

## ДІАЛЕКТИКА ІНДИВІДУАЛЬНИХ ХАРАКТЕРИСТИК ОСОБИСТОСТІ

**Темперамент.** Вроджені чинники людини з боку поведінкової активності, вияву притаманних їй психічних дій-операцій типу: ритму, темпу, швидкості, інтенсивності дії, психічних процесів, станів, рівнів емоційності. Основні ознаки властивостей темпераменту зумовлюються:

- 1) Особливостями нервової системи;
- 2) Постійно-змінними індивідуальними властивостями емоцій:
  - а) силою, швидкістю емоцій, емоційною збудливістю;
  - б) стійкістю чи змінністю, плавністю чи різкістю зміни емоцій.
- 3) Регуляцією динаміки психічних процесів і психічної діяльності-дії в цілому (швидкість, темп, реагування).

**Холерик.** Людина, нервова система (н/с) якої визначається перевагою збудження над гальмуванням, унаслідок чого реагує дуже швидко, часто-густо непродумано, не встигає себе загальмувати, утримати, виявляє нетерпіння, поривчастість, різкість рухів, гарячковість, нестриманість. Неврівноваженість її нервової системи визначає циклічність зміни активності й бадьорості. Захопившись певною справою, вона пристрасно, з повною віддачею працює, але сил і наснаги їй вистачає на короткий проміжок часу. І як тільки вони спадають, їй все стає не під силу й збайдужілим. З'являється роздратування, негативний настрій, втрата сил і в'ялість («усе падає з рук»). Чергування позитивних циклів підйому настрою й енергійності із негативними циклами спаду, депресії зумовлюють нервовість поведінки й самопочуття, невротичних зривів і життєвих конфліктів із людьми.

**Сангвінік.** Людина з сильною, врівноваженою, рухливою н/с, володіє швидкістю реакції, її вчинки виважені, життєрадісні. Завдячуючи цьому, має високий рівень спротиву життєвим труднощам. Рухливість його (сангвініка) н/с зумовлює змінність емоцій-почуттів, прив'язаностей, інтересів, поглядів, «високу пристосованість» до нових умов. Легко урівноважується з новими людьми, створюючи атмосферу автаркії (рівноваги) [за Г. Сковородою], тому має широке коло знайомств, хоч і не вирізняється постійністю в прив'язаностях і спілкуванні. Він, продуктивний діяч, але тоді, коли має багато цікавих справ, тобто, за постійного збудження. У протилежному випадку його долає нудьга, в'ялість, відволікання. У стресовій ситуації — «реакція лева»: активно, продумано, виважено, завжди з успіхом, захищає себе, активно й переконливо бореться за нормалізацію негативних для себе обставин. «Природа дала людині щастя, народивши її сангвініком» (І. Павлов).

**Флегматик.** Людина сильна, врівноважена, але має інертну н/с, внаслідок чого реагує поволі, не багатослівна, емоції-почуття виявляються повільно, (важко розвеселити чи розсердити). Володіє високою працездатністю, добре протистоїть сильним подразникам, пролонгованим у часі, усіяким труднощам, але не здатний (флегматик) швидко й продуктивно реагувати в раптових нових ситуаціях. Добре запам'ятовує все засвоєне, не здатний відмовлятися від вироблених навиків і стереотипів, не любить змінювати звички, узвичаєне життя. Настрій стабільний, рівний. За серйозних неприємностей залишається спокійним.

**Меланхолік.** Людина зі слабкою н/с, підвищеною чутливістю навіть до слабких подразників, а сильний подразник може викликати «зрив», «стопор» розгубленість, «стрес кролика». У стресових ситуаціях (іспит, змагання, загрози т.ін.) можуть погіршуватися

результати дії-операції порівняно зі спокійною звичною ситуацією. Підвищена чутливість швидко приводить до втоми й падіння працездатності (потрібен довготривалий відпочинок). Незначний привід може викликати образу, сльози. Настрій надто змінний. Зазвичай намагається зовнішньо приховувати емоційно-почуттєві стани, замовчувати свої переживання, хоч дуже наповнений ними. Часто-густо невпевнений у собі, тривожний. Можуть виникати невротичні розлади. Володіючи високою чутливістю н/с, має яскраво виражені художні, інтелектуальні й інші здібності.

