

UNITED WISDOM

Быть собой среди других

Человек и внутренний мир

Andrey Zarinsh & Maria Evilkut

I-02-X01 · RU

@andrey.zarinsh @ilkutki

Быть собой среди других

Как обрести своё «я» и не оказаться в нём запертым

United Wisdom · Andrey Zarinsh & Maria Evilkut

> *«Благородный человек действует в согласии с другими, но не стремится быть таким же, как они».*
>
> *Конфуций, «Лунь юй», 13.23. Перевод редакции по английскому переводу Роберта Ино, 2015.*

О чём эта статья

Здесь мы рассматриваем не типы людей, а то, как в конкретный момент складываются отношения человека с собой и происходящим. В центре внимания находится целая конфигурация: накопленный опыт, обстоятельства, внутреннее состояние, отношения, доступная поддержка. Поэтому нас интересует не вопрос «что это за человек?», а вопрос «что сейчас с ним происходит и где остаётся возможность изменения?».

Представим семейный ужин. Двадцать лет назад отец отстоял перед своими родителями право выбрать профессию. Теперь дочь сообщает, что не хочет продолжать его дело. Он слышит отказ и переживает его так, будто отвергли всю его жизнь. Она слышит тревогу и сразу узнаёт в ней запрет. Оба защищают право быть собой. Но места за столом словно хватает только для одного «я».

Возможно, взросление продолжается именно здесь: когда найденную отдельность предстоит соединить со способностью жить среди других. Как сохранить себя, не требуя, чтобы близкий отказался от себя ради нашего спокойствия? И как признать его свободу, сохранив собственное право на несогласие?

I. Отдельность, которую сначала нужно обрести

Прежде чем свободно участвовать в отношениях, человеку нужно получить возможность говорить от своего имени. Иначе согласие трудно отличить от страха потерять расположение, а заботу - от попытки заслужить право оставаться рядом.

Это начинается с обыкновенных вещей. Ребёнок не любит занятие, которое нравится родителям. Подросток выбирает друзей, с которыми семье не всё понятно. Взрослая женщина впервые замечает, что каждое воскресенье едет в гости не потому, что хочет увидеть близких, а потому, что представить отказ страшнее, чем прожить ещё один

@andrey.zarinsh @ilkutki

чужой выходной. В этих условных примерах отдельность возникает как возможность различить собственное переживание и предъявленное ожидание.

Называть это появлением «эго из ничего» было бы неточно. В работе о раннем самосознании Филипп Роша описывает формы различения себя и мира задолго до подросткового возраста. Связный рассказ о собственной жизни и раннее ощущение себя - разные уровни. В этой статье словом «эго» мы будем обозначать складывающееся представление о себе: кто я, что для меня важно, чего от меня можно ожидать. Мы не используем его как синоним сознания или эгоизма.

Подростковый возраст действительно важен для развития идентичности. Однако обзор Сьюзен Бранье и коллег показывает и устойчивость, и изменения, и различия между областями жизни. Можно уверенно выбирать профессию и одновременно не понимать, как оставаться собой в близости. Исследование Вима Меюса и коллег также исходит из того, что подросток приходит к поиску идентичности с уже имеющимися привязанностями и решениями, а не с пустой внутренней страницей.

Поэтому человек, который наконец произнёс «мне это не подходит», не обязан сразу предъявить следующую ступень духовного развития и отказаться от своего «нет». Возможно, это первое высказывание, в котором он присутствует целиком. Его ещё нужно научиться удерживать без оправданий и без обязательного нападения.

У отдельности есть и тихая сторона. Она позволяет признаться, что тебе нравится то же, что и родителям; что ты нуждаешься в совете; что семейная традиция тебе дорога. Если приходится непременно выбирать противоположное, чужая воля по-прежнему определяет маршрут - только теперь направление перевёрнуто. Собственный выбор начинается там, где доступны и согласие, и отказ.

