Залим Шибзухов

ЛИЧНОСТЬ
или
ПЕРСОНА



Залим Шибзухов

Личность или Персона. Кто я, когда меня никто не видит?

«Издательские решения»

Шибзухов З. М.

Личность или Персона. Кто я, когда меня никто не видит? /
З. М. Шибзухов — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-690654-9

Книга для тех, кто чувствует разрыв между «тем, кто я есть внутри» и «тем, кто я на работе, в семье, в обществе». Она о том, как осознать глубинные черты своей Личности и управлять внешними ролями своей Персоны.Книга может стать инструментом для навигации между внутренней аутентичностью человека и его социальной эффективностью. Только так можно обрести психологическое благополучие.Книга может быть полезна психологам, коучам, тренерам, а также всем, кто стремится к познанию себя и развитию.

ISBN 978-5-00-690654-9

© Шибзухов З. М.
© Издательские решения

Содержание

ПРЕДИСЛОВИЕ 6
ВВЕДЕНИЕ 7
Эго – режиссер, оторванный от жизни? 8
ЧАСТЬ I. Атлас моей внутренней «территории» 9
«Что наша жизнь? Игра!» 10
Говорим «Личность», подразумеваем «Персона». Говорим «Персона», подразумеваем «Личность» 12
Разводим понятия «Личность» и «Персона» 14
Сознание Личности и мышление Персоны 15
Глава 1. Кто я, когда никто на меня не смотрит? 16
Погружение в понятие Личности 17
Ценности и мотивы Личности 18
Устойчивые черты Личности 20
Как формируется «ядро» Личности 22
Попытки измениться «с понедельника» часто проваливаются 23
Многократные перерождения Личности 25
Глава 2. Маски, которые нас украшают 27
Знакомство с Персоной 28
Социальные роли (профессионал, родитель, друг), контекст-зависимое поведение 29
Откуда берутся наши маски – семья, культура, подражание 30
Рождение и смерть Персоны – маски, которые мы меняем по ходу пьесы 31
Конец ознакомительного фрагмента. 32

Личность или Персона
Кто я, когда меня никто не видит?

Залим Мухадинович Шибзухов

© Залим Мухадинович Шибзухов, 2026

ISBN 978-5-0069-0654-9
Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

ПРЕДИСЛОВИЕ

Личность и Персона, словно элементы одной и той же невозможной фигуры, могут казаться противоречащими друг другу, но именно из их парадоксального сочетания рождается прекрасная и цельная архитектура человека.

С самого начала нашего жизненного пути мы вынуждены заниматься архитектурой собственной психики. Чтобы адаптироваться, мы возводим Эго – опорную конструкцию сознания, и одновременно создаем Персону, социальную маску, идеально отшлифованную для взаимодействия с миром. Все, что не вписывается в этот приемлемый образ – наши спонтанные импульсы, «неудобные» черты, запретные желания – мы бессознательно вытесняем в глубины психики, создавая тем самым Тень. Этот процесс, как отмечал Карл Юнг, необходим для социального выживания и первоначальной интеграции в общество. Однако наступает неизбежный момент, когда некогда удобная маска Персоны становится тесной, а вытесненное содержимое Тени начинает настойчиво стучаться в дверь сознания. И оказывается, что это была Тень нашей Личности.

Так начинается неспешное и часто болезненное возвращение к самому себе – процесс становления целостной, подлинной Личности. Человек открывает, что он неизмеримо больше своего Эго и исполняемых им ролей. Это не линейный путь к некоему абстрактному совершенству, а движение по спирали, где каждый кризис и каждая встреча с отвергнутыми частями себя становится шагом вверх к большей цельности. Страдания и победы на этом пути – не случайность, а инструменты, с помощью которых сама жизнь возвращает нас домой, к своей сути. Это делает человека не идеальным, но целым. Не безупречным, но по-настоящему подлинным.

ВВЕДЕНИЕ

Личность – драматург, который написал всю пьесу. Эго – режиссер, который считает, что это его шоу. Персона – актер, который вынужден играть эту пьесу в костюме и при полном зале, пытаясь вспомнить, в чем, собственно, сюжет.

Чтобы понять динамику человеческой психики, необходимо развести три взаимосвязанных, но принципиально разных понятия – Эго, Личность и Персона. Их можно представить как три уровня организации внутреннего мира, каждый из которых выполняет свою уникальную функцию в нашем взаимодействии с реальностью.

Эго – это операционный центр сознания, ощущение непрерывного «Я», которое просыпается с нами утром. Это не вся психика, а ее управляющая инстанция, тот самый «капитанский мостик», откуда мы принимаем ежедневные решения, ощущаем свои границы и говорим «я хочу» или «я помню». Эго – продукт развития, оно формируется в раннем детстве, чтобы мы могли отличать себя от окружающего мира и других людей. Это фундамент, на котором строится все остальное.

На этом фундаменте, который ослабляется и «искривляется» под действием детских (и не детских) травм, обид и страхов, держится здание Личности – устойчивой и глубокой структуры, объединяющей темперамент, характер, систему ценностей, глубинные мотивы и усвоенные паттерны (модули) мышления. Если Эго – это «я есть», то Личность – это «какой я есть». Она формируется под влиянием генетики, воспитания, культуры и уникального жизненного опыта. Личность – это внутренний автор, источник наших истинных стремлений и спонтанных реакций. Ее мотивация идет изнутри, это голос нашего подлинного «Я».

Персона же – это интерфейс, социальная оболочка, которую Личность, направляемая Эго, создает для коммуникации с миром. Это набор адаптивных сценариев, модулей, ролей и масок, которые мы надеваем в разных контекстах – на работе, в семье, среди друзей. Ее функция – не быть, а казаться соответствующим ожиданиям и требованиям, обеспечивать эффективную и безопасную интеграцию в социум. Мотивация (скорее даже не мотивация, а стимул) Персоны часто внешняя – «я должен», «так принято», «это ожидается». Она не является ложной по определению – она функциональна. Здоровая Персона – это гибкий инструмент для адаптации, а не тюремщик, который лишает свободы.

Таким образом, Эго – это режиссер, осознающий себя. Личность – драматург, пишущий пьесу нашей жизни со всеми ее внутренними конфликтами и смыслами. А Персона – актер, талантливо исполняющий эту пьесу на социальной сцене, адаптируя текст под конкретную аудиторию.

Ключевое напряжение возникает на стыках этих инстанций. Эго может отождествляться с Персоной, принимая социальную роль за всю суть своего «Я», что ведет к потере аутентичности. Или же Эго, укрепляя свою целостность, может вступить в конфликт с устаревшими элементами Личности, инициируя личностный рост. Путь к психологической зрелости лежит через осознанное сотрудничество этой троицы – когда Эго, опираясь на глубинные ценности Личности, умело и гибко использует Персону как инструмент для самореализации в мире, а не как стену, отгораживающую от самого себя.

