


UNITED WISDOM

# Можно ли быть последовательным, меняя представление о себе

Человек и внутренний мир

Andrey Zarinsh & Maria Evilkut

I-01-N04 · RU

@andrey.zarinsh @ilkutki

# Можно ли быть последовательным, меняя представление о себе

> *«Глупая последовательность — пугало мелких умов, которому поклоняются мелкие политики, философы и богословы».*
>
> *Ральф Уолдо Эмерсон, «Доверие к себе» (сборник «Опыты», первая серия). Перевод наш с английского: Project Gutenberg #2944.*

## О чём эта статья

Человек годами говорил о себе одно, а потом перестал так о себе думать. Что теперь с его прежними словами, обещаниями и принципами — он непоследователен? Слово «последовательность» обычно смешивает два требования: верность тому, что я раньше о себе говорил, и верность тому, ради чего я это говорил. Статья их разводит.

Мы читаем Эмерсона и Ницше, которые защищают право менять взгляды, Конфуция, который отличает твёрдость в должном от упрямства, евангельскую притчу о двух сыновьях, а также псалом и Коран, из которых следует сильное возражение: слово держат и себе во вред. Затем — исследования: насколько устойчивы ценности взрослых, как люди подгоняют мнение под сделанное, как норма последовательности различается в разных культурах, что известно о связи с будущим «я» и о намеренной перемене себя. Вывод статьи — авторский довод, а не проверенная методика. Пример ниже придуман авторами.

## I. Две последовательности

Слово «последовательность» скрывает два разных требования, и путаница между ними делает перемену взгляда на себя мучительнее, чем нужно. Условный пример: человек десять лет называл себя «не из тех, кто меняет работу», и это было правдой — он ценил устойчивость, свою команду, долгие проекты. Потом понял, что давно хочет другого, и принял предложение в другой компании. Рядом с радостью — неловкость: а как же обещание, данное команде, довести проект до запуска?

Он чувствует себя непоследовательным сразу в двух местах, хотя это разные вещи. Первая — самоописание: «я не из тех, кто...». Вторая — обязательство: команде сказано, что проект будет доведён до конца. По нашему прочтению, у последовательности здесь два разных предмета. Можно быть верным прежним словам о себе — тому, каким я себя описывал. А можно быть верным тому, ради чего эти слова говорились: ценностям,



@andrey.zarinsh @ilkutki

которые за ними стояли, и людям, которым что-то обещано. Первое требование легко превращается в упрямство. Второе — в то, что псалом, Коран и «Лунь юй», каждый в своей рамке, ценят как верность.

Близкую мысль мы находим у Конфуция: «Благородный муж твёрд правильно, а не просто твёрд» («Лунь юй», кн. XV, гл. 36; перевод наш с английского перевода Джеймса Легга, Project Gutenberg #4094). Твёрдость сама по себе ещё не достоинство; важно, в чём человек твёрд.

Дальше мы проверим это различение с разных сторон: сначала у тех, кто защищает право менять взгляды, затем у тех, кто требует держать слово, и наконец по данным психологов. Вопрос о том, что делает человека тем же самым сквозь перемены, мы здесь не решаем: нас интересует не тождество, а то, что человек обязан сохранить, когда меняется его взгляд на себя.

## II. Эмерсон против глупой последовательности

Эмерсон нападает не на всякую последовательность, а на верность собственным прежним словам — и при этом верит в более глубокое постоянство характера. В эссе «Доверие к себе» он спрашивает, зачем оглядываться на сказанное когда-то на людях, боясь себе противоречить, — и что за беда, если противоречишь. Фраза, вынесенная в эпиграф, стоит именно здесь. За ней следует совет: «Говори, что думаешь сейчас, твёрдыми словами, а завтра говори, что думает завтра, снова твёрдыми словами, хотя бы это противоречило всему, что ты сказал сегодня» (перевод наш, Project Gutenberg #2944).

Важно слово «глупая». Эмерсон не призывает к хаосу. Сразу после этого он пишет, что человек не может нарушить собственную природу, а характер подобен акростиху: читай его вперёд, назад или поперёк — он говорит одно и то же (пересказ). А в следующем абзаце появляется образ корабля, который идёт зигзагом из многих галсов и всё же держит общий курс; к нему мы вернёмся в конце.