II. Когда представление о себе становится тесным

Найденное «я» помогает ориентироваться, пока остаётся достаточно вместительным для нового опыта. Трудность возникает, когда человек вынужден защищать каждую подробность своего автопортрета как условие собственного существования.

Возьмём другой условный пример. Руководитель привык считать себя человеком, который умеет находить выход. Эта уверенность годами поддерживала его. Но однажды сотрудник предлагает решение лучше. Можно испытать досаду, разобраться и принять предложение. А можно услышать в нём разоблачение: если другой оказался умнее, значит, я уже не тот, кем должен быть. Тогда обсуждение рабочего вопроса незаметно превращается в защиту права руководить.

Сама по себе ясность представления о себе здесь не проблема. Дженнифер Кэмпбелл и соавторы исследовали ясность Я-концепции: насколько определённо, последовательно и устойчиво человек понимает себя. Из этого понятия не следует требование быть непогрешимым. Уверенное понимание своих ценностей вполне может включать знание собственных ограничений. Более того, фраза «я способен ошибаться и исправлять ошибки» тоже создаёт устойчивую опору.

Закупоренное «я» устроено иначе. Сильный не должен нуждаться. Заботливый не должен раздражаться. Независимый не должен просить. Хороший родитель не должен признавать, что не понял ребёнка. Каждая такая формула исключает часть живого опыта. Чтобы сохранить образ, приходится либо скрывать происходящее от окружающих, либо переставать замечать его самому.

В трёхмерной модели Элизабет Крочетти, Моники Рубини и Вима Меюса рассматриваются обязательства и выбранные ориентиры, их углублённое исследование и пересмотр. Это исследовательские измерения, а не перечень хороших и плохих людей. Для нашего рассуждения важна сама возможность удерживать решение и одновременно продолжать его понимать. Пересмотр не обязан быть ни постоянным, ни разрушительным.

Практический вопрос поэтому звучит точнее, чем призыв «отпусти эго»: какую часть себя я сейчас защищаю? Возможность выбирать профессию? Право не терпеть унижение? Или требование, чтобы каждое событие подтверждало, что мой выбор был единственно правильным? Внешне эти защиты могут выглядеть одинаково решительно. Но первая сохраняет пространство жизни, а вторая постепенно сужает его до размеров уже написанной биографии.

III. Признать ошибку, не объявляя ошибкой себя

Способность пересматривать убеждения опирается на различение человека и отдельного его решения. Если любой промах означает полную несостоятельность, признание фактов становится слишком дорогим.

Вернёмся к руководителю. Он может сказать: «Я недооценил риск. Давайте изменим план». В этой фразе остаются и ответственность, и способность действовать. Но внутренне ему, возможно, приходится пройти через другое предложение: «Если план оказался плохим, я плохой руководитель; если я плохой руководитель, мне здесь нет места». Спор о расчёте становится борьбой против исчезновения. Дополнительная таблица редко помогает, пока каждое её число воспринимается как обвинение.

В четырёх исследованиях Марк Лири и коллеги рассматривали интеллектуальную скромность: признание того, что собственные убеждения могут быть ошибочными. Она

была связана с открытостью и меньшей догматичностью; в одном из исследований участники с более высокими показателями внимательнее различали силу аргументов. Это не обязывает считать все мнения равноценными. Напротив, появляется возможность оценивать довод по его основаниям, а не только по тому, кому он принадлежит.

Есть и неудобный вопрос: если перестать сурово себя осуждать, не исчезнет ли желание исправляться? В экспериментах Джулианы Брейнес и Серены Чен доброжелательное отношение к себе после неудачи могло усиливать мотивацию к улучшению. Эти результаты относятся к конкретным экспериментальным ситуациям. Они не обещают, что любая мягкость полезна, но ставят под сомнение привычку считать самоунижение единственным двигателем ответственности.

