

UNITED WISDOM

История, которую я рассказываю о себе

Человек и внутренний мир

Andrey Zarinsh & Maria Evilkut

I03 · RU

@andrey.zarinsh @ilkutki

История, которую я рассказываю о себе

> *«Я создал свою книгу не больше, чем моя книга создала меня».*
>
> *Мишель де Монтень, «Опыты», кн. II, гл. XVIII «Об изобличении во лжи». Перевод наш с английского перевода Чарльза Коттона (ред. У. К. Хэзлитт): Project Gutenberg #3600.*

О чём эта статья

У многих есть короткая версия собственной жизни — та, что звучит при знакомстве, — и длинная, которую человек рассказывает себе сам. Условный пример: на просьбу «расскажите о себе» человек лет тридцати пяти со смехом отвечает: «Я из тех, кто всё бросает на полпути». Музыкальная школа, два института, курсы испанского — всё как будто сходится. Через неделю он отказывается от нового проекта на работе: «Зачем? Я же всё равно брошу».

Рассказ о себе, по данным исследований, связан с ощущением, что я остаюсь собой сквозь перемены. Но он же делает обобщения, и обобщение может незаметно стать правилом. Вопрос статьи — как рассказ о себе отбирает и связывает события и как проверить его обобщения, не разрушив смысла самой истории.

Мы опираемся на Августина, Монтеня, Сократа, Конфуция, Коран, Евангелие от Луки и «Вопросы царя Милинды», а также на исследования нарративной идентичности, памяти и письма о себе — каждый источник в своём контексте. Пример придуман авторами. Способ проверки, который мы предлагаем, — авторский довод, а не проверенная техника; статья не обещает «правильной» истории и не заменяет помощи специалиста.

@andrey.zarinsh @ilkutki

I. Рассказ о себе отбирает и связывает

Рассказ о себе — не запись всего подряд, а отбор: из тысяч прожитых эпизодов в него попадают немногие, и между ними проводятся связи. Психологи, изучающие нарративную идентичность, описывают это так: люди развивают её, «выстраивая и усваивая развивающуюся историю жизни, составленную из значимых автобиографических воспоминаний» (перевод наш). Этой фразой открывается аннотация исследования Элин Вандерверен и коллег в журнале Frontiers in Psychology (2021). В нём важно каждое слово. История «выстраивается» — она не дана готовой. Её «усваивают» — построенное становится частью того, как человек себя понимает. Она «развивается» — меняется вместе с жизнью. И состоит она из «значимых» воспоминаний, то есть, по нашему прочтению, отобранных.

Наглядный пример отбора — шесть фраз из «Лунь юй», записей бесед Конфуция. Учитель говорит: «В пятнадцать лет я устремил свой ум к учению» — и дальше, ступень за ступенью, до слов: «В семьдесят я мог следовать желаниям своего сердца, не преступая того, что правильно» (перевод наш с английского перевода Джеймса Легга, кн. II, гл. 4). Между ними: в тридцать он стоял твёрдо, в сорок не знал сомнений, в пятьдесят знал веления Неба, в шестьдесят его слух стал послушным органом для восприятия истины. Шесть фраз — и ни слова о семье, службе, потерях. Это не упрёк: история без отбора невозможна. Но всякая история о чём-то, и её предмет решает, что войдёт в неё, а что останется за кадром.

Рассказ связывает не только прошлое между собой, но и прошлое с будущим. Августин в X книге «Исповеди» описывает память как запас: «Из того же запаса я сам непрерывно сочетаю с прошлым всё новые и новые образы вещей, которые испытал или, исходя из испытанного, принял на веру, и оттуда же вывожу будущие действия, события и надежды» (перевод наш с английского перевода Э. Б. Пьюзи, «Исповедь», кн. X). Именно здесь в рассказ входит обобщение. Из того, что вошло в рассказ, легко вывести ожидание: если я всё бросал, брошу и это.

II. Своё и чужое свидетельство

Рассказ о себе складывается не только из пережитого, но и из того, что человек знает со слов других, — и эти слои полезно различать. Августин заметил это больше шестнадцати веков назад. В той же X книге «Исповеди», описывая память как огромное хранилище, он говорит, что встречает там и самого себя: вспоминает, когда, где и что он сделал и что при этом чувствовал. И тут же уточняет: всё, что он помнит, он помнит либо по собственному опыту, либо «по чужому свидетельству» (перевод наш). Полностью это место приведено в конце статьи как ключевая цитата.

Примеры второго слоя знает каждый. Каким я был в младенчестве, когда сказал первое слово, как вёл себя в детском саду — это известно от родителей. Но чужое свидетельство проникает и глубже: фраза «ты у нас всегда был неусидчивым», много раз повторённая в семье, может войти в рассказ о себе наравне с пережитым.

