

UNITED WISDOM

Кто я, когда привычная роль больше не нужна

Человек и внутренний мир

Andrey Zarinsh & Maria Evilkut

I09 · RU

@andrey.zarinsh @ilkutki

Кто я, когда привычная роль больше не нужна

> *«Кто может сказать мне, кто я?»*
>
> *Уильям Шекспир, «Король Лир», акт I, сцена 4, реплика Лира. Перевод наш с английского текста по изданию Project Gutenberg #100.*

О чём эта статья

Условный пример: руководитель отдела на третий месяц пенсии ловит себя на том, что по утрам открывает рабочую почту, которой больше нет. Дело не обязательно в тоске по работе: рука тянется туда, где годами начинался день и где было ясно, кем быть. Роль закончилась — и стало видно, сколько на ней держалось.

Эта статья не о переживании утраты, а о том, на чём стоял образ себя до неё: на одной роли или на нескольких, срастался ли человек с ролью или исполнял её. Мы опираемся на Шекспира, Монтеня, Марка Аврелия и Эпиктета, «Бхагавадгиту», Лао-цзы, Чжуан-цзы и «Лунь юй», Послание к Филиппийцам и Книгу Иова, а также на исследования выхода на пенсию и из профессионального спорта и на работу о том, как измеряют сложность образа себя. Данные касаются только пенсии и спорта; о других ролях выводов мы не делаем. Практические шаги в конце — довод авторов, а не проверенная методика.

I. Роль, на которой стоит образ себя

Образ себя может опираться на роли по-разному; вопрос этой статьи не в том, опирается ли он на них, а в том, как.

«Я — врач», «я — тренер», «я — начальник отдела»: описание роли и описание себя могут совпадать, и в обычной жизни это незаметно. Различие видно, когда роль уходит: на пенсии, после спорта, после отставки. Тогда обнаруживается устройство, которое до этого не было видно. Держался ли образ себя на одной роли или на нескольких? Исполнял ли человек роль или стал ею?

Эти два способа отношения к роли стоит назвать точно. Исполнять роль — делать дело в полную силу, соблюдая его требования, и при этом помнить, что ты к нему не сводишься. Быть ролью — когда признание, которое получает должность, переживается как признание тебя самого, а успехи дела становятся главной мерой собственной ценности. Снаружи эти способы могут выглядеть одинаково: оба человека работают хорошо. Разница проявляется в день, когда роль заканчивается.

Важно сразу сказать, чего здесь нет. Переживание перехода, горе по утраченному положению, поддержка в утрате — тема соседних статей серии о переходах после потери статуса и о завершении родительской роли. Здесь речь о структуре: на чём стоял образ себя и как это можно увидеть заранее. И ещё одна граница: данные, на которые мы опираемся, касаются выхода на пенсию и ухода из профессионального спорта. Что происходит с образом себя, когда заканчивается, например, родительская роль или супружество, прочитанные нами открытые работы не изучали, и переносить на эти случаи выводы о пенсии мы не будем.

Традиции, к которым мы обратимся, расходятся в том, как относиться к роли: одни советуют отделять себя от неё, другие — исполнять её как долг, третьи видят в уходе из роли завершение самого дела. Начнём с того, кто роль отдал, а признания ждал по-прежнему.

II. Лир: роль отдана, признания ждут

Трагедия Шекспира начинается с того, что король делит власть между дочерьми, оставляя себе только имя и почести короля, — и почти сразу узнаёт, чего стоит имя без роли.

Отдавая корону, Лир прямо оговаривает: власть, доходы и управление отходят к наследникам, а ему остаются имя и всё, что к нему прилагается («Король Лир», I.1). Но в доме Гонерильи с ним обращаются уже не как с королём, и в четвёртой сцене он спрашивает: «Узнаёт ли меня здесь кто-нибудь? Это не Лир. Разве так ходит Лир? так говорит? Где его глаза?» — и следом: «Кто может сказать мне, кто я?» (перевод наш, I.4). Шут отвечает коротко: тень Лира.

По нашему прочтению, сцена показывает образ себя, стоявший на одной роли. Лир отдал дело, но рассчитывал сохранить признание, которое давала роль, — и, не получив его, не находит того, кто подтвердил бы, кто он. Его вопрос обращён не к себе, а к другим: ответ о себе он привык получать в виде почестей.