**Психічний соціотип.** Добре відомою в науковому світі є типологія особистості швейцарського філософа, психолога, психіатра К. Юнга (1875-1961). В її основі — вроджена психоструктура, що визначає конкретний вид інформаційного обміну особистості з середовищем, залежно від рівня розвитку таких психічних функцій, як емоція, відчуття, сприймання, інтуїція, уява, мислення і т. ін. й специфіки *переваг* екстраверсії чи інтроверсії [8, с. 13, 55].

Із дитинства індивід виявляє чотири переваги:

– *перша*: звідки він черпає енергію — із зовнішнього світу — *екстраверт*, із себе — *інтроверт*;

– *друга*: як індивід збирає інформацію про світ? а) дослівно й послідовно, покладаючись на реальні відчуття (*сенсорний тип*); б) чи більш довільно, спираючись на інтуїцію (*інтуїтивний*):

– *третя*: як аналізується рішення — об'єктивно, безпристрасно, прискіпливо і проєктивно (*мисленнєво-логічний*) чи суб'єктивно й міжособистісно під впливом емоцій і почуттів (*емоційно-почуттєвий*);

– *четверта*: має відношення до стилю життя — чи здатний індивід бути рішучим і методичним, чи поступливим, гнучким, безпосереднім, дещо стихійним (*сприймаючий, ірраціональний*) тип.

За К. Юнгом людей можна поділити за наступними характеристиками з відповідним означенням індексами: 1) екстраверсія — інтроверсія [Е - І]; 2) раціональний — ірраціональний [Р - В]; 3) мислитель (логік) — емоційно спрямований (етик) [Л - Є]; 4) відчуваючий (сенсорний) — інтуїтивний (інтуїт) [С - И].

**Екстраверт [Е]** енергію бере від людей, їхніх дій, тому завжди спрямований до інших **Я**, до іншого світу, до спілкування.

**Інтроверт [І]** черпає енергію з самого себе, зі свого **Я**, тому сконцентрований на своєму внутрішньому світі (після спілкування з іншим **Я** завжди хоче залишитися наодинці з собою й своїми думками, наче б то намагається «перезарядитися»).

**Логічний [Л]** (мислительний) характеризується прагненнями зрозуміти й пояснити суттєві риси, закономірності життєвих подій.

**Емоційний [Є]** прагне, передусім, оцінити подію її прийняттям, чи неприйняттям. За статевими розмежуваннями до емоційного типу належать 60 % жінок і 60 % чоловіків. Своєрідна єдина шкала.

**Сенсорний [С]** сприймає події як реальності, як факт відповідно розвиненому психологічному досвіді (аперцепція рівнозначна відчуттю).

**Інтуїтивний [І]** завжди виявляє здібності до прогнозування (уяви).

**Раціональний [Р]** рішучий навіть з мінімальною напругою, чітко планує й контролює своє життя. Рішення не змінює.

**Ірраціональний [В]** сприймаючий, схильний до нагромадження інформації, замість того, щоб поспішати приймати рішення.

У системі учіння-виховання залежно від психосоціотипу (досліджує наука *соціоніка*) учні по-різному сприймають інформацію, відрізняються мисленням, різними стилями учіння й самоучіння, мають різну поведінкову активність взагалі й у конфліктних ситуаціях, зокрема. Відповідно учителю потрібно вибирати різні методи учіння-виховання з урахуванням індивідуальних особливостей учнів.

**Глибинна психологія.** К. Юнг є одним із засновників глибинної психології, яка вивчає глибинні рівні психіки особистості. Їх складають потяги й інші мотиваційні тенденції, серед яких головну роль відіграють свідомі, підсвідомі й безсвідомі мотиви. Душа, за його переконаннями, складається з трьох окремих, але взаємодіючих структур: **Его, особистого безсвідомого й колективного безсвідомого**. Це — центр сфери свідомості. Вона є компонентом *psyche*, що включає в себе всі ті думки, почуття, пригадування й відчуття, завдяки яким, ми відчуваємо свою цілісність, постійність і сприймаємо себе людьми. Це стає основою нашої самосвідомості і, дякуючи цьому, ми здатні бачити результати своєї звичної свідомої діяльності-дії.