Насколько далеко заходит такое смешение? Систематический обзор Криса Брюина и Бернис Эндрюс (Applied Cognitive Psychology, 2017) разбирает три типа опытов, в которых взрослым внушали ложные события детства: раздувание воображением, ложную обратную связь и имплантацию воспоминаний. Первые два повышали уверенность, что событие было, но, как правило, не настолько, чтобы его перестали считать маловероятным. В опытах с имплантацией «некоторое переживание припоминания внушённых событий вызывается в среднем у 47 % участников, но лишь у 15 % такие переживания, вероятно, будут оценены как полноценные воспоминания» (перевод наш). Вывод авторов: подверженность ложным воспоминаниям о детстве, «по-видимому, ограниченнее, чем предполагалось» (перевод наш).

Отсюда два урока. Память — не видеозапись: услышанное от других может вплестись в воспоминание. Но и не выдумка: полные ложные воспоминания в опытах с имплантацией возникают у меньшинства — в среднем около 15 %, причём в общем обсуждении авторы называют эту долю скорее верхней границей; они же предупреждают, что оценки исследователей не обязательно совпадают с тем, что сообщают участники. Как память восстанавливает прошлое — отдельная большая тема. Нам здесь нужно одно различение: в собственном рассказе стоит отмечать, где говорит мой опыт, а где — чужое свидетельство.

III. «Почему я такой»: объяснения задним числом

Объяснения в рассказе о себе бывают убедительными — и при этом построенными уже после факта. Наглядный опыт на эту тему поставили Ларс Холл, Петтер Юханссон и Томас Страндберг (PLOS ONE, 2012). Сто шестьдесят добровольцев от 17 до 69 лет, приглашённых прямо в парке, заполняли анкету о моральных вопросах — общих принципах или спорных темах, которые тогда обсуждали в прессе. С помощью фокуса с подклеенным листком две их оценки незаметно менялись на противоположные, после чего людей просили обсудить свои ответы.

Итог: «большинство подмен осталось незамеченным», и «целых 69 % участников не обнаружили хотя бы одну из двух замен» (перевод наш). Более того, участники «часто выстраивали связные и недвусмысленные доводы в пользу позиции, противоположной их исходной» (перевод наш). Авторы предлагают в будущих исследованиях глубже изучить роль самоприписывания и объяснения задним числом в том, как складываются и меняются мнения.

Переносить этот результат на рассказ о собственной жизни нужно осторожно. В опыте речь шла о мнениях по общественным вопросам, а не о событиях биографии; подмен было две на человека; опыт проведён в одной стране, Швеции; сама ситуация построена на иллюзии. Опыт не доказывает, что наши объяснения себя ложны. Он показывает другое: связность и уверенность объяснения ещё не означают, что действовала именно эта причина. «Я бросил институт, потому что я такой» может оказаться объяснением, придуманным позже, — и звучать при этом совершенно искренне.

Августин описал и обратный случай — когда объяснения нет вовсе. В IV книге «Исповеди» он рассказывает, как после смерти близкого друга всё вокруг стало для него мукой: «Я стал великой загадкой для самого себя» (перевод наш, «Исповедь», кн. IV). Он спрашивал свою душу, почему она так печальна, и она не знала, что ответить. Это честное признание: самые важные состояния порой непонятны нам самим. Рассказ, в котором на всякое «почему» заранее готов ответ, стоит перечитать внимательнее.

IV. Связная история — ещё не благополучная

В одном исследовании связность рассказа о поворотном событии не была связана с благополучием. Из показателей идентичности она была слабо связана лишь с меньшей выраженностью нарушенного функционирования идентичности; с ощущением цельной идентичности и с её отсутствием значимой связи не нашлось. Ожидание «расскажи свою жизнь складно — и станет легче» в этом исследовании не подтвердилось.

Вандерверен и коллеги опросили 333 молодых бельгийцев от 18 до 30 лет (72,1 % — женщины). Каждый рассказывал о поворотном событии — опыте, который изменил его жизнь или то, каким он стал. Связность рассказов оценивали по схеме кодирования (контекст, хронология, тема, причинность) и сопоставляли с опросниками благополучия, функционирования идентичности и симптомов расстройств личности. Итог: связность «значимо не была связана с психологическим благополучием, но дала значимые отрицательные связи с нарушенным функционированием идентичности и симптомами антисоциального расстройства личности» (перевод наш, Vanderveren et al., 2021). Иначе говоря, у тех, кто рассказывал о повороте связнее, признаков нарушенного функционирования идентичности было немного меньше; сами авторы называют найденные связи довольно слабыми. Это связь, а не причина: исследование одномоментное, проведено в одной стране и одной возрастной группе, а связность оценивали по одному воспоминанию, а не по всей истории жизни.

