

## Как меняется личность: нейропластичность, внутренняя мотивация и эволюция сознания

Дата публикации: 13.07.2025

Вопрос о том, способны ли люди действительно меняться, волнует философов, психологов и нейробиологов на протяжении десятилетий. Современные научные данные подтверждают: личностная трансформация не только возможна, но и поддаётся объяснению с точки зрения нейропсихологии, когнитивной науки и мотивационной теории. Изменения не происходят внезапно — они формируются поэтапно, через осознание, выбор, повторение и постепенное переосмысление своей идентичности.

Психоаналитическая теория указывает, что трансформация начинается с интеграции внутренних желаний и импульсов в сознание, особенно когда действия человека становятся согласованными с его целями и ценностями. Это согласование рождает устойчивость изменений. Ключевую роль здесь играет мотивация: внутренняя — обусловленная собственными интересами, стремлением к росту и саморазвитию, и внешняя — основанная на вознаграждении или избегании наказания. Теория самодетерминации Эдварда Деси и Ричарда Райана подчёркивает: именно внутренняя мотивация, питаемая чувством автономии и компетентности, обеспечивает устойчивое изменение поведения.

Автономия означает осознание личного выбора и свободы в действиях, а компетентность — веру в способность достигать цели. Эти два компонента создают благоприятную среду для формирования новой версии себя. При этом личностный рост немыслим без самоопределения — активного управления жизненными решениями.

Джулиан Роттер в своей концепции «локуса контроля» показал, насколько важен внутренний фокус внимания для трансформации. Люди, придающие значение личной ответственности и контролю над собственными решениями, достигают более устойчивых и осознанных изменений. Они реже перекладывают вину на обстоятельства и чаще добиваются долгосрочного прогресса.

Мощнейшее подтверждение способности человека к изменениям даёт нейронаука. Концепция нейропластичности — фундаментальный принцип современной нейробиологии — объясняет, как новые нейронные связи формируются и укрепляются при изменении привычек, освоении новых навыков и переработке опыта. Когда человек действует иначе, чем привык, его мозг адаптируется, буквально перестраиваясь на клеточном уровне. Это

перестраивание включает перераспределение связей между нейронами, усиление одних синапсов и ослабление других. Повторение действий укрепляет новые схемы — это так называемый закон Хебба: «нейроны, которые активируются вместе, связываются вместе».

Изменения поддерживаются и когнитивными механизмами. Теория когнитивного диссонанса Леона Фестингера показывает, что внутренний конфликт между убеждениями и поведением может стимулировать трансформацию. Например, если человек, считающий себя заботящимся о здоровье, замечает, что пренебрегает физической активностью, это вызывает дискомфорт, который побуждает изменить привычку, чтобы восстановить внутреннюю согласованность.

Однако трансформация невозможна без реалистичных ожиданий. Психолог Поливи описал «синдром ложной надежды», при котором чрезмерные ожидания от изменений приводят к разочарованию и рецидивам. Наоборот, последовательная работа с достижимыми целями способствует укреплению веры в себя и предотвращает выученную беспомощность — состояние, при котором человек перестаёт верить в возможность изменить свою жизнь после серии неудач.

Важную роль в трансформации играет префронтальная кора головного мозга — центр принятия решений, обработки опыта и саморефлексии. Она позволяет человеку переосмысливать события, сравнивать текущие действия с прошлым опытом и выбирать стратегии, соответствующие целям. С другой стороны, миндалевидное тело, связанное с обработкой сильных и тревожных эмоций, может тормозить изменения, если человек застревает в старых паттернах поведения. Поэтому трансформация требует времени: это не одномоментный скачок, а процесс устойчивой нейрофизиологической и когнитивной адаптации.

Транстеоретическая модель изменений (ТТМ), разработанная Прохаской и ДиКлементе, структурирует трансформацию в шесть этапов: от отрицания и сомнений до подготовки, действия, поддержания нового поведения и возможного рецидива. Эта модель подчёркивает, что откаты назад — часть пути, а не его провал, и что осознанная повторная мобилизация усилий — ключ к устойчивости результата.

Психологическая трансформация — это не просто смена поведения. Это переосмысление идентичности, постепенное слияние новых ценностей и убеждений с образом «я». Человек не становится другим в одно мгновение, но может научиться действовать иначе, думать иначе, чувствовать иначе. И именно в этих сдвигах — в выборе и последовательности, в обучении и переосмыслении — происходит настоящая трансформация. Наука подтверждает: человек

способен меняться. Но для этого нужно не только желание, но и внутренняя согласованность, терпение, саморефлексия и принятие того, что путь будет нелинейным.