

UNITED WISDOM

Несколько версий себя для разных собеседников

Человек и внутренний мир

Andrey Zarinsh & Maria Evilkut

I-01-N02 · RU

@andrey.zarinsh @ilkutki

Несколько версий себя для разных собеседников

> *«Противоречу ли я себе? Что ж, значит, противоречу себе (я велик, я вмещаю множества)».*
>
> *Уолт Уитмен, «Листья травы», «Песня о себе», раздел 51. Перевод наш с английского: Project Gutenberg #1322.*

О чём эта статья

С родителями человек один, с друзьями другой, на работе третий. Обычно это замечают мимоходом, но иногда вопрос становится острым: если я так по-разному держусь с разными людьми, есть ли у меня вообще настоящее лицо — или только набор масок?

Статья рассматривает вопрос с двух сторон. Первая — наблюдение, которое старше психологии: у Уильяма Джеймса, в «Лунь юй», в посланиях апостола Павла и в Коране разная манера с разными людьми описана и оценена по-разному. Вторая — исследования: как психологи измеряют различие образов себя по ролям, насколько меняется один человек в течение рабочего дня, что известно о переключении между культурами и о самоподаче в соцсетях. Мы предлагаем способ отличить настройку под собеседника от раздробленности. Это авторский довод, а не проверенная методика; статья не обещает цельности и не заменяет помощи специалиста. Пример ниже придуман авторами.

I. Столько «я», сколько кругов

То, что человек по-разному показывает себя разным людям, — не поломка, а обычное устройство социальной жизни, описанное задолго до современных исследований. Условный пример: человек лет сорока с друзьями шутит и спорит до хрипоты, с начальником сдержан и немногословен, с семилетним сыном терпелив и нетороплив. Он замечает это только в тот день, когда все трое оказываются на одном празднике: друг ждёт шуток, начальник — делового тона, сын тянет за рукав, и непонятно, каким быть.

В 1890 году Уильям Джеймс в «Принципах психологии» (т. 1, гл. X «Сознание себя») писал: «Строго говоря, у человека столько социальных „я“, сколько есть людей, которые его узнают и носят в уме его образ». Но люди распадаются на группы, и практически, продолжает Джеймс, «у него столько разных социальных „я“, сколько есть отдельных групп людей, чьё мнение ему небезразлично» (перевод наш, Project Gutenberg #57628).

@andrey.zarinsh @ilkutki

Каждой группе человек обычно показывает свою сторону. Пример Джеймса — юноша, вполне скромный перед родителями и учителями, который среди приятелей-сорвиголов бранится и бахвалится, как пират. И общее правило: «Мы показываем себя детям не так, как товарищам по клубу, клиентам — не так, как нанятым нами рабочим, своим хозяевам и начальникам — не так, как близким друзьям» (перевод наш).

Джеймс говорит о норме, а не о болезни. Социальное «я» у него — то, каким человека знают и помнят другие; ранить этот образ — значит ранить самого человека. Мысль о многих ролях встречается в культуре и намного раньше. У Шекспира в комедии «Как вам это понравится» (акт II, сцена 7) Жак говорит: «Весь мир — сцена, и все мужчины и женщины в нём — лишь актёры; у них свои выходы и уходы, и один человек за свою жизнь играет много ролей» (перевод наш, Project Gutenberg #100). Но у Жака роли сменяют друг друга по возрастам — младенец, школьник, влюблённый и дальше, — а у Джеймса речь о разных сторонах себя перед разными людьми в одно и то же время. Наш вопрос — о втором.

II. Разлад или разделение труда

Сразу после перечня социальных «я» Джеймс различает два случая, и это различение — центральное для статьи: важно не число версий, а то, как они относятся друг к другу. Разделение человека на несколько «я», пишет он, может быть «разладом» — когда человек боится, что одни его знакомые узнают, каков он в другом месте. А может быть «совершенно гармоничным разделением труда», как у того, кто нежен со своими детьми и строг с солдатами или заключёнными, которыми командует (перевод наш).

По нашему прочтению, Джеймс оценивает здесь не степень несходства, а отношение версий друг к другу. Нежный отец и строгий командир различаются манерой очень сильно, но ничего друг от друга не прячут: дети могут знать, что на службе отец строг, солдаты — что дома командир ласков, и ни одна сторона от этого знания не рушится. Разлад начинается там, где одну версию нужно скрывать от круга, знающего другую, и где человек этого боится. Отсюда рабочий вопрос, к которому мы вернёмся в практике: могут ли мои версии знать друг о друге? Такой формулировки у Джеймса нет — это наш вывод из его различения.