Другая работа показывает, с чем связано ощущение, что жизнь складывается в рассказ. Эмили Хонг, Константин Седикидес и Тим Уайлдшут (Personality and Social Psychology Bulletin, 2022) в пяти исследованиях (254, 250, 250, 174 и 146 участников; онлайн-выборки в США, Корее и Великобритании) изучали ностальгию —

сентиментальную тоску по своему прошлому — и ощущение непрерывности себя, то есть связи между прошлым, настоящим и будущим «я». Ностальгия предсказывала это ощущение в корреляционных исследованиях и, по выводу авторов, повышала его в двух экспериментах; в первом из них различие с контрольной группой не достигло уровня значимости 0,05 (p = 0,056). Связь устойчиво проходила через рассказ, лишь иногда — через ассоциативные связи с прошлым и ни разу — через веру в неизменность себя: «ключевым посредником оказался рассказ» (перевод наш). Авторы оговаривают ограничения: ощущение непрерывности и его основания оценивались одиночными пунктами, а работу стоит дополнить анализом самих рассказов участников. Речь идёт об ощущении, а не о точности рассказа.

Вместе эти работы предостерегают от простой формулы. В исследованиях Хонг и коллег ощущение, что жизнь складывается в рассказ, измеряли, а не варьировали, поэтому его роль главного посредника согласуется с мыслью, что рассказ поддерживает ощущение «я тот же», но не доказывает её. А связность — свойство истории, а не её правды и не её доброты. Фраза «я всё бросаю на полпути» очень связна.

V. Обобщения: когда эпизоды сливаются в «всегда»

Исследователи автобиографической памяти различают конкретные воспоминания — об отдельном событии, которое длилось не дольше дня, например о долгой прогулке с двумя друзьями в парке, — и неконкретные: о повторяющихся событиях, скажем о днях рождения дочерей, или о длинных периодах, вроде того, каким активным человек был подростком. Эти примеры приводят Дэвид Холлфорд и коллеги (Clinical Psychology & Psychotherapy, 2022). Обобщение «я всегда всё бросаю» мы сближаем со вторым родом: оно тоже сводит многие эпизоды в один. Это наше сближение: исследователи говорят о воспоминаниях в ответ на слова-подсказки, а не о суждениях человека о себе.

Это различение много изучали у людей с депрессией: трудность с доступом к конкретным воспоминаниям, пишут Холлфорд и коллеги, признана её когнитивным маркером. Сами они провели метаанализ 17 работ: люди, у которых депрессия перешла в ремиссию, вспоминали меньше конкретных событий (k = 15; g = −0,31) и больше обобщённых, «категориальных» (k = 9; g = 0,25), чем люди, никогда не болевшие депрессией. Эффекты от небольших до умеренных, а результаты отдельных работ заметно расходятся; устойчивость вывода, по словам авторов, ещё нужно подтвердить. Авторы предполагают, что такая особенность памяти может быть фактором риска новых эпизодов, — это гипотеза, опирающаяся на другие работы, а не доказанная причина. Они же пишут, что повышение конкретности воспоминаний могло бы защищать от рецидива; но это клинический вопрос для специалистов, а не совет для самостоятельной работы.

Как поиск воспоминания останавливается на общем уровне, иллюстрирует маленькое исследование Шамсула Хака и коллег (BMC Psychiatry, 2014). Они описывают память о себе как иерархию: периоды жизни, которые измеряются годами; общие события — повторяющиеся или растянутые, вроде работы в офисе или перенесённой болезни; и конкретные эпизоды. Тринадцать человек с депрессией и тринадцать без неё вспоминали события в ответ на пятнадцать слов-подсказок. Участники без депрессии чаще шли сверху вниз — от периода к общему событию и дальше к конкретному эпизоду, а участники с депрессией «склонны были прекращать поиск на уровне общего события» (перевод наш). Выборка очень мала, так что это лишь иллюстрация механизма.

Из этих работ мы берём только одно: различие между общим и конкретным уровнем памяти реально, и поиск может остановиться на общем, промежуточном уровне. Из них не следует, что человек, говорящий обобщениями, болен, и что «вспоминать конкретно» — лечение. Язык «всегда» и «никогда» как таковой — отдельная тема; здесь нас интересует, на какие эпизоды опирается обобщение.

VI. Проверка обобщения конкретными эпизодами

Обобщение в рассказе о себе можно проверить, спустившись от него к эпизодам. Сразу оговоримся: это наш авторский довод, опирающийся на косвенные данные, а не техника, которую кто-то проверил в исследовании.

