



Артемиий Смирнов

Лицо и Личина: Анатомия самообмана

Артеми́й Смирнов

**Лицо и Личина:
Анатомия самообмана**

«Автор»

2026

Смирнов А. М.

Лицо и Личина: Анатомия самообмана / А. М. Смирнов —
«Автор», 2026

Мы привыкли считать, что наша личность — это нечто целостное, а эмоции — спонтанная реакция на мир. Но это иллюзия. Между нами и окружающими всегда стоит маска, которую мы носим так долго, что забыли о её существовании. Эта книга — исследование природы социальных масок: как они рождаются в детстве, закрепляются через страх уязвимости и стыд, трансформируются в психосоматику и передаются из поколения в поколение. Автор опирается на работы Хохшильд, Браун, Гофмана, Райха и других, показывая, какой ценой мы платим за социальное одобрение — усталостью, одиночеством и потерей себя. Но главное — книга предлагает путь к освобождению: не к полному отказу от масок, а к осознанному их использованию. Это манифест новой этики, где уязвимость становится не слабостью, а источником силы, а подлинность — высшей ценностью. Для тех, кто устал притворяться и готов встретиться с собой настоящим.

© Смирнов А. М., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Глава	5
ПРОЛОГ. ИЛЛЮЗИЯ ЕСТЕСТВЕННОСТИ	6
ВВЕДЕНИЕ. О ТОМ, ЧТО МЫ НАЗЫВАЕМ ЛИЧНОСТЬЮ	7
ЧАСТЬ I. ФАСАД	9
Глава 1. ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ТРУД: ПЛАТА ЗА БЕЗОПАСНОСТЬ	10
ГЛАВА 2. ВОСПИТАНИЕ КАК ФАБРИКА ЛИЧИН	16
Конец ознакомительного фрагмента.	24

Артеми́й Смирнов
Лицо и Личина: Анатомия самообмана

Глава

ПРОЛОГ. ИЛЛЮЗИЯ ЕСТЕСТВЕННОСТИ

Мы привыкли думать, что наше лицо — это мы. Что улыбка, которую мы показываем миру, рождается где-то глубоко внутри, в той таинственной области, которую мы называем «душой». Мы верим, что наши эмоции — это непосредственные, искренние реакции на происходящее, что они текут через нас естественно, как вода через русло реки.

Но это не так.

Между событием и нашей реакцией на него всегда есть зазор. Зазор, заполненный оценкой, интерпретацией, выбором. Мы не просто чувствуем — мы решаем, *что* мы чувствуем, или, по крайней мере, решаем, *что* мы покажем. И этот зазор, эта крошечная пауза между импульсом и выражением, — место, где рождается маска.

Мы носим маски не потому что мы лицемерны. Мы носим их потому что мы социальные. Потому что мы научились, что для того чтобы выжить в обществе, нужно соответствовать его ожиданиям. Потому что мы боимся отвержения. Потому что мы хотим любви. Потому что нам сказали, что некоторые чувства — «плохие», а некоторые — «хорошие», и мы стараемся быть «хорошими».

Маска — это не ложь. Это адаптация. Это инструмент выживания, который мы используем так долго, что забыли, что он у нас есть.

И в этом главная трагедия: мы перестаём замечать момент, когда маска надевается. Она становится настолько привычной, что мы отождествляем себя с ней. Мы начинаем верить, что наша улыбка — это и есть мы, что наше спокойствие — это наша природа, что наша неуязвимость — это наша сила. Мы забываем, что за маской есть лицо.

Цель этой книги — не разоблачить маски, не осудить их, не призвать к их тотальному снятию. Цель — напомнить, что маска — это всего лишь маска. Что за ней есть кто-то, кто её носит. И что этот кто-то имеет право иногда её снимать.

ВВЕДЕНИЕ. О ТОМ, ЧТО МЫ НАЗЫВАЕМ ЛИЧНОСТЬЮ

Личность как конструкция

Понятие «личность» — одно из самых расплывчатых и в то же время самых важных в нашей жизни. Мы говорим «у него сильная личность», «она интересная личность», «я хочу развивать свою личность». Но что это такое на самом деле? Если мы остановимся и задумаемся, мы обнаружим, что личность — это не что-то данное, не что-то неизменное, а скорее результат непрерывного процесса, в котором участвуют и наши внутренние импульсы, и внешние ожидания.

Психологи определяют личность как устойчивый паттерн мыслей, чувств и поведения, который отличает одного человека от другого. Но это определение, будучи научным, упускает главное: личность — это ещё и то, *как мы себя ощущаем*, и то, *как нас воспринимают другие*. Она существует одновременно внутри нас и между нами. Она является и субъективным переживанием, и социальным конструктом.

В этом смысле личность — это не монолит, а мозаика. Она состоит из множества фрагментов: генетических предрасположенностей, семейных сценариев, культурных норм, личного опыта, случайных встреч, прочитанных книг, услышанных слов. И все эти фрагменты собраны в единое целое неким внутренним «клеем» — нашим чувством идентичности, нашим рассказом о себе.

Но этот «клей» не всегда надёжен. И когда он ослабевает, мы видим, что под мозаикой — пустота. Или, точнее, мы видим, что мозаика и есть всё. Что нет никакой «сущности» за ней.

Маска как строительный материал

Маска — это один из таких фрагментов мозаики. Но не просто фрагмент. Это фрагмент, который мы сознательно или бессознательно выбираем, чтобы предъявить миру. Это та часть нашей личности, которая наиболее социально адаптирована, наиболее «правильна», наиболее безопасна.

Маски бывают разными. Есть маска «успешного человека» — уверенная, целеустремлённая, непоколебимая. Есть маска «заботливого друга» — внимательная, понимающая, всегда готовая прийти на помощь. Есть маска «сильного мужчины» — несгибаемая, не знающая слёз, не просящая помощи. Есть маска «хорошей девочки» — послушная, удобная, не создающая проблем.

Мы носим их в зависимости от ситуации, от аудитории, от наших целей. И часто мы носим их так долго и так естественно, что они становятся нашей второй натурой.

Но маска — это не просто социальный инструмент. Это ещё и психологическая защита. Она защищает нас от боли, страха, стыда. Она позволяет нам не встречаться с тем, что мы считаем в себе неприемлемым. Она сохраняет нашу самооценку, наш образ себя.

