

UNITED WISDOM

Дисциплина без самонаказания

Свобода и действие

Andrey Zarinsh & Maria Evilkut

A22 · RU

@andrey.zarinsh @ilkutki

Дисциплина без самонаказания

Эпиграф

> *Привычки — искусства*

Джон Дьюи, *Human Nature and Conduct* (1922), часть I, глава I, с. 15. Собственный перевод фрагмента. В окружающем рассуждении искусства означают освоенные способы действия, связанные с материалами, средствами и средой; речь не только об изящных искусствах и не о современном экспериментальном выводе.

О чём эта статья

Дисциплина помогает возвращаться к выбранному делу, когда первоначального воодушевления недостаточно. Но правило может приобрести другую функцию: вместо поддержки действия оно становится способом ежедневно выносить приговор себе. Тогда пропущенная практика означает уже не отсутствие конкретного результата, а объявленную несостоятельность человека. Эти оценки стоит различать.

Представим условного Антона. Он добровольно учит иностранный язык, чтобы читать интересующие его книги. Вечером занимается по выбранному пособию. После одного пропуска назначает себе двойную нагрузку и несколько дней называет себя ленивым. Новая норма занимает больше времени, но непонятное упражнение остаётся непонятным. Правило стало строже; качество чтения от этого ещё не установлено.

Статья рассматривает дисциплину как доступный способ поддерживать одобряемую цель: определить действие, подготовить условия, проверять результат и пересматривать режим при изменении обстоятельств. Это редакционное определение для данного разговора, а не единая научная теория. Источники помогают различать автономию, привычку, обстоятельства и этический выбор. Они не подтверждают универсальную методику, которая избавит любого человека от давления или сделает всякое дело приятным.

I. Когда правило начинает оценивать человека

Вчера Антон не выполнил упражнение. Это факт об одном действии, который можно уточнить: какое упражнение, в каких условиях, к какому сроку. Высказывание о том, что он вообще неспособен заниматься, имеет другой масштаб. Оно требует значительно большего основания и не следует автоматически из одной даты. Тем более пропуск не измеряет ценность человека в целом.

Различение не отменяет последствий. Если упражнение было условием участия в общей встрече, подготовка могла оказаться недостаточной. Если Антон обещал прислать перевод, другой участник мог ждать. Такие последствия требуют конкретного ответа. Но даже признание невыполненной договорённости не превращает унижение в способ проверить качество текста или подготовиться к следующей встрече.

В условной истории самонаказанием названо намеренно добавленное унижение или обременение, смысл которого состоит в воздаянии себе за неудачу. Не всякая дополнительная работа имеет такую функцию. Иногда нужно исправить ошибку, закончить обещанное или повторить непонятое. Различие находится в назначении: какой результат должна дать дополнительная нагрузка и почему она соответствует обнаруженной проблеме?

Антон может повторить конкретное упражнение, если оно помогает понять конструкцию. Он может уточнить договорённость, если задержал перевод. Но удвоение всех заданий только потому, что вчера было пустое место, не показывает связи с качеством понимания. Проверка этой связи позволяет обсуждать дисциплину содержательно. Вместо общего приговора появляется вопрос о результате, условиях и соразмерном ответе на то, что действительно произошло.

II. Для чего нужен выбранный режим

Режим имеет функцию, которую стоит назвать до оценки строгости. Антону важно читать определённые книги, понимать конструкции и постепенно обходиться меньшим количеством подсказок. Десять выполненных упражнений могут помогать этому, а могут стать только удобной цифрой отчёта. Сам объём работы ещё не показывает, чему он научился и какую задачу теперь способен выполнить.

Содержательный критерий не обязан быть сложным измерением. Можно проверить, понял ли Антон короткий отрывок, смог ли объяснить новую конструкцию или заметил прежнюю ошибку. Такая проверка относится к выбранной цели. Она не гарантирует точного прогноза дальнейшего обучения и не заменяет педагогическую оценку, когда та нужна. Но она даёт более прямую связь между действием и назначением, чем оценка собственной суровости.