**Особисте безсвідоме** уміщує в себе конфлікти й пригадування, які колись усвідомлювалися, але тепер придавлені й забуті. У нього входять і ті почуттєві враження, яким не вистачає яскравості, для того, щоб бути відновленими в свідомості. Утворюються не поодинокі комплекси, що нерідко стають загрозою для людини й оточення.

К. Юнг передбачив і більш глибокий прошарок у структурі людської психіки, названий ним **колективним безсвідомим**, яке є латентним сховищем слідів пам'яті людства і навіть наших людиноподібних предків. У ньому відображені почуття й думки, загальні для всіх людських істот і які є результатом нашого загального емоційного минулого. На колективному без-свідомому утримуються всі духовні багатства людської еволюції, що відродилися в структурі мозку кожної людини. Отже, зміст колективного безсвідомого утворюється завдяки спадковості й однаковий для всього людства. Колективне безсвідоме стало основою розриву поглядів Юнга й Фрейда [7, с. 200].

**Архетипи К.Юнга.** Засновник аналітичної психології К. Юнг досліджував спонтанні прояви психіки за аналогією до міфологічно-фольклорних мотивів і дійшов висновку, що окрім індивідуального позасвідомого людську психіку визначає більш глибокий пласт — колективне позасвідоме. Зміст його становлять **архетипи** (буквально, «первинні моделі», «прообрази», «ілеї»), що ґрунтуються на спадковій структурі психіки й нервової системи людини і закріплюються у певних культурних виразно-символічних системах.

Інтеграція змісту колективного позасвідомого відбувається через перехід від Его — центру повсякденної свідомості до Самості — «Бога всередині нас». Образ Бога виявляється доконечним уособленням, ідентифікацією цінностей та сенсу буття [6, с. 731].

Архетипи — своєрідні вроджені ідеї, пригадування, які налаштовують людей сприймати, реагувати й переживати події, під впливом яких реалізуються моделі мислення й дії, як відповідь на певне подразнення (певну мотивацію). Вродженою є саме тенденція реагувати емоційно-почуттєво, когнітивно й поведінково на певні конкретні ситуації. У великому ряді архетипів, описаних Юнгом, можна зустріти такі: мати, дитина, герой, мудрець, божество Сонця, Бог і ін. Для прикладу опишемо архетипи (за Юнгом) Мудрець і Бог із їхнім визначенням і символом: Мудрець — персоніфікація мудрості й зрілості — Пророк; Бог — доконечна реалізація психічної діяльності-дії — Сонячне око [7, с. 201].

У історичному аспекті гармонізація психіки архетипів у традиційних культурах здійснювалася за допомогою міфів, ритуалів, обрядів, колективних емоційно-почуттєвих станів, глибинного сенсу парapsихологічних явищ, алхімії, реінкарнації. Природа архетипів зумовлюється успадкованими перевагами.

**Характер і темперамент.** Поряд із темпераментом і психосоціотипом — вродженими особливостями людей, значну роль відіграють набуті ними досвідні якості **характеру**, які суттєво впливають на поведінку, реакції, навчальну й трудову діяльність-дію, спілкування. Немає людей (дітей і дорослих) із ідентичним характером.

**Характер** — каркас особистості, який уособлює в собі лише найбільш виразні й тісно взаємозв'язані властивості особистості, чітко окреслені в різних видах діяльності-дії. Характер є індивідуальним поєднанням найбільш стійких, суттєвих, набутих якостей у Я-концепції особистості, які виявляються в континуумних складових психологічного досвіду через компетенції-компетентності у певних відношеннях: 1) до себе (рівень

вимогливості, критичності, самостійності й т. ін.); 2) до інших людей (індивідуалізм чи колективізм, егоїзм чи альтруїзм, жорстокість чи добро, байдужість чи чутливість, брехливість чи правдивість і т. ін.); 3) до дорученої справи (лінощі чи трудолюбство, акуратність чи неохайність, ініціативність чи пасивність, посидючість чи нетерплячість, відповідальність чи безвідповідальність, організованість чи байдужість і т. ін.); 4) до власної волі (готовність долати перепони, душевний і фізичний біль, рівень настійливості, самостійності, рішучості, дисциплінованості чи відсутність цих якостей).