По нашему прочтению, Эмерсон отделяет последовательность слов от последовательности характера. Первую он считает ложной добродетелью: она заставляет человека защищать вчерашнее мнение только потому, что это было его мнение. Вторую он предполагает как данность: то, что честно сделано в разное время, сложится в одну линию, даже если человек этого не замечает.

Граница здесь важна. В прочитанном месте Эмерсон говорит о мнениях и поступках свободного человека, а не об обещаниях другим людям. Его совет говорить завтра другое относится к тому, что человек думает, а не к тому, что он кому-то должен. Поэтому Эмерсон помогает с первой половиной нашего различения — с

самоописаниями, — но ничего не говорит о второй. Довод «я теперь думаю иначе» оправдывает новое мнение, но не отменяет данного слова; чтобы понять, как быть со словом, нужны другие тексты.

## III. Упрямство и постоянство у Конфуция

«Лунь юй» одновременно ценит постоянство и ставит низко тех, кто держит каждое слово любой ценой. Ученик Цзы-гун спрашивает, кого можно назвать достойным служилым человеком. Высший разряд — тот, кто сохраняет в себе чувство стыда и, будучи послан в любую сторону, не посрамит поручения государя. Следующий — тот, кого родня называет почтительным сыном, а земляки — добрым младшим братом (пересказ по переводу Легга).

Лишь третий разряд — те, о ком сказано: «Они твёрдо намерены быть верными своим словам и доводить до конца свои дела. Это упрямые мелкие люди» (кн. XIII, гл. 20; перевод наш с английского перевода Легга). Впрочем, добавляет Учитель, и их, пожалуй, можно отнести к следующему разряду. Верность каждому сказанному слову здесь не порок, но и не высшая ступень.

Через две главы — мысль, на первый взгляд противоположная. Конфуций одобряет южную поговорку о том, что человек без постоянства не может быть даже знахарем или лекарем, и добавляет, что непостоянного в своей добродетели ждёт позор (кн. XIII, гл. 22, пересказ). А ещё в первой книге сказано: «Если у тебя есть ошибки, не бойся от них отказаться» (кн. I, гл. 8; то же — кн. IX, гл. 24; перевод наш).

По нашему прочтению, противоречия нет, если различать предметы. Постоянства «Лунь юй» требует в добродетели — в том, ради чего человек живёт и служит. Упрямое исполнение каждого сказанного слова оказывается низшей ступенью: оно лучше, чем ничего, но не дотягивает до суждения о должном. А отказ от ошибки — не измена себе, а работа над собой. Отсюда и смысл фразы о твёрдости, с которой мы начали: твёрдым надо быть в правильном.

Граница сравнения: Конфуций говорит о служилом человеке и порядке своего времени, а «слово» в главе XIII.20 — общий принцип поведения, не обязательно клятва. Переносить эти разряды на современные обещания — наш ход.

## IV. Сказал «не хочу» — и пошёл

Евангельская притча о двух сыновьях судит не по верности сказанному, а по исполнению. В Евангелии от Матфея (21:28–31) отец просит двух сыновей пойти работать в виноградник. О первом сказано: «Но он сказал в ответ: не хочу; а после, раскаявшись, пошел» (Мф. 21:29, Синодальный перевод, azbyka.ru). Второй согласился — и не пошёл. На вопрос, который из двух исполнил волю отца, слушатели отвечают: первый (пересказ).

По меркам верности словам непоследовательны оба: один отказался и пошёл, другой согласился и не пошёл. Притча меряет иначе — тем, кто в итоге сделал то, о чём его просили. Второй сын — зеркальный случай: его ответ был правильным, и вслух он от него не отказывался, но до дела не дошло. Безупречная верность словам без исполнения притчу не убеждает. По нашему прочтению, перемена у первого сына — не измена, а исправление: прежний ответ отменён ради того, что действительно важно. Ключевое слово здесь — «раскаявшись». Он не просто передумал, он признал, что его первое слово было неверным.

Для нашей темы это значит, что прежнее «не хочу» само по себе не обязывает. Обязывает другое — отношение к отцу и к делу, о котором тот просил. Если перемена взгляда приближает человека к исполнению того, что он должен, она не нарушает последовательности, а восстанавливает её.