Джеймс добавляет и другое наблюдение: честь человека — обычно тоже одно из таких разделений, его образ в глазах «своего» круга, у которого свои требования. Обычный горожанин может уехать из города, охваченного холерой, а священник или врач сочтут такое бегство несовместимым со своей честью (пересказ). Значит, версия себя — это не только манера, но и обязательства, которые человек принял в определённом кругу. Различать версии поэтому стоит по двум линиям: чем они отличаются внешне и какие обещания каждая из них держит.

Нужна и оговорка. Джеймс писал в 1890 году как теоретик и наблюдатель; «Принципы психологии» — не эмпирическое исследование, и его различение надо проверять другими данными. Как мы увидим, данные отвечают на этот вопрос лишь частично.

III. Деревня и двор: манера как уместность

В «Лунь юй», записях бесед и поступков Конфуция, собранных учениками, разная манера с разными людьми описана как образец, а не как притворство. Книга X почти целиком посвящена тому, как Учитель держался в разных местах. Она открывается так: «Конфуций в своей деревне выглядел простым и искренним, словно не умел говорить. Когда он был в храме предков князя или при дворе, он говорил подробно о каждом предмете, но осторожно» (кн. X, гл. 1; перевод наш с английского перевода Джеймса Легга, Project Gutenberg #4094).

Дальше то же различие проводится ещё тоньше. При дворе с сановниками низшего ранга Конфуций говорил свободно, но прямо, с сановниками высшего ранга — мягко, но точно; в присутствии правителя держался с почтительным волнением, но собранно (кн. X, гл. 2, пересказ по переводу Легга). Манера меняется вместе с местом и отношением: земляки, родовой храм князя, двор, сам правитель.

Здесь нет и тени упрёка. По нашему прочтению, в этой рамке вопрос «какой Конфуций настоящий — деревенский или придворный?» просто не возникает: образцом считается тот, кто в каждом месте ведёт себя уместно. Единство держится не на одинаковости манеры, а на верности тем отношениям, которые эта манера выражает, — к землякам, к предкам, к государю. Молчаливость в деревне и подробная речь при дворе — две формы одного уважения, обращённого к разным людям.

Граница сравнения важна. Книга X — описание образцового поведения учителя, составленное учениками; это не психология и не рассказ о внутреннем опыте. Мы не знаем, чувствовал ли Конфуций себя «разным», и не приписываем тексту понятия социальных «я». Перенос в наш вопрос — наш ход. Он показывает одно: многообразие манер может быть нормой, если у него есть общий смысл, понятный и самому человеку, и тем, кто его окружает. В терминах Джеймса это ближе к разделению труда, чем к разладу, но рамка другая: у Джеймса — психология социального «я», в «Лунь юй» — правила уместного поведения.

IV. «Для всех я сделался всем»

Апостол Павел описывает сознательную смену самоподачи ради одной цели — и называет эту цель открыто. В Первом послании к Коринфянам он перечисляет: для иудеев он был как иудей, для подзаконных — как подзаконный, для чуждых закона — как чуждый закона, для немощных — как немощный, — и подытоживает: «Для всех я сделался всем, чтобы спасти по крайней мере некоторых» (1 Кор. 9:22, Синодальный перевод, azbyka.ru).

Важны две детали. Первая — цель: все перемены подчинены одной задаче, и она названа вслух в письме, которое читает вся община. По нашему прочтению, Павел не прячет одну версию от другой: коринфяне узнают, каков он с иудеями и с язычниками, из его же послания. Вторая — граница: в том же месте он оговаривает, что, становясь как чуждый закона, сам не перестаёт быть под законом перед Богом (1 Кор. 9:21, пересказ). Манера меняется, верность — нет.

В Послании Иакова есть противоположный образ: «Человек с двоящимися мыслями нетвёрд во всех путях своих» (Иак. 1:8; перевод наш с английского текста Библии короля Якова, Project Gutenberg #10; Синодальный текст этого стиха в нашей опоре не сохранён). В контексте послания речь о том, кто просит у Бога, колеблясь, и потому подобен морской волне, которую гонит и бросает ветер (Иак. 1:6, пересказ). Двоедушие здесь — раздвоенность веры и намерения, а не разная манера с разными людьми.