Темперамент — уроджена основа характеру. Характер — сплав уроджених властивостей вищої нервової діяльності з досвідом набутих упродовж життя індивідуальними рисами — правдивими, добрими, тактовними, чи, навпаки, брехливими, злими, грубими. Люди бувають із різними типами темпераменту: із чотирма класичними (за Гіпократом) І. Павлов нараховує 29. Однак, при певному темпераменті одні риси набуваються в психологічному досвіді легко, інші — важче. Організованість, дисциплінованість легше набуваються флегматиком, ніж холериком, доброта, чуйність — меланхоліком. Бути хорошим організатором, товариською людиною простіше холерику й сангвініку. Щоправда, недопустимо виправдовувати дефекти характеру окремої особистості вродженими особливостями темпераменту. Чуйною, доброю, тактивною, витриманою можна бути й необхідно за будь-якого темпераменту. Це залежить цілком і повністю від рівня гуманістичної вихованості кожної особистості.

Серед властивостей характеру прийнято вирізняти загальні (глобальні) й часткові. Глобальні властивості характеру впливають на широку сферу поведінкової активності. Звернемо увагу на 5 пар таких властивостей: самовпевненість — невпевненість; дружелюбність — ворожість; усвідомленість — імпульсивність; емоційно-почуттєва стабільність — тривожність; інтелектуальна гнучкість — ригідність. Такі риси, як екстраверсія і інтроверсія співставні з глобальними — самовпевненістю і невпевненістю.

Серед локальних, часткових властивостей характеру, які впливають на часткові, вузькі ситуації, можна виокремити наступні: товариськість — замкнутість; домінантність (лідерство) — підпорядкованість; оптимізм — смута (журба); совісність — безсовісність; сміливість — обережність; довірливість — підозрілість; вразливість — товстошкірість; мрійливість — практицизм; тривожна уразливість — спокійна безтурботність; делікатність — грубість; самостійність — конформізм (залежність від групи); самоконтроль — імпульсивність; пристрасна захопленість — апатична в'ялість; миролюбність — агресивність; діяльна активність — пасивність; гнучкість — ригідність; демонстративність — скромність; честолюбство — невибагливість; оригінальність — стереотипність.

**Типи особистостей за О. Лазурським** [2]. В основу класифікації особистості покладено принцип «...аналізу й порівняння між собою всіх її виявів, безкінечно різнорідних за змістом й за рівнем складності» [М. Басов — 2, с. 17]. Сукупність усіх виявів особистості Лазурський поділяє на дві групи: ендопсихічну (рівень розвитку пам'яті, мислення, уваги, сприймання), взаємного поєднання внутрішніх, психофізіологічних елементів (біологічна організація). Біологічна організація зумовлює наявність і розвиток схильностей чи здібностей. Схильності чи здібності бувають простими й складними, основними й другорядними. Однак ці поняття умовні й відносні

Кожна схильність для свого вияву потребує збудника. Під цим Лазурський розуміє сукупність зовнішніх чи внутрішніх умов, які сприяють виявленню схильності. Підкреслюється надзвичайна важливість цього поняття для індивідуальної психології, бо часто-густо розвинена певна схильність, не маючи збудника (за сучасною психологічною понятійною класифікацією — мотиву) залишається не використовуваною. Множина діючих збудників поділяється на внутрішні і зовнішні. Переважаючими є збудники зовнішні.

Вияви схильностей, які викликаються збудниками, також Лазурським поділяються на зовнішні і внутрішні. До зовнішніх належать фізіологічні зміни на периферії організму,

фізіологічні процеси в головному мозку, і, нарешті, зовнішньо-соціальні вияви. До внутрішніх належать переживання. Вони стоять на першому плані при вивченні особистості, зовнішні стають допоміжним матеріалом [3, с. 66].