У Шекспира есть и другой образ роли. Жак в комедии «Как вам это понравится» говорит: «Весь мир — сцена, и все мужчины и женщины в нём — только актёры; у них свои выходы и уходы, и каждый в своё время играет много ролей» (перевод наш, II.7). Здесь уход со сцены — не катастрофа, а часть пьесы: роли сменяют одна другую.

Граница сопоставления: Лир — герой трагедии, и его крушение связано не только с ролью, но и с решениями, ослеплением, предательством; Жак — меланхолик в комедии, и его речь — характер персонажа, а не философия Шекспира. Мы берём из этих мест два образа — роль, с которой человек сросся, и роль как одну из многих, — а не учение.

III. Монтень: мэр и Монтень

Ясное различение между ролью и тем, кто её исполняет, дал Монтень, несколько лет занимавший должность мэра Бордо.

В главе «О том, что нужно владеть своей волей» он пишет, что маску и внешность нельзя превращать в настоящую сущность, а чужую личину — в собственную. Он видит людей, которые преображаются в столько новых обличий, сколько должностей на себя берут, и не умеют отличить приветствия, обращённые к ним самим, от приветствий их должности, их свите или их мулу («Опыты», III.10). Сам он формулирует своё правило: мэр Бордо и Монтень всегда были двумя, и разделение между ними было очень явным (эту фразу мы приводим в ключевой цитате).

Важно, что это различение — не пренебрежение ролью. Монтень продолжает: «честный человек не отвечает за порок или нелепость своего занятия» (перевод наш с английского перевода Чарльза Коттона) — и не должен из-за этого отказываться от самого занятия: так принято в его стране, и жить приходится в мире таком, каков он есть. Роль исполняется всерьёз, но её недостатки и её почести не становятся содержанием человека.

По нашему прочтению, у Монтеня есть простая проверка, применимая и сегодня: могу ли я отличить знаки внимания, обращённые ко мне, от знаков внимания, обращённых к моей должности? Если не могу, то уход из должности заберёт с собой и то, что я считал отношением к себе. Если могу, то уход заберёт должность — но не меня.

Граница: Монтень пишет о выборной должности частного человека, который мог её оставить, и о своём характере; это не правило для любой роли и не данные о том, как люди переживают её уход. Но различение, которое он проводит, — центральное для этой статьи.

IV. Марк Аврелий: не пропитаться краской роли

Император, который не мог выйти из своей роли, предупреждал себя не о том, как жить после неё, а о том, как не срастись с ней, пока она длится.

В «Размышлениях» Марк Аврелий пишет себе: «Смотри, чтобы тебя не превратили в цезаря, чтобы ты не пропитался этой краской: такое случается» (перевод наш с английского перевода Джорджа Лонга, «Размышления», VI.30). Дальше он перечисляет, каким хочет остаться: простым, добрым, чистым, серьёзным, без притворства, другом справедливости, — и напоминает себе стремиться быть таким, каким хотела сделать его философия.

Слово «краска» здесь точно: роль не надевается сверху, а впитывается. Человек, который годами получает почести должности, может не заметить, как стал думать о себе её словами. Монтень, по сходной логике, требует, чтобы суждение императора стояло выше его империи. И ещё одна деталь: в той же записи Марк Аврелий ставит себе в пример не императорскую должность, а человека — своего предшественника Антонина: его постоянство, ровность, равнодушие к пустой славе, привычку ничего не пропускать, не разобравшись. Учиться он хочет не у роли, а у того, как другой человек её носил.

По нашему прочтению, предупреждение Марка Аврелия важно для нашей темы именно потому, что оно сказано изнутри роли. Устройство, которое обнаружится при уходе, складывается задолго до него — в годы, когда роль исполняется. Тот, кто не позволил роли «пропитать» себя, при уходе теряет должность; тот, кто пропитался, теряет вместе с ней и привычный образ себя.

Граница этого сопоставления: Марк Аврелий никогда не уходил на пенсию, его роль заканчивалась только со смертью, а его философия — стоическая, с представлением о долге и о месте человека в целом мира. Он не описывает выход из роли; он описывает, как сохранить себя внутри неё. Именно поэтому его слова здесь — о подготовке, а не о переходе.

V. Возражение: роль — это долг

Самое сильное возражение против всего сказанного звучит так: отделять себя от роли — значит исполнять её хуже; роль — это призвание и долг, а не костюм.