Проблема возникает тогда, когда маска перестаёт быть защитой и становится тюрьмой. Когда мы больше не можем её снять, даже когда хотим. Когда мы забываем, что под ней есть что-то ещё.

Двойственность нашего существования

Человек — единственное существо, которое способно осознавать себя. Мы можем смотреть на себя со стороны, оценивать, судить, анализировать. Эта способность — наше величайшее преимущество и наше величайшее проклятие.

Потому что, осознавая себя, мы видим и нашу двойственность. Мы видим, что мы не едины. Мы видим, что есть «я», который чувствует, и «я», который показывает. Есть «я», который боится, и «я», который делает вид, что не боится. Есть «я», который хочет, и «я», который должен.

Эта двойственность порождает постоянное напряжение. Мы разрываемся между тем, что мы есть, и тем, чем мы должны быть. Между внутренним миром и внешним фасадом. Между истиной и притворством.

И это напряжение — источник нашей тревоги, нашей усталости, нашего одиночества. Мы устаём от постоянной игры. Мы устаём от того, что никто не видит нас настоящих. И мы устаём от того, что мы сами перестаём видеть себя настоящих.

Что мы будем исследовать

В этой книге мы не будем давать готовых рецептов. Мы не будем учить, как «стать собой» — потому что это невозможно сделать по инструкции. Мы будем исследовать. Мы будем всматриваться в природу масок, в их происхождение, в их механизмы. Мы будем анализировать, как маски рождаются, как они работают и как они разрушают нашу связь с собой.

Мы начнём с внешнего — с того, как общество, культура и воспитание формируют наши роли. Мы увидим, что маска — это не личный недостаток, а социальный конструкт. Затем мы углубимся во внутреннее — в эмоциональные механизмы, которые стоят за маской. Мы исследуем стыд, трансформацию эмоций, психосоматику. И наконец, мы попробуем наметить путь к освобождению — не к избавлению от масок, а к сознательному их использованию.

Это не будет лёгким путешествием. Оно потребует честности перед собой, готовности встретиться с тем, что мы так долго прятали. Но именно в этой встрече и заключается возможность вернуть себе право быть настоящим.

ЧАСТЬ I. ФАСАД

Как и зачем мы строим стену

Глава 1. ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ТРУД: ПЛАТА ЗА БЕЗОПАСНОСТЬ

Повседневный театр

Представьте себе утро обычного человека, которого мы назовём условным именем — Алексей. Звучит будильник. Алексей не открывает глаза — он уже проснулся за минуту до звонка, его внутренние часы работают с точностью швейцарского механизма. Он лежит в темноте, слушает дыхание спящей жены, и мысленно прокручивает предстоящий день. Это не план в смысле «что я буду делать». Это план в смысле «кем я буду сегодня».

В 9:00 у него встреча с новыми партнёрами. Алексей знает, что должен выглядеть уверенным, дружелюбным, компетентным. Он знает, что нужно смотреть в глаза, твёрдо пожимать руку, говорить с лёгкой, но не навязчивой улыбкой. Он знает, что его голос должен звучать ровно и убедительно, без дрожи и без излишней эмоциональности. Эта маска — «успешный переговорщик» — требует от него определённого мышечного напряжения, определённой интонации, определённого набора жестов. Он надевает её, даже не задумываясь, потому что надевал уже тысячи раз.

В 11:00 — совещание с отделом продаж. Здесь нужна другая маска: «строгий, но справедливый начальник». Алексей знает, что должен быть требовательным, но не жестоким, указывать на ошибки, но не унижать, хвалить, но не захваливать. Это требует другого набора микродвижений: чуть более жёсткий взгляд, более прямая спина, более короткие и чёткие фразы.

В 14:00 — обед с коллегами. Здесь нужна маска «свой парень»: лёгкая ирония, интерес к чужим делам, умеренная самоирония. Алексей умеет быть «своим» — он знает, когда пошутить, когда промолчать, когда согласиться. Он делает это автоматически, потому что делает это двадцать лет.

Вечером — ужин с женой. Алексей надевает маску «внимательного и любящего мужа»: мягкие вопросы о её дне, лёгкие прикосновения, искренний интерес. Он действительно хочет быть хорошим мужем, но он также знает, что эта роль требует определённых усилий — определённого внимания к её словам, определённого выражения лица, определённого тона.

Алексей ложится спать. Он устал. Но устал не от того, что сделал много дел, — устал от того, что весь день был кем-то другим. Он не помнит, когда в последний раз он был просто Алексеем — без роли, без сценария, без зрителей. Он подозревает, что когда-то это было возможно, но теперь он не уверен. Может быть, Алексея больше нет. Может быть, есть только набор масок, которые он носит так долго, что они приросли к лицу, и под ними — пустота.

Это не вымышленная история. Это портрет миллионов людей, которые просыпаются каждое утро, надевают маски и живут так, что перестают замечать разницу между лицом и личиной. Это портрет человека, который платит за социальное одобрение своей подлинностью, за безопасность — своей свободой, за принятие — своей душой.

1.1. Феномен эмоционального труда: происхождение понятия

Феномен, который мы только что описали, имеет своё научное название и свою историю исследования. В 1983 году американский социолог Арли Рассел Хохшильд опубликовала книгу «Управление сердцем: коммерциализация чувств» (The Managed Heart: Commercialization of Human Feeling), которая стала классикой и положила начало целой области исследований в социологии труда и эмоциональной психологии.

Хохшильд изучала стюардесс — профессию, где улыбка является частью должностной инструкции, а не спонтанным выражением радости. Она заметила, что стюардессы не просто выполняют механическую работу по обслуживанию пассажиров — они выполняют работу по управлению своими чувствами. Они должны быть приветливыми, даже когда пассажиры грубы; они должны быть спокойными, даже когда в салоне возникает опасная ситуация; они должны быть заботливыми, даже когда сами устали до изнеможения.

Хохшильд назвала это «**эмоциональным трудом**» (emotional labor). Она определила его как «управление чувствами для создания публично наблюдаемого выражения лица и телодвижений». Это не просто «притворство» в обыденном смысле — это сложный когнитивный и телесный процесс, включающий в себя оценку ситуации, выбор подходящей эмоциональной реакции и её исполнение, часто с помощью мимики, интонации и жестов.