Важливо відзначити, нарешті, що О. Лазурський вважав необхідним в індивідуальній психології також вивчення анатомо-фізіологічного корелята різних схильностей, якими, на його думку, є процеси у сірій речовині головного мозку (там же, с. 77).<sup>2</sup>

Другу важливу групу життєвих виявів людини складає те, що О. Лазурський називає екзопсихічними. Зміст екзо-психіки визначається всією сукупністю відношень особистості до оточуючого її середовища. «Середовище» постає в найзагальнішому смислі і включає в себе все те, що протистоїть індивідуальній особистості й до чого особистість може так чи інакше належати: природа, речі, люди, соціальні групи, наука, мистецтво й т.ін. Це розмежування між еко- і екзо-психікою автор вважає досить важливим в характерології. Вочевидь «...індивідуальність людини визначається не лише своєрідністю її ендопсихічних рис подібно особливостям пам'яті, уяви, сприймання й т. ін., але й її ставленням до оточуючих явищ, тим, як кожна людина реагує на ті, чи інші об'єкти, що вона любить і зневажає, чим цікавиться й до чого байдужа [2, с. 50].

О. Лазурський вважає, що між внутрішніми можливостями особистості й властивостями оточуючого її середовища, тобто в кінцевому рахунку між її ендо- і екзо-психікою може бути різний рівень відповідності чи невідповідності. В одних випадках усе оточуюче людину середовище йде їй на зустріч, її схильностям і задаткам; між тим і іншим панує повна гармонія. Як риба у воду, людина потрапляє тоді у свою стихію, завдяки чому розвиває всі свої можливості до вищого рівня. У інших випадках цієї відповідності і цієї гармонії немає; людина потрапляє в такі умови, в яких її внутрішні сили, її найбільш сильні сторони не знаходять задоволення. Створюється конфлікт між середовищем і особистістю, результати якого завжди негативні для обох сторін.

Класифікація особистостей за О. Лазурським є не лише психологічною, але й психосоціальною, тобто будується «...не лише на основі переважання певної групи пов'язаних основних психічних функцій (ендопсихіка), але й на основі соціального становища людей, їх професій, спрямованості інтересів тощо (екзопсихіка)... Ендо- і екзопсихічні вияви окремих типів повинні або перебувати між собою у відомій відповідності, або ж там, де такої відповідності не існує; триваючі між ними боротьба і взаємодії повинні бути заздалегідь враховані класифікатором, сприяючи виділенню таких типів у особливі, сповна визначені групи... Оскільки ядро особистості складає ендопсихіка, то і при групуванні типів більш суттєву роль відіграє, зрештою, переважання в людини тих чи інших основних психічних функцій... І екзопсихічна сторона особистості є надзвичайно важливою для класифікації, оскільки вона відображає зовнішній, більш, або менш сформований, вияв того чи іншого типу, надаючи самому типові відому рельєфність, визначеність і завершеність [2, с. 61-62, 83]

Знаний у наукових і освітянських колах український психолог, професор В. Рибалко (теоретик, практик, історик психології), досліджуючи історично психологічний концепт О. Лазурського, звернув увагу на поділ ним екзо-психічних виявів особистості за тріадною методикою: позитивний (інтерес, схильність до чогось); негативний (огидність, ненависть, відворотність); утилітарний (середнє положення між першими двома з урахуванням корисності чогось для людини). Відношення, як екзопсихічні вияви особистості, мають наступні атрибути: форма існування, форма досягнення, форма задоволення (здійснення відношення) [4, с. 71].

---

<sup>2</sup> О. Лазурський задалеко до наукових досліджень мозку передбачив нову галузь у психології, пов'язану з вивченням мозку, використовуючи сформульоване Ч. Спірменом положення про «загальний фонд психічної енергії» (у фізіологічному аспекті — вільної енергії всієї мозкової кори), зазначаючи водночас, що це поняття надто складне й потребує подальшого прискіпливого цілісного вивчення" [2, с. 14]. Нині ця наукова галузь називається нейропсихологією.