У Марка Аврелия есть краткая формула: «Если кто-нибудь убедит меня и покажет, что я неправильно мыслю или действую, я охотно изменюсь» («Размышления», VI.21, перевод редакции по Джорджу Лонгу). Стоический текст предлагает философскую дисциплину, а не описывает результат эксперимента. Но вопрос, который он ставит, остаётся узнаваемым: ради чего я держусь за своё мнение - ради истины или ради невозможности уступить?

Иногда первый шаг совсем небольшой. Не соглашаться немедленно, не обещать стать другим человеком, а сказать: «Я пока не убеждён, но хочу понять, где мог ошибиться». Так человек сохраняет право на собственное суждение и возвращает фактам право на него влиять.

IV. Принятие, после которого можно действовать

Принятие начинается с признания того, что уже происходит. В нашей философской рамке это готовность допустить: реальность больше моего представления о ней. Но признать факт, согласиться с оценкой и одобрить происходящее - три разных действия.

Дочь не хочет работать в семейной компании. Это факт её нынешнего решения. «Она неблагодарна» - отцовское объяснение. «Она должна отказаться от своих планов» - требование. Пока эти три вещи сливаются, разговор почти неизбежно идёт по кругу: дочь объясняет свой выбор, отец слышит всё новые доказательства нелюбви. Признание факта не делает его радостным. Оно только позволяет обсуждать действительно существующую ситуацию.

Отец вправе огорчиться. Он мог годами представлять общее дело как продолжение близости и теперь теряет важную для себя картину будущего. Требование немедленно порадоваться за дочь добавило бы ещё одну обязанность: переживать правильно. Принятие может начаться с более скромного признания: мне больно, я рассчитывал на другое, и её решение всё равно существует.

В исследовании Бретт Форд, Фиби Лам, Оливера Джона и Айрис Мосс принятие собственных мыслей и эмоций рассматривалось отдельно от принятия ситуаций. Авторы обнаружили связи первого с психологическим благополучием; второй показатель не давал того же результата. Поэтому ссылаться на эту работу как на доказательство пользы покорности обстоятельствам было бы ошибкой. Разрешить себе злость и разрешить другому продолжать вредить - совершенно разные решения.

Эпиктет в «Энхиридионе», § 5 пишет: «Людей тревожат не вещи, а представления о вещах» (перевод редакции по Элизабет Картер). В стоическом контексте это приглашение исследовать суждения. Мы не превращаем его в универсальное объяснение страдания: боль, бедность, насилие и утрата имеют действительные причины и последствия. Работа с восприятием не отменяет изменения условий.

У принятия в таком понимании есть деятельное продолжение. Признать, что договорённость нарушена, - основание пересмотреть доверие. Признать, что отношения опасны, - основание искать защиту. Признать, что человек хочет другого, - основание заново обсудить совместное будущее. Пока реальность должна сначала стать удобной, чтобы мы согласились её увидеть, действовать приходится в мире, которого уже нет.

V. Другой существует не для подтверждения меня

Следующий поворот начинается с короткой мысли: если моя отдельность имеет значение, чужая тоже не может быть просто помехой. Иначе право быть собой оказывается привилегией, действующей только в одну сторону.

Мы легко узнаём это противоречие у других. Родитель требует самостоятельности, пока ребёнок не принимает самостоятельное решение. Партнёр восхищается сильным характером, пока тот не проявляется в несогласии. Начальник зовёт инициативных людей, но обижается на инициативу, которой не придумал сам. Труднее заметить ту же логику в собственной фразе: «Я просто хочу, чтобы ты наконец понял». Иногда под пониманием подразумевается очень определённый результат: другой должен почувствовать, выбрать и объяснить всё так же, как мы.

В «Лунь юе», 13.23 согласие противопоставляется простому уподоблению. Конфуцианская мысль укоренена в этике отношений, ритуала и воспитания; перед нами не древняя декларация индивидуализма. Тем ценнее сам вопрос: может ли между людьми возникнуть лад, если для этого не нужно становиться одинаковыми? В нашей современной ситуации это позволяет искать согласование разных желаний, не требуя предварительно уничтожить различие.