Но самое важное открытие Хохшильд заключалось в том, что эмоциональный труд — это не исключительная особенность профессий, связанных с обслуживанием. Это универсальный феномен. Мы все, в той или иной степени, являемся «стюардессами» в своей жизни. Мы улыбаемся, когда нам грустно; мы проявляем терпение, когда внутри раздражение; мы выражаем энтузиазм, когда чувствуем апатию. Мы делаем это не потому что мы лицемерны — мы делаем это потому что мы социальны. Потому что мы научились, что для того чтобы выжить в обществе, нужно соответствовать его ожиданиям.

Хохшильд выделила два способа управления эмоциями: **поверхностное действие** (surface acting) и **глубинное действие** (deep acting).

Поверхностное действие — это симуляция. Мы изображаем эмоцию, не меняя внутреннего состояния. Наше лицо улыбается, но внутри — пустота, раздражение или даже отвращение. Это требует постоянного мышечного контроля, напряжения. Мы можем удерживать улыбку часами, но это истощает нас, потому что мы тратим энергию на подавление истинных чувств. Поверхностное действие похоже на ношение маски в прямом смысле: она натянута, она мешает дышать, она натирает кожу, но мы не можем её снять, потому что зрители смотрят.

Глубинное действие — это попытка реально изменить своё эмоциональное состояние. Мы переубеждаем себя: «Этот клиент на самом деле не такой уж раздражающий», «Мне действительно интересно, что говорит этот человек», «Я рад, что я здесь». Мы пытаемся вызвать в себе нужные чувства, переинтерпретируя ситуацию. Это более «честный» способ, но он тоже требует усилий — мы должны работать над своим восприятием, перестраивать свои автоматические реакции.

Хохшильд показала, что глубинное действие более эффективно в долгосрочной перспективе, потому что оно снижает внутренний конфликт. Но оно тоже может быть истощающим, если мы вынуждены заниматься им постоянно, в каждой социальной ситуации. Стюардессы, которые использовали глубинное действие, чувствовали себя менее «фальшивыми», но они всё равно уставали — потому что изменение своего внутреннего состояния тоже требует энергии.

1.2. Эмоциональный труд как повседневная практика

Хотя Хохшильд изучала оплачиваемый труд стюардесс, её концепция оказалась применимой к гораздо более широкому кругу ситуаций. Эмоциональный труд может быть оплачиваемым (как у стюардесс, продавцов, психологов, учителей) или неоплачиваемым (как в семейных отношениях, в дружбе, в любых социальных взаимодействиях).

В работе мы выполняем эмоциональный труд, когда должны быть «профессиональными» — то есть сдержанными, компетентными, дружелюбными, независимо от нашего внутреннего состояния. Мы улыбаемся клиентам, которые нас раздражают; мы проявляем терпение к коллегам, которые нас выводят из себя; мы сохраняем спокойствие в стрессовых ситуациях, хотя внутри паника.

В семье мы выполняем эмоциональный труд, когда должны быть «заботливыми» — интересоваться делами близких, поддерживать их, проявлять любовь, даже когда мы сами устали или расстроены. Мы слушаем, когда нам не хочется слушать; мы утешаем, когда нам самим нужна поддержка; мы улыбаемся, когда внутри пустота.

В дружбе мы выполняем эмоциональный труд, когда должны быть «хорошими друзьями» — внимательными, понимающими, готовыми прийти на помощь. Мы поддерживаем, когда нам самим нужна поддержка; мы не жалуемся, когда нам тяжело; мы делаем вид, что у нас всё в порядке, чтобы не обременять других.

Психолог Эми Ужесни и её коллеги в серии исследований показали, что эмоциональный труд не ограничивается профессиональной сферой и что его последствия — как положительные, так и отрицательные — проявляются во всех сферах жизни. Они обнаружили, что люди, которые часто прибегают к поверхностному действию, испытывают большее эмоциональное истощение и меньшее удовлетворение жизнью. Те, кто использует глубинное действие, чувствуют себя лучше, но также могут испытывать усталость от постоянной перестройки своего внутреннего состояния.

1.3. Нейробиология подавления эмоций

Эмоциональный труд имеет не только психологические, но и физиологические последствия. Когда мы подавляем эмоцию, в нашем мозге запускается сложный каскад процессов, который оставляет свой след на нервной системе.

Исследования с использованием функциональной магнитно-резонансной томографии (фМРТ) показывают, что при подавлении эмоций активируются дорсолатеральная и вентролатеральная префронтальная кора — участки, отвечающие за контроль, планирование и торможение импульсов. Одновременно снижается активность миндалевидного тела (амигдалы), которое является центральным узлом эмоциональной обработки. Этот конфликт между «контролем» и «чувством» создаёт устойчивое напряжение, которое нейробиологи называют когнитивно-эмоциональным диссонансом.

Доктор Джеймс Гросс, ведущий исследователь эмоциональной регуляции в Стэнфордском университете, показал, что подавление эмоций, хотя и эффективно снижает их внешнее выражение, не снижает их внутреннее переживание. Более того, подавление увеличивает физиологическую активацию — сердцебиение учащается, кровяное давление повышается, уровень кортизола (гормона стресса) растёт. Мы выглядим спокойными, но наше тело находится в состоянии боевой готовности.

В исследованиях Гросса участникам показывали эмоционально заряженные видео и просили либо свободно выражать свои чувства, либо подавлять их. У тех, кто подавлял эмоции, наблюдалось усиление активности симпатической нервной системы, но при этом они не сообщали о субъективном изменении эмоционального состояния. Иными словами, они чувствовали то же самое, но их тело реагировало сильнее.

Это создаёт фундаментальный парадокс маски: мы надеваем её, чтобы скрыть свои чувства от других, но мы не можем скрыть их от самих себя. Наше тело знает правду, даже когда наш разум отрицает её. И это знание тела накапливается — в виде мышечного напряжения, хронической усталости, тревоги, депрессии и, в конечном счёте, психосоматических заболеваний.