О. Лазурський, дотримуючись запропонованих ним принципів класифікації особистостей, виокремлює два головні підрозділи дослідження: *за психічним рівнем* із його розподілом, знову ж таки, на три рівні, з їх поступовим підвищенням (нижчий, середній, вищий); за психічним змістом виділяє типи — **чисті (А), комбіновані (Б), спотворені (В)** і перехідні типи особистостей різних рівнів.

До **чистих** типів О. Лазурський відносить тих особистостей, чиї екзо- й ендопсихіка не відповідають одна одній. У цьому випадку інтереси і професійна дія особистості, розвиток її інтелекту, афекту і волі, її мислення й світогляду в цілому, здійснюються в тому напрямі, який диктується природженими особливостями її нервово-психічної організації. Як зазначає вчений, найхарактерніші суб'єктивні та об'єктивні риси такої особистості зливаються в одній суцільній, чітко вираженій субстанції — «психосоціальному комплексі», достатньо «стійкому і зазвичай дуже типовому».

Особливість **«комбінованих»** типів полягає в тому, що вони завдяки поєднанню в собі двох груп основних психічних функцій, знаходять у житті таке застосування, яке надає їхній екзопсихіці певну цілісність і типовість.

Основна особливість **«спотворених»** типів особистості характеризується тим, що значна частина їхніх дій і вчинків стають біологічно недоцільними й навіть шкідливими або для них самих, або для оточення, а нерідко і те й інше разом. Однією з причин виникнення спотворених типів є відсутність культури, належного рівня освіти, інтелігентності, що знижує загальний психічний рівень людини і водночас заважає багатьом її природним задаткам отримати свій природний розвиток. Значну роль у виникненні спотворених типів відіграє невідповідність зовнішніх умов (та похідних від них екзопсихічних виявів) внутрішньому складу особистості (ендопсихіці). Це відбувається тоді, коли доросла людина, або підліток, з уже сформованою ендопсихікою, потрапляє в умови, що цілком не відповідають її загальному душевному складу. У таких випадках особистість під впливом цих обставин, умовно кажучи, розщеплюється, роздвоюється. У ній утворюються два центри, що психологічно не мають між собою нічого спільного. Вони не тільки не пов'язані між собою взаємністю, але часто-густо ворогують між собою. Розвиток обох центрів припиняється. Унеможлиблюється гармонійне об'єднання особистості, значно знижується її біологічна й соціальна цінність [там же].

Прогресуюче порушення психічної координації може призвести до спотворення і розпаду особистості [2, с. 73-75]. Вона стає більш егоїстичною, байдужою до інших людей та суспільних інтересів і навіть ворожою до них. У більшості випадків спотворені типи особистості походять від чистих і змішаних типів через їх поступові видозміни. Цьому сприяє й та обставина, що майже кожний чистий тип містить у собі яку-небудь «небезпечну», слабку в біологічному або моральному відношенні сторону (властивість), яка може слугувати шляхом для його спотворення. Нею можуть стати егоїстичні тенденції, вигорання, шанолубство, владолубство тощо.

О. Лазурський убачає своє завдання не лише в тому, щоб намітити й описати найважливіші й найпоширеніші типи особистостей, а й встановити між ними точки зіткнення, взаємні відношення, а також напрями змін кожного типу, його переходу у близькі для нього типи. У цьому плані висунуті ним принципи класифікації — поступове підвищення психічного рівня, переважання тих чи тих психічних функцій, взаємодія між ендо- і екзопсихікою — уможливають простеження поступового розвитку, перетворення, або спотворення кожного окремого типу особистості [4].

**Нейропсихологічний аспект.**<sup>3</sup> Характеризуючи працю Р. Мендіуса та Р. Хансона «Мозок і щастя» [5], доктор філософії Річард К. Міллер зауважував: «Ця книга дозволяє зрозуміти, як працює операційна система людини, і дякуючи цьому діяти грамотніше,

<sup>3</sup> Використані наукові узагальнення американських нейропсихологів Річарда Мендіуса та Ріка Хансона. «Мозг и счастье. Загадки современной нейропсихологии /Ричард Мендиус, Рик Хансон; [пер. с англ. В.А. Штаерман]. — М.: Эксмо, 2011. — 320 с. — ( Психология. Мозговой штурм )».