По нашему прочтению, вместе эти два места дают различение, которое пригодится дальше: перемена облика при одной цели (Павел) и раздвоенность самой цели (Иаков). Человек может быть очень разным в разных кругах и при этом не двоиться, если в каждом круге служит одному. И наоборот: можно держаться со всеми одинаково и колебаться в главном.

Перенос этих слов на работу, дружбу и семью — наше толкование. Павел говорит о проповеди, Иаков — о вере в молитве; ни тот ни другой не описывает психологию самоподачи. Но оба места показывают, что вопрос о «разном себе» традиция ставила как вопрос о цели и верности, а не о внешнем сходстве.

V. Когда версии противоречат друг другу по существу

Есть случай, который Коран оценивает однозначно: одна версия опровергает другую, и разница держится в тайне. Во второй суре Корана, «Корова», говорится о людях, о которых сказано: «И когда они встречают верующих, то говорят: „Мы веруем“», а оставшись среди своих, говорят: «Воистину, мы с вами, а над ними мы только насмехаемся» (2:14 по обычной нумерации; перевод наш с английского перевода Дж. М. Родвелла, Project Gutenberg #2800).

Внешне это похоже на Павла: с разными людьми человек держится по-разному. Но различие принципиальное. У Павла меняется манера при открыто названной цели. Здесь различается содержание: сказанное верующим отрицается среди своих, а сама разница скрывается — верующие не должны узнать, что о них говорят наедине. По нашему прочтению, это крайний случай того, что Джеймс назвал разладом: одну версию нельзя показать другому кругу, потому что она его отрицает.

Граница сравнения и здесь существенна. Коран говорит о вере, обмане общины и ответственности перед Богом — в следующем аяте сказано, что Бог сам обратит насмешку на насмешников (2:15, пересказ). Это не психология ролей, и переносить это суждение на любое расхождение между версиями себя нельзя: человек, сдержанный с начальником и весёлый с друзьями, не лицемер.

Из сопоставления трёх мест — Павла, Иакова и этой суры — мы выводим практическое различие. Разница манеры — тон, темы, словарь, степень откровенности — не то же самое, что разница утверждений по существу: что я обещаю, во что, по моим словам, верю, что сообщаю о фактах своей жизни. Первое — обычная настройка под собеседника. Второе требует, чтобы версии никогда не встретились. Тогда человек начинает бояться праздника, на котором соберутся все его круги, — и это уже не вопрос такта, а вопрос того, что именно он скрывает.

VI. Человек не совпадает и с самим собой

Разность версий — не только разность между собеседниками: человек меняется и во времени, и эта изменчивость сама по себе обычна. Монтень в главе «О непостоянстве наших поступков» писал: «Все мы сложены из кусков, и ткань наша так пестра и бесформенна, что каждый кусок в каждый миг ведёт свою игру, и между нами и нами самими не меньше различия, чем между нами и другими» («Опыты», кн. II, гл. 1; перевод наш с английского перевода Чарльза Коттона, Project Gutenberg #3600).

Похожее соотношение получили в данных. Дидем Гюндогду и коллеги (2017) шесть недель наблюдали 54 сотрудника исследовательского центра на севере Италии. Три раза

в рабочий день участники описывали, какими были последние полчаса: насколько общительными, доброжелательными, собранными, спокойными, открытыми новому. Носимые датчики тем временем отмечали их встречи лицом к лицу с коллегами. Изменчивость одного человека во времени оказалась, как правило, больше различий между людьми в среднем: по всем пяти показателям состояний внутриличностная дисперсия превышала межличностную, сильнее всего — по экстраверсии. По словам авторов, люди, как правило, отличаются от самих себя во времени сильнее, чем друг от друга по среднему уровню.

Переходы между состояниями были связаны с тем, с кем и в каком составе человек встречался. Например, переход к более доброжелательному состоянию был вероятнее, если в промежутке между опросами человек общался с двумя коллегами, которые сами были настроены доброжелательно. Авторы называют такие случаи притяжением к собеседникам; встречались и противоположные — когда человек как бы дополнял поведение других.