Эго – режиссер, оторванный от жизни?

Эго – это режиссёр, который ставит грандиозную пьесу о вашей жизни, но при этом забыл прочитать сценарий и уверен, что зрительный зал всегда полон.

Не кажется ли вам, что Эго – это тот самый режиссер, который вносит свои правки в авторский сценарий драматурга (Личности) и тем самым нарушает первоначальный замысел, искажая смысл самой жизни? Это лишь уводит нас от восприятия реального себя и усложняет наш путь к себе.

Давайте попробуем наладить прямое общение драматурга с актером – Личности с Персоной. Отпустим пока Эго в связи с утратой необходимости «воевать с миром» и открывающейся возможности увидеть себя настоящих. И вот тут появляется надежда на то, что мы можем «вернуться к себе домой» и обрести себя истинных, – тех, кто мы есть на самом деле.

ЧАСТЬ I. Атлас моей внутренней «территории»

Если Личность – это дикая, неисследованная территория с водопадами эмоций и болотами старых обид, то Персона – это тот самый голос из навигатора, который вежливо предлагает объехать все это по ровному, социально одобряемому шоссе. И он вечно спорит с вами на развилке «Хочу» и «Надо».

«Что наша жизнь? Игра!»

Самая удобная маска – это отсутствие любой маски.

Знаменитая строка из либретто оперы П. И. Чайковского «Пиковая дама» (по одноименной повести А. С. Пушкина) «Что наша жизнь? Игра!» – не циничная констатация всеобщего лицемерия, а, возможно, самое точное и освобождающее определение человеческого бытия, если понять его суть. Это признание того, что социальное взаимодействие по своей структуре действительно подобно гигантской, веками длящейся пьесе с возможностью импровизации и с миллиардами актеров. И гениальность замысла в том, что каждый из нас получает в ней не только роль, но и перо соавтора, и право на собственное прочтение сценария.

И в этом заключается, на мой взгляд, суть нашей жизни. Человек – единственный в этом мироздании, кто обладает великим даром – правом осознанного выбора. Только понимание этой сути может позволить нам обрести право на свободу и способность на счастье.

С этой точки зрения, «игра» – не антоним «правды». Это ее социальный язык. С момента рождения нас вводят в сложную систему правил, культурных кодов и ожиданий – это данность, драматургический контекст. Нам предлагают роли – сына, ученика, коллеги, гражданина. Отрицать эту реальность – все равно что пытаться играть в шахматы, отрицая существование иерархии шахматных фигур. Неосознанная, вынужденная игра, когда человек сливается с одной, навязанной ролью – это и есть та самая трагедия, где Личность становится пленником Персоны. В шахматной аналогии это та самая пешка, которая не понимает, что правила закрепляют за ней право и возможность стать любой фигурой.

Однако осознанная игра – это высшая форма свободы и творчества. Это момент, когда мы понимаем, что, хотя пьеса уже началась, а декорации стоят, у нас есть пространство для маневра.

Мы можем читать роль с разной интонацией – исполняя ту же социальную функцию, один человек сделает это с холодной эффективностью, другой – с человеческим участием.

У нас есть возможность импровизировать в заданных обстоятельствах – правила делового общения не отменяют возможности быть в них остроумным, теплым или стратегически блестящим.

И, наконец, нам позволено писать новые сцены – меняя окружающую среду, создавая проекты, строя отношения, мы фактически становимся соавторами сюжета, предлагая миру новые «пьесы» – будь то стартап, произведение искусства или атмосфера в собственной семье.

Наша Личность – это не актер, ждущий своей единственной, «истинной» роли. Она – режиссер и сценарист в одном лице. А Персоны – это блестящие актеры в ее труппе, которых она нанимает для выполнения конкретных задач. Умный режиссер не станет отправлять трагика играть клоуна, но может найти в комедийном сценарии глубину, которую раскроет именно его уникальный талант.

Понимание жизни как игры снимает груз фатальной серьезности с каждой ошибки и даже любого социального провала. Неудачное выступление – всего лишь неотрепетированный должным образом спектакль, который сегодня не оценили, а завтра его можно снова повторить. Конфликт – это драматический кульминационный момент, после которого можно переписать диалог. Это знание дает легкость и психологическую устойчивость!

Следовательно, знаменитая реплика из «Пиковой дамы» – это призыв не к легкомыслию, а к творческой и необременяющей ответственности. Мир – это сцена. Социальные правила – это драматургия. Но то, каким будет ваш персонаж – трафаретным или живым, жалкой марионеткой или харизматичным героем, чья игра трогает сердца и меняет ход действия, – зависит

только от того, насколько осознанно вы, как автор и режиссер, управляете своим уникальным «театром одного актера». Играть, зная, что играешь, – вот в чем секрет и мастерства, и свободы.

Говорим «Личность», подразумеваем «Персона». Говорим «Персона», подразумеваем «Личность»

Персона – это русло, которое прокладывает себе река Личности.
Без реки – русло пусто, без русла – река теряет форму.

В психологии термины «Персона» и «Личность» используются часто, но они имеют разные смысловые оттенки. Понимание этой разницы помогает более точно описать человеческое поведение и внутренний мир.

Личность – это глубокая, устойчивая и всеобъемлющая структура психики человека (например, черты характера, темперамент), которая проявляется во всех сферах жизни. Она включает в себя совокупность индивидуальных психологических черт, особенностей, установок, ценностей, мотивов, способов мышления, чувств и поведения, которые формируются под влиянием генетики, жизненного опыта, воспитания и социального окружения.

Самореализация и формирование идентичности происходит в связи с характеристиками Личности.

Выделяют пять ключевых характеристик Личности:

– Устойчивость, при которой Личность проявляется относительно стабильно в различных ситуациях и на протяжении жизни.

– Глубина, позволяющая Личности проникать во все сферы психической деятельности человека.

– Уникальность и неповторимость каждой Личности.

– Интегративность, выражающаяся в том, что Личность представляет собой целостную систему, где все элементы взаимосвязаны.

– Непрерывность, которая позволяет Личности развиваться и изменяться в течение жизни.

В качестве примера можно привести следующие личностные характеристики: экстраверсия/интроверсия, добросовестность, нейротизм, открытость опыту, доброжелательность (т.н. большая пятерка черт Личности), склонность к риску, оптимизм, пессимизм.

Персона – это внешний образ, роль, маска (в позитивном смысле), которую человек предъявляет миру в зависимости от социальной ситуации и роли. На формирование Персоны оказывает влияние социальное взаимодействие, обучение, подражание значимым людям.

Персона влияет на формирование способности к социальной адаптации, социальному взаимодействию, выполнению ролей (отец/мать, сын/дочь, брат/сестра, коллега/начальник/подчиненный, школьник/студент и т.д.).