жити більш повним життям, ставитися довірливо, добродібно й турботливо до себе й оточення. Особливо сподобалася авторська позиція ясністю визначення причини страждань і намітити сприйнятливі шляхи зміни ситуації і довготривалих змін на всіх рівнях — у нашій психіці, у нашій біології й фізіології, у наших відношеннях з людьми. Їхній інформативний, спокійний, легкий для сприймання стиль вимусив мене до того, щоб брати цю книгу в руки знову й знову і кожного разу заглиблюватися все глибше й глибше в складнощі людської будови».

Доктор медицини Даніел Зігель, науковець Інституту Зміни свідомості (Лос-Анджелес, Каліфорнія) у вступних зауваженнях до книги звертає увагу на те, що автори «...об'єднали стародавні техніки традицій буддизму й сучасні відкриття науки про мозок. Відносно недавно вчені з'ясували, що мозок дорослої людини розвивається й удосконалюється впродовж життя. До цього багато з них стверджували, що психіка людини — це не більш, ніж діяльність мозку, але тепер ми можемо визначити зв'язок між цими двома вимірами й по-іншому. Якщо сприймати психіку як матеріальний і відносний процес, який регулює потік енергії й інформації, ми прийдемо до висновку, що вона дійсно здатна змінювати мозок, Істина полягає в тому, що орієнтація нашої уваги, свідоме спрямування потоку енергії й інформації нервовими сітками може буквально змінювати структуру й діяльність-дію мозку. Ось чому важливо знати про шляхи використання свідомості для покращання свого життя. Зрозумівши, що мислення відносне, а мозок — соціальний орган тіла, ми розуміємо ще одну річ: наші між людські відносини є не другорядною складовою нашого життя. Вони відіграють вирішальну роль у тому, як існує наша психіка і надто суттєві для здоров'я мозку. А це означає, що форми й манера спілкування здійснюють нервові зв'язки в мозку, особливо в розумінні підтримки нашого внутрішнього балансу. Наука знову й знову показує, розвиваючи в собі уважне, співчутливе ставлення до людей, нікого не принижуючи, повністю зосереджуючись на цьому моменті, ми починаємо змінювати й наше ставлення до себе».

#### *Деякі уривки із книги «Мозок і щастя»:*

1) Як проникнути в глибини власного мозку й досягти щастя, любові, мудрості? Лише завдяки небаченому раніше поєднанню психології, неврології й споглядальної 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 благоприємні стани мозку?

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

2) Мозок — це схожа на сир субстанція з кількістю 1,1 трильйонів клітин, включаючи 100 мільярдів нейронів. Кожен нейрон зв'язаний з 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 передаючі 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, називають

узагальненим словом «*психіка*» (mind<sup>4</sup>). Під цим терміном можна розуміти й сигнали, які регулюють реакцію на стрес, і вміння володіти велосипедом, й особистісні схильності, сподівання, надії, ідеали людини, розуміння нею значення (смислу) слів.

Мозок — основний двигун 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 і ту ж кількість енергії при спанні й напруженому мисленні.

Кількість 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 *синансів*, які з'єднуються й роз'єднуються впродовж декількох секунд як бульбашки в потоці. Нейрони можуть утворювати й довгочасні зв'язки, закріплюючи в результаті певної психічної діяльності-дії певні між нейронні контакти.

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, в свою чергу, засобами психіки, психічного досвіду взаємодіють із зовнішнім світом. Психіка в широкому смислі 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 [с. 21-23].

3) 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 бачимо, які ефективні методи досягнення щастя, любові й мудрості може запропонувати сучасна нейропсихологія, доповнена споглядальною практикою [с. 28].

4) Лише ми, люди, переймаємось майбутнім, 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, сердимось на те, що існує смерть, сумуємо тому, що прокидаємось з сумним настроєм. Такий вид страждань, а саме він лежить в основі наших розладів і невдоволь, створюється нашим власним мозком. Він сфабрикований. І в цьому факті є й іронія, і гіркота, і дуже великі сподівання. Адже, якщо мозок може бути причиною страждань, він може бути і їх цілителем [с. 29-30].