Граница: притча обращена к тем, кто не поверил Иоанну Крестителю, и сразу после неё сказано, что мытари и блудницы поверили Иоанну, а слушатели и после этого не раскаялись, чтобы поверить ему (Мф. 21:32, пересказ). Это притча о покаянии и вере, а не о смене самоописания. Переносить её на перемену взгляда на себя — наше толкование, и оно опирается только на одну черту притчи: дело в ней важнее первого слова.

## V. Возражение: клятва себе во вред

Самое сильное возражение дают тексты, для которых держать слово — признак праведности, даже когда это невыгодно. Псалом 15 (в Синодальной нумерации — 14) перечисляет, кто пребудет в жилище Господа, и среди этих людей называет такого: «Кто клянётся себе во вред и не изменяет» (Пс. 15:4; перевод наш с английского текста Библии короля Якова, Project Gutenberg #10; Синодальный текст этого стиха в нашей опоре не сохранён).

В Коране (16:91–92) верующим велено быть верными завету с Богом, не нарушать клятв после того, как они даны, и не уподобляться той, «что распускает нить, которую крепко спряла» (перевод наш с английского перевода Дж. М. Родвелла, Project Gutenberg

#2800), — то есть не нарушать клятв вероломно оттого, что одна община стала многочисленнее другой (пересказ контекста).

Это возражение нельзя отвести одной фразой. И псалом, и сура говорят: данная клятва не перестаёт обязывать оттого, что изменились обстоятельства или выгода. Без этого, на наш взгляд, трудно представить доверие. Но посмотрим, о каком слове идёт речь. В обоих текстах — о клятве и завете, то есть об обязательстве перед другими и перед Богом. Ни тот ни другой текст не требует, чтобы человек навсегда сохранял своё описание себя.

Отсюда различение, на котором держится статья. «Я не из тех, кто меняет работу» — самоописание: его никто не принимал как обещание, и на него никто не рассчитывал. «Я доведу этот проект до запуска» — обязательство: на него рассчитывают люди. По нашему прочтению, перемена взгляда на себя отменяет первое и не отменяет второго. Если обязательство держать больше нельзя, его не распускают молча, как пряжу, а пересматривают открыто — с теми, кому оно дано. Это наш рабочий критерий, а не вывод самих текстов: псалом и сура говорят о клятвах в религиозном контексте, а рабочее обещание — не клятва перед Богом. Мы берём из них только принцип: обязательство перед другими сильнее перемены расчёта.

## VI. Право менять взгляд

Другие тексты защищают перемену взглядов как условие живого ума — но тоже говорят о мнениях, а не об обещаниях. В «Утренней заре» (кн. V, § 573, «Линька») Ницше пишет: «Змея, которая не может сбросить кожу, погибает. Так и с умами, которым не дают менять свои взгляды: они перестают быть умами» (перевод наш с английского перевода Дж. М. Кеннеди, Project Gutenberg #39955).

Монтень в главе «О непостоянстве наших поступков» исходит из того, что непостоянство — обычное состояние человека: между нами и нами самими, пишет он, «не меньше различия, чем между нами и другими» («Опыты», кн. II, гл. 1; перевод наш с английского перевода Чарльза Коттона, Project Gutenberg #3600). Уитмен принимает это без огорчения: «Противоречу ли я себе? Что ж, значит, противоречу себе (я велик, я вмещаю множества)» («Песня о себе», раздел 51; перевод наш с английского, Project Gutenberg #1322).

По нашему прочтению, Ницше и Уитмен защищают право человека не совпадать со своими прежними мнениями и описаниями, а Монтень такое несовпадение не защищает, а описывает как обычное состояние человека. Ницше делает из этого почти биологическое правило: ум, которому запрещено меняться, перестаёт быть умом. Монтень — скептическое наблюдение, от которого стоит отсчитывать любые суждения о

людях. Уитмен — поэтическое утверждение полноты, в которой противоречие не ошибка, а простор.

Но ни одно из прочитанных мест не говорит, что вместе с мнением отменяются обещания другим. Змея меняет кожу, а не тех, кто рядом с ней. Граница: Ницше и Монтень пишут о мнениях и нравах, Уитмен — о себе как о поэте; никто из них не обсуждает договоров. Монтеня и Уитмена другая статья этой серии берёт для другого вопроса — о разных версиях себя перед разными людьми; здесь речь о последовательности во времени.