Доктор Антонио Дамасио, известный нейробиолог и автор теории соматических маркеров, утверждает, что эмоции — это не «шум», который мешает рациональному мышлению. Это неотъемлемая часть процесса принятия решений. Люди с повреждёнными эмоциональными центрами, несмотря на сохранный интеллект, не могут сделать простой выбор — что надеть,

куда пойти, кому доверять. Их рациональность становится беспомощной без эмоционального компаса.

Когда мы подавляем эмоции, мы не просто скрываем их — мы подрываем свою способность ориентироваться в мире. Мы становимся менее интуитивными, менее чувствительными к сигналам окружающей среды, менее способными к эмпатии — и к себе, и к другим. Мы отрезаем себя от своего внутреннего компаса, и это делает нас уязвимыми перед чужими влияниями.

1.4. Долгосрочные последствия эмоционального труда

Эмоциональный труд, особенно когда он становится хроническим, имеет серьёзные долгосрочные последствия. Они проявляются на трёх уровнях: психологическом, физиологическом и социальном.

На психологическом уровне хронический эмоциональный труд ведёт к эмоциональному истощению, которое является ключевым компонентом синдрома выгорания. Мы перестаём чувствовать разницу между искренними и навязанными эмоциями. Мы становимся «эмоционально плоскими» — не потому что мы перестали чувствовать, а потому что мы устали чувствовать. Это состояние часто описывается как «алекситимия» — неспособность распознавать и описывать свои собственные эмоции.

Алекситимия — это не просто отсутствие эмоций. Это отсутствие доступа к ним. Человек с алекситимией может иметь интенсивные эмоциональные переживания, но он не может их назвать, не может их дифференцировать, не может понять, что с ним происходит. Он чувствует «что-то», но не знает что. Это состояние часто сопровождается психосоматическими симптомами — потому что невыраженные эмоции находят выход через тело.

На физиологическом уровне хроническое подавление эмоций связано с повышенным риском сердечно-сосудистых заболеваний, гипертонии, нарушениями иммунной функции, желудочно-кишечными расстройствами и хронической болью. Исследователи из Университета Питтсбурга показали, что люди, которые часто подавляют свои эмоции, имеют более высокие уровни воспалительных маркеров в крови, что является фактором риска для многих хронических заболеваний.

На социальном уровне хронический эмоциональный труд ведёт к нарушению близости. Когда мы всегда носим маску, мы не позволяем другим увидеть нас настоящими. Мы остаёмся неуязвимыми — и одинокими. Мы не даём другим возможности узнать нас, а значит, не даём им возможности полюбить нас.

Психолог Брене Браун, которая посвятила свою жизнь изучению уязвимости, стыда и связи между людьми, утверждает: «Уязвимость — это не слабость, это наша самая точная мера мужества». Но эмоциональный труд часто является противоположностью уязвимости — это попытка контролировать то, что другие видят, чтобы избежать риска отвержения. И этот контроль, как показывает Браун, разрушает нашу способность к подлинной связи.

1.5. Социальные аспекты: почему мы соглашаемся на эту сделку

Вопрос, который неизбежно возникает: почему мы вообще соглашаемся на эту сделку? Почему мы готовы платить такую высокую цену за возможность соответствовать?

Ответ лежит в эволюционной психологии и в социальной природе человека. Человек — социальное животное, и для нас, как для вида, выживание всегда зависело от принадлежности к группе. Отвержение означало смерть. Наш мозг до сих пор воспринимает социальную изоляцию как угрозу жизни, даже если объективной угрозы нет.

Исследования с использованием фМРТ показывают, что социальная боль (отвержение, критика, игнорирование) активирует те же участки мозга, что и физическая боль — переднюю поясную кору и островок. Мозг не различает, что причиняет страдание — удар или осуждающий взгляд. Поэтому страх отвержения — это не психологическая прихоть, это глубокий биологический механизм выживания.

Маска — это способ избежать отвержения. Когда мы показываем правильные эмоции, мы получаем одобрение, принятие, любовь. Это подкрепляет наше поведение, делает его привычным. Мы учимся, что быть «правильным» — безопасно. Быть «настоящим» — рискованно.

И мы выбираем безопасность. Снова и снова. До тех пор, пока безопасность не становится тюрьмой.

Но здесь есть и другая сторона. Эмоциональный труд — это не только защита от отвержения, но и способ получить социальное вознаграждение. Мы получаем повышение, когда проявляем «правильные» эмоции на работе. Мы получаем любовь, когда проявляем «правильные» эмоции в семье. Мы получаем уважение, когда проявляем «правильные» эмоции в обществе. Это делает маску привлекательной — она работает. Она приносит нам то, что мы хотим.

Проблема в том, что она работает слишком хорошо. Она приносит нам внешние блага, но лишает нас внутреннего мира. Мы становимся успешными, но опустошёнными. Мы становимся любимыми, но одинокими. Мы становимся уважаемыми, но потерянными.

Социолог Эрих Фромм в своей работе «Бегство от свободы» (1941) описал механизм, который он назвал «бегством от свободы». Свобода быть собой — это бремя, которое мы не всегда готовы нести. Она требует ответственности, она требует выбора, она требует риска. И мы часто выбираем безопасность соответствия, а не свободу быть собой.

Фромм писал, что современный человек «избегает свободы», подчиняясь авторитетам — не только политическим, но и психологическим. Мы подчиняемся ожиданиям других, мы подчиняемся социальным нормам, мы подчиняемся своим собственным маскам. И это подчинение даёт нам чувство безопасности — ложное, но утешительное.

1.6. Маска и самооценка: как мы теряем себя

Эмоциональный труд тесно связан с нашей самооценкой. Когда мы носим маску, которая не соответствует нашему внутреннему состоянию, мы чувствуем себя фальшивыми. Мы испытываем стыд — не только перед другими, но и перед собой. Мы думаем: «Я не такой, каким кажусь. Я обманываю людей. Я плохой».

Но важно понять: маска не делает нас плохими. Маска — это адаптация. Это способ выжить в сложном мире. Она не говорит о нашей моральной несостоятельности, она говорит о нашей уязвимости.

Проблема не в том, что мы носим маску. Проблема в том, что мы забываем, что это маска. Что мы отождествляем себя с ней. Что мы перестаём видеть разницу между тем, что мы показываем, и тем, что мы чувствуем.