Это приспособленный к контексту обстоятельств способ поведения, логики и выражения, который помогает человеку успешно взаимодействовать с другими людьми и выполнять определенные социальные роли.

Термин «Персона» был введен Карлом Густавом Юнгом. Можно говорить о пяти ключевых характеристиках Персоны.

– Социальная адаптивность – Персона помогает вписываться в общество и соответствовать ожиданиям.

– Ролевая обусловленность – Персона меняется в зависимости от той роли, которую человек играет (например, на работе, дома, с друзьями).

– Внешний слой – это, скорее, «фасад» Личности, а не ее глубинная суть.

– Сознательный или полусознательный выбор – человек может осознанно выбирать, какую Персону предъявить, или действовать в соответствии с привычными социальными шаблонами.

– Не всегда соответствует внутреннему состоянию – иногда Персона может скрывать истинные чувства и переживания.

В качестве примера проявления Персоны можно привести «профессионала» на работе (собранный, деловой), «заботливого родителя» дома (терпеливый, любящий), «веселого друга» в компании (шутливый, общительный), «уверенного лидера» в ответственной ситуации.

Лучше понять разницу между Личностью и Персоной давайте еще раз вспомним аналогию.

Представьте себе дом. Личность – это фундамент, стены, внутренняя планировка, вся конструкция дома. Она определяет его прочность, форму и основные функции. Персона – это оформление фасада дома, цвет стен, окна, дверь, клумбы у входа. Это то, что видят прохожие, то, как дом представляется миру. Фасад может быть разным в зависимости от того, кто там живет или какую функцию дом выполняет (например, жилой дом или магазин).

Личность и Персона взаимосвязаны тесно и неразрывно. Персона не существует отдельно от Личности. Она является выражением и следствием Личности в определенных социальных условиях. Личность определяет, какие Персоны человек способен создавать и какие ему более свойственны. В то же время, постоянное использование определенных Персон может влиять на развитие Личности, как бы «укрепляя» те или иные ее стороны.

Итак. Личность – это то, кто мы есть на самом деле, наша внутренняя, стабильная структура. Персона – это то, как мы себя представляем другим в конкретных обстоятельствах, это наш социальный образ.

Понимание этой разницы помогает лучше осознавать себя и других, анализировать и понимать поведение в различных ситуациях и отличать истинные внутренние мотивы Личности от социальной адаптации Персоны.

Разводим понятия «Личность» и «Персона»

Личность – это то, что остается, когда маска спадает. Персона – это то, что не дает маске упасть, когда этого нельзя допустить.

Посмотрим на Личность и Персону, как на два разных, хотя и неразрывных, полюса человеческого бытия. Это различение – отнюдь не схоластическое упражнение, а практический инструмент для навигации по собственной психике.

Личность – это то, что чаще всего остается в тишине. Это глубинная, относительно устойчивая структура, сформированная врожденными характеристиками (например, темперамент) и самым ранним, запечатлевающим опытом. Она включает в себя ваши базовые черты (например, склонность к тревоге или открытости), фундаментальные ценности, те глубинные потребности и мотивы, которые вы, возможно, даже не осознаете. Личность – это внутренний автор, источник спонтанных эмоций и тех импульсов, которые возникают «просто так», автоматически. Ее мотивация – это «хочу» или «для меня это важно». Личность можно сравнить с тектоническими плитами, движение которых медленно, но определяет рельеф всей жизни.

Персона – это то, что проявляется в диалоге. Это совокупность адаптивных социальных масок, ролей и сценариев, которые вы усваиваете и надеваете для взаимодействия с миром. Она формируется позже, под давлением культуры, семьи и необходимости вписаться в конкретные контексты. Ее функция – не быть, а казаться соответствующим (ожиданиям), эффективным (в действии), уместным (в обстоятельствах). Мотивация Персоны – это «должен» или «так принято». Если Личность – это тектоническая плита, то Персона – это архитектурный стиль зданий, которые на этой плите возводят, зависящий от климата местности и современной моды.

Итак. Ключевое различие между ними можно уловить по нескольким векторам:

– Личность рождается изнутри (природа + глубинный личный опыт), Персона формируется извне (общество + культурные нормы).

– Личность меняется медленно, как характер почвы. Персона может меняться быстро, как смена наряда при переходе из кабинета на кухню.

– Задача Личности – обеспечивать целостность, аутентичность и смысл. Задача Персоны – обеспечивать адаптацию, коммуникацию и эффективность в социальных системах.

– Личность говорит на языке искренних, часто неконтролируемых эмоций. Персона говорит на языке управляемых эмоций, социально одобряемых жестов и ролевого поведения.

Если Личность – это то, кто вы есть, то Персона – это то, как вы предъявляете себя миру. Путаница между ними ведет либо к мучительному чувству фальши (когда Персона подавляет Личность), либо к социальной дезадаптации (когда Личность полностью игнорирует необходимость существования Персоны). Осознанное же различение позволяет строить мосты между внутренней правдой и внешней эффективностью, выбирая роли, которые не предают, а умело выражают «здесь и сейчас» ваше глубинное «Я».

Сознание Личности и мышление Персоны

Сознание Личности – камень, на котором стоит дом. Мышление Персоны – чертеж, по которому его выстроят.

В контексте темы Личности и Персоны, сознание и мышление человека выступают как тот самый динамичный ландшафт, на котором разворачивается их постоянный диалог. Сознание в данном случае можно представить как сцену, а мышление – как режиссерский и актерский процесс, происходящий на ней. Именно через призму сознания мы обретаем возможность рефлексировать, осознавать как глубинные черты своей Личности, так и используемые в данный момент Персоны.

Личность, как устойчивая структура психики, во многом определяет базовые паттерны и склонности нашего мышления. Например, Личность с высокой степенью открытости новому опыту будет генерировать более любознательные, творческие и широкие мыслительные потоки. Ее сознание будет естественным образом направляться на поиск нового. Нейротизм (черта, характеризующаяся эмоциональной неустойчивостью) будет окрашивать мышление в тревожные тона, заставляя сознание чаще фокусироваться на потенциальных угрозах. Таким образом, Личность задает своеобразный «когнитивный стиль» (стиль мышления) – фон, на котором разворачиваются все наши мыслительные процессы.

Персона же активно задействует мышление как инструмент для решения конкретных социальных задач. В момент взаимодействия сознание, под управлением мышления, начинает адаптировать внутреннее содержание под внешние требования. Мышление здесь работает в режиме стратегического планирования и самоконтроля – что уместно сказать, какую логику аргументации выбрать, как интерпретировать слова собеседника в рамках данной роли. Это так называемое «исполнительное мышление», которое обслуживает социальную адаптацию.