Признать переживание другого при этом не означает утвердить любой его вывод. «Тебе страшно, что мы отдалимся» не равно «значит, мой отъезд является предательством».

«Ты злишься» не равно «значит, я виноват во всём». Разговор становится возможным, когда чувство можно услышать, а утверждение - проверить.

В работе Карла Роджерса 1957 года эмпатическое понимание и безусловное положительное отношение обсуждаются как условия терапевтического контакта. Это конкретная профессиональная рамка, которую нельзя целиком перенести на любой семейный спор. Однако она помогает различить внимание к внутреннему миру человека и обязанность разделять все его оценки. Понять, откуда возникло обвинение, ещё не значит его принять.

Отцу предстоит услышать, что дочь выбирает не против него, а для себя. Дочери - заметить за его давлением потерю и тревогу, если для такого разговора есть безопасность и силы. Никто из них не обязан выдать другому требуемое решение. Но у обоих появляется шанс увидеть за неудобной репликой целого человека, чья жизнь не исчерпывается ролью в их собственной истории.

VI. Где проходит граница между свободой и контролем

Чужое право хотеть не создаёт автоматической обязанности исполнять это желание. Именно здесь разговор об отдельности проходит проверку на практическую состоятельность.

Один партнёр хочет жить в другой стране, второй не готов уезжать. Оба желания могут быть серьёзными и добросовестными. Из этого не следует, что обязательно найдётся компромисс без потерь. Возможно, один пересмотрит планы. Возможно, появится временное решение. Возможно, отношения закончатся. Признание чужой свободы не гарантирует совместимости; оно позволяет обнаружить несовместимость без необходимости объявлять одного из двоих плохим человеком.

В разговоре полезно различать свою границу и притязание распоряжаться другим. «Я не готов жить в отношениях с такими условиями» сообщает о пределах участия. «Ты не имеешь права хотеть другой жизни» пытается отменить чужой внутренний мир. Но сама грамматическая форма ничего не гарантирует. Даже фраза, начинающаяся с «я», может служить угрозой. Значение имеют соразмерность, доступные человеку варианты и то, используется ли зависимость как средство давления.

Барт Суненс и Мартен Ванстенкисте в обзоре психологического контроля разбирают давление через вину, стыд и условное расположение. Их предмет - родительское поведение, а не диагностика всех отношений. Существенно различие между организацией поведения и вторжением в переживания: можно устанавливать правила и при этом не требовать, чтобы другой считал их своими желаниями.

Равное признание отдельности также не означает одинаковых полномочий и обязанностей. Ребёнку нужны взрослые, которые обеспечивают безопасность. У руководителя есть ответственность за решения. У партнёров могут быть обязательства перед детьми и друг перед другом. Изменившееся желание не аннулирует обещания молча: его нужно соотнести с последствиями, договорённостями и теми, кого затронет решение.

Поэтому зрелость не измеряется количеством уступок. Иногда она выражается в способности выдержать чужое недовольство и всё-таки прекратить разговор, в котором звучат угрозы. Иногда - в признании, что наше собственное «таков уж я» годами прикрывало грубость. Свобода быть собой не освобождает от ответственности за обращение с другими. И уважение к чужой свободе не лишает права защищать себя.

VII. Почему «выйти за пределы эго» не значит исчезнуть

Духовный язык становится неточным, когда разные значения слова «я» начинают незаметно подменять друг друга. Отпустить привычный образ, ослабить самозанятость и отказаться от права на собственное решение - не одно и то же.

В буддийской «Анатта-лаккхана-сутте», SN 22.59 тело, чувства, восприятие, волевые образования и сознание рассматриваются как изменчивые и не подчиняющиеся полному распоряжению. Повторяется формула: «Это не моё; это не я; это не моя самость» (перевод редакции по Н. К. Г. Мендису). Учение о не-самости, anattā, связано с освобождением от привязанности. Оно гораздо радикальнее совета обновить представление о своей профессии и не является психологической теорией подросткового взросления.