Пределы этих данных названы самими исследователями: 54 человека одной организации, только рабочее время, состояния поделены на «высокие» и «низкие», а исследование выявляет лишь связи и не позволяет делать выводов о причинах. Но для нашего вопроса важен масштаб: в этих данных изменчивость одного человека во времени была не малой поправкой, а величиной больше различий между людьми по среднему уровню. По нашему прочтению, Монтень и эти данные сходятся в факте и расходятся в оценке. Монтень видит в непостоянстве повод осторожнее судить о человеке по отдельным поступкам; исследователи — нормальную изменчивость поведения, связанную с ситуацией.

VII. Что на самом деле измеряет «разность ролей»

Когда психологи спрашивают, вредна ли сильная разность версий себя, они опираются на показатели, которые сами вызывают сомнения. Распространённый способ — попросить человека оценить, насколько ему подходят одни и те же черты в разных ролях, например студента, партнёра, сына или дочери, друга, работника. Чем сильнее расходятся оценки, тем выше так называемая дифференциация образа себя.

Александра Пиларская и Анна Суханьская (2015) проверили, согласуются ли между собой разные способы её посчитать. Данные — три выборки польских студентов и молодых людей с высшим образованием (336, 544 и 131 человек в возрасте от 18 до 35 лет). Ответ скорее отрицательный: индекс, основанный на разбросе оценок по ролям, лишь слабо коррелировал с двумя другими (r = −0,27 и 0,27), хотя в более ранней работе, как отмечают авторы, показатели хорошо сходились. Более того, разброс был связан с тем, насколько хорошо человек о себе думает: кто высоко оценивал у себя

положительную черту, у того и разброс этой черты по ролям был меньше. Шкала состояла только из семи положительных черт, и авторы допускают, что такой индекс отчасти отражает самооценку, а не устройство «я».

С чувством идентичности связь нашлась, но ограниченная. В одной из выборок бóльшая разница по ролям сопровождалась более слабым общим чувством идентичности и с учётом средней оценки черт; она объясняла около 4 % различий. В другой выборке, когда разность рассматривали вместе с другими показателями структуры «я», самостоятельной связи не осталось. Итог авторов осторожен: эти показатели не обязательно измеряют то, что им приписывают, а с учётом мешающих факторов истинные эффекты структуры «я» оказались незначительными, хотя и указывают на связь благополучия со стабильным и согласованным образом себя. Делать определённые выводы, по их словам, преждевременно.

Ещё два наблюдения из той же статьи касаются нашей темы прямо. Ссылаясь на других исследователей, авторы замечают: задание, где человек сам делит себя на стороны, может настраивать на приятное чувство специализации, а задание с заранее заданными ролями — на неприятное ощущение, будто носишь много масок. И они допускают более общий вывод: то, как мы описываем себя в разных ситуациях, и то, как мы себя переживаем, — возможно, разные явления.

VIII. Разность ролей и согласие с собой

Там, где связь между разностью ролей и самочувствием находят, она в прочитанных исследованиях статистически частично проходила через ощущение согласия с собой; важным оказывается и то, как версии соединены между собой. Чаоян Чжу и коллеги (2021) опросили 158 пенсионеров Хэнаньского университета в Китае, в среднем им был 71 год. Участники оценивали себя в пяти ролях — родителя, сына или дочери, работника, друга и партнёра — по 40 чертам; кто роль уже утратил, вспоминал, каким был в ней. Чем больше различались самоописания по ролям, тем ниже было психологическое благополучие, тем выше баллы тревоги и депрессии (корреляции около 0,3–0,4 по модулю) и тем слабее ощущение согласованности «я» ($r = -0{,}34$). В статистической модели связь с самочувствием частично проходила через это ощущение согласованности. У более молодых пенсионеров, около 62 лет, такого опосредования не нашлось — только в среднем и старшем возрасте.

Авторы трактуют высокую разность как признак раздробленности, а не специализации ролей, и даже называют её влияние универсальным для Востока и Запада. По нашему прочтению, данные одного корреляционного опроса образованных пенсионеров одного университета такой широты не выдерживают. Авторы и сами отмечают, что особенности

выборки снижают переносимость результатов, а возраст нельзя варьировать в эксперименте.

Похожую картину, но с важным поворотом дают данные о «детях третьей культуры» — людях, которые в детстве и юности больше года жили в культуре, отличной от культуры родителей. Магдалена Мосаня и Анна Квятковская (2023) опросили 399 таких студентов международного университета в ОАЭ, в среднем им был 21 год. Тех, кто описывал свою идентичность как вмещающую все свои культуры, в среднем отличало более высокое благополучие; тех, кто отождествляет себя то с одной культурой, то с другой, держа их раздельно, — более низкое. Часть этой связи статистически проходила через согласованность образа себя: шкала спрашивала, например, ведёт ли человек себя одинаково дома и на людях. Этот опосредованный эффект авторы сами называют слабым и подчёркивают, что одномоментное исследование не позволяет судить о причинах.