Интереснейший феномен возникает на стыке этого взаимодействия – внутренний диалог. В нем мы можем наблюдать, как сознание становится полем для конфликта или согласования Личности и Персоны. Часть нас, отражающая глубинные ценности Личности, может мысленно критиковать или одобрять ту социальную роль, которую мы исполняем. Это проявление метакогниции (способности думать о своем мышлении) – высшей функции сознания, которая позволяет наблюдать за самим процессом выбора между аутентичным проявлением Личности и социальной маской Персоны.

Постоянное предъявление определенной Персоны, в свою очередь, способно влиять на Личность через изменения в мышлении. Это явление известно в психологии как «самореализующееся пророчество» или эффект роли. Если человек долго и глубоко погружен в роль, требующую, например, высокой дисциплины и сдержанности (Персона), его мышление начинает автоматически использовать эти категории. Со временем эти паттерны, изначально внешние, могут интериоризироваться (стать внутренними) и начать восприниматься как часть собственной Личности. Таким образом, мышление выступает проводником, через которого Персона может модифицировать нашу глубинную структуру.

Именно в свете сознания человек переживает конфликт или гармонию между этими аспектами себя. Чувство фальши – это сигнал от сознания, что мышление, обслуживающее Персону, резко противоречит базовым установкам Личности. Состояние потока или «аутентичности» возникает, когда мышление настолько органично объединяет внутренние склонности Личности и требования внешней ситуации, что граница между ними в сознании практически растворяется. Сознание, таким образом, является и ареной борьбы, и мастерской по синтезу, а мышление – тем самым инструментом, который эту работу выполняет.

Глава 1. Кто я, когда никто на меня не смотрит?

Когда я один, я пою караоке с воображаемым микрофоном, танцую с пылесосом и веду философские диалоги с немытой кофейной чашкой – единственным беспристрастным свидетелем моей подлинности.

Погружение в понятие Личности

Личность похожа на старый бабушкин сундук на чердаке. Там есть и выцветшие фотографии ценностей, и пыльные игрушки детских травм, и странная шляпа непонятных талантов. Открыв его, чихаешь от пыли прошлого и с удивлением обнаруживаешь, что та самая шляпа тебе до сих пор к лицу.

Личность – это не ярлык, не роль и не маска. Это целостный и устойчивый паттерн, глубинная архитектура психики, которая определяет, как мы чувствуем, мыслим и действуем в этом мире. Можно представить ее как уникальную операционную систему человека, написанную на стыке генетического кода и жизненного опыта. Эта система обрабатывает поступающую информацию, формирует эмоциональные отклики, запускает поведенческие сценарии и в конечном итоге создает неповторимую внутреннюю вселенную со своими законами и ландшафтами.

В основе этой системы лежит сложный синтез. Во-первых, это биологический субстрат – темперамент, врожденная «настройка» нашей нервной системы, определяющая общий энергетический тонус, эмоциональную чувствительность и скорость реакций. Это фундамент, на котором все строится. На этот фундамент проецируются и закрепляются устойчивые черты – те самые склонности и предрасположенности, которые делают одного человека осторожным исследователем, а другого – безудержным первооткрывателем. В современной психологии эти черты часто описываются моделью «Большой пятерки», охватывающей спектры от открытости новому до добросовестности, от экстраверсии до невротизма (эмоциональной уязвимости).

Однако Личность – не просто набор характеристик. Ее сердцевину образуют ценности и глубинные мотивы. Ценности – это внутренний компас, система представлений о том, что является по-настоящему важным, правильным и стоящим. Они отвечают на вопрос «во имя чего я делаю то, что я делаю?» Глубинные же мотивы – это еще более базовые движущие силы, часто скрытые в бессознательном – фундаментальные потребности в безопасности, принадлежности, автономии, компетентности и признании. Именно они, словно подземные течения, задают вектор нашей жизненной энергии.

Личность – это не статичный слепок, а живой, дышащий процесс интеграции в окружающую реальность материального мира. Она является тем стабильным ядром, которое обеспечивает преемственность нашего «Я» во времени. Даже меняясь под влиянием опыта, Личность сохраняет узнаваемую форму – как река, чье русло медленно смещается, но вода в ней остается той же самой. Она есть то, что остается, когда стираются все ситуационные роли, социальные ожидания и внешние атрибуты. Это внутренний автор нашей жизненной истории, чей почерк можно разглядеть в каждом, даже самом незначительном, выборе.

Ценности и мотивы Личности

Мои ценности – это благородные древние драконы, которых я взрастил в глубине души. А мотивы – те самые драконы, которые в три часа ночи требуют жареной картошки и пересмотра жизненных приоритетов.

Ценности и мотивы Личности образуют ту самую смысловую и энергетическую сердцевину, которая превращает набор психологических черт в направленную, целеустремленную силу. Если представить Личность как сложный архитектурный ансамбль, то мотивы – это его фундаментальные несущие конструкции, скрытые от глаз, а ценности – это изящные шпили и купола, устремленные в небо и определяющие узнаваемый силуэт.

Глубинные мотивы – это первичные движущие силы, уходящие корнями в бессознательное и в базовые потребности. Они отвечают на вопрос «чего я на самом деле хочу?», часто минуя рациональное осмысление. Это мощные подземные течения, формирующие ландшафт наших желаний и страхов. В классических теориях к ним относят потребность в безопасности (стремление к стабильности и предсказуемости), в автономии (свободе выбора и контроле над своей жизнью), в компетентности (желании быть эффективным и профессиональным), в привязанности (потребности в близких отношениях и принадлежности к группе), а также в признании и уважении. Именно эти мотивы, словно магниты, притягивают наше внимание к одним жизненным событиям и отталкивают от других. Они являются источником энергии для наших устремлений. Например, карьерный рост для одного человека может питаться мотивом компетентности (желанием чувствовать себя экспертом), а для другого – мотивом признания (жаждой одобрения и статуса).

Ценности же – это уже осознанные, выстраданные и принятые на себя ориентиры. Они отвечают на вопрос «что для меня по-настоящему важно и правильно?» Ценности определяют не столько то, что мы хотим получить, сколько то, какими принципами мы руководствуемся в процессе. Это внутренний кодекс, система координат, в которой мы оцениваем себя, других и мир. Свобода, справедливость, семейное благополучие, развитие, служение, гедонизм (стремление к удовольствиям) – каждая ценность представляет собой своеобразный маяк. Важно понимать, что ценности часто формируются как осмысленный, иногда драматический, ответ на давление глубинных мотивов-потребностей. Человек, чья потребность в автономии в детстве грубо подавлялась, может возвести свободу в абсолютную ценность. Тот, кто глубоко страдал от отвержения, может сделать ценностью всепроникающую доброжелательность.