Мы можем увидеть здесь вопрос к присвоению опыта: обязательно ли каждую мысль, роль или эмоцию считать окончательным определением себя? Но ответ из буддийского текста нельзя автоматически превратить в требование не иметь границ. Если человеку предлагают терпеть унижение, потому что обижаться якобы некому, метафизический тезис уже используется как средство межличностного давления.

В христианском Послании к Филиппийцам, 2:4 звучит: «Не о себе только каждый заботься, но каждый и о других» (Синодальный перевод). Дальнейшее рассуждение связано с примером Христа и имеет богословский смысл. Оно не совпадает с буддийским анализом не-самости. Для нашего сопоставления важно лишь расширение внимания: другой человек получает место в поступке, а забота о себе не объявляется логически невозможной.

Современный психологический язык предлагает ещё одно различение. В концепции Кристин Нефф самосострадание включает доброжелательность к себе, общность

человеческого опыта и внимательное отношение к переживанию без полного отождествления с ним. Здесь не требуется доказывать своё превосходство, чтобы заслужить заботу. Это психологическая конструкция, а не экспериментальное подтверждение религиозного учения.

Различия между этими подходами остаются существенными. Но их сопоставление помогает увидеть общую для нашей темы опасность: сделать даже духовное развитие новым жёстким образом. «Я уже вышел за пределы эго, поэтому не могу быть неправ» - та же тесная конструкция, только с более возвышенной вывеской. Способность услышать замечание показывает больше, чем торжественное описание собственной свободы.

VIII. Инициация без обязательной катастрофы

В рамках этой статьи инициацией можно назвать изменение способа участвовать в жизни: человек уже не нуждается в постоянном противопоставлении, чтобы чувствовать свою отдельность. Это наша философская метафора перехода, а не универсальная стадия, через которую все обязаны пройти в установленном порядке.

Сначала может быть важно отделиться: перестать исполнять чужой сценарий, выдержать неодобрение, научиться выбирать. Позже обнаруживается другая задача: вернуться к отношениям без прежнего растворения в них. Такой переход не обязательно выглядит как перелом биографии. Иногда он занимает полминуты между привычным возражением и вопросом, который человек впервые действительно хочет задать.

Однако нельзя превращать эту последовательность в единственную карту взросления. Хейзел Маркус и Синобу Китаяма рассматривают взаимное формирование культуры и способов переживать себя. Связь с другими не везде понимается как преграда, которую сначала следует преодолеть. Наш образ двух движений полезен там, где помогает различить трудность; он не даёт основания ранжировать людей или культуры по степени зрелости.

На уровне повседневной жизни пространство для изменения иногда появляется благодаря небольшому отступлению от первого импульса. В работе Озлем Айдук и Итана Кросса спонтанное дистанцирование при размышлении о неприятных воспоминаниях было связано с менее интенсивной реакцией и более адаптивным осмыслением. Это ограниченные исследовательские результаты, а не обещание исправить отношения одним приёмом. Но они дают основание различать погружение в повторяющееся обвинение и попытку рассмотреть, что между людьми произошло.

Отцу не обязательно сначала пережить разрушение бизнеса или семейный разрыв, чтобы признать отдельность дочери. Он может начать с вопроса: «Что в этой жизни для тебя

важно такого, чего я пока не понимаю?» И выдержать ответ, который не сделает его счастливым немедленно. Дочь может перестать доказывать своё право жить через обесценивание его дела. Её выбор не станет менее собственным от того, что она признает ценность его труда.

Тяжёлое страдание не служит доказательством непройденного взросления. Иногда прежде любых философских вопросов человеку нужны безопасность, отдых, материальная опора и помощь. Поддержка не является наградой за правильное отношение к трудности. Она сама может создавать условия, в которых снова становится возможным выбирать.

IX. Вклад, в котором остаётся место для собственной жизни

Когда отдельность перестаёт требовать постоянной обороны, возникает другой смысл участия: я могу дать то, что умею, не исчезая в полезности. В этой рамке служение становится способом выразить свою жизнь в отношении к чужой.