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

- 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.

---

<sup>4</sup> Це англійське слово в науковій літературі прийнято в першу чергу перекладати терміном «психіка», хоч в інших контекстах воно означає також «душа», «ум», «розум».



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 *префронтальною, чи лобною*,<sup>5</sup> корою. Префронтальна 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 і позитивних емоцій-почуттів, з якими зв'язана *лімбічна* система.

Зосередженість (повна увага) передбачає умілий 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 і перетворення його в частину нас самих.

Мудрістю називають повноту смислу. Ви набуваєте його в два етапи. По-перше, ви починаєте розуміти, яка поведінка шкодить, а яка приносить 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 (варто порівнювати таку ситуацію з *катарсисом* Арістотеля — І.3.). У результаті з часом ви відчуєте велику причетність до всього, будете спокійно ставитися 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 [с. 31-32].

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

Функції регулювання, учіння і 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. Доброчинність залежить від регулювання — обидва феномени посилюють позитивні схильності і позбуваються негативних. Оскільки саме завдячуючи увазі, її концентрації, тобто дякуючи досягненню більш тривкого і повного усвідомлення, виникають нові нейронні зв'язки і відбувається учіння. Мудрість пов'язана з проблемою вибору, наприклад, відмовою від меншого задоволення заради більшого. У такий спосіб, розвиваючи в собі доброчинність, зосередженість і мудрість, ви вимушуєте мозок підвищувати рівень регулювання, учіння й відбору. І навпаки: удосконалення цих трьох функцій нервової системи закріплює те, на чому базується споглядальна практика [с. 32-33].

7) *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 і зв'язане з чистотою, спокоєм, любов'ю, мудрістю. До пори до часу воно приховане за роздратованістю, стресами, тривогами, не здійсненими сподіваннями й існує в глибинах психіки. Робота над своєю душею й тілом покликана розвивати благі наміри, реалізувати їх в дії та позбуватися всілякої ущербності — магістральна лінія будь якого шляху психологічного й духовного зростання. Хоч, як

<sup>5</sup> Кора лобних частин великих півкуль мозку.

кажуть тибетські буддисти, духовна практика — це всього лиш «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 розкидається 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 й творчого начала буде більш продуктивним і допоможе пройти **дорогою пробудження настільки далеко, наскільки ви хочете** (виділення наше — І.З.) [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? Ідеться 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 і 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, заключають 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 до інших — ми буваємо ще вимогливішими до себе, ніж для оточення...

Турбота про власний розвиток — зовсім не егоїзм. Насправді цим ви зробите велику допомогу оточуючим вас людям...

Чим більше людей стануть на шлях усвідомленого управління своєю психікою і, відповідно, мозком, тим скоріше світ змінюватиметься в кращому сприятливому напрямку [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 і всіх, із ким ви зв'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;

– Добродетельність, зосередженість і мудрість — три підвалини щоденного благополуччя, особистісного удосконалення, духовної практики; вони вдосконалюють три базові функції нервової системи: регулювання, учіння і 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.

### **Література:**

1. Басов М.Я. Новые идеи в учении о личности //Лазурский А.Ф. Классификация личностей. — М.: Гос.изд. Ленинград, 1924.—С. 9-44].
2. Лазурский А.Ф. Классификация личностей.—М.: Гос.изд. Ленинград, 1924.—288с.
3. Лазурский А.Ф. Очерк науки о характерах. Изд.Риккера. 1917.
4. Рибалко В.В. Теорії особистості у вітчизняній психології та педагогіці. — Одеса, 2009. —408 с.
5. Мендиус Р., Хансон Р. «Мозг и счастье. Загадки современной нейро-психологии. [Пер. с англ. В.А.Штаерман]. — М.: Эксмо, 2011. — 320 с.
6. Філософський енциклопедичний словник. — К.: Абрис, 2002. — С. 731
7. Хьелл Л., Зиглер Д. Теория личности. — М., Санкт-Петербург..., К.: Питер. —2006. — 606 с.
8. Юнг К.Г. «Психологические типы». —М.: Госуд. изд-во, 1921. — 96с.