Поворот вот в чём. Те, кто выделял одну из своих культур как главную, тоже сообщали о большей согласованности, но их благополучие с такой стратегией связано не было. Авторы предполагают, что такая согласованность достигается подавлением частей себя. По нашему прочтению, это близко к различению Джеймса: согласованность, купленная тем, что часть себя спрятана, и согласованность, при которой разные стороны признаны своими, — не одно и то же. Но это наша параллель: исследование мерило анкетой устройство культурной идентичности, а не страх быть узнанным в другом кругу.

IX. Переключение между культурами: польза в рассказах, цена в цифрах

Систематический обзор о переключении культурных рамок показывает расхождение, которое нельзя сглаживать. Под переключением авторы понимают неосознанную смену речи, внешнего вида, выражений и поведения в ответ на окружение у людей, в которых живут две культуры или больше. Э. Гарча и коллеги (2025) в пререгистрированном обзоре нашли 11 подходящих исследований: шесть качественных, три количественных и два смешанных.

Во всех восьми работах с качественными данными участники описывали пользу переключения: оно помогало поддерживать отношения с семьёй и друзьями, работать, приспосабливаться к обществу и разбираться со своей культурной идентичностью. Но пять из восьми описывали и цену — внутренний конфликт идентичностей. Участники говорили, что от них ждут подавления части себя, и это переживалось как обесценивание и потеря. Количественные работы, по сводке авторов, последовательно показывали связь переключения с более низким благополучием: с меньшей удовлетворённостью жизнью, большей выраженностью психологических симптомов, переживанием

дискриминации. При этом количественных результатов всего пять, сила связей в них, по словам самих авторов, неоднородна, а в их же таблице доверительный интервал для удовлетворённости жизнью в одной из двух работ включает ноль. Положительные эффекты, подчёркивают авторы, описаны только в качественных исследованиях.

Расхождение, по их предположению, может объясняться методами: интервью улавливают гибкость в конкретном контексте, а стандартные шкалы — общее самочувствие. Пределы обзора тоже названы. Исследований мало, они разнородны, поэтому метаанализ не проводился; возможна публикационная предвзятость; на результаты, вероятно, влияли сопутствующие факторы — возраст, образование, поколение, религия. Из-за малого числа работ авторы считают выводы отчасти предварительными.

По нашему прочтению, обзор не даёт ответа «полезно или вредно». Он показывает, что одно и то же умение люди переживают и как ресурс, и как цену. И различие проходит примерно там же, где его провёл Джеймс: участники описывают пользу, когда смена рамки помогает сохранить связь с обоими кругами, и цену — когда ради неё приходится подавлять часть себя. Это наше сопоставление; обзор не проверял критерий Джеймса и не измерял страх быть узнанным.

X. Версия для всех: самоподача в соцсетях

Особый случай версии для многих — профиль в соцсети; здесь измеряли, насколько самоподача расходится с тем, как человек сам себя описывает. Эрика Бейли и коллеги (2020) сопоставили у 10 560 пользователей Facebook два портрета личности: как человек оценивает себя в тесте и какой его личность выглядит по лайкам и записям, по оценке алгоритма. Чем ближе были портреты, тем выше в среднем была удовлетворённость жизнью. Эффект устойчивый, но небольшой: наибольший стандартизованный коэффициент — 0,11. В дополнительном анализе с более низким благополучием было связано именно самоприукрашивание — когда человек оценивал себя выше, чем выглядел по поведению в сети, — а самоумаление такой связи не показало.

Поскольку это корреляции, авторы оговаривают и обратное направление: возможно, люди с более высоким благополучием просто чаще выражают себя как есть. Чтобы проверить направление, они провели пререгистрированный эксперимент. 90 студентов — вместо запланированных 200, потому что лабораторию закрыли из-за пандемии COVID-19, — одну неделю публиковали записи как есть, другую — в идеализированном виде; порядок недель назначался случайно. При сравнении тех же людей с самими собой после «подлинной» недели настроение и положительные эмоции были выше, чем после идеализированной (размер эффекта около 0,4), а по удовлетворённости жизнью

значимой разницы не было. При сравнении групп после первой недели различий не нашлось.