## VII. Насколько устойчивы ценности взрослых

Если то, ради чего человек давал слово, — его ценности, полезно знать, насколько они вообще меняются у взрослых. Ингмар Лейен, Хестер ван Херк и Анат Барди (2022) проследили ценности 1 599 жителей Нидерландов за 12 лет — по семи волнам одной панели с 2008 по 2020 год; в начале участникам было от 16 до 84 лет.

Порядок важности ценностей у одного человека в среднем заметно сохранялся: средний коэффициент сходства профилей 2008 и 2020 годов — около 0,6, и авторы называют ценности довольно устойчивыми. Положение человека относительно других по отдельной ценности сохранялось умереннее: средняя ранговая корреляция за 12 лет — 0,44. Больше всего менялось самое младшее поколение, меньше всего — поколение беби-бума; с возрастом перемены, по словам авторов, становятся пренебрежимо малыми. Некоторые ценности — достижения, конформность, гедонизм — в среднем не изменились ни в одном поколении. При этом за те же 12 лет во всех поколениях в среднем выросла важность безопасности и универсализма и снизилась потребность в новизне и возбуждении; авторы допускают, что сказались и события в стране за эти годы.

Пределы названы самими авторами. Это одна страна и одна панель. В анализ вошли только те, кто участвовал во всех семи волнах, — около четверти исходной выборки, и это могло отклонить её от представительной. Ценности измеряли по пунктам другой шкалы, приведённым к схеме Шварца. И главное для нас: работа говорит о ценностях, а не о самоописаниях.

Отсюда осторожная гипотеза, а не вывод. По нашему прочтению, то, что меняется при «новом взгляде на себя», может оказаться скорее описанием, чем тем, что человек ценит. Если так, то обязательство, которое выросло из ценности, переживает перемену описания легче, чем кажется в момент перемены. Проверять эту гипотезу стоит на себе, а не принимать на веру.

## VIII. Когда мнение подгоняют под поступок

Последовательность можно получить и обратным путём — изменив мнение так, чтобы оно совпало с уже сделанным. Себастьян Канчино-Монтесинос, Фредрик Бьёрклунд и Торун Линдхольм (2018) попросили студентов Стокгольмского университета, которые возражали против предложения урезать студенческое пособие на 20 % за каждый проваленный экзамен, написать эссе в его поддержку — будто бы по просьбе университета. Все согласились. Мнение о предложении измеряли за несколько дней до эссе, сразу после и примерно через неделю; в анализ вошли 106 человек из 127 набранных.

В среднем после эссе отношение к предложению стало благосклоннее, и сдвиг сохранился через неделю. Но сдвинулись не все: 38,7 % участников стали относиться к предложению лучше, 55,7 % не изменили мнения, а 5,7 % стали относиться хуже. Чем больше положительных чувств участники отмечали во время письма, тем сильнее менялось мнение. Авторы подчёркивают, что их данные не показывают, возникают ли эти чувства и перемена мнения одновременно или одно за другим.

Все участники писали эссе, а мнения сравнивали до и после. Поэтому, по нашему прочтению, сказать по этим данным, какую часть сдвига дало именно эссе, нельзя: группы без эссе в исследовании не было. Сами авторы называют сдвиг способом уменьшить внутреннее противоречие между убеждением и поступком. В их первом исследовании, онлайн и с эссе об опытах на животных, мнение до эссе не измеряли, и авторы признают, что по нему нельзя судить, было ли изменение вообще; поэтому мы опираемся на второе.

Для нашей темы это предупреждение. «Новый взгляд на себя» может быть не открытием, а оправданием уже сделанного: мнение подтягивается к поступку, и человек называет это последовательностью. Граница: лабораторное эссе — не жизненное решение и не обещание, а студенты одного университета — не все люди.

## IX. Последовательность не везде одна

Само требование «выбирай согласно своим предпочтениям» звучит по-разному в разных культурах и может зависеть от присутствия других. Юкико Утида и коллеги (2017) предлагали 42 студентам в США и 51 участнику из двух японских университетов оценить, насколько им нравятся бытовые предметы — чашки, зонты, рубашки, — а потом выбрать по одному из наборов по четыре. После каждого выбора нужно было отметить, лёгким он был или трудным; части участников, по случайному распределению, рядом с этими вариантами показывали схематичные лица — улыбающееся и хмурое.