У этого возражения сильные союзники. Эпиктет в «Энхиридионе» пишет: «Помни, что ты актёр в пьесе, которую выбирает Автор: если коротка — то в короткой, если длинна — то в длинной». И чуть дальше: «Твоё дело — хорошо сыграть данную роль, а выбрать её — дело другого» (перевод наш с английского перевода Т. У. Хиггинсона, «Энхиридион», 17). «Бхагавадгита» в стихотворном переложении Эдвина Арнольда призывает: «Ищи полной награды в правоте правого дела! Пусть движет тобой само правое дело, а не плод, что из него выходит» (перевод наш, «Песнь Небесная», гл. II; по обычной нумерации — 2.47; Арнольд даёт переложение, а не дословный перевод).

Но, по нашему прочтению, обе традиции не опровергают различение, а уточняют его. Эпиктет требует играть роль хорошо — и тут же отделяет актёра от роли: роль дана, выбирал её не ты. «Гита» требует действовать в полную силу — и отделяет дело от его плодов: награда не в результате и не в признании. В обоих случаях роль исполняется целиком, но не становится собственностью человека и не служит ему опорой самооценки.

Отсюда уточнение нашего вопроса. Опасность не в преданности роли, а в том, чтобы сделать опорой себя то, что роль даёт: признание, результаты, место в иерархии. По нашему рассуждению, преданный роли человек, который не присваивал её плоды, при уходе теряет дело; человек, который жил плодами роли, может потерять ещё и то, на чём стояло его чувство собственной ценности.

Граница: у Эпиктета Автор пьесы — промысел, распределяющий роли, у «Гиты» речь идёт о долге воина Арджуны в определённом учении о действии и его плодах. Это разные метафизики, и мы не сводим их к одной формуле.

VI. Уход как часть самого дела

Три китайских текста — «Дао дэ цзин», «Лунь юй» и «Чжуан-цзы» — дают, по нашему прочтению, взгляд на конец роли не как на поражение, а как на часть формы самого дела; о целых традициях по трём местам мы не судим.

Девятая глава «Дао дэ цзин» говорит: «Когда дело сделано и имя становится известным, удалиться в безвестность — путь Неба» (перевод наш с английского перевода Джеймса Легга, гл. 9). Удаление здесь — не провал и не изгнание, а завершение пути: дело, которое не отпускает своего делателя, не закончено.

Конфуций проводит границу роли с другой стороны: «Кто не занимает должности, тот не берётся за планы её управления» (перевод наш с английского перевода Джеймса Легга, «Лунь юй», VIII.14; в «Лунь юй» эта фраза повторена ещё раз). Об уходе с должности в этих словах прямо не сказано; по нашему прочтению, они относятся и к тому, кто из должности вышел: её дела больше не его. Для руководителя из нашего примера, который открывает по утрам несуществующую почту, это звучит почти как совет.

«Чжуан-цзы» идёт дальше. В первой главе сказано: «Совершенный человек не придаёт значения себе; божественный человек не придаёт значения действию; истинный мудрец не придаёт значения славе» (перевод наш с английского перевода Герберта Гайлза, «Чжуан-цзы», гл. I). И отшельник Сюй Ю, отказываясь от престола, который ему предлагает император Яо, говорит: «Вам, государь, принадлежит слава: империи я не нужен» (там же, перевод наш). По нашему прочтению, образ себя здесь не стоит на положении вовсе. Свой отказ Сюй Ю объясняет так: слава — лишь тень действительного; синица, строя гнездо в огромном лесу, занимает одну ветку, а тапир пьёт из реки лишь столько, чтобы наполнить брюхо. Мы читаем это как меру: брать от положения больше, чем требует дело, — значит обременить себя чужим.

Граница между этими голосами существенна. Даосское удаление — космологический идеал, в котором человек следует пути Неба; конфуцианское разграничение — об упорядоченности обязанностей в обществе; мудрец Чжуан-цзы не пенсионер, а образ

свободы от положения. Мы берём из них общий мотив: роль имеет конец, и этот конец может принадлежать делу, а не обрушивать человека.

VII. Павел и Иов: человек до и после званий

Библейские тексты дают ещё один ракурс: образ себя, сознательно снятый с прежних званий, и человек до и после всех ролей.