Исследование касается только соцсетей и не объясняет, почему люди отклоняются от своего самоописания — по незнанию себя или намеренно. Подлинность как ценность — тема другой статьи серии. Для нашего вопроса, по нашему прочтению, важно другое: в этих данных связь с самочувствием давало не любое расхождение публичной версии с самоописанием, а именно приукрашивание. К различению манеры и содержания это относится лишь отчасти: приукрашенной в этих данных была самооценка в тесте по сравнению с поведением в сети, а сообщал ли человек аудитории о себе то, чего нет, исследование не проверяло.

XI. Возражение и предел

Сильное возражение против этой статьи лежит в самих данных: если разность ролей связана с худшим самочувствием, не лучше ли быть со всеми одинаковым? Мы считаем, что прочитанные исследования этого не показывают, по трём причинам.

Первая — дизайн. Связи различия версий себя с идентичностью и самочувствием получены в корреляционных опросах особых групп: польских студентов и молодых взрослых, китайских пенсионеров, студентов в ОАЭ. Направление не установлено: возможно, плохое самочувствие делает описания себя менее согласованными, а не наоборот. Эксперимент Бейли и коллег варьировал не разность ролей, а инструкцию писать в соцсети как есть или идеализированно, и показал сдвиги настроения и положительных эмоций у 90 студентов, но не удовлетворённости жизнью.

Вторая — измерение. Пиларская и Суханьская показали, что разные индексы «разности ролей» плохо согласуются между собой, а индекс, основанный на разбросе оценок, связан с тем, насколько положительно человек оценивает свои черты. Они же напоминают, что, по мнению ряда культурных психологов, у людей в коллективистских культурах следует ожидать меньшей согласованности поведения в разных ситуациях, а согласованность с собой считается центральной для хорошего самочувствия и деятельности в индивидуалистических культурах, но не в коллективистских.

Третья — одинаковость не равна цельности. У Мосани и Квятковской выделение одной культуры как главной сопровождалось большей согласованностью, но не большим благополучием. Быть со всеми одинаковым можно и ценой того, что часть себя никогда не показывается.

Предел нашего собственного вывода тоже надо назвать. Ни одно из прочитанных исследований не проверяло прямо критерий Джеймса — страх, что один круг увидит тебя таким, каким знает другой. Ближе всего к нему ощущение согласованности «я» у

Чжу и коллег и интеграция культурной идентичности у Мосани и Квятковской, но и то и другое измерено самоотчётом. Поэтому вопрос «могут ли мои версии знать друг о друге?» — авторский довод, опирающийся на Джеймса и традиции, а не проверенный признак.

Что это значит на практике

Ниже — вопросы для самопроверки, которые следуют из различения Джеймса и из прочитанных данных. Это авторское предложение для размышления; в исследованиях эти шаги не проверялись.

1. Перечислите три-пять кругов, где вы бываете регулярно: семья, друзья, работа, соседи, соцсеть. Для каждого запишите двумя-тремя словами, какой вы там.

2. Отделите манеру от содержания. Тон, темы, словарь, степень откровенности обычно меняются, и это настройка. Отдельно отметьте, где различаются утверждения по существу: что вы обещаете, во что, по вашим словам, верите, что сообщаете о фактах своей жизни.

3. Задайте вопрос Джеймса каждой паре кругов: если бы люди отсюда увидели меня таким, каков я там, было бы это неловко или страшно? Неловкость обычна. Страх — повод присмотреться к этой паре.

4. Назовите, что остаётся общим во всех кругах: ценности, обещания, забота о ком-то. Если общее назвать трудно, это тоже ответ, который стоит обдумать.

5. Посмотрите на направление разницы: где ваше описание себя и то, как вы там на деле держитесь, расходятся и в какую сторону? В исследовании соцсетей с более низким благополучием было связано одно направление — когда человек оценивал себя выше, чем выглядел по поведению в сети, — а обратное такой связи не показало; это корреляция, а не правило.

6. Если разница по существу нашлась, не обязательно делать все версии одинаковыми. Иногда достаточно перестать прятать одну от другой: сказать коллеге, что дома вы другой, или близким — что на работе вы строже.