Возьмём фразу «я всё бросаю на полпути». Проверка начинается с того, что Августин находил в памяти о себе: когда это было, где, что именно я сделал, что при этом чувствовал. Музыкальная школа — в десять лет, по решению родителей. Первый институт — ушёл после первого курса, когда понял, что специальность выбрана за компанию с другом. Курсы испанского — бросил, когда сменилась работа. Дальше нужен второй список — эпизоды, которые в обобщение не помещаются: шесть лет на одной работе, долгая забота о больном отце, второй институт, всё-таки законченный. И наконец, пометка у каждого эпизода: это я помню сам или знаю со слов других.

После такой сверки обобщение может не исчезнуть, а уточниться. Вместо «я всё бросаю» может получиться «я уходил из того, что выбирал не сам» или «я бросаю, когда перестаю видеть смысл и не говорю об этом вслух». Смысл истории сохраняется — в ней по-прежнему есть узнаваемый повтор, — но её сила сужается: она больше не выносит приговор каждому будущему делу.

Почему мы считаем этот ход разумным? Во-первых, работы о памяти показывают, что общий и конкретный уровни различаются, а поиск может остановиться на общем. Во-вторых, опыт Холла и коллег напоминает, что уверенное объяснение ещё не причина. В-третьих, есть давняя традиция испытывать себя. Сократ в «Апологии» говорит суду,

что «каждый день беседовать о добродетели и о прочем, о чём вы слышите, как я испытываю себя и других, — величайшее благо для человека, а жизнь без исследования не стоит того, чтобы жить» (перевод наш с английского перевода Бенджамина Джоуэтта, «Апология», 38a). Он говорит о нравственном испытании в беседе, а не о памяти; мы берём у него лишь мысль, что испытание — постоянная практика, а не разовая исповедь.

Пределы тоже надо назвать. Исследования, которое прямо проверяло бы такую сверку, среди наших источников нет; мы не знаем, насколько она помогает и кому. И она не должна превратиться в новое строгое правило вроде «я обязан всё время себя проверять».

VII. Соавторы рассказа

Рассказ о себе пишется не в одиночку: в нём слышны голоса семьи, окружения и культуры. Майсе Линд в статье-мнении (Frontiers in Psychiatry, 2023) формулирует это прямо: «идентичность — не сольное авторство, а процесс совместного авторства, на который влияют несколько более высоких уровней» (перевод наш). Вслед за экосистемной моделью Бронфенбреннера она перечисляет эти уровни: истории ближнего круга; истории, которые ходят между такими кругами; соседство, местная политика и СМИ; общие культурные, политические и религиозные «главные сюжеты»; наконец, время — жизненные перемены и исторические события. Рассказ человека и сам влияет на эти истории, и испытывает их влияние. Это теоретическая позиция без новых данных, написанная в контексте расстройств личности; но само утверждение о соавторстве сформулировано в общем виде.

Даже имя, с которого начинается рассказ, приходит от других. В буддийском диалоге «Вопросы царя Милинды» монах Нагасена говорит царю, что имя, которое дали ему родители, — «лишь общепонятный термин, обозначение в обиходе» (перевод наш с английского перевода Т. У. Рис-Дэвидса, кн. II, гл. 1). Для буддизма эти слова — часть учения об отсутствии постоянной личности, и в этот спор мы здесь не входим. Нам достаточно наблюдения, что имя дают другие, а держит его общий язык.

Соавторы могут и переписать историю. В притче о блудном сыне (Лк. 15) младший сын заранее сочиняет речь о себе: он согрешил, недостоин называться сыном, пусть отец примет его в число наёмников (ст. 18–19). Отец видит его ещё издали и выбегает навстречу (ст. 20). Сын начинает заготовленную речь (ст. 21), но до просьбы о наёмниках не доходит: дальше говорит отец, который велит слугам принести лучшую одежду (ст. 22). Мы читаем это так: рассказ сына о себе встретил другой рассказ — отцовский.

Как отличить чужой голос от своего? Можно спрашивать о каждой важной фразе про себя: чьими словами она сказана впервые? Цель — не отбросить чужое (соавторы порой

видят больше нас), а знать, откуда оно. Семейный рассказ и собственное воспоминание, разные версии себя для разных собеседников — отдельные темы; здесь мы их только называем.