В Послании к Филиппийцам апостол Павел перечисляет свои прежние основания гордиться: «обрезанный в восьмой день, из рода Израилева, колена Вениаминова, Еврей от Евреев, по учению фарисей, по ревности – гонитель Церкви Божией, по правде законной – непорочный» (Флп. 3:5–6, Синодальный перевод). И говорит: «Но что для меня было преимуществом, то ради Христа я почел тщетою» (Флп. 3:7, Синодальный перевод). По нашему прочтению, это не просто утрата ролей, а их переоценка: прежние звания перестают быть основанием того, кем Павел себя считает; в следующем стихе он говорит, что ради Христа от всего отказался (3:8). И переоценка не оставляет пустоты: дальше в той же главе Павел пишет, что, забывая заднее и простираясь вперёд, стремится к цели (3:13–14). Прежнее, по нашему прочтению, больше не определяет направление.

Книга Иова даёт формулу, которая стала пословицей: «наг я вышел из чрева матери моей, наг и возвращусь. Господь дал, Господь и взял» (Иов 1:21, Синодальный перевод). Мы берём из неё только эту формулу — человек до и после всех ролей — и не касаемся темы страдания, которой посвящена книга.

По нашему прочтению, у Павла и в словах Иова есть то, чего нет у Лира: образ себя, который не ждёт подтверждения от прежнего положения. У Павла это решение веры, у Иова — признание того, что всё данное может быть взято. В обоих случаях человек не сводится к своим званиям.

Граница: это религиозные тексты — обращение апостола, для которого новое основание — Христос, и книга о Боге и страдании праведника. Из них не следует психологический рецепт «отказаться от ролей»; следует, что традиция знала образ себя, не стоящий на положении, и знала, что положение может быть снято.

VIII. Пенсия и спорт: что показывают данные о нескольких опорах

Исследования не говорят, как правильно относиться к роли, но показывают, с чем связано то, как люди проходят её уход.

Никлас Стеффенс, Йоланда Еттен, Кэтрин Хаслам, Тиган Круис и Александр Хаслам (Frontiers in Psychology, 2016) опросили 171 пенсионера в Австралии, в среднем 67 лет и около трёх с половиной лет на пенсии. Каждый называл до шести групп, важных для его представления о себе, — отдельно до выхода на пенсию и после. Чем больше таких групп было у человека после выхода на пенсию, тем больше он был доволен пенсией и тем лучше оценивал своё здоровье и качество жизни. Группы до пенсии были связаны с удовлетворённостью пенсией и со здоровьем (с качеством жизни — на грани значимости), но переставали быть значимыми, когда учитывались группы после пенсии. А когда учитывались оба вида поддержки, связь была статистически опосредована поддержкой, которую человек сам оказывал другим, а не той, которую получал.

Ограничения важны. Это одномоментный опрос, и причинности он, как пишут сами авторы, не устанавливает; о группах до пенсии люди сообщали задним числом. Модели с числом групп до и после пенсии объясняли 6–9 % различий в этих оценках, а часть связи, допускают авторы, могут объяснять особенности самих людей — например, открытость новому. Заголовок работы звучит сильнее её плана: в нём сказано, что несколько идентичностей улучшают здоровье; мы пишем — связаны.

Другая группа — профессиональные спортсмены. 194 бывших игрока Главной лиги бейсбола в онлайн-опросе оценили свою спортивную идентичность и важность шести жизненных ролей (Frontiers in Psychology, 2026). Группы с более слабой спортивной идентичностью ниже оценивали важность спорта среди своих ролей, но важность семьи, дружбы, религии и романтических отношений между группами не различалась. Авторы называют низкий текущий уровень спортивной идентичности её утратой и толкуют результат так: такая утрата, по-видимому, касается самой спортивной роли и не обязательно распространяется на остальные. Опрос одномоментный, выборка невелика и состоит в основном из белых американцев.

По нашему прочтению, оба исследования согласуются с мыслью о нескольких опорах образа себя, но не доказывают её: это связи, а не результаты опытов.

IX. Работа как самооценка и работа как смысл

Самое тонкое различение даёт шведское лонгитюдное исследование: у работы две стороны, и с самочувствием после пенсии они связаны в противоположную сторону.

Сара Хед, Анне Ингеборг Берг, Изабелле Ханссон, Марие Киви и Маргда Верн (BMC Geriatrics, 2024) взяли из шведского популяционного исследования 527 человек, которые полностью вышли на пенсию в 2016–2019 годах, и ежегодно измеряли у них депрессивные симптомы по опросной шкале — это не диагноз. В среднем у мужчин и у

женщин симптомы снижались вокруг выхода на пенсию: до него они были стабильны, на переходе снижались и после оставались стабильными.