Взаимодействие мотивов и ценностей создает внутреннее напряжение и динамику развития Личности. Их союз рождает подлинную увлеченность и смысл. Например, когда мотив компетентности находит выражение в ценности «Развитие», человек с радостью погружается в обучение. Однако конфликт между ними порождает внутренний разлад. Яркий пример – ситуация, когда мотив привязанности (желание быть принятым в группе) вступает в противоречие с ценностью «Честность», вынуждая человека молчать или лгать ради сохранения отношений. Именно в этих точках конфликта Личность часто испытывает страдание и ищет компромисс, а Персона (социальная маска) может активизироваться, чтобы прикрыть этот внутренний разлом социально приемлемым поведением.

Таким образом, связка «мотив-ценность» – это драматург нашего внутреннего мира. Мотивы поставляют сырую энергию желаний, а ценности придают этой энергии цивилизованную, осмысленную форму, направляя ее в конкретное жизненное русло. Понимание этой диалектики позволяет увидеть не случайный калейдоскоп поступков, а логику внутренней вселен-

ной человека, где каждое действие, каким бы противоречивым оно ни казалось, – есть попытка удовлетворить глубинные стремления, оставаясь верным своим внутренним принципам.

Устойчивые черты Личности

Личность подобна фирменному блюду, где темперамент задает температуру духовки, устойчивые черты Личности – это основные ингредиенты, ценности – это рецепт из семейной книги, а глубинные мотивы – это тот самый невидимый повар, который вечно хочет добавить то острого, то сладкого, а иногда даже забывает включить таймер.

Погружение в понятие Личности – это путешествие вглубь геологических пластов психики, где каждый слой обладает своей плотностью, временем формирования и влиянием на общий ландшафт. Чтобы понять эту глубину, мы должны рассмотреть несколько ключевых формаций – устойчивые черты, темперамент, ценности и глубинные мотивы. Их соотношение может создавать бесконечное число возможных взаимных влияний. Поэтому вместе они образуют не статичную картину, а динамичную и живую систему, которая определяет наше восприятие, выбор и способ бытия в мире.

В самом основании, подобно древней, доисторической породе, лежит темперамент. Это биологическая, конституциональная основа Личности, с которой мы рождаемся. Его часто описывают через врожденные особенности нервной системы – силу, подвижность и уравновешенность нервных процессов. Темперамент определяет то, как именно мы себя ведем, как поступаем – темп поведения, его энергию, эмоциональный фон и чувствительность. Он задает тонус всей психической жизни – будет ли она стремительной и интенсивной или плавной и устойчивой. Это тот первичный материал, на который начнет наносить свои штрихи дальнейший жизненный опыт.

Над этим фундаментом возвышаются устойчивые черты Личности, наиболее надежно описываемые моделью «Большой пятерки» (OCEAN). Это не типы, а спектры, на которых располагается каждый человек:

– открытость опыту – это жажда нового, интеллектуальное любопытство, восприимчивость к искусству и сложным идеям, готовность к переменам;

– добросовестность – степень самодисциплины, организованности, целеустремленности и надежности;

– экстраверсия/интроверсия – источник энергии, направленный вовне (к общению, активности) или вовнутрь (к рефлексии, уединению);

– доброжелательность – склонность к состраданию, сотрудничеству, доверию и альтруизму в противовес настороженности и соперничеству;

– невротизм – чувствительность к негативным эмоциям, склонность к тревоге, печали, эмоциональной неустойчивости.

Эти черты Личности – те самые мощные фильтры реальности, через которые мы пропускаем все события и обстоятельства. Они предрасполагают нас замечать одни возможности и игнорировать другие, выбирать определенные среды и реагировать на вызовы предсказуемым (для мозга) образом. Они являются устойчивыми, но НЕ фатальными маршрутами, по которым чаще всего «движется» наше поведение.

Более высокий, смысловой уровень образуют Ценности. Если черты – это «Как» мы действуем, то ценности – это «Во имя чего» мы делаем то, что мы делаем. Это глубоко усвоенные, эмоционально заряженные убеждения о том, что является ценным, важным, правильным и желательным в жизни. Свобода, безопасность, достижения, традиции, забота, гармония – каждая ценность представляет собой внутренний магнит, ориентирующий наш жизненный выбор. Ценности придают чертам Личности направленность и смысл. Высокая добросовест-

ность может служить ценности «достижения» или ценности «служения», кардинально меняя свое социальное выражение.

И наконец, в самых глубинных пластах, часто скрытых даже от собственного сознания, располагаются глубинные Мотивы. Это фундаментальные движущие силы, описанные в различных теориях, например, потребность в автономии (контроле над своей жизнью), компетентности (профессионализме и эффективности), привязанности (близких отношениях и принадлежности), а также в безопасности и признании (важности). Именно эти мотивы – словно подземные течения – питают наши цели, формируют желания и окрашивают страхи. Они являются первичным двигателем, который, преломляясь через призму Темперамента, Черт и Ценностей, выходит на поверхность в виде конкретных стремлений и поступков.

Важно понимать, что эти элементы находятся в постоянном взаимодействии. Темперамент может усиливать выраженность определенной черты (например, чувствительный темперамент – высокий невротизм). Наши глубинные мотивы, сталкиваясь с опытом, кристаллизуются в ценности (человек, чья базовая потребность в автономии постоянно фрустрировалась, может возвести свободу в главную жизненную ценность). Вся эта сложная архитектура и есть суть Личности – невидимый каркас, который определяет наши реакции, ежедневные выборы и, в конечном счете, ту жизненную траекторию, которую мы, часто сами не осознавая того, выстраиваем день за днем.

Как формируется «ядро» Личности

Личность рождается как сердце, а оттачивается как клинок. Ее «ядро» – это фундамент, данный нам при рождении, на котором мы всю жизнь по кирпичику строим свой дворец.

Формирование «ядра» Личности процесс не линейный, это скорее таинство постепенной кристаллизации, где природа (среда) и воспитание выступают в сложном дуэте. Это невидимая работа, происходящая в тишине души, в результате которой из хаотичного потока переживаний и реакций медленно проступает узнаваемый и устойчивый контур нашей самости.

Исходным материалом служит врожденный темперамент – та самая «первичная материя» психики. Эмоциональная чувствительность младенца, его порог реакций, общая активность задают первые векторы развития. Энергичный, настойчивый ребенок и тихий, созерцательный будут по-разному взаимодействовать с одним и тем же окружением, и мир, в свою очередь, будет отвечать им по-разному. Таким образом, темперамент становится первым фильтром, через который преломляется весь последующий опыт.