Американцы в целом чаще выбирали то, что сами оценили выше. Японские участники выбирали согласнее со своими оценками, когда видели лица; у американцев условие с лицами согласованности не изменило. В дополнительном онлайн-опросе 376 японцев и 372 американцев американцы сильнее соглашались и с тем, что важно выбирать согласно своим предпочтениям, и с тем, что непоследовательность на глазах у других лишает лица; разница между странами была больше во втором. Авторы толкуют это так, что японцев не слишком заботит, видят ли другие расхождение между их предпочтениями и выбором. Механизм действия лиц, признают они, остался невыясненным. Они же напоминают о другой работе, где у участников из Индии похожие ненавязчивые подсказки, наоборот, снижали согласованность выбора с предпочтением.

По нашему прочтению, требование быть последовательным — не универсальная норма одного вида. В одних культурных контекстах согласованность выбора с собственным предпочтением — привычная ценность. В других она проявлялась сильнее, когда рядом были другие, пусть и нарисованные. Человеку, который мучается упрёком в непоследовательности, полезно спросить себя, чья это норма и перед кем он её держит.

Граница: бытовые предметы и небольшие студенческие выборки в эксперименте; о жизненных обязательствах и перемене взгляда на себя исследование не говорит.

## X. Обещание и будущий я

Обязательство — решение, которое связывает будущего себя, и психологи изучали, как ощущение связи с будущим «я» соотносится с готовностью ждать. Ин Ян и коллеги (2024) в первом исследовании опросили 370 молодых людей от 18 до 35 лет. Чем сильнее человек чувствовал связь с собой через десять лет — сходство, яркость образа, симпатию к нему, — тем реже он в денежных выборах предпочитал меньшую сумму сейчас большей сумме позже. Корреляцию авторы называют значимой ($r \approx -0{,}16$), оценки её величины они не дают; по нашей оценке, она слабая. В модели авторов эта связь была статистически значимой только при высокой ясности образа себя, при низкой — нет.

Во втором исследовании 234 студента из 262 набранных читали текст о том, что моральные качества, характер, убеждения и ценности человека с годами существенно не меняются, — или о том, что меняются, — а затем письменно перечисляли сходства или различия между собой нынешним и собой через десять лет. Те, кого настраивали искать сходства, затем в среднем реже выбирали немедленную меньшую сумму. В полной модели авторов эта связь статистически проходила через измеренный опросником показатель — насколько человек в этот момент думает о будущих последствиях своих поступков; сам этот показатель в опыте не задавали, а косвенный путь был значим только при высокой ясности образа себя.

Пределы: это денежные выборы в опроснике и на компьютере, а не обещания людям, и выборки молодые. Авторы сами называют ограниченность денежной областью и предлагают проверить другие виды выбора.

По нашему прочтению, здесь есть косвенный урок для нашей темы. Когда человек рассказывает себе историю радикальной перемены — «я теперь совсем другой», — ему, возможно, труднее держаться решений, принятых ради будущего. Это гипотеза, а не вывод из данных: исследование не изучало ни обещаний, ни перемены взгляда на себя. Если она верна, стоит проговорить, что в новом «я» остаётся от прежнего: по нашему предположению, обязательства держатся лучше, когда их хозяин видит в себе того, кто их давал.

## XI. Измениться по решению

Если взгляд на себя меняется, хочется, чтобы и сам человек изменился вслед за ним; систематический обзор даёт осторожный ответ: намеренные перемены черт личности, по-видимому, возможны, но одного желания для них может быть недостаточно. Петер Хенер, Аманда Джо Райт и Вибке Блейдорн (2024) свели 30 исследований намеренной перемены черт личности, опубликованных в 2014–2024 годах. Выборки — студенты или добровольцы, в среднем около 26 лет, чуть больше половины — из США.