Дальше важное для нашей темы. До выхода на пенсию участники заполнили две короткие шкалы о работе — из четырёх и из трёх утверждений. Насколько их самоуважение зависит от успехов на работе? И насколько работа кажется им значимой и осмысленной? Чем сильнее самоуважение зависело от успехов, тем выше были депрессивные симптомы после выхода на пенсию. Чем выше был смысл работы, тем ниже были симптомы, и у мужчин эта связь была сильнее. Трудности приспособления к пенсии, среди которых было и утверждение «Мне не хватает моей рабочей идентичности» (перевод наш), тоже были связаны с более высокими симптомами.

Ограничения названы авторами: когорта относительно здоровая и образованная, шведский контекст, в анализ вошли только те, кто полностью перестал работать. От себя добавим: связи наблюдательные и причин не устанавливают.

По нашему прочтению, две стороны работы похожи на два способа отношения к роли. Самооценка, опирающаяся на успехи, напоминает «быть ролью»: опора уходит вместе с должностью. Смысл дела напоминает «исполнять роль»: он не так тесно привязан к месту и, возможно, частично переходит в жизнь после работы. Но это аналогия авторов статьи, а не вывод исследования.

X. Не только сколько опор, но как они связаны

Если одни данные говорят «чем больше групп, тем лучше», то другие предупреждают, что дело не только в числе.

Чжаоян Чжу, Мэнмэн Чжу, Сяоцянь Гао и Сяои Лю (Frontiers in Psychology, 2021) опросили 158 пенсионеров одного китайского университета в возрасте от 55 до 92 лет. Каждый описывал себя в пяти ролях — родителя, сына или дочери, работника, друга, партнёра — по сорока чертам. Чем сильнее описания расходились между ролями, тем ниже было психологическое благополучие и тем выше тревога и депрессивные симптомы; связь была частично статистически опосредована ощущением несогласованности себя, и это опосредование усиливалось с возрастом. Авторы толкуют сильное расхождение как признак раздробленности, а не специализации ролей. Это однократный опрос образованных пенсионеров одного университета, и возраст, как пишут авторы, нельзя варьировать в эксперименте.

Работа, которую опубликовали Александра Пиларска и Анна Суханьска (Current Psychology, 2015), добавляет осторожности. В трёх опросах польских студентов и молодых выпускников разные способы измерять «сложность» образа себя и его расхождение по ролям не согласовались между собой, а популярный показатель

сложности сильно зависел просто от того, сколько черт человек выбрал. После учёта таких помех связи структуры образа себя с чувством идентичности и склонностью к размышлению оказались небольшими, и авторы считают преждевременными окончательные выводы о том, как структура образа себя связана с важными для жизни последствиями.

Что из этого следует? Формула «чем больше ролей, тем устойчивее образ себя» слишком проста. Для нашего вопроса это значит, что проверять стоит не только список своих ролей, но и то, узнаю ли я себя в каждой из них. По нашему прочтению, важно, чтобы опор было несколько и чтобы человек в них оставался узнаваемым для себя самого, — но это гипотеза, которую прочитанные данные поддерживают лишь частично.

И главный предел. Все данные об уходе роли здесь — о пенсии и профессиональном спорте; работа о мерах сложности образа себя выполнена на студентах и молодых выпускниках и ухода роли не изучала. Что происходит, когда заканчивается другая роль — родительская, супружеская, роль опекуна, — в прочитанных нами открытых исследованиях не изучалось. Поэтому всё сказанное о других ролях остаётся рассуждением.

Что это значит на практике

Ниже — рабочие критерии авторов, выведенные из рассуждения статьи. Исследованиями эти шаги не проверялись; данные, на которые мы ссылаемся, показывают связи, а не действие советов.

1. **Перечислить свои опоры.** Какие роли и группы сейчас важны для того, кем я себя считаю? Сколько из них останется, когда закончится главная? В австралийском опросе пенсионеров просили назвать важные для них группы — простой способ увидеть собственную картину.

2. **Проверка Монтеня.** Могу ли я отличить знаки внимания мне от знаков внимания моей должности? Как я опишу себя, не называя должности?