Чего не стоит ожидать. Цель этих вопросов — не одинаковость со всеми. Переключение между культурными рамками люди в исследованиях описывают и как ресурс, и как цену, а данные о вреде разности ролей корреляционные и спорные по измерению. Если ощущение, что настоящего себя нет, или страх разоблачения между кругами не отпускает и мешает жить, разумно обратиться к врачу или психологу. Если появляются мысли причинить себе вред, за помощью нужно обращаться сразу, а при непосредственной опасности — в экстренные службы своей страны.

Человек из нашего примера может обнаружить на празднике, что ему неловко, но не страшно: шутки, сдержанность и терпение — три манеры одного человека, который никого не обманывает. Тогда праздник — не разоблачение, а просто сложный вечер.

Ключевая цитата

> *«Отсюда на деле получается разделение человека на несколько „я“; и это может быть разладом — как когда человек боится дать одним своим знакомым узнать его таким, каков он в другом месте; или же совершенно гармоничным разделением труда — как когда тот, кто нежен со своими детьми, строг с солдатами или заключёнными, которыми командует».*
>
> *Уильям Джеймс, «Принципы психологии», т. 1, гл. X «Сознание себя», раздел о социальном «я» (1890). Перевод наш с английского: Project Gutenberg #57628.*

Цитата собирает главный ход статьи: важно не число версий и не степень их несходства, а то, приходится ли прятать одну от другой. Из неё не следует, что любое несходство безвредно: Джеймс описывает два крайних случая, а не измеряет, где между ними проходит граница.

Связи между традициями

Сопоставление (сторона А ↔ сторона Б)	Точка встречи (сходство)	Существенная граница
Джеймс, «Принципы психологии», гл. X ↔ «Лунь юй», кн. X, гл. 1–2	Разная манера в разных кругах — норма, а не порок: у Джеймса человек показывает каждой группе свою сторону, Конфуций прост в деревне и подробен, но осторожен при дворе	Джеймс описывает психологию социального «я» (теоретический текст 1890 года); «Лунь юй» — образец ритуальной уместности учителя, записанный учениками, без понятия социальных «я» и без рассказа о внутреннем опыте
1 Кор. 9:20–22 ↔ Коран 2:14 (пер. Родвелла)	Внешне сходное поведение: с разными людьми человек держится по-разному	Павел открыто называет цель и оговаривает, что остаётся под законом перед Богом; в суре речь о скрытом противоречии по существу — о вере на словах и насмешке за спиной, то есть об обмане
Монтень, «Опыты», II.1 ↔ Уитмен, «Песня о себе», 51	Человек не совпадает с самим собой: «между нами и нами самими» не меньше различия, чем между нами и другими; «я вмещаю множества»	Монтень делает из непостоянства скептический вывод о том, как трудно судить о людях по поступкам; Уитмен утверждает множественность как полноту, без оценки поступков
Шекспир, «Как вам это понравится», II.7 ↔ Джеймс, гл. X	Человек — исполнитель многих ролей	У Жака роли сменяют друг друга по возрастам жизни; у Джеймса разные стороны себя показываются разным людям в одно и то же время
Иак. 1:8 (KJV) ↔ Пиларская и Суханьская, 2015; Чжу и коллеги, 2021	Раздвоенность связана с неустойчивостью: у Иакова двоедушный нетвёрд во всех путях; в исследованиях бо́льшая разность самоописаний по ролям сопровождалась более слабым чувством идентичности или более низким благополучием	Иаков говорит о колебании веры в молитве, а не о ролях; в исследованиях — корреляции в особых выборках, а у Пиларской и Суханьской показатели разности плохо согласуются между собой

Сопоставление (сторона А ↔ сторона Б)	Точка встречи (сходство)	Существенная граница
Монтень, «Опыты», II.1 ↔ Гюндогду и коллеги, 2017	Человек отличается от себя не меньше, чем от других: в данных изменчивость одного человека во времени превышала различия между людьми по среднему уровню	Монтень наблюдает поступки и нравы; исследование — самоотчёты о состояниях за последние полчаса у 54 сотрудников одной организации, только в рабочее время, и только связи без выводов о причинах
Павел, 1 Кор. 9:22 ↔ Гарча и коллеги, 2025	Смена манеры ради связи с разными людьми; в качественных исследованиях обзора участники описывали пользу переключения для отношений	Павел говорит о проповеди и одной цели; в обзоре количественные работы связывают переключение с более низким благополучием, и это расхождение авторы не разрешают

Таблица сопоставляет только указанные места; цитаты из английских изданий — перевод наш; 1 Кор. 9:22 в статье приведён по Синодальному переводу. Совпадение мотивов не означает общего учения, и исторической связи между традициями мы не утверждаем. Исследования дают средние по выборкам и корреляции; переносить их на отдельного человека нужно осторожно.