Желание измениться без какой-либо помощи, по сводке авторов, по-видимому, связано с небольшими переменами, а данные здесь неоднородны. В части работ желание удавалось связать с переменами лишь в некоторых чертах, а в нескольких желание стать добросовестнее даже совпадало с обратной переменой. Программы, помогавшие меняться, — с постановкой целей, поиском ресурсов, размышлениями, поведенческими заданиями — давали в среднем эффект около d = 0,22 в желаемую сторону по сравнению «до — после». Авторы считают это свидетельством действенности программ и сравнивают: это примерно впятеро больше обычных перемен за тот же срок и в полтора раза больше, чем при одном желании без программы (d = 0,14), но, по-видимому, меньше, чем при психотерапии (d = 0,37); 95-процентный доверительный интервал оценки — от 0,005 до 0,433. Одни программы работали, другие нет, а некоторые вели к нежелательным переменам. Последующее наблюдение было лишь в немногих исследованиях, и там перемены, по разведочному анализу авторов, сохранялись. В двух исследованиях перемены замечали и близкие участников, хотя по их оценкам они выглядели меньше, чем по самоотчётам.

Авторы предупреждают: литература молодая, эффекты программ оценены по сравнениям «до — после», а не с контрольными группами, выборки молодые и благополучные, из США и Европы. Обзор опубликован по лицензии CC BY-NC-ND; по правилам нашей серии такие работы мы только пересказываем.

По нашему прочтению, следствие для нашей темы такое: новый взгляд на себя — это ещё не новый человек. Между решением и переменой лежит время, и обязательства, данные в это время, никуда не деваются.

## XII. Предел вывода

Различение обязательств и самоописаний — авторский довод; прочитанные данные его не проверяли. Ни одно из прочитанных исследований не сравнивало, как окружающие оценивают человека, который сменил взгляд на себя, но сдержал обещания, и того, кто держится прежнего описания. О доверии со стороны других мы говорим только как авторы. Наш критерий не решает и тех случаев, когда обязательства сталкиваются между собой: выполняя одно обещание, приходится нарушить другое. Такие конфликты требуют отдельного разговора — прежде всего с самими людьми, которым обещано.

Данные, на которые мы опирались, узки каждый по-своему: ценности — одна страна; подгонка мнения — студенческие эссе без группы сравнения; культура — выбор бытовых предметов; будущее «я» — денежные решения; намеренная перемена — молодая литература с оценками «до — после». Ни одно исследование не изучало прямо, что происходит с обязательствами, когда человек меняет представление о себе. Мы не делаем и утверждений о том, насколько точно люди предсказывают собственные будущие перемены: прочитанной опоры на этот счёт у нас нет.

Мы сознательно оставили в стороне две темы. Первая — что делает человека тем же самым сквозь перемены: это вопрос о критериях идентичности, и ему посвящена другая статья серии. Вторая — буддийский взгляд на меняющегося человека и последствия его прежних поступков: его разбирает статья серии об анатмане и непрерывности опыта, и здесь его нет намеренно.

Наконец, традиции, которые мы сопоставляли, отвечают на разные вопросы. Эмерсон и Ницше защищают свободу мнения, псалом и сура — святость клятвы, Конфуций — суждение о должном, притча — покаяние. Сводить их к одному учению нельзя; мы берём из каждого только ту черту, которая проясняет наш вопрос.

## Что это значит на практике

Ниже — авторский рабочий порядок, который следует из различения обязательств и самоописаний. В исследованиях эти шаги не проверялись.

1. Разделите прежнее «я» на два списка. В первый — самоописания: «я не из тех, кто...», «я человек, который...». Во второй — обязательства: что, кому и до какого срока обещано, кто на это рассчитывает.

2. Самоописания можно пересматривать. Они принадлежат вам, и перемена в них — не измена. Как в притче о двух сыновьях, важнее, что вы делаете теперь, чем то, что вы о себе сказали тогда.

3. Обязательства перед людьми перемена взгляда не отменяет. Если держать их больше нельзя, не распускайте пряжу молча: скажите тем, кому обещано, и договоритесь заново.

4. Спросите себя, не подгоняете ли вы новый взгляд под уже сделанное. В лабораторном исследовании часть людей после поступка меняла мнение в его сторону; это не доказывает, что так поступаете вы, но вопрос полезен.

5. Назовите, что связывает вас нынешнего с тем, кем вы будете через несколько лет: какие ценности вы хотите сохранить. В исследовании денежных решений ощущение сходства с будущим собой сопровождалось большей готовностью ждать; переносить это на обещания — наш ход.

6. Не ждите, что новое представление о себе само сделает вас другим. Одно желание измениться, по сводке исследований, по-видимому, связано лишь с небольшими переменами, а программы с заданиями давали в среднем несколько больший эффект — по сравнениям «до — после», а не с контрольными группами.