В «Бхагавадгите», 3.19 звучит призыв «без привязанности всегда совершай действие, которое должно быть совершено» (перевод редакции по Свами Шивананде). Он включён в учение о действии, долге и освобождении, а не в современную программу психологического комфорта. Контекст диалога Арджуны и Кришны также не позволяет считать текст простым руководством по бесконфликтному сотрудничеству. Для нашего вопроса существенно сочетание действия и ослабления присвоения: участие не обязано постоянно возвращать человеку подтверждение его значительности.

Это хорошо видно на маленьком примере. Коллега помог подготовить выступление и не был назван со сцены. Разочарование понятно. Но дальше возможны разные разговоры: о признании реального вклада, о нарушенной договорённости или о требовании, чтобы благодарность обеспечила устойчивое чувство собственной ценности. Первые два вопроса можно обсуждать предметно. Последняя задача слишком велика для любых аплодисментов.

В четырёх исследованиях Нетты Вайнштейн и Ричарда Райана последствия помощи для помогающего и получателя различались в зависимости от того, насколько добровольной была мотивация. Это не делает трудную помощь неправильной и не обещает приятных чувств от каждого свободного поступка. Но позволяет спросить: я участвую потому, что признаю ценность действия, или потому, что отказ сделал бы меня в собственных глазах недостойным человеком?

Теория самодетерминации Райана и Эдварда Деси прямо различает автономию и независимость. Можно самостоятельно выбрать сотрудничество, принять поддержку

или взять на себя трудную обязанность. Существенно переживание авторства действия. «Я делаю это вместе с тобой» не обязательно означает «я перестал быть собой».

При этом взаимность не требует немедленного равного обмена. Заболевший близкий может долго не иметь возможности ответить сопоставимой помощью. Но в отношениях должно оставаться признание того, что у помогающего тоже есть пределы и потребности. Он вправе искать поддержку, распределять нагрузку и принимать заботу. Человеческая отдельность становится источником вклада, когда к ней не относятся как к неисчерпаемому ресурсу.

X. Что это значит на практике

В реальном конфликте полезно сначала выяснить, какой именно вопрос требует решения. Мы можем одновременно защищать границу, оплакивать ожидание, спорить о факте и просить признания. Пока всё звучит одной фразой «ты меня не уважаешь», другому трудно понять, что вообще возможно сделать.

Первая опора - отделить наблюдаемое от объяснения. Дочь сказала, что не пойдёт в компанию. Отец пережил это как отказ от близости. Его переживание действительно, но предполагаемый смысл её решения ещё нуждается в проверке. Можно спросить о нём прямо, вместо того чтобы предъявлять догадку как уже доказанное обвинение.

Вторая опора - назвать своё желание и предел участия. «Я хотел работать с тобой и сейчас расстроен». «Я выбрала другое направление и не готова отказываться от него». Здесь остаётся достаточно ясности для несогласия. Не нужно выдавать собственное желание за закон, которому другой обязан подчиниться, чтобы сохранить статус любящего человека.

Третья опора - оставить возможность пересмотра конкретной части картины. Какие обстоятельства могли бы изменить моё решение? Какое объяснение я ещё не выслушал? И что я пока не готов менять? В обзоре Тодда Кашдана и Джонатана Роттенберга психологическая гибкость связана с чувствительностью к контексту и способностью менять способы действия. Это предполагает и устойчивость там, где она нужна: гибкость не измеряется готовностью уступать всякий раз, когда на нас давят.

Наконец, разговору требуется следующий конкретный шаг. Иногда это новая договорённость. Иногда пауза. Иногда признание, что решения несовместимы и теперь нужно честно разбирать последствия. Понять друг друга можно и без обещания сохранить прежнюю форму отношений.

Вернёмся к ужину. Отец всё ещё огорчён. Дочь всё ещё выбирает другую профессию. Они не нашли фразу, которая убрала различие. Но отец уже способен спросить о её

планах, а дочь - рассказать о них без необходимости унижать его путь. Возможно, сегодня этого достаточно: за столом появились два человека, которым разрешено существовать одновременно.