Психолог Карл Роджерс, основатель гуманистической психологии, ввёл понятие «конгруэнтности» — соответствия между внутренним опытом и внешним выражением. Конгруэнтный человек — это тот, кто чувствует то, что показывает, и показывает то, что чувствует. Он целостен, он не разорван между внутренним и внешним миром.

Но конгруэнтность требует смелости. Смелости быть уязвимым, смелости не соответствовать, смелости быть отвергнутым. И мы часто выбираем неконгруэнтность — мы выбираем маску, потому что она безопаснее.

Осознание этой неконгруэнтности — первый шаг к её преодолению. Когда мы замечаем, что наша улыбка не совпадает с нашим внутренним состоянием, мы можем остановиться и спросить себя: «Что я чувствую на самом деле? Чего я хочу на самом деле?»

Это не значит, что мы должны немедленно снять маску. Это значит, что мы перестаём быть марионеткой. Мы начинаем выбирать.

1.7. Метафора «Чугунный колокол»

Позвольте мне предложить метафору, которая, возможно, поможет увидеть феномен эмоционального труда в новом свете.

Представьте, что ваши эмоции — это колокол. Когда вы искренни, вы ударяете по нему, и он звучит — чисто, звонко, полно. Звук разносится по миру, и его слышат другие. Этот звук — ваш голос, ваша подлинность, ваша жизнь.

Но вы живёте в мире, где шум не приветствуется. Громкие звуки раздражают, пугают, нарушают порядок. Поэтому вы научились глушить колокол. Сначала вы обмотали его тряпками, чтобы звук был тише. Потом вы набили его ватой, чтобы он стал глуше. Потом вы залили его свинцом, чтобы он замолчал окончательно.

Теперь колокол почти не звонит. Вы ходите по улицам, и вас не слышно. Вас хвалят за тишину. Вас считают спокойным, уравновешенным, надёжным. Но колокол внутри всё ещё существует — он стал тяжёлым, он давит на плечи, он мешает дышать. И в тишине ночи, когда никто не слышит, вы чувствуете его глухие удары — он пытается зазвенеть, но не может.

Эмоциональный труд — это глушение колокола. Мы делаем это ради безопасности, ради одобрения, ради любви. Но в итоге мы лишаем себя самого главного — собственного голоса. Мы становимся тихими, удобными, незаметными — и мёртвыми внутри.

Освобождение начинается с того, что мы позволяем колоколу зазвенеть. Сначала тихо, неуверенно, фальшиво — ведь мы отвыкли от своего звука. Но постепенно, день за днём, мы учимся быть собой. Мы учимся не бояться своего голоса.

1.8. Резюме: цена и выбор

Эмоциональный труд — это неотъемлемая часть человеческого существования. Мы не можем полностью отказаться от масок, потому что они помогают нам адаптироваться к социальной среде, избегать конфликтов, строить отношения.

Но мы можем осознавать, что мы носим маску. Мы можем выбирать, когда надевать её, а когда — снимать. Мы можем не отождествлять себя с ней.

Цена, которую мы платим за постоянное ношение маски, — это наша подлинность, наша спонтанность, наша способность к близости. Это наша жизнь, которую мы меняем на существование.

Выбор между безопасностью и свободой — это выбор между комфортом и жизнью. Мы можем продолжать глушить свой колокол, чтобы не нарушать тишину, или мы можем позволить ему зазвенеть — и услышать себя.

В следующих главах мы увидим, как маска рождается в детстве, как она укрепляется через привычку и как страх уязвимости превращает её в тюрьму. Мы также увидим, что за каждой маской есть лицо — испуганное, усталое, но живое. И что его можно вернуть, если осмелиться.

ГЛАВА 2. ВОСПИТАНИЕ КАК ФАБРИКА ЛИЧИН

Введение: невидимая лепка

Никто из нас не рождается с маской на лице. Новорождённый ребёнок не знает, что такое «правильное» выражение эмоций или «социально приемлемое» поведение. Он плачет, когда голоден, улыбается, когда сыт и в безопасности, кричит, когда испытывает боль или страх. Его эмоции — это непосредственная, ещё не отфильтрованная реакция на мир.

Но проходит время — и этот ребёнок начинает меняться. Он начинает улыбаться не только когда ему хорошо, но и когда видит улыбку матери — даже если внутри он не чувствует радости. Он начинает сдерживать слёзы, потому что узнал, что плач вызывает у родителей раздражение, а не сочувствие. Он начинает скрывать свои страхи, потому что понял, что бояться «стыдно» или «некрасиво».

Этот процесс начинается так рано и происходит так постепенно, что ни ребёнок, ни его родители часто не замечают его. Он подобен работе скульптора, который незаметно, день за днём, убирает лишнее, подрезает, шлифует — пока из глыбы спонтанности не вырастает фигура, которая соответствует ожиданиям. Только вместо глины или мрамора материалом служат живые чувства и реакции.

Этот процесс называется **эмоциональной социализацией** — усвоением ребёнком норм, правил и паттернов выражения эмоций, принятых в его культуре, семье и ближайшем окружении. Это одна из самых важных и в то же время самых недооценённых частей воспитания. От того, как именно происходит эта социализация, зависит не только социальная адаптация ребёнка, но и его способность быть самим собой во взрослой жизни, его эмоциональное здоровье и его способность к близости.

В этой главе мы исследуем, как именно маски рождаются в детстве, какие механизмы лежат в основе этого процесса, и как мы можем осознать и, возможно, пересмотреть те паттерны, которые были заложены в нас в ранние годы.

2.1. Эмоциональная социализация: фундамент личности

Эмоциональная социализация — это не просто обучение ребёнка тому, как называть свои чувства. Это более глубокий и многомерный процесс. Он включает в себя:

Осознание эмоций — способность распознавать и называть свои чувства.

Выражение эмоций — умение показывать свои чувства в социально приемлемой форме.

Регуляцию эмоций — способность управлять интенсивностью и длительностью эмоциональных реакций.

Понимание эмоций других — распознавание и интерпретация эмоциональных сигналов окружающих.

Управление эмоциями в социальном контексте — способность адаптировать свои эмоциональные реакции к требованиям ситуации.

Каждый из этих аспектов формируется под влиянием семьи, культуры, образования и социального окружения. И в каждом из них может возникнуть искажение, которое впоследствии станет основой для маски.