VIII. Записать свою историю: честная мера пользы

Экспрессивное письмо — письмо о трудных событиях — в исследованиях даёт небольшую, но измеримую пользу; на рассказ о всей жизни мы переносим это с оговоркой, и преображения оно не обещает. Самая конкретная опора здесь — метаанализ Есыль Ли, Донъиля Кима и Чон Ын Лим (Frontiers in Psychiatry, 2023). Они собрали 29 корейских исследований экспрессивного письма — практики, в которой человек свободно записывает мысли и чувства о трудных или травмирующих событиях, — опубликованных по 2021 год. Общий эффект составил g = 0,33 (по шкале авторов — средний), а после поправки на публикационную предвзятость — 0,16, то есть небольшой; эту оценку авторы сопоставляют с западным метаанализом, где она была 0,15. Эффект был больше при структурированном письме, чем при свободном, при большем числе сессий, при сессиях дольше 15 минут и при отсроченном замере. Авторы заключают, что такое письмо по меньшей мере безвредно и полезно с учётом экономичности и краткости, в том числе для людей без явных психологических трудностей.

Ограничения тоже существенны. Все исследования проведены в одной стране; большинство опиралось на самоотчёты, а повторный замер в половине работ делали уже через одну-две недели; экспрессивное письмо — это письмо о трудных событиях, не обязательно рассказ о всей жизни; а при тяжёлой травме или расстройстве, по данным других работ, на которые ссылаются авторы, такое письмо может не помогать. Поэтому честная мера такова: записывать свою историю, вероятно, стоит, но ждать от этого перемены судьбы не стоит.

Есть и польза другого рода, которую метаанализ не измеряет. Записанный рассказ можно перечитать: увидеть, что в него вошло, что нет и где в нём обобщения. Монтень, который писал «Опыты» годами, говорит о действии письма на пишущего сильнее: книга создала его не меньше, чем он её. В той же главе он объясняет, что, пока он вылепливал этот образ с себя, ему так часто приходилось выпрямляться и собираться, что образец закрепился и отчасти сложился сам. Там же он замечает, что те, кто лишь изредка и бегло оглядывает себя, не исследуют себя так строго и глубоко, как тот, кто сделал это своим постоянным делом. Это свидетельство одного автора о себе, а не закон. Но оно хорошо описывает, почему записанный рассказ может оказаться не просто копией: по опыту Монтеня, запись влияет и на того, кто пишет.

IX. «Прийти в себя»: пересказ, который меняет действие

Бывают минуты, когда человек иначе пересказывает себе своё положение, а вслед за этим меняется и его действие. Так мы читаем евангельскую притчу, которая называет такую минуту словами «прийти в себя».

Младший сын из притчи у Луки взял свою долю имения, ушёл в дальнюю страну и там всё растратил. Начался голод; он пас чужих свиней и рад был бы есть их корм, но никто ему не давал. И тогда: «Придя же в себя, сказал: сколько наемников у отца моего избыточествуют хлебом, а я умираю от голода» (Лк. 15:17, Синодальный перевод, azbyka.ru). Сразу за этим он решает встать и идти к отцу.

Что изменилось? Не факты: голод и свиньи были и раньше. Изменился рассказ. Сын сравнил своё положение с положением наёмников в отцовском доме и назвал его прямо: я умираю от голода. Решение пришло вслед за точным пересказом. Это наше прочтение; в евангельском контексте притча стоит рядом со словами о радости ангелов Божиих об одном кающемся грешнике (Лк. 15:10) и говорит о покаянии и милосердии отца, а не о технике самоописания.

Конфуцианский рассказ устроен иначе. В шести фразах из «Лунь юй» нет кризиса и возвращения — есть постепенный путь, на котором, по нашему прочтению, каждая ступень вырастает из предыдущей. Обе формы — поворот и восхождение — годятся и для рассказа о себе: одну историю можно рассказать как перелом, другую — как медленный рост. Ни одна форма не правильнее другой. Но форма рассказа подсказывает, что в нём искать: в истории поворота — минуту, когда пересказ стал точнее; в истории роста — то, что накапливалось незаметно.

Для нашей темы притча важна ещё одним. «Прийти в себя» здесь не значит придумать о себе новую лестную версию. Сын называет самое неприятное: он умирает от голода, он согрешил, он недостоин называться сыном. В притче пересказ, который меняет действие, начинается с того, что признаёт факты, а не обходит их; отсюда наш рабочий критерий в следующем разделе.

X. Возражение и предел: переосмысление или приукрашивание

Сильное возражение звучит так: если объяснения строятся задним числом, а память держится и на чужих словах, то всякий рассказ о себе — вымысел, и проверять в нём нечего. Данные, на которые мы опирались, этого не показывают. Обзор Брюина и Эндрюс заключает, что подверженность ложным детским воспоминаниям, по-видимому, ограниченнее, чем предполагалось. Опыт Холла и коллег касается мнений на анкете, а не событий жизни. Рассказ о себе — не протокол, но и не вымысел: его материал — эпизоды, которые можно вспомнить и сверить.