Взросление не заканчивается в тот момент, когда человек понял, кто он такой. Дальше возникает задача не оказаться навсегда запертым в этом понимании. Сначала мы учимся быть собой. Затем - быть собой среди других, не требуя, чтобы они перестали быть собой. Сохранить границы, признавать последствия своих действий и оставлять место тому, чего ещё не знаешь о себе и о человеке напротив.

Ключевая цитата

> *«Если я не за себя, кто за меня? А если я только за себя, что я?»*
>
> *Гиллель, «Пиркей Авот», 1:14, первые два вопроса. Перевод редакции по тексту Мишны и английскому переводу в библиотеке Sefaria.*

Два вопроса Гиллеля не разрешают вычеркнуть ни одну сторону. Ответственность за себя остаётся. Но жизнь, замкнутая исключительно на себе, тоже оказывается под вопросом. Их соседство удерживает напряжение, которое не нужно разрешать уничтожением одного из участников.

Связи между традициями и исследованиями

Сопоставления ниже обозначают вопросы, которые тексты позволяют поставить рядом. Они не означают тождества учений или научного подтверждения религиозных положений.

Узел статьи	Сопоставление	Что связывает и что различается
Обрести отдельность	Идентичность; автономия; Гиллель	Собственная позиция важна. Научные модели и религиозная этика обосновывают её по-разному.
Допускать пересмотр	Крочетти; Лири; Марк Аврелий	Можно менять убеждения. Развитие идентичности и стоическая дисциплина не тождественны.
Признавать переживание	Форд; Эпиктет; Роджерс	Чувство можно принять, а суждение проверить. Это не требует одобрять ситуацию.

Узел статьи	Сопоставление	Что связывает и что различается
Жить рядом с отличием	«Лунь юй»; автономия и связанность	Лад возможен без одинаковости. Конфуцианская этика и современная автономия различаются.
Ослаблять отождествление	Anattā; Нефф; Айдук и Кросс	Переживание не исчерпывает человека. Буддийское освобождение имеет иную цель и масштаб.
Участвовать и принимать помощь	«Бхагавадгита»; Флп 2:4; Вайнштейн и Райан	Внимание обращается к другим. Долг, вера и добровольная мотивация остаются разными основаниями.

Первоисточники и исследования

В статье использованы 23 самостоятельные работы и текста. Научные публикации, философские доводы и религиозные положения имеют разный статус. Для научных работ проверялись относящиеся к статье фрагменты доступного текста; случаи опоры только на аннотацию отмечены отдельно. Краткие цитаты из иноязычных классических текстов переведены редакцией по указанным изданиям. Условные жизненные сцены созданы для статьи и не описывают установленные случаи.

1. Philippe Rochat. Five levels of self-awareness as they unfold early in life. Consciousness and Cognition, 2003. Раннее самосознание; проверена аннотация.

2. Susan Branje, Elisabeth L. de Moor, Jenna Spitzer, Andrik I. Becht. Dynamics of Identity Development in Adolescence: A Decade in Review. Journal of Research on Adolescence, 2021. Обзор устойчивости, изменений и контекста идентичности.

3. Wim Meeus et al. On the Progression and Stability of Adolescent Identity Formation. Child Development, 2010. Пять волн продольного наблюдения; идентичность не начинается с чистого листа.

4. Jennifer D. Campbell et al. Self-Concept Clarity: Measurement, Personality Correlates, and Cultural Boundaries. Journal of Personality and Social Psychology, 1996. Определение ясности Я-концепции и её отличие от содержания самооценки.

5. Elisabetta Crocetti, Monica Rubini, Wim Meeus. Capturing the dynamics of identity formation in various ethnic groups. Journal of Adolescence, 2008. Выбранные ориентиры, углублённое исследование и пересмотр; проверена аннотация.