Чего не стоит ожидать. Различение обязательств и самоописаний не даёт права пересматривать обещания, как только они стали невыгодны: именно против этого направлены псалом и сура. И оно не требует хранить описание себя, которое перестало быть правдой. Если перемена взгляда на себя даётся мучительно 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 отпустить фразу «я не из тех, кто меняет работу»: она была описанием, а не обещанием. Обещание команде — другое дело. Его можно выполнить, доведя проект до запуска перед уходом, или честно пересмотреть вместе с командой. В обоих случаях он остаётся последовательным в том, ради чего давал слово.

## Ключевая цитата

> *«Путь лучшего корабля — зигзаг из сотни галсов. Посмотрите на эту линию с достаточного расстояния — и она выпрямится по среднему направлению».*
>
> *Ральф Уолдо Эмерсон, «Доверие к себе» (сборник «Опыты», первая серия). Перевод наш с английского: Project Gutenberg #2944.*

Цитата подытоживает первую половину различения: последовательность видна в общей линии, а не в каждом галсе, и перемена курса ещё не означает потери направления. Из неё не следует, что курс можно менять за чужой счёт: Эмерсон говорит о характере и мнениях, а обещания другим держатся иначе — об этом псалом, сура и вторая половина статьи.

## Связи между традициями

| Сопоставление (сторона А ↔ сторона Б) | Точка встречи (сходство) | Существенная граница |
|---|---|---|
| Эмерсон, «Доверие к себе» ↔ Ницше, «Утренняя заря», § 573 | Право менять мнение — условие живого ума: у Эмерсона глупая последовательность названа пугалом мелких умов, у Ницше ум, которому не дают менять взгляды, перестаёт быть умом | Эмерсон говорит о доверии к себе и предполагает глубинное постоянство характера; у Ницше — образ линьки, без учения о характере; ни тот ни другой не обсуждает обещаний другим |
| «Лунь юй», XV.36 и XIII.20 ↔ Пс. 15:4 (KJV) | Обе стороны говорят о твёрдости в слове | Граница существенная: у Конфуция непременное исполнение каждого слова отнесено к третьему разряду служилых людей, а твёрдость ценится только в должном; в псалме клятва, которую держат себе во вред, — признак праведного |
| Мф. 21:29 ↔ «Лунь юй», I.8 | Отказ от прежнего слова или ошибки как исправление, а не измена | В притче — покаяние перед Отцом в контексте веры Иоанну Крестителю; у Конфуция — правило самовоспитания служилого человека |
| Коран 16:92 (пер. Родвелла) ↔ Пс. 15:4 | Данную клятву не нарушают оттого, что изменилась выгода | В суре речь о завете с Богом и о клятвах, которые нарушают вероломно оттого, что один народ многочисленнее другого; в псалме — о клятве одного человека; оба текста — о клятве перед Богом, а не о самоописании |
| Монтень, «Опыты», II.1 ↔ Уитмен, «Песня о себе», 51 | Непостоянство — данность человека: «между нами и нами самими не меньше различия, чем между нами и другими»; «я вмещаю множества» | Монтень делает скептический вывод о суждениях о людях; Уитмен принимает противоречие как полноту; ни тот ни другой не говорит об обязательствах |

| Сопоставление (сторона А ↔ сторона Б) | Точка встречи (сходство) | Существенная граница |
|---|---|---|
| Эмерсон, «Доверие к себе» (образ корабля) ↔ Лейен, ван Херк, Барди, 2022 | Постоянство видно на расстоянии: у Эмерсона зигзаг выпрямляется по среднему направлению; в данных порядок ценностей у взрослых за 12 лет в среднем сохранялся (средний коэффициент сходства профилей около 0,6; авторы называют ценности довольно устойчивыми) | Эмерсон говорит о характере и поступках; исследование измеряло ценности опросом в одной стране, средняя ранговая корреляция отдельной ценности за 12 лет — 0,44, и о самоописаниях оно ничего не говорит |
| Мф. 21:29 ↔ Канчино-Монтесинос и коллеги, 2018 | Слово и дело расходятся, и что-то одно приводится в согласие с другим | В притче сын меняет дело и исполняет волю отца; в исследовании после эссе часть студентов сдвинула мнение в сторону написанного, а сравнения с группой без эссе не было |

Таблица сопоставляет только указанные места; цитаты из английских изданий — перевод наш, евангельская — по Синодальному переводу. Совпадение мотивов не означает общего учения, и исторической связи между традициями мы не утверждаем. Буддийскую сторону мы намеренно не берём: её разбирает отдельная статья серии. Исследования дают средние по выборкам; переносить их на отдельного человека нужно осторожно.