Первоисточники

Тексты традиций прочитаны по копиям Project Gutenberg и сайта azbyka.ru; стих 1 Кор. 9:22 приведён по Синодальному переводу, остальные цитаты — в нашем переводе с английского. Статьи исследователей открыты по лицензиям Creative Commons Attribution; их полные тексты прочитаны по копиям Europe PMC, выводы взяты из разделов методов, результатов, обсуждения и ограничений, а не из аннотаций. Условный пример — авторский.

1. James W. The Principles of Psychology, vol. 1, 1890 (Project Gutenberg #57628). Гл. X «The Consciousness of Self», раздел о социальном «я»: абзац о социальных «я» и следующий абзац о чести.

2. Библия, Синодальный перевод: 1 Кор. 9 (azbyka.ru). Ст. 19–22.

3. The Holy Bible, King James Version (Project Gutenberg #10). 1 Cor. 9:20–22; James 1:5–8.

4. Confucius. The Chinese Classics, vol. 1: Confucian Analects, пер. J. Legge (Project Gutenberg #4094). Кн. X, гл. 1–2.

5. Montaigne M. de. Essays — Complete, пер. Ch. Cotton, ред. W. C. Hazlitt (Project Gutenberg #3600). Кн. II, гл. I «Of the Inconstancy of Our Actions», абзац о «кусках».

6. Whitman W. Leaves of Grass (Project Gutenberg #1322). «Song of Myself», раздел 51.

7. The Koran, пер. J. M. Rodwell (Project Gutenberg #2800). Сура II «The Cow», аяты 14–15 по обычной нумерации (у Родвелла номеров нет).

8. Shakespeare W. As You Like It (The Complete Works, Project Gutenberg #100). Акт II, сцена 7, монолог Жака.

9. 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). Методы, результаты, общее обсуждение, ограничения; три опросных исследования, корреляции и регрессии; CC BY 4.0.

10. 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). Методы, результаты, обсуждение, ограничения; опрос 158 пенсионеров, модель опосредования; CC BY 4.0.

11. Mosanya M., Kwiatkowska A. Multicultural Identity Integration versus Compartmentalization as Predictors of Subjective Well-Being for Third Culture Kids. International Journal of Environmental Research and Public Health, 2023, 20 (PMC10002138). Методы, результаты, обсуждение, ограничения, выводы; одномоментный опрос 399 студентов; CC BY 4.0.

12. Gundogdu D., Finnerty A. N., Staiano J., Teso S., Passerini A., Pianesi F., Lepri B. Investigating the association between social interactions and personality states dynamics. Royal Society Open Science, 2017, 4 (PMC5627072). Методы, результаты, обсуждение и абзац ограничений; шестинедельное наблюдение 54 сотрудников; CC BY 4.0.

13. Garcha E., Qureshi A., O'Driscoll C., Shaikh M. The impact of cultural frame switching on wellbeing — systematic review. PLoS ONE, 2025 (PMC12459798). Метод, результаты (качественный и количественный синтез), обсуждение, сильные стороны и ограничения, выводы; систематический обзор 11 исследований; CC BY.

14. Bailey E. R., Matz S. C., Youyou W., Iyengar S. S. Authentic self-expression on social media is associated with greater subjective well-being. Nature Communications, 2020, 11 (PMC7538578). Результаты обоих исследований, обсуждение, абзацы ограничений, методы; корреляционное исследование и эксперимент; CC BY 4.0.

Теги

Несколько версий себя, социальное «я», Уильям Джеймс, «Принципы психологии», разлад и разделение труда, самоподача, социальные роли, манера и содержание, дифференциация образа себя, согласованность «я», чувство идентичности, психологическое благополучие, состояния личности, изменчивость внутри человека, переключение культурных рамок, дети третьей культуры, интеграция идентичностей, раздельные идентичности, самоприукрашивание, самоподача в соцсетях, корреляция и причинность, Конфуций, «Лунь юй», уместность, апостол Павел, «Для всех я сделался всем», двоедушие, Послание Иакова, Коран, сура «Корова», лицемерие, Монтень, непостоянство, Уолт Уитмен, «Песня о себе», Шекспир, «Как вам это понравится».

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.