6. Mark R. Leary et al. Cognitive and Interpersonal Features of Intellectual Humility. Personality and Social Psychology Bulletin, 2017. Признание возможной ошибочности убеждений; проверена аннотация.

7. Juliana G. Breines, Serena Chen. Self-Compassion Increases Self-Improvement Motivation. Personality and Social Psychology Bulletin, 2012. Четыре эксперимента о реакции на собственные недостатки и неудачи.

8. Марк Аврелий. «Размышления», книга VI, § 21. Английский перевод George Long, 1862; Internet Classics Archive, MIT. Готовность изменить суждение под действием убедительного довода.

9. Brett Q. Ford, Phoebe Lam, Oliver P. John, Iris B. Mauss. The Psychological Health Benefits of Accepting Negative Emotions and Thoughts. Journal of Personality and Social Psychology, 2018. Различение принятия внутренних переживаний и принятия ситуаций.

10. Эпиктет. «Энхиридион», § 5. Английский перевод Elizabeth Carter, 1758; Internet Classics Archive, MIT. Роль суждений в стоической работе с переживанием.

11. Конфуций. «Лунь юй», 13.23. Robert Eno, The Analects of Confucius: An Online Teaching Translation, 2015, v2.21, с. 71. Лад без уподобления; источник эпиграфа.

12. Carl R. Rogers. The Necessary and Sufficient Conditions of Therapeutic Personality Change. Journal of Consulting Psychology, 1957. Эмпатия и безусловное положительное отношение в терапевтической гипотезе автора.

13. Bart Soenens, Maarten Vansteenkiste. A theoretical upgrade of the concept of parental psychological control. Developmental Review, 2010. Давление через вину, стыд и условное расположение.

14. «Анатта-лаккхана-сутта», SN 22.59. Английский перевод N. K. G. Mendis, Buddhist Publication Society, 1979. Учение о не-самости в контексте освобождения.

15. Послание к Филиппийцам, 2:4. Синодальный перевод. Забота о других в христианской этической и богословской рамке.

16. Kristin Neff. Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself. Self and Identity, 2003. Доброжелательность к себе, общность человеческого опыта, внимательное осознавание.

17. Hazel Rose Markus, Shinobu Kitayama. Cultures and Selves: A Cycle of Mutual Constitution. Perspectives on Psychological Science, 2010. Культурный контекст способов переживать себя.

18. Özlem Ayduk, Ethan Kross. From a distance: Implications of spontaneous self-distancing for adaptive self-reflection. Journal of Personality and Social Psychology, 2010. Дистанция при осмыслении отрицательного опыта; проверена аннотация.

19. «Бхагавадгита», 3.19. Английский перевод Swami Sivananda; Gita Supersite, IIT Kanpur. Действие без привязанности в религиозной рамке текста.

20. Netta Weinstein, Richard M. Ryan. When helping helps. Journal of Personality and Social Psychology, 2010. Добровольная и контролируемая мотивация помощи; проверена аннотация.

21. Richard M. Ryan, Edward L. Deci. Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being. American Psychologist, 2000. Автономия не тождественна независимости от других.

22. Todd B. Kashdan, Jonathan Rottenberg. Psychological flexibility as a fundamental aspect of health. Clinical Psychology Review, 2010. Обзор гибкости и чувствительности к контексту; проверены аннотация и доступные фрагменты текста.

23. Гиллель. «Пиркей Авот», 1:14. Мишна; текст и английский перевод в библиотеке Sefaria. Ответственность за себя и вопрос о жизни только для себя.

Теги

United Wisdom, идентичность, эго, Я-концепция, отдельность, взросление, принятие, автономия, личные границы, психологическая гибкость, интеллектуальная скромность, самосострадание, эмпатия, отношения, семья, родительство, несогласие, ответственность, взаимность, служение, вклад, инициация, философия, стоицизм, конфуцианство, буддизм, христианство, иудаизм, Бхагавадгита, самодетерминация, свобода выбора, пересмотр убеждений

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