Граница проходит в другом месте — между переосмыслением и приукрашиванием, и она действительно тонкая. Сам Монтень оставил фразу, которая лежит ровно на ней: «рисуя себя для других, я изображаю себя в лучших красках, чем мой природный цвет лица» (перевод наш с английского перевода Ч. Коттона, «Опыты», кн. II, гл. XVIII). Её можно прочесть как признание в приукрашивании, а можно — как наблюдение, что портрет изменил оригинал. По нашему прочтению, контекст абзаца, где Монтень рассказывает, как работа над записью заставляла его выпрямляться и собираться, ближе ко второму; сам перевод Коттона этого однозначно не решает. Переосмысление меняет самого человека и остаётся ответственным перед эпизодами; приукрашивание меняет только картинку.

Коран называет то, что не исчезает от удачного оправдания. В 75-й суре сказано, что в День воскресения человеку сообщат обо всём, что он сделал, и что он будет «очевидцем против самого себя, даже если выставит своё оправдание» (перевод наш с английского перевода Дж. М. Родвелла, сура 75). В начале той же суры упомянута «душа, упрекающая себя» (перевод наш). Это слова о суде и об ответственности перед Богом, а не психологический совет. Мы берём из них одно: знание о сделанном не отменяется успешным объяснением.

Отсюда рабочий критерий, тоже авторский: пересказ, который называет неприятные факты, ближе к переосмыслению; пересказ, который служит тому, чтобы их обойти, — к приукрашиванию. Предел нашего вывода тоже надо назвать: среди источников, на которые опирается статья, нет долгих исследований того, какие темы жизненного рассказа связаны с благополучием через годы, поэтому мы не утверждаем, какие истории «делают жизнь лучше» в долгой перспективе.

Что это значит на практике

Ниже — вопросы для работы с собственным рассказом. Это авторское предложение для размышления, а не техника с гарантией результата и не лечение.

1. Запишите короткую версию своей истории — пять-шесть фраз, как в «Лунь юй». Посмотрите, что в неё вошло, а что осталось за кадром, и о чём, собственно, получилась эта история.

2. Отметьте в ней обобщения: «всегда», «никогда», «я из тех, кто...». Не нужно сразу их опровергать — сначала просто заметьте.

3. К каждому обобщению подберите три-четыре эпизода: когда это было, где, что я сделал, что чувствовал. Если вспоминается только общее («в школе вечно так было»), попробуйте спуститься на ступень ниже: период жизни → повторяющееся событие → один конкретный день. Цель здесь — сверить обобщение с эпизодами, а не тренировать память: тренировка конкретности воспоминаний — вопрос для специалистов (см. раздел V).

4. Найдите эпизоды, которые в обобщение не помещаются. События, которые не встраиваются в историю вовсе, — отдельный разговор; здесь достаточно увидеть, что исключения есть.

5. У каждого эпизода пометьте: помню сам или знаю со слов других.

6. Переформулируйте обобщение так, чтобы оно отвечало эпизодам: «я уходил из того, что выбирал не сам» вместо «я всё бросаю». Смысл истории остаётся, а приговор может стать описанием.

7. Если хочется, обсудите получившееся с человеком, которому доверяете, помня, что он тоже соавтор вашего рассказа.

Чего не стоит ожидать. Экспрессивное письмо в исследованиях даёт небольшой эффект; проверка обобщений — авторский ход, а не доказанный метод. Если мрачное обобщение о себе не отпускает и мешает жить, это уже не упражнение для самостоятельной работы: разумно обратиться к врачу или психологу. Если появляются мысли причинить себе вред — за помощью нужно обращаться сразу, при непосредственной опасности — в экстренные службы своей страны.

Человек из нашего примера, проделав такую сверку, может обнаружить, что бросал в основном то, что выбирал не сам, а новый проект на работе он выбирает сам. Тогда решение о проекте принимает он, а не старая фраза о себе.

Ключевая цитата

> *«Там же встречаю я и самого себя и вспоминаю себя: когда, где и что я сделал и что при этом чувствовал. Там всё, что я помню, — по собственному опыту или по чужому свидетельству».*
>
> *Августин, «Исповедь», кн. X (гл. 8, X.8.14 по обычному латинскому делению; в копии номеров глав нет). Перевод наш с английского перевода Э. Б. Пьюзи: Project Gutenberg #3296.*

Цитата собирает два хода статьи. Проверка обобщения возвращает к тем же вопросам: когда, где и что я сделал. А различение собственного опыта и чужого свидетельства помогает увидеть соавторов рассказа. Из неё не следует, что память точна: Августин говорит, где человек встречает себя, но не обещает, что встреча верна.