## Первоисточники

Тексты традиций прочитаны по копиям Project Gutenberg и сайта azbyka.ru; стих Мф. 21:29 приведён по Синодальному переводу, остальные цитаты — в нашем переводе с английского. Статьи исследователей прочитаны по полным текстам (копии Europe PMC; обзор Хенера и коллег — по копии PMC); выводы взяты из разделов методов, результатов, обсуждения и ограничений, а не из аннотаций. Условный пример — авторский.

1. Emerson R. W. Essays, First Series: Self-Reliance (Project Gutenberg #2944). Абзацы эссе вокруг слов о «глупой последовательности»: предыдущий (зачем оглядываться на сказанное прежде), сам этот абзац, следующий (характер как акростих) и абзац после него (образ корабля).

2. Библия, Синодальный перевод: Мф. 21 (azbyka.ru). Ст. 28–32.

3. The Holy Bible, King James Version (Project Gutenberg #10). Psalm 15:1–5 (в Синодальной нумерации — Пс. 14); Matthew 21:28–31.

4. Confucius. The Chinese Classics, vol. 1: Confucian Analects, пер. J. Legge (Project Gutenberg #4094). Кн. I, гл. 8; кн. IX, гл. 24; кн. XIII, гл. 20–22; кн. XV, гл. 36.

5. Nietzsche F. The Dawn of Day, пер. J. M. Kennedy (Project Gutenberg #39955). Кн. V, § 573 «Casting One's Skin».

6. 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».

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

8. The Koran, пер. J. M. Rodwell (Project Gutenberg #2800). Сура XVI «The Bee», аяты 91–92 по обычной нумерации (у Родвелла номеров нет).

9. Leijen I., van Herk H., Bardi A. Individual and generational value change in an adult population, a 12-year longitudinal panel study. Scientific Reports, 2022, 12 (PMC9596497). Методы, результаты, обсуждение, ограничения; панель LISS, 1 599 человек, семь волн; CC BY 4.0.

10. Cancino-Montecinos S., Björklund F., Lindholm T. Dissonance reduction as emotion regulation: Attitude change is related to positive emotions in the induced compliance paradigm. PLoS ONE, 2018, 13(12) (PMC6296533). Методы и результаты исследований 1 и 2, общее обсуждение и его ограничения; CC BY 4.0.

11. Uchida Y., Savani K., Hitokoto H., Kaino K. Do You Always Choose What You Like? Subtle Social Cues Increase Preference-Choice Consistency among Japanese But Not among Americans. Frontiers in Psychology, 2017, 8 (PMC5319393). Методы, результаты, дополнительный опрос, общее обсуждение и абзац ограничений; CC BY.

12. Yang Y., Zhang L., Qu W., Fan W. The effect of future self-continuity on intertemporal decision making: a mediated moderating model. Frontiers in Psychology, 2024, 15 (PMC11339553). Методы и результаты исследований 1 и 2, обсуждение, ограничения, вывод; CC BY.

13. Haehner P., Wright A. J., Bleidorn W. A systematic review of volitional personality change research. Communications Psychology, 2024, 2 (PMC11608366). Методы, результаты (без вмешательств и с вмешательствами), обсуждение, ограничения; CC BY-NC-ND 4.0 — только пересказ.

## Теги

Последовательность, представление о себе, самоописание, обязательство, обещание, верность слову, перемена взглядов, глупая последовательность, Ральф Уолдо Эмерсон, «Доверие к себе», Конфуций, «Лунь юй», твёрдость в должном, упрямство, постоянство в добродетели, притча о двух сыновьях, Евангелие от Матфея, покаяние, Псалом 15, клятва, Коран, сура «Пчела», завет, Фридрих Ницше, «Утренняя заря», Монтень, непостоянство, Уолт Уитмен, устойчивость ценностей, когнитивный диссонанс, подгонка мнения под поступок, культурные различия, согласованность выбора, будущее «я», ясность образа себя, намеренная перемена личности.

## 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.