спосіб, розвиток у собі духовної моральності, доброзичливості та творчого начала буде більш продуктивним і допоможе пройти **дорогою пробудження настільки далеко, наскільки ви хочете** (виділення наше – І. З.) [3, с. 33-34].

8) **Влада над собою – благо для інших.** Загальний моральний принцип такий: чим більшу владу ви маєте над кимось, тим більше ви зобов'язані використовувати цю владу на благо. А над ким ми маємо найбільш необмежену владу? Йдеться про нашу власну сутність! Вона – цілком у наших руках. І від того, наскільки старанно ми про неї турбуємося, залежить, якою вона буде...

Неможливо змінити минуле й сучасне. Їх можна лише сприйняти такими, якими вони є й намагатися досягти кращого в майбутньому. Способи досягнення цього в більшості своїй прості й доступні... Достатньо зробити лише глибокий вдих, а потім уповільнений протяжний видих – у такий спосіб активізуємо умиротворення нашої парасимпатичної нервової системи. Або, коли пригадається щось неприємне, достатньо подумати про когось, кого ми любимо й сумне згадування поступово зникне і зміниться приємним почуттям.

Ефективність цих нехитрих прийомів зростає з часом. Узвичаєна наша повсякденна діяльність-дія як і будь-яке особистісне зростання чи духовні вправи, містять у собі десятки можливостей, що дозволяють докорінно змінити наш мозок. І

добре, що така трансформація дійсно залежить від нас, якщо враховувати, що цей світ наповнений силами, над якими ми не маємо влади.

Однак, щоб здійснити ці кроки, ви повинні, передусім, прийняти самого себе. Спочатку цим не всі оволодівають. Більшість із нас знаходять для себе менше добра, ніж для інших, – ми буваємо ще вимогливішими до себе, ніж для оточення...

Турбота про власний розвиток – зовсім не егоїзм. Насправді, цим ви вельми допоможете оточуючим вас людям...

Чим більше людей стануть на шлях усвідомленого управління своєю психікою і, відповідно, мозком, тим скоріше світ змінюватиметься на краще [3, с. 34-37].

Ключові узагальнення:

- те, що відбувається в нашій душі, змінює наш мозок – і на короткій, і на довгій шкалі часу; нейрони, спільно випускаючи імпульси, спільно їх проводять;
- змінивши психіку, ви можете змінити свій мозок на благо собі й усім, із ким ви пов'язані в житті;
- ті, хто практикували глибоке споглядання, стали істинними майстрами з оволодіння своєю психікою. Уміння тренувати її (і, відповідно, мозок) відкриває шлях до щастя, любові, мудрості;
- еволюція мозку була спрямована на виживання, але три основні стратегії виживання водночас слугують джерелами страждань;
- добротність, зосередженість і мудрість – три підвалини щоденного благополуччя, особистісного вдосконалення, духовної практики; вони вдосконалюють три базові функції нервової системи: регулювання, учіння й відбір;
- шлях до пробудження лежить як через трансформацію психіки-мозку, так і через відкриття своєї прекрасної істинної сутності, яка насправді існує завжди;
- ефект навіть скромних позитивних зусиль буде з часом нагромаджуватися і поступово створювати нові нервові структури. Тут все залежить від вас, і ви повинні потурбуватися про себе;

• позитивна зміна навіть окремих людей допомагає світу рухатися в кращому напрямкові.

Список використаної літератури

1. Брушлинский А. В. К читателю / А. В. Брушлинский // К. Г. Юнг. Проблемы души нашего времени / [пер. с нем. А. М. Боковинова]. – М. : Изд. группа «Прогресс», «Универс», 1994. – С. 5-8.
2. Менегетти А. Кино, театр, бессознательное / А. Менегетти. – М. : ННБФ «Онтопсихология», 2003. – 222 с.
3. Хансон Р. Мозг и счастье. Загадки современной нейропсихологии / [пер. с англ. М. Широковой] / Р. Хансон, Р. Мендиус. – М. : ЭКСМО, 2011. – 315 с.
4. Юнг К. Г. Аналитическая теория личности / Юнг Карл Густав // Хьелл Л., Зинглер Д. Теории личности. – СПб : Питер, 2006. – 606 с.
5. Юнг К. Г. Проблемы души нашего времени / [пер. с нем. А. М. Боковинова] / Карл Густав Юнг. – М. : Изд. группа «Прогресс», «Универс», 1994. – 336 с.
6. Юнг К. Психологические типы / Карл Юнг. – М. : Гос. изд-во, 1921.– 96 с.