Психолог Джон Готтман, один из ведущих исследователей семейных отношений, предложил концепцию **«эмоционального коучинга»** (emotional coaching) — стиля воспитания, при

котором родители активно помогают ребёнку понимать и регулировать свои эмоции. Его исследования показали, что дети, выросшие в семьях с эмоциональным коучингом, лучше учатся в школе, имеют более крепкие социальные связи и меньше подвержены депрессии и тревожным расстройствам.

Однако многие родители, даже самые любящие, не владеют навыками эмоционального коучинга, потому что сами выросли в семьях, где эти навыки не развивались. Они могут не осознавать, что их собственные эмоциональные паттерны являются наследием их детства. В результате они передают своим детям те же маски, которые когда-то носили сами.

Готтман выделил несколько стилей эмоциональной социализации, которые определяют, как ребёнок будет относиться к своим чувствам и как он будет их выражать во взрослой жизни. Эти стили не являются жёсткими категориями — они скорее представляют собой континуум, на котором можно расположить разные семьи.

2.1.1. Эмоциональный коучинг

В семьях с эмоциональным коучингом родители воспринимают эмоции ребёнка как естественную часть жизни, как возможность для обучения и укрепления связи. Они не боятся негативных эмоций — они видят в них сигналы, которые нужно понять и на которые нужно ответить.

Что это означает на практике? Когда ребёнок плачет, родитель-коуч не говорит «не плачь» или «перестань». Он присаживается на уровень глаз ребёнка и говорит: «Ты расстроен? Тебе грустно? Расскажи мне, что случилось». Он помогает ребёнку назвать своё чувство, понять его причину и найти конструктивный способ справиться с ним.

Родители-коучи не минимизируют переживания ребёнка («это ерунда», «не стоит расстраиваться из-за такой мелочи»). Они признают их значимость, даже если сами не разделяют их. Они не пытаются решить проблему за ребёнка, а помогают ему найти собственное решение.

Исследования Готтмана показывают, что дети, выросшие в таких семьях, демонстрируют более высокий уровень эмпатии, лучше понимают свои и чужие чувства, более устойчивы к стрессу и легче восстанавливаются после неудач. Они не боятся своих эмоций — они умеют с ними обращаться.

2.1.2. Эмоциональное подавление

В семьях с эмоциональным подавлением родители воспринимают негативные эмоции ребёнка как проблему, которую нужно устранить, или как угрозу семейному порядку. Они могут использовать разные стратегии:

Минимизация («не стоит переживать», «это ерунда», «ты преувеличиваешь»).

Запрет («не злись», «не плачь», «не бойся»).

Наказание («если ты не успокоишься, я уйду», «будешь плакать — останешься без сладкого»).

Игнорирование — родители просто отворачиваются или переключают внимание на что-то другое.

Ребёнок в такой семье быстро усваивает: определённые эмоции недопустимы. Их нельзя показывать, и даже их испытывать — «неправильно». Он учится подавлять эти чувства, прятать их, заменять их более «приемлемыми» реакциями.

Но подавленные эмоции не исчезают. Они находят выход другими способами — через поведенческие проблемы, психосоматические симптомы, тревогу или депрессию. Ребёнок может стать «хорошим» и «удобным» снаружи, но платить за это высокую цену внутри.

Исследования показывают, что подавление эмоций в детстве коррелирует с более высоким уровнем тревожности и депрессии во взрослом возрасте, с трудностями в установлении близких отношений и с общей неудовлетворённостью жизнью.

2.1.3. Эмоциональная перегрузка

Некоторые семьи находятся на противоположном полюсе — в них эмоции не подавляются, а, наоборот, культивируются в их наиболее интенсивных, даже хаотичных формах. В таких семьях нет стабильной эмоциональной атмосферы, и ребёнок не знает, чего ожидать от следующего момента.

Родители в таких семьях могут сами быть эмоционально нестабильными, их реакции непредсказуемы — от бурной радости до яростного гнева. Ребёнок может быть «свидетелем» или даже «участником» эмоциональных взрывов родителей, чувствуя себя ответственным за их настроение.

Такой опыт тоже формирует маску, но другого типа. Ребёнок не учится подавлять эмоции, он учится быть **гиперчувствительным** к эмоциональным сигналам других — читать настроение, подстраиваться, быть всегда наготове. Он может стать «эмоциональным детективом», который постоянно сканирует окружающих на предмет угрозы, что впоследствии может проявляться как гипербдительность и тревожность.

Это тоже маска — маска «постоянно контролирующего ситуацию», или маска «подстраивающегося под настроение других», которая скрывает внутреннюю нестабильность и отсутствие чувства безопасности.

2.1.4. Эмоциональное пренебрежение

В некоторых семьях эмоциональная социализация происходит, скорее, через отсутствие, чем через действие. Родители могут быть физически присутствующими, но эмоционально отсутствующими — не замечать чувств ребёнка, не реагировать на его эмоциональные сигналы, не давать обратной связи.

Ребёнок в такой семье учится: его чувства не важны. На них не обращают внимания, они не имеют значения. Он перестаёт обращаться к родителям за эмоциональной поддержкой, он перестаёт доверять своим чувствам, потому что они «невидимы» для других.

Психолог Джон Боулби, основатель теории привязанности, показал, что для нормального эмоционального развития ребёнку необходима не только физическая забота, но и эмоциональная доступность родителей — способность «настраиваться» на его внутреннее состояние, «резонировать» с ним.

Когда этой настройки нет, ребёнок формирует **избегающий** или **тревожно-избегающий** тип привязанности. Во взрослом возрасте такой человек может не доверять своим чувствам, с трудом распознавать собственные эмоциональные состояния и иметь трудности с эмоциональной близостью.

2.2. Механизмы формирования маски: как это работает

Эмоциональная социализация — это не только то, что родители *говорят* ребёнку о чувствах. Это скорее то, как они *реагируют* на его чувства, какой климат создают в семье, какие сигналы посылают своим поведением.

Существуют несколько ключевых механизмов, через которые маска формируется в детстве. Каждый из них действует незаметно, но их совокупный эффект огромен.

2.2.1. Классическое обуславливание: связь эмоций и последствий

Один из самых фундаментальных механизмов формирования маски — это классическое обуславливание, или обучение через связь между стимулом и реакцией.