Связи между традициями

Сопоставление (сторона А ↔ сторона Б)	Точка встречи (сходство)	Существенная граница
Монтень, «Опыты» II.18 ↔ исследования нарративной идентичности (Vanderveren et al., 2021)	Рассказ о себе не только описывает человека, но и участвует в том, каким он становится: у Монтеня книга «создала меня», у психологов историю жизни выстраивают и усваивают	Монтень свидетельствует о себе после многих лет работы над одной книгой; психологи говорят о средних по выборке (333 молодых бельгийца, один срез), и связность у них слабо связана с меньшей выраженностью нарушенного функционирования идентичности, но не с благополучием и не с ощущением цельной идентичности; причинность не установлена
Августин, «Исповедь», кн. X ↔ Hong, Sedikides, Wildschut, 2022	Прошлое служит материалом для будущего. Августин о запасе памяти: «оттуда же вывожу будущие действия, события и надежды»; в исследованиях связь ностальгии с ощущением единства прошлого, настоящего и будущего «я» проходит прежде всего через рассказ	Августин описывает способность памяти в обращении к Богу; исследования измеряют ощущение непрерывности одиночными пунктами в онлайн-выборках, ничего не говорят о точности рассказа, а рассказ в них измеряли, а не варьировали
Августин, «Исповедь», кн. X ↔ Brewin, Andrews, 2017	В памяти о себе есть и пережитое, и принятое со слов других; внушённое событие может частично войти в воспоминание	Августин различает источники знания о себе и не говорит о ложных воспоминаниях; обзор описывает лабораторные опыты внушения, где при имплантации полное ложное воспоминание — около 15 % (по оценке авторов, скорее верхняя граница), а подверженность авторы считают ограниченнее, чем предполагалось

Сопоставление (сторона А ↔ сторона Б)	Точка встречи (сходство)	Существенная граница
Коран, сура 75:14–15 ↔ Hall, Johansson, Strandberg, 2012	Убедительное объяснение себя ещё не равно правде о себе: в Коране оправдание не отменяет свидетельства человека против самого себя; в опыте люди часто убедительно защищают позицию, которой не выбирали	Коран говорит о Дне воскресения и ответственности перед Богом за поступки; опыт — о мнениях на анкете с фокусом, без поступков и вины, а объяснения там строятся без умысла; в Коране человек знает сделанное — он сам свидетель; в опыте участники большинство подмен не замечают
Августин, «Исповедь», кн. IV ↔ Платон, «Апология», 38a	Себя нельзя считать известным заранее: «Я стал великой загадкой для самого себя», — пишет Августин; Сократ каждый день испытывает «себя и других»	Августин говорит о горе после смерти друга и обращается к Богу; Сократ — о философской беседе о добродетели перед судом; ни тот ни другой не предлагает техники проверки обобщений — её выводим мы
Конфуций, «Лунь юй» II.4 ↔ Евангелие от Луки 15:17	Жизнь, рассказанная как путь — ступенями или через поворот	Конфуций подводит итог постепенному самосовершенствованию учителя, без кризиса; притча в евангельском контексте говорит о покаянии и возвращении к отцу; это разные формы и цели, а не одно учение
«Вопросы царя Милинды», кн. II, гл. 1 ↔ Lind, 2023	Имя и рассказ о себе приходят от других: имя — «обозначение в обиходе», которое держится общим языком, а идентичность — «процесс совместного авторства»	В «Милинде» это часть буддийского учения об отсутствии постоянной личности; у Линд — статья-мнение без новых данных о социальной среде рассказа, в контексте расстройств личности и без метафизических утверждений

Таблица сопоставляет только указанные места; цитаты в ней — перевод наш с английских изданий из списка источников. Совпадение мотивов не означает общего учения, и исторической связи между традициями мы не утверждаем. Исследования дают средние по выборкам, а работа Линд — мнение; переносить их на отдельного человека нужно осторожно.

Первоисточники

Тексты традиций прочитаны в английских переводах XVII–XIX веков по копиям Project Gutenberg и archive.org; евангельская цитата дана по Синодальному переводу. Статьи исследователей открыты по лицензиям Creative Commons Attribution (CC BY). Цитаты из английских переводов и статей даны в нашем переводе на русский. Условный пример — авторский.

1. Augustine. The Confessions of St. Augustine, пер. E. B. Pusey (Project Gutenberg #3296). Кн. IV (смерть друга; IV.4.9) и кн. X (память; X.8.14). Номера глав — по обычному латинскому делению: в копии их нет.

2. Montaigne M. de. Essays of Michel de Montaigne — Complete, пер. Ch. Cotton, ред. W. C. Hazlitt (Project Gutenberg #3600). Кн. II, гл. XVIII «Of Giving the Lie», абзац о книге и авторе.