3. **Развести самооценку и смысл.** Насколько моё самоуважение держится на успехах роли, а насколько — на смысле дела? В шведской когорте эти две стороны работы были связаны с самочувствием после пенсии в противоположную сторону; это связь, а не доказанная причина.

4. **Готовить уход как часть дела.** Заранее подумать, чем закончится роль и что останется после неё. Выйдя из должности, не вмешиваться в её дела: так мы применяем слова Конфуция о том, что не занимающий должности не берётся за планы её управления.

5. **Не только получать, но и давать.** В том же австралийском опросе связь групп с самочувствием на пенсии была статистически опосредована поддержкой, которую человек оказывал другим.

6. **Помнить предел.** Данные касаются пенсии и спорта. Для других ролей эти шаги — только рассуждение по аналогии.

Когда нужен специалист. Если уход из роли сопровождается тяжёлым и затяжным переживанием, которое мешает жить и не ослабевает, стоит обратиться к психологу или врачу; опросная шкала симптомов из исследований — не диагноз, и оценить своё состояние поможет специалист. Если появляются мысли причинить себе вред, обратитесь за помощью сразу; при непосредственной опасности — в экстренные службы своей страны.

Ключевая цитата

> *«Мэр Бордо и Монтень всегда были двумя, с очень явным разделением».*
>
> *Мишель де Монтень, «Опыты», кн. III, гл. X «О том, что нужно владеть своей волей». Перевод наш с английского перевода Чарльза Коттона (ред. У. К. Хэзлитт): Project Gutenberg #3600.*

Фраза собирает центральное различение статьи: роль исполняется всерьёз, но исполнитель к ней не сводится. Из неё не следует, что роль неважна. По нашему прочтению, она подсказывает другое: если различение проведено заранее, уход роли может забрать должность, а не человека. Сам Монтень в этой фразе об уходе из должности не говорит, и данными это не проверено.

Связи между традициями

Сопоставление (сторона А ↔ сторона Б)	Точка встречи (сходство)	Существенная граница
Монтень, «Опыты» III.10 ↔ Марк Аврелий, «Размышления» VI.30	Носитель должности отделяет себя от неё: «Мэр Бордо и Монтень» — и «чтобы ты не пропитался этой краской»	Частный человек на выборной должности, который может её оставить, и император, который не может выйти из роли и лишь бережёт себя внутри неё
Эпиктет, «Энхиридион» 17 ↔ «Бхагавадгита» 2.47 (переложение Арнольда)	Роль исполняют в полную силу, не присваивая её: «хорошо сыграть данную роль» — и действовать ради правого дела, а не ради плода	Стоический Автор пьесы, распределяющий роли, и учение о действии без привязанности к плодам в долге воина — разные метафизики
Лао-цзы, «Дао дэ цзин», гл. 9 ↔ «Лунь юй» VIII.14	У дела и у должности есть граница: сделанное дело оставляют, а в дела должности, которой не занимают, не входят	Даосское удаление как путь Неба и конфуцианское разграничение обязанностей в упорядоченном обществе; об уходе с должности «Лунь юй» VIII.14 прямо не говорит — к ушедшему мы применяем его сами
Шекспир, «Король Лир» I.4 ↔ Флп. 3:5–7	Образ себя снят с прежних званий	У Лира — крушение, в котором он ждёт прежнего признания; у Павла — решение веры, в котором прежние преимущества сознательно сочтены тщетой
«Чжуан-цзы», гл. I ↔ исследования выхода на пенсию (Стеффенс и коллеги, 2016; Хед и коллеги, 2024)	Образ себя, не стоящий на одном положении	Идеал мудреца, свободного от положения, и корреляционные данные о пенсионерах — разные типы основания; данные не подтверждают даосского идеала и не опровергают его

Таблица сопоставляет только названные места; цитаты из английских изданий в ней — перевод наш, библейский текст — Синодальный перевод. Сходство мотивов не означает общего учения или исторической связи между традициями. Исследования в последней строке дают средние по выборкам и показывают связи, а не причины.

Первоисточники

Тексты традиций прочитаны по копиям Project Gutenberg (английские переводы и издания, названные ниже) и по Синодальному переводу на azbyka.ru; исследования — полные тексты статей с открытой лицензией CC BY, прочитанные через Europe PMC. Цитаты из английских изданий и статей даны в нашем переводе; Синодальный текст — дословно. Условный пример в начале статьи придуман авторами.