Ключевым сосудом, в котором выплавляется основа ядра, выступает раннее детство и характер привязанности к значимым фигурам (родителям или опекунам). В этом непрерывном диалоге потребностей и ответов на эти потребности формируется базовое отношение к миру – доверие или недоверие, чувство безопасности или тревоги. Постоянная, предсказуемая и эмоционально доступная забота помогает создать внутренний «надежный тыл» – убежденность в том, что мир может быть доброжелательным, а сам человек достоин любви. Дефицит или непоследовательность такого опыта закладывает в ядро трещину фундаментальной неуверенности, компенсировать которую Личность будет пытаться всю последующую жизнь.

На эту основу как раз накладываются более сложные структуры – формирующиеся ценности и глубинные мотивы. Они рождаются не из учебников, а из живого, часто драматичного, опыта удовлетворения или фрустрации ключевых потребностей. Ребенок, чья потребность в автономии («я сам!») постоянно подавляется, может либо сломаться, сформировав покорное ядро, либо, напротив, возвести независимость в главный жизненный принцип. Переживание успеха и признания за собственные усилия укрепляет мотив компетентности, опыт искренней дружбы и поддержки развивает мотив привязанности. Так через миллионы микровзаимодействий, выстраивается внутренняя система координат, определяющая, что для этого конкретного человека станет по-настоящему важным.

Кризисы и осознанный выбор в более зрелом возрасте выступают в роли шлифовщиков этого ядра. Подростковый бунт, экзистенциальные поиски, столкновение с потерями – все эти события заставляют Личность задаваться вопросами «Кто я, когда отбрасываются все внешние ожидания? Что останется, если лишить меня социальных ролей?» Ответы на эти вопросы, даже если они даются с трудом, способствуют консолидации ядра, отделению подлинных ценностей от навязанных, личных смыслов от чужих.

Важно понимать, что «ядро» – это не застывшая капсула и не жесткая оболочка, а живое, дышащее образование, обладающее пластичностью. Травматический опыт может его деформировать, а длительная терапия или глубокие отношения – исцелить и укрепить. Однако его истинная суть проявляется в удивительной устойчивости – в повторяющихся паттернах выбора, в непроизвольных эмоциональных реакциях, в тех решениях, которые мы принимаем в моменты усталости и стресса, когда ресурса для поддержания социальной маски уже не остается. Это то глубинное, аутентичное «Я», которое шепчет нам наш внутренний голос, когда внешний мир наконец умолкает.

Попытки измениться «с понедельника» часто проваливаются

Купил новые кроссовки и твердо решил, что с понедельника стану другим человеком. Личность вздохнула, ухмыльнулась и пошла проверенным маршрутом – свернула с новой беговой дорожки к старому дивану.

Попытки радикально изменить Личность «с понедельника» терпят крах по той же причине, по которой нельзя по собственному желанию изменить структуру костей или переписать свой генетический код. Личность – это не привычка, которую можно заменить другой, осознанным волевым усилием. Это глубоко укорененная архитектура психики, формировавшаяся долгими годами в результате сложнейшего взаимодействия генетики, нейробиологии, детского опыта и миллионов закрепленных нейронных связей.

Ключевая ошибка здесь – непонимание природы устойчивых черт Личности, тех самых, что описываются, например, моделью «Большой пятерки». Эти черты не определяют полностью поведение, они лишь указывают на предрасположенность. Человек с низкой добросовестностью может заставить себя составить детальный план и следовать ему неделю, но это будет колоссальная трата психической энергии на преодоление собственной природы. Его мозг, его система ценностей (если ценностью не является сама организованность) не видят в этом глубокого смысла, человек воспринимает это как изнурительное насилие над собой. Воля здесь выступает в роли слабого вспомогательного двигателя, который пытается тянуть за собой неподъемный грузовик врожденных склонностей.

Более того, такие попытки часто игнорируют бессознательные, автоматические паттерны, которые составляют ткань Личности. Большая часть наших реакций, эмоциональных откликов и интерпретаций событий управляется глубоко укорененными схемами – устойчивыми способами восприятия мира и себя, сформированными в раннем жизненном опыте. Осознанное решение «больше не тревожиться» разбивается о древний, доведенный до автоматизма механизм, который сканирует реальность на предмет угроз. Этот механизм работает быстрее, чем сознательная мысль.

Еще один аспект – конфликт с глубинными мотивами. Если декларируемое изменение противоречит базовым потребностям Личности – скажем, попытка стать безгранично общительным (экстраверсия) у человека с высокой потребностью в автономии и внутреннем сосредоточении (интроверсия) – то психика будет саботировать этот процесс, порождая истощение, фрустрацию и чувство фальши. Личность будет защищать свою целостность, и сила этой защиты на порядок превосходит силу сиюминутного намерения или усилия воли.

Часто подобные попытки являются не работой с Личностью, а лишь быстрой перестройкой Персоны – социальной маски. Человек начинает играть роль «того, кто рано встает», «того, кто всегда позитивен», «того, кто крайне организован». Но поскольку эта роль не подкреплена внутренней перестройкой ценностей, мотивов и неврологических путей, ее поддержание требует постоянного внутреннего напряжения. Попробуйте ходить в тесной, неудобной маске. Рано или поздно наступает момент усталости, стресса или кризиса, и маска спадает, обнажая неизменное ядро Личности, а человек испытывает разочарование и ощущение собственной «безвольности».

Было бы неверно интерпретировать провал таких попыток как лень или недостаток силы характера. Это, скорее, указание на фундаментальный закон психической жизни – Личность эволюционирует, а не «революционирует». Глубинные изменения возможны, но они требуют не директивы начать «с понедельника», а длительной, часто сложной внутренней работы

по переосмыслению опыта, постепенному «выращиванию» новых привычек и закрепления их на уровне нейронных связей и, что самое важное, согласованию новых моделей поведения с глубинными мотивами и ценностями, а не борьбы с ними.

Многократные перерождения Личности

Личность не умирает – она просто делает евроремонт. Сбивает старые обои ценностей, меняет планировку потребностей, а потом с удивлением обнаруживает, что тот самый скрипучий стул детских травм все равно стоит в углу обновленной гостиной.

Личность не рождается и умирает единожды, подобно физическому телу. Она проходит через череду метафорических умираний и рождений – циклов глубокой трансформации, когда прежняя структура самоидентификации становится тесной, невыносимой или не соответствующей реальности, и ей на смену приходит новая, более сложная конфигурация. В данном случае не происходит уничтожение, это радикальная перестройка, подобная тому, как гусеница, куколка и бабочка являются частью одной и той же жизни в принципиально разных формах.

Первое биологическое рождение дает лишь потенциал, сырую психическую материю с ее темпераментом. Первое же настоящее психологическое рождение Личности происходит в раннем детстве, с возникновением чувства отдельного «Я», осознанием собственных желаний, отличных от желаний матери. Это рождение субъективности. Его условной «смертью» можно считать конец детской иллюзии всемогущества и собственной исключительности, когда ребенок сталкивается с системой правил и границ, встраиваясь в окружающий его социальный мир.