Иван Зязюн

КАРЛ ЮНГ О БЕССОЗНАТЕЛЬНОЙ ПРИРОДЕ ТВОРЧЕСТВА

В статье осуществляется глубокий теоретический анализ взглядов К. Юнга на природу творчества. Автор приходит к выводу, что в отличие от Фрейда, Юнг рассматривал развитие личности как динамический процесс, как эволюцию на протяжении жизни. Он придавал большое значение основополагающей жизненной цели личности – «приобретению самости», являющейся результатом устремлений к единству, целостности и творчеству. Отмечается, что конечной жизненной целью личности, по Юнгу, является полная реализация «Я», которая осуществляется в течение жизни и включает в себя процесс индивидуации, подразумевающей сознательную реализацию человеком своей уникальной психологической реальности. Доказывается, что концепты Юнга подтверждаются современными физиологическими исследованиями мозга. Автор убежден, что именно К. Юнг был предвестником экзистенциальной и гуманистической психологии.

Ключевые слова: коллективное бессознательное, архетип, лицо, «Я»-Его, Его-«Я», самость, творчество, искусство, катарсис.

Ivan Zyzun

CARL JUNG ABOUT UNCONSCIOUS NATURE OF CREATIVITY

The article is a deep theoretical analysis of the views of Carl Jung on the nature of creativity. The author concludes that, in contrast to Freud, who gave special importance to the early ages of human development based on libido, Jung considered the personal development as a dynamic process like evolution in progress. He attached great importance to such vital individual goal, as "the acquisition of self", that is the result of aspirations for unity, integrity and creativity. The article accents

that Jung was a harbinger of existential and humanistic psychology, where this issue develops.

The ultimate purpose of life of the individual, according to Jung, is the full realization of the "I" that is becoming a single, unique and complex individual. The development of every person in this direction is a phenomenon that occurs throughout life and involves the process of individuation (dynamic and evolutionary process of the integration of many opposing intra-personal forces and trends). In its final expression the individuation involves a conscious realization of a man of his unique psychological reality - the full development and expression of all components of the individual. In this way, the archetype of the self becomes the center of the personality and balances many opposite qualities that make up the personality as a whole. This released energy required for continuous personal growth. The result of the implementation of Jung called individuation of self-realization. He believed that the final stage of personal development is available for only capable and well-educated people who have moreover available and ample leisure time, which limits the possibility of self-realization and for the vast majority of people.

Moving away from the theories of Freud, Jung has enriched our understanding of the content and structure of the individual. Although his concept of archetypes and the collective unconscious difficult to understand and is not subject to empirical verification, it continues to interest many researchers, academics and practicing teachers. His understanding of the unconscious as a rich historical and vital source of wisdom, caused a new wave of interest in his theory of the current generation of students and young scientists - psychologists and educators. In addition, Jung was among the first who recognized the positive contributions of religious, spiritual and even mystical experience in personal development. This is his special role as a precursor of humanistic theory and practice of (individual) psychological and educational development and the science of this process, called nowadays Personology. The last decade of the XXI century is characterized by the growing interest in the intellectual community in the USA and Europe with its deep analytical psychology of perception of its undoubted theoretical positions. Philosophers, historians, theologians, art historians and representatives of other sciences, humanities, above all, consider creative Jung founding extremely useful for their jobs.

There is sometimes a lack of confidence to Jung's theory as "he does not rise above their own theorizing". No serious enough for practical verification are his ideas and concepts. A hypothesis and concepts are not clear and cast doubt on their validity. Anxiety in their doubts opponents explain by the fact that Jung is very skeptical about the role of scientific method in the validation of his ideas, except perhaps the use of the method in the study of word associations complexes. To confirm his theories Jung used "unscientific" myths, legends, folklore, and the same "unscientific" fantasies and dreams of their patients.

Opponents of Carl Jung ignore one important detail - he was a doctor by profession, so his medical practice as psychiatrist and psychotherapist based on a thorough knowledge of the biology and physiology, physiology of higher nervous activity. Note: critically examining "I"-Ego, Self and God in himself, he constantly refers to the dominant human biology and physiology - brain, emphasizing the need to study it and to the lack of technology and equipment for the process. Current research physiology of brain cells, neurons ("bits" of information) and on their basis of new

neural structures - Methods of functional synapses magnetic imaging has not only confirmed all hypothetical concepts of Jung, especially the most important ones - individual and collective unconsciousness. The brain was and remains "the main engine and the organizer of the psyche and human psychology."

Keywords: *unconscious, collective unconscious, archetype, person, «I»-Ego, Ego- «I», Self, creativity, art, catharsis.*

Одержано 24.09.2013 р.