Когда ребёнок плачет, а мать подходит и успокаивает его, он учится, что плач — это сигнал, который приводит к утешению. Но если плач игнорируется или вызывает раздражение, он учится, что плач — это то, чего нужно избегать. Он начинает подавлять слёзы, даже когда ему больно.

Аналогично, когда ребёнок злится и получает наказание или холодное отношение, он учится, что гнев «неправильный» и его нужно прятать. Когда он боится и слышит «не бойся, это глупо», он учится, что страх — это чувство, которого нужно стыдиться.

Эти ассоциации формируются не через сознательный анализ, а через повторение и эмоциональное переживание. И они остаются в теле и нервной системе даже тогда, когда сознание забыло о них.

2.2.2. Моделирование: наблюдение и подражание

Дети учатся не только через собственный опыт, но и через наблюдение за другими. Они смотрят на родителей, на их реакции на разные ситуации, на то, как они выражают (или не выражают) свои эмоции. И они бессознательно копируют эти паттерны.

Если мать всегда улыбается, когда в доме гости, даже если она внутри устала или раздражена, ребёнок усваивает: «В гостях нужно улыбаться, независимо от того, что ты чувствуешь». Если отец никогда не показывает страха, ребёнок усваивает: «Бояться — не мужское дело».

Эти наблюдения часто происходят настолько рано, что ребёнок не помнит их. Но тело и нервная система помнят. Они впитали паттерны, как губка впитывает воду, и эти паттерны становятся «естественными» реакциями на протяжении всей жизни.

2.2.3. Вербальные и невербальные сообщения

Родители посылают ребёнку много сообщений о том, что правильно и что неправильно в эмоциональном мире. И эти сообщения могут быть как прямыми, так и косвенными.

Прямые сообщения — это то, что говорится словами: «Не плачь», «Ты что, злишься?», «Быть грустным — это глупо». Косвенные сообщения — это то, что передаётся через интонацию, выражение лица, молчание. Когда ребёнок приходит к матери со своей печалью, и она отворачивается, это сообщение «твоя грусть мне не важна» сильнее любых слов.

Косвенные сообщения особенно сильны, потому что ребёнок не может их оспорить. Нет слов, которые нужно опровергнуть. Есть атмосфера, которую нужно принять. И ребёнок принимает её — часто ценой собственных чувств.

2.2.4. Идентификация: отождествление с родителем

Один из самых глубоких механизмов формирования маски — это идентификация, или бессознательное отождествление ребёнка с родителем. Ребёнок не просто *подражает* поведению родителя — он хочет *стать* похожим на него, потому что любовь к родителю делает это желание естественным.

Если родитель носит маску «сильного», ребёнок может бессознательно принять эту маску, потому что хочет быть «как папа». Если родитель носит маску «жертвы», ребёнок может принять эту маску, потому что это единственный способ сохранить связь.

Идентификация — это мощный и в основном бессознательный процесс. Мы не выбираем, с кем идентифицироваться — это происходит автоматически. И эти идентификации остаются с нами на всю жизнь, формируя наши автоматические реакции и восприятие себя.

2.2.5. Стыд как инструмент

Стыд — это, возможно, самый мощный инструмент формирования маски. Когда ребёнку стыдно за свои чувства, он делает всё, чтобы их скрыть. Он не просто *перестает их показывать* — он начинает их *бояться*.

Психолог Сильван Томкинс, создатель теории аффектов, считал стыд одним из девяти врождённых аффектов. Он утверждал, что стыд выполняет функцию «прерывателя» — он останавливает текущую деятельность и заставляет нас обратить внимание на самих себя. Это эволюционный механизм, который помогает нам регулировать своё поведение в соответствии с социальными нормами.

Но когда стыд становится хроническим, когда он используется как постоянное оружие для подавления определённых чувств, он становится ядовитым. Ребёнок не просто учится, что *это* чувство «неправильное» — он учится, что он *сам* «неправильный» за то, что его испытывает. И это меняет его самооценку, его отношение к себе, его представление о своей личности.

2.3. Кросс-культурная перспектива: маски разных культур

Важно понимать, что эмоциональная социализация не универсальна. Она варьируется от культуры к культуре, от эпохи к эпохе. То, что считается «правильным» выражением эмоций в одной культуре, может быть «неправильным» в другой.

Психолог Ричард Нисбетт в своей работе «География мысли» показал, что западные и восточные культуры имеют принципиально разное понимание личности и эмоций. В западных, индивидуалистических культурах, подлинность и самовыражение ценятся высоко. Личность — это то, что должно быть выражено, показано, реализовано.

В восточных, коллективистских культурах ценятся гармония и соответствие социальным ролям. Личность — это то, что должно быть «правильно» представлено в социальном контексте. Подавление эмоций ради сохранения группы может быть более важным, чем их выражение.

Это означает, что маска — не универсальный феномен. В некоторых культурах она может быть менее выражена, потому что там не требуют постоянной «подлинности». Но в других культурах, особенно в тех, где ценятся сила и успех, маска может быть почти неизбежной.

Нисбетт также показал, что наше восприятие себя и других зависит от культурных моделей. В западных культурах мы склонны видеть себя как автономные сущности, отделённые от других. В восточных культурах мы склонны видеть себя как часть сети отношений. Это фундаментальное различие определяет не только то, как мы воспринимаем себя, но и какие маски мы носим.

2.4. Привычка как вторая натура

Воспитание — это не одноразовое событие. Это непрерывный процесс, который оставляет след в нервной системе. Каждый раз, когда мы подавляем эмоцию, мы укрепляем соответ-

ствующий нейронный путь. Каждый раз, когда мы надеваем маску, мы делаем её более естественной.

Психолог Уильям Джеймс, один из основателей американской психологии, писал, что привычка — это «устоявшийся путь наименьшего сопротивления». Когда мы повторяем действие снова и снова, нейроны, которые активируются вместе, формируют устойчивые связи. Это явление называется нейронной пластичностью.

В контексте масок это означает, что чем чаще мы подавляем гнев, тем легче нам становится подавлять его в следующий раз. Нейронный путь «гнев -> подавление» становится всё более сильным, а путь «гнев -> выражение» — всё более слабым. В конце концов, мы можем перестать чувствовать гнев вообще — потому что нейронный путь, ведущий к его осознанию, практически атрофировался.