3. Plato. Apology, пер. B. Jowett (Project Gutenberg #1656). 38a (номера Стефана в копии отсутствуют), речь о наказании.

4. The Chinese Classics, vol. 1: Confucian Analects, пер. J. Legge (Project Gutenberg #4094). Кн. II, гл. IV, 1–6.

5. The Koran, пер. J. M. Rodwell (Project Gutenberg #2800). Сура LXXV «The Resurrection», аяты 2 и 13–15 по стандартной нумерации (у Родвелла номеров нет).

6. Евангелие от Луки, гл. 15, Синодальный перевод (azbyka.ru). Ст. 10–22.

7. The Questions of King Milinda, Part I, пер. T. W. Rhys Davids (Sacred Books of the East, vol. XXXV, 1890; OCR-копия archive.org). Кн. II, гл. 1, 1 [Trenckner, p. 25], SBE p. 40 — место об имени, без сравнения с колесницей.

8. Vanderveren E., Bogaerts A., Claes L., Luyckx K., Hermans D. Narrative Coherence of Turning Point Memories: Associations With Psychological Well-Being, Identity Functioning, and Personality Disorder Symptoms. Frontiers in Psychology, 2021, 12. Аннотация, введение, описание кодирования связности, результаты (частные корреляции), обсуждение и ограничения; CC BY.

9. Hong E. K., Sedikides C., Wildschut T. How Does Nostalgia Conduce to Global Self-Continuity? The Roles of Identity Narrative, Associative Links, and Stability. Personality and Social Psychology Bulletin, 2022, 48(5) (PMC9066684). Аннотация, описания выборок и меры «рассказа», результаты исследования 4, общее обсуждение, ограничения; CC BY 4.0.

10. Hall L., Johansson P., Strandberg T. Lifting the Veil of Morality: Choice Blindness and Attitude Reversals on a Self-Transforming Survey. PLOS ONE, 2012, 7(9): e45457. Аннотация, участники и процедура, результаты, обсуждение; CC BY.

11. Brewin C. R., Andrews B. Creating Memories for False Autobiographical Events in Childhood: A Systematic Review. Applied Cognitive Psychology, 2017, 31 (PMC5248593). Резюме (Summary) и общее обсуждение (General Discussion); CC BY.

12. Hallford D. J., Rusanov D., Yeow J. J. E., Barry T. J. Reduced specificity and increased overgenerality of autobiographical memory persist as cognitive vulnerabilities in remitted major depression: A meta-analysis. Clinical Psychology & Psychotherapy, 2022, 29 (PMC9828164). Аннотация, начало введения (определения), обсуждение, ограничения и заключение; CC BY 4.0.

13. Lee Y., Kim D., Lim J.-E. Do expressive writing interventions have positive effects on Koreans?: a meta-analysis. Frontiers in Psychiatry, 2023, 14. Аннотация, результаты (общий эффект и модераторы), обсуждение и ограничения; CC BY.

14. Lind M. Situating personality disorder within its maladaptive narrative identity ecology. Frontiers in Psychiatry, 2023, 14:1117525 (PMC10034016). Статья-мнение; раздел «Contemplating the role of narrative identity ecology in personality disorders»; CC BY.

15. Haque S., Juliana E., Khan R., Hasking P. Autobiographical memory and hierarchical search strategies in depressed and non-depressed participants. BMC Psychiatry, 2014, 14:310 (PMC4240842). Аннотация, описание иерархии памяти и теста, результаты, обсуждение; CC BY 2.0.

Теги

История о себе, рассказ о себе, автобиографический рассказ, нарративная идентичность, автобиографическая память, обобщения о себе, «всегда» и «никогда», конкретные воспоминания, обобщённые воспоминания, проверка обобщений, объяснение задним числом, слепота к выбору, ложные воспоминания, чужое свидетельство, связность рассказа, непрерывность себя, ностальгия, экспрессивное письмо, письмо о себе, соавторство идентичности, семейный рассказ, культурные сюжеты, переосмысление, приукрашивание, притча о блудном сыне, «прийти в себя», Августин, «Исповедь», Монтень, «Опыты», Сократ, «Апология», Конфуций, «Лунь юй», Коран, «Вопросы царя Милинды».

Про авторов

Andrey Zarinsh — автор и основатель проекта United Wisdom. Исследует темы внутренней трансформации, единства традиций, межкультурного диалога и современной духовной дисциплины. Instagram: @andrey.zarinsh.

Maria Evilkut — соавтор United Wisdom. Помимо исследовательской работы, она стремится проверять эти идеи на практике и наблюдать, как принципы единства и взаимопонимания работают в реальной жизни между людьми и культурами. Instagram: @ilkutki.