Далее следует череда кризисов идентичности. Подростковый возраст – это яркая смерть Личности ребенка и рождение Личности ищущей. Рушатся авторитеты, бунтуют ценности, пробуются на прочность первые «взрослые» Персоны. Если этот этап пройден поверхностно, если человек так и не ответил себе на вопросы «кто я?» и «что я ценю?», его Личность может впасть в своеобразный летаргический сон, уступив управление своей жизнью набору конформных, навязанных извне Персон.

Следующие перерождения часто инициируются экзистенциальными потрясениями – утратой, болезнью, крахом карьеры, глубоким разочарованием в прежних идеалах. Эти события выступают в роли экзистенциального растворителя, разрушающего хрупкие, но застывшие формы прежнего «Я». То, что казалось незыблемым – ценности, цели, представление о себе, – рассыпается. Это переживание мучительно и воспринимается как подлинная смерть – прежний «я» больше не существует. Однако в этом хаосе и пустоте из зерна сохранившегося глубинного опыта начинает медленно прорастать новая Личность – часто более цельная, менее иллюзорная, способная интегрировать в себя тень (подавленные и непризнанные части себя) и парадоксы жизни.

Наконец, самые осознанные и потому самые мощные рождения происходят не от ударов судьбы, а от внутреннего выбора. Это решение перестать следовать чужому сценарию, сбросить, наконец, удушающую Персону, в которой человек прожил полжизни, и начать жить в согласии с глубинными, часто долго игнорируемыми, мотивами. Это рождение по собственному замыслу, когда человек становится автором своей Личности в большей степени, чем продуктом обстоятельств. Каждая такая трансформация оплачивается «смертью» прежних привязанностей, прежнего образа будущего и удобных, но лживых, самооправданий.

Личность – не монолит, а жизненная история, «личный миф», который переписывается снова и снова на протяжении всей жизни. Она умирает в своих наивных, устаревших или нежизнеспособных версиях и рождается вновь, обогащенная опытом падений и прозрений. Конечная смерть Личности наступает лишь с прекращением сознания. До того же момента у нас есть право и, возможно, обязанность – позволять своим устаревшим «Я» умирать с достоинством, чтобы давать жизнь новым, более мудрым и аутентичным. Зрелость заключается не в том, чтобы сохранить Личность неизменной с двадцати лет, а в том, чтобы научиться

совершать эти переходы все более осознанно, встречая каждое новое рождение не со страхом, а с любопытством творца, начинающего новый, более сложный виток своей главной работы – становления самим собой.

Глава 2. Маски, которые нас украшают

Персона – лишь посредник, который продает ценности Личности на рынке чужих ожиданий.

Знакомство с Персоной

Знакомясь со своей Персоной, обнаруживаешь в гардеробе не только деловой костюм, но и костюм супергероя, клоуна и уютного медведя. И самое сложное – честно признать, какие из них немного жмут, а в каких тебе комфортно настолько, что ты тайно ходишь в них по квартире по вечерам, когда никто не видит.

Понятие Персоны часто несет на себе негативный оттенок, ассоциируясь с фальшью, притворством или утратой подлинности. Однако в функциональном, здоровом ключе Персона предстает не как предательство себя, а как социальный авангард Личности, ее умелый и необходимый посредник в мире сложных человеческих взаимодействий. Это не маска, скрывающая лицо, а скорее инструмент, позволяющий этому лицу говорить на понятном окружающим языке.

Персона – это воплощенная способность к социальной адаптации. Она представляет собой совокупность усвоенных и выработанных паттернов поведения, коммуникативных кодов и эмоциональных реакций, которые уместны и эффективны в конкретном отдельно взятом контексте. На работе мы неизбежно предъявляем миру несколько иной образ, чем в кругу старых друзей или наедине с ребенком. Это не свидетельство раздвоения, а признак психологического здоровья и гибкости. Такая контекстно-зависимая (меняющаяся в зависимости от обстоятельств) настройка позволяет нам выполнять социальные роли – быть руководителем, родителем, другом, коллегой – не теряя при этом связи с внутренним ядром.

В позитивном свете Персона выполняет функцию психологической гигиены и защиты. Она создает здоровую дистанцию между уязвимым внутренним миром Личности, с ее сомнениями, глубокими переживаниями и незавершенными процессами, и требованиями социального поля. Профессиональная Персона, например, позволяет концентрироваться на решении задач, а не на демонстрации своих личных тревог. Это отнюдь не подавление, а структурированное и дозированное самовыражение. Персона, подобно хорошо спроектированному интерфейсу, фильтрует и переводит сложные внутренние процессы в доступные для взаимодействия форматы.

Более того, функциональная Персона служит мостом для актуализации потенциала Личности. Внутренняя уверенность, талант или доброта сами по себе могут оставаться невостребованными ресурсами. Персона же предоставляет им сценарий для реализации. Скромный по натуре человек, надевая «маску» уверенного докладчика, не становится хвастуном – он дает своей компетентности голос и сцену. Через апробирование различных социальных образов мы, по сути, исследуем грани собственного «Я» и находим новые способы быть собой в разных жизненных обстоятельствах.

Таким образом, здоровая Персона – это проявление социального интеллекта и зрелости сознания. Это искусство баланса между аутентичностью и эффективностью, между внутренней правдой и внешним диалогом. Она не отрицает Личность, а облекает ее в одежды, соответствующие времени и месту, позволяя ей не просто существовать в изоляции, но и полноценно участвовать в созидательном обмене с миром.

Социальные роли (профессионал, родитель, друг), контекст-зависимое поведение

Мои социальные роли – это отделы в супермаркете. В «Семейном» я умилительно терпелив, в «Карьерном» – бодро стратегичен, а в «Дружеском» могу позволить себе слегка просроченные шутки. Главное – не перепутать тележки на выходе.

Социальная роль, будь то профессионал, родитель или друг, является не навязанной извне клеткой, а скорее естественным и функциональным руслом (маршрутом, траекторией), по которому наша Личность проявляет себя в конкретных социальных ландшафтах. Роли представляют собой сконструированные Персоны, но они всегда опираются на фундамент глубинных черт и ценностей Личности. Профессионал в сфере юриспруденции и профессионал в художественной мастерской предъявляют миру разные профессиональные Персоны, но каждая из них будет нести отпечаток их собственной Личности – добросовестности, склонности к анализу или, напротив, открытости к хаотическому творчеству.

Контекст-зависимое поведение не следует считать синонимом лицемерия, это проявление социального интеллекта и тонкой настройки коммуникации. На одном и том же совещании человек может последовательно активировать несколько Персон – как эксперта, беспристрастно анализирующего данные, как коллеги, поддерживающего идею команды, и как подчиненного, формально докладывающего руководителю. Эти переключения происходят не по прихоти, а в ответ на изменение социальных сигналов и требований ситуации. Мозг, подобно опытному дирижеру, почти мгновенно выбирает из репертуара усвоенных сценариев наиболее уместный, позволяя взаимодействию протекать гладко и эффективно.