1. Shakespeare W. The Complete Works of William Shakespeare (Project Gutenberg #100). «King Lear», акт I, сцены 1 и 4 (раздел власти и сцена в доме Гонерильи); «As You Like It», акт II, сцена 7 (речь Жака).

2. Montaigne M. de. Essays of Michel de Montaigne — Complete, пер. Ch. Cotton, ред. W. C. Hazlitt (Project Gutenberg #3600). Кн. III, гл. X «Of Managing the Will»: место о маске и должности и фраза о мэре Бордо.

3. Marcus Aurelius. Thoughts of Marcus Aurelius Antoninus, пер. George Long (Project Gutenberg #15877). Кн. VI, 30.

4. Epictetus. The Enchiridion, пер. Thomas Wentworth Higginson (Project Gutenberg #45109). Гл. XVII.

5. The Song Celestial, or Bhagavad-Gîtâ, стихотворное переложение Sir Edwin Arnold (Project Gutenberg #2388). Гл. II, место, соответствующее стиху 2.47.

6. Laozi. The Tao Teh King, or the Tao and its Characteristics, пер. James Legge (Project Gutenberg #216). Гл. 9.

7. The Chinese Classics, vol. 1: Confucian Analects, пер. James Legge (Project Gutenberg #4094). Кн. VIII, гл. 14 (повтор — XIV.27).

8. Zhuangzi. Chuang Tzŭ: Mystic, Moralist, and Social Reformer, пер. Herbert A. Giles (Project Gutenberg #59709). Гл. I: изречение о совершенном человеке и ответ Сюй Ю императору Яо.

9. Библия, Синодальный перевод: Послание к Филиппийцам, гл. 3 (azbyka.ru). Ст. 4–8, 13–14.

10. Библия, Синодальный перевод: Книга Иова, гл. 1 (azbyka.ru). Ст. 21.

11. Steffens N. K., Jetten J., Haslam C., Cruwys T., Haslam S. A. Multiple Social Identities Enhance Health Post-Retirement Because They Are a Basis for Giving Social Support. Frontiers in Psychology, 2016, 7 (PMC5065989). Одномоментный опрос. Прочитаны метод, результаты, обсуждение, ограничения и заключение; CC BY.

12. Worrell M., Hamilton X. D., Zhang J., Li Y., Lynch T. Beyond the game: athletic identity and post-retirement adaptation of former Major League Baseball players. Frontiers in Psychology, 2026, 17 (PMC13461554). Онлайн-опрос. Прочитаны методы, результаты, обсуждение, ограничения и выводы; CC BY.

13. Hed S., Berg A. I., Hansson I., Kivi M., Waern M. Depressive symptoms across the retirement transition in men and women: associations with emotion regulation, adjustment difficulties and work centrality. BMC Geriatrics, 2024, 24 (PMC11292945). Лонгитюдное популяционное исследование. Прочитаны методы, результаты, обсуждение, методологические оговорки и заключение; CC BY 4.0.

14. Zhu C., Zhu M., Gao X., Liu X. How Does Self-Concept Differentiation Work in Chinese Retirees: A Moderated Mediation Analysis. Frontiers in Psychology, 2021, 12 (PMC7930060). Опрос пенсионеров. Прочитаны методы, результаты, обсуждение и ограничения; CC BY 4.0.

15. Pilarska A., Suchańska A. Self-Complexity and Self-Concept Differentiation – What Have We Been Measuring for the Past 30 Years? Current Psychology, 2015, 34 (PMC4703609). Три опросных исследования. Прочитаны метод, результаты, общее обсуждение и ограничения; CC BY 4.0.

Теги

роль, образ себя, исполнять роль, быть ролью, выход на пенсию, уход из спорта, профессиональная идентичность, спортивная идентичность, социальные группы, несколько идентичностей, социальная поддержка, центральность работы, самооценка через успехи, смысл работы, дифференциация образа себя, сложность образа себя, согласованность себя, Шекспир, «Король Лир», «Как вам это понравится», Монтень, «Опыты», Марк Аврелий, «Размышления», стоицизм, Эпиктет, «Энхиридион», «Бхагавадгита», действие без привязанности к плодам, Лао-цзы, «Дао дэ цзин», Чжуан-цзы, Конфуций, «Лунь юй», апостол Павел, Послание к Филиппийцам, Книга Иова, даосизм, конфуцианство

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.