Это объясняет, почему многие взрослые говорят: «Я не злюсь. Я вообще не злюсь». Они не лгут — они действительно не чувствуют гнев, потому что научились не чувствовать его. Но это не значит, что гнев исчез. Он просто стал невидимым — для сознания, но не для тела.

Исследования доктора Антонио Дамасио и его коллег показывают, что эмоции, подавленные на сознательном уровне, продолжают существовать на уровне тела. Их сигналы не доходят до коры головного мозга, но они продолжают влиять на физиологические процессы. Это создаёт диссоциацию между «знанием» и «чувствованием», которая лежит в основе многих психосоматических расстройств.

2.5. Пример: Ольга и маска «солнышка»

Рассмотрим историю, которая иллюстрирует многие из описанных механизмов. История Ольги — это не уникальный случай, а типичный пример того, как маска рождается в детстве и становится «второй кожей».

Ольга выросла в семье, где отец был строг и требователен, а мать — тревожна и эмоционально нестабильна. В доме царила атмосфера неопределённости: Ольга никогда не знала, каким будет настроение родителей через час. Единственным способом сохранить спокойствие было быть «хорошей девочкой» — не создавать проблем, не вызывать негативных эмоций, быть всегда приветливой и улыбчивой.

Мать часто говорила Ольге: «Ты — моё солнышко. Ты делаешь меня счастливой». Это было и похвалой, и требованием — Ольга должна была быть «солнышком», чтобы мать была счастлива. Если она плакала или злилась, мать становилась тревожной или холодной, и Ольга чувствовала себя виноватой.

Ольга научилась улыбаться, даже когда внутри была пустота или боль. Она научилась быть «хорошей» ценой подавления своих истинных чувств. Она стала «удобной» для всех — но потеряла себя.

Во взрослой жизни Ольга продолжала носить маску «солнышка». На работе она была «милой и позитивной сотрудницей», в семье — «заботливой и понимающей матерью и женой». Все любили Ольгу. Но внутри неё росла чёрная дыра. Она не могла сказать никому о своей тоске, о своей усталости, о своём одиночестве — потому что это разрушило бы образ «солнышка».

Когда Ольга пришла к психологу, её первая фраза была: «У меня всё хорошо». Она даже не заметила, что сказала это автоматически, надевая маску за несколько секунд до того, как открыла дверь. В этом и заключается суть маски: она включается не тогда, когда мы её сознательно надеваем, а когда мы бессознательно реагируем на ситуацию. Для Ольги «всё хорошо» стало автоматическим ответом, как слюноотделение собаки Павлова на звонок.

Ольга начала путь к осознанию своей маски. Это был медленный, болезненный процесс — она училась замечать, когда улыбается, хотя внутри пустота. Она училась называть свои чувства. Она училась выдерживать их, не прячась за фасадом.

Процесс освобождения был трудным. Ольга чувствовала себя «голой», уязвимой, незащищённой. Она боялась, что если она перестанет быть «солнышком», её отвергнут. Но шаг за шагом она обнаруживала, что даже без маски её принимают — и что настоящая близость возможна только без фасада.

2.6. Семейные сценарии: маска как наследство

Маска не только формируется в детстве — она часто передаётся из поколения в поколение. Это явление известно как **трансгенерационная передача** — передача паттернов поведения и эмоциональных реакций от родителей к детям, которая происходит бессознательно, через атмосферу, а не через слова.

Если бабушка носила маску «жертвы», потому что она выживала так в трудные времена, она передала эту маску дочери. Дочь передала её внучке. И внучка может даже не знать, что её маска — не её, а наследие нескольких поколений.

Психоаналитики Николь Абрахам и Мария Торок ввели понятие **«призрака»** (phantom) — невысказанной, вытесненной травмы предыдущего поколения, которая продолжает жить в психике потомков. Этот «призрак» влияет на поведение, на эмоциональные реакции, на выборы — без осознания того, что он существует.

Например, если бабушка пережила войну и научилась не показывать страх, чтобы выжить, она передала эту маску дочери. Дочь, в свою очередь, передала её внучке. И теперь внучка чувствует «непонятный» страх перед проявлением эмоций, не зная, что этот страх — наследие войны, которую она не переживала.

Исследования по **эпигенетике** подтверждают, что травматический опыт может передаваться на биологическом уровне, через изменения в экспрессии генов. Исследование Брайана Диаса и Керри Ресслер (2014) показало, что мыши, которых научили бояться определённого запаха, передали эту предрасположенность к страху следующему поколению — через изменения в сперматозоидах.

Хотя исследования на людях более сложны, они указывают на то, что травма может влиять на нервную систему потомков, делая их более чувствительными к определённым стрессам. Это означает, что маска может быть не только психологическим, но и биологическим наследием.

2.7. Как разорвать круг: осознание и выбор

Разорвать круг передачи масок — одна из самых сложных задач, которые могут стоять перед человеком. Это требует не только понимания, но и мужества — мужества нарушить правила, которые были в семье веками.

Первый шаг — осознание. Нужно признать, что наши реакции — не наша природа, а наследие. Что наша маска — не мы, а адаптация, которая когда-то помогла нам выжить, но теперь стала тюрьмой.

Второй шаг — наблюдение. Нужно научиться замечать, когда маска надевается, в каких ситуациях, в ответ на какие стимулы. Это требует внимательности и честности. Нужно быть готовым увидеть то, что мы привыкли не замечать.

Третий шаг — выбор. Когда мы замечаем маску, у нас появляется выбор: продолжать носить её или снять. Иногда мы будем носить её — потому что это безопасно, потому что

это необходимо в данной ситуации. Но теперь мы будем знать, что мы её носим. Мы будем выбирать, а не подчиняться.

Четвёртый шаг — принятие. Принять, что путь к освобождению — долгий и трудный. Что иногда мы будем срываться и снова надевать маску. Что мы не обязаны быть совершенными в этом процессе. Что главное — двигаться, а не стоять на месте.

Разорвать круг — значит не только освободить себя, но и остановить передачу маски следующему поколению. Каждый раз, когда мы снимаем маску, мы даём нашим детям шанс не носить её. Мы создаём новую атмосферу — не атмосферу страха и подавления, а атмосферу принятия и свободы.

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.