Каждая устойчивая роль со временем кристаллизует вокруг себя целый комплекс ожиданий, языковых паттернов и даже эмоциональных реакций, формируя устойчивую субперсону. Роль родителя, например, может включать в себя целый спектр способов поведения – от учителя и защитника до товарища по играм. Важно понимать, что Личность не растворяется в этих ролях. Она определяет стиль их исполнения. Человек с высоким уровнем доброжелательности будет и в роли руководителя стремиться к гармонии, а человек с доминирующей ценностью достижений будет и в роли друга невольно превращать беседу в поиск решений.

Эти роли и контексты выполняют важнейшую функцию структурирования социальной реальности. Они дают нам предсказуемые сценарии, снижая тревогу от неопределенности взаимодействий. Однако подлинная психологическая зрелость проявляется не в жестком следовании роли, а в способности привносить в нее аутентичность, находить точки соприкосновения между социальными ожиданиями и внутренними истинами. Здоровый баланс возникает тогда, когда наши Персоны становятся не чужими костюмами, а естественным продолжением Личности, адаптированным для разных «погодных» условий социального мира.

Откуда берутся наши маски – семья, культура, подражание

Рецепт маски: взять щепотку родительских ожиданий, столовую ложку культурных норм, тщательно перемешать с восхищением чужим успехом. Выпекать в социальной печи до золотистой корочки одобрения. Подавать, притворяясь, что это ваше фирменное блюдо, а не пирог по ГОСТу, который на самом деле следовало бы выкинуть в форточку.

Наши маски, или функциональные Персоны, не возникают из пустоты. Они сплетаются из нитей социального опыта, начиная с самого первого момента нашего вхождения в человеческое общество. Этот процесс напоминает не столько сознательный выбор костюма, сколько постепенное обучение сложному языку, где грамматикой выступают неписаные правила конкретной среды.

Первой и самой влиятельной мастерской по их созданию является семья. Еще до того, как ребенок осознает себя, он считывает эмоциональный климат и поведенческие паттерны родителей, в первую очередь – матери. Он учится, какие проявления одобряются улыбкой и объятием, а какие влекут за собой холодность или гнев окружающих. Так формируются прообразы будущих масок – «удобного ребенка», «бунтаря», «миротворца» или «достигатора». Эти ранние адаптивные стратегии, закрепленные системой поощрений и наказаний, становятся первой социальной «кожей», через которую Личность начинает контактировать с миром. Семья дарит нам не только любовь, но и первый, глубоко эмоциональный, репертуар возможных способов быть и выживать в обществе.

Культура выступает как более широкий и безличный, но не менее могущественный, архитектор наших Персон. Она предлагает готовые сценарии и архетипы, определяющие, как «должен» выглядеть уважаемый человек, «хороший» мужчина или «правильная» женщина, успешный профессионал или «крутой» директор. Эти предписания проникают в нас через язык, сказки, образование, медиа и наблюдение за окружающими. Мы незаметно усваиваем, что в одной культуре ценится напористость и самопрезентация, а в другой – скромность и гармония с группой. Таким образом, культура предоставляет нам обширную библиотеку масок, из которой наша Личность, в зависимости от своих особенностей и обстоятельств, будет неосознанно выбирать наиболее подходящие для данного конкретного случая.

Механизмом же, который оживляет эти шаблоны, является подражание. С самого детства мы, благодаря зеркальным нейронам (особые клетки мозга, которые активируются не только при выполнении собственного действия, но и при наблюдении за выполнением этого действия другим человеком), учимся, имитируя значимых для нас людей (мама, папа, учитель). Сначала мы копируем мимику и интонации родителей, затем – поведение сверстников и кумиров. Подражание – это самый эффективный способ усвоить успешную социальную стратегию. Подросток, желающий быть принятым, примеряет манеры и лексикон референтной группы (той, на которую он ориентируется). Молодой специалист неосознанно копирует паттерны уважаемого коллеги. Мы заимствуем элементы масок у тех, чей социальный успех, безопасность или обаяние мы интуитивно хотим не отобрать, но присвоить.

Таким образом, наши Персоны – это сложный сплав интимного семейного опыта, широких культурных кодов и выборочного подражания тем, кто кажется нам носителем желаемого качества. Они не являются чужими, ибо пропущены через фильтр нашей собственной восприимчивости и потребностей. Но их происхождение всегда диалогично – они рождаются на стыке внутреннего мира Личности и внешнего давления социальной реальности, которая учит нас не только тому, кто мы есть, но и тому, как можно – и иногда необходимо – казаться.

Рождение и смерть Персоны – маски, которые мы меняем по ходу пьесы

Каждая Персона рождается для одного спектакля под названием «Ситуация». Мы надеваем ее, отыгрываем роль, а после аплодисментов смываем грим и бросаем в корзину сценарий. Смешно только то, что иногда мы так вживаемся в роль, что пытаемся унести маску домой как сувенир – и тогда она начинает вонять фальшью в нашей собственной гостиной.

Персона, в отличие от Личности, не рождается и не умирает в экзистенциальном смысле. Ее циклы – это не трансформации сущности, а смена функционального реквизита. Она умирает мгновенно и безболезненно, как только исчезает социальный контекст, который ее требовал, и рождается заново при малейшем намеке на новую ситуацию. Если Личность можно уподобить реке, то Персона – это бесчисленные корабли, которые мы спускаем на воду для разных плаваний, а по возвращении в родную тихую и безопасную гавань разбираем на доски.

Первое рождение Персоны – это акт социального выживания. Ребенок, улыбающийся строгой тете, чтобы получить одобрение, уже создает свою первую маску. Она умирает в тот же миг, когда дверь за гостьей закрывается. В подростковом возрасте происходит массовое производство и отбраковка Персон – сегодня ты нонконформист в черном, завтра ты – душа компании. Эти маски живут недолго, умирая от несоответствия ситуации или от смены референтной группы (тех, на кого человек ориентируется).

Взрослая жизнь – это профессиональная ротация реквизита. Мы создаем корпоративную Персону для совещаний, родительскую – для школьного собрания, светскую – для вечеринки. Каждая из них «умирает», как только мы выходим за порог соответствующего пространства. Смерть здесь – не трагедия, а нормальный рабочий процесс, как закрытие вкладки в браузере. Однако опасность возникает тогда, когда одна из этих Персон – обычно профессиональная – начинает претендовать на роль монополиста, отказываясь «умирать» после окончания рабочего дня. Это уже не здоровая ротация, а захват власти, ведущий к выгоранию.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.