Цена режима тоже входит в его оценку. Время, материалы, внимание и согласованные дела не становятся безграничными после выбора цели. Если вечерняя практика постоянно вытесняет необходимый разговор или доступный отдых, полезно заметить это как реальное условие, а не как оправдание, которое автоматически запрещено. Источники статьи не устанавливают универсальную норму нагрузки или отдыха для каждого читателя.

Выбранный режим допускает ясную границу окончания. Антон может закончить определённое упражнение и отметить, что оно дало. Это не обязанность всегда делать меньше и не разрешение игнорировать существенные стандарты. Граница помогает не превращать всякое завершение в новое требование доказать серьёзность цели ещё одним заданием. При необходимости объём меняется по основаниям, которые относятся к обучению и нынешним условиям.

Например, Антон переводит пять предложений без понимания новой конструкции. Число выполненных строк выросло, но выбранная задача остаётся открытой. При следующем занятии он может разобрать одно предложение, объяснить связь его частей и проверить объяснение по пособию. Меньшее число строк тогда относится к более содержательной работе. В другом упражнении дополнительное повторение действительно может быть нужно. Разница определяется проверяемым результатом и характером задачи, а не стремлением всегда предпочитать малый объём большому. Такая оценка позволяет сохранить требовательность к пониманию без обязанности каждый вечер доказывать её количеством.

III. Согласие с целью отличается от отсутствия трудности

Ричард Райан и Эдвард Деси в теории самодетерминации различают формы регуляции действия и способы его одобрения. Автономия здесь не означает полную независимость от других и не требует, чтобы каждое действие приносило непосредственное удовольствие. Человек может принять значение дела, первоначально предложенного извне, и добровольно заниматься им ради понятного результата.

Антон вправе хотеть читать книгу и одновременно не любить отдельное упражнение. Неприятный вечер не доказывает, что цель навязана. Усталость также не устанавливает тип мотивации. Прочитанные разделы Райана и Деси помогают поставить вопрос об одобрении и давлении; они не дают оснований диагностировать конкретного человека по одному пропуску или чувству.

Можно уточнить основания выбора. Для чего Антону язык сейчас? Согласен ли он с доступной ценой? Какие элементы режима он считает полезными, а какие выполняет преимущественно ради избегания собственного приговора? Ответы могут быть смешанными и меняться. Не нужно сначала получить идеальную чистоту мотива, чтобы работать с пособием; важно сохранить возможность различать цель и требования, которые к ней добавились.

Если одобрение цели сохранилось, трудность упражнения можно рассматривать как практическую задачу: нужен пример, объяснение или другой порядок. Если цель больше не нужна, техника регулярности не решит вопрос за Антона. Она способна поддерживать

действие, но не создавать его обязательную ценность. Право пересмотреть добровольно выбранное занятие сохраняется; при общих договорённостях форма такого пересмотра обсуждается с участниками отдельно.

Одобрение можно заметить и в выборе средств. Антон решает взять более понятное пособие, хотя прежде связывал серьёзность с самым трудным материалом. Это не показывает, что всякая сложная книга не подходит; он оценивает конкретный доступ к объяснению. Дисциплина поддерживает значимую цель, когда форму можно обосновать её назначением. Если же средство сохраняется только потому, что его тяжесть считается заслуженным наказанием, возникает отдельный вопрос о функции режима. Источники не устанавливают мотив за Антона; такое различение остаётся поводом для его собственной проверки.

IV. Усилие и дополнительное унижение имеют разные функции

Учить незнакомую конструкцию бывает трудно. Возвращение к непонятому примеру, проверка перевода и внимательное исправление требуют усилия. Из этого не следует, что хороший режим должен быть всегда лёгким. Соразмерная дисциплина может включать повторение, терпение и выполнение неприятной части одобряемого дела. Вопрос состоит в том, к какому результату направлено усилие.

Когда Антон называет себя неспособным, качество перевода не становится известнее. Дополнительная оценка может сопровождать работу, но не служит доказательством её выполнения. Здесь нет эмпирического обещания, что отказ от резкой фразы немедленно повысит результативность. Речь о логическом различии между проверкой действия и глобальным приговором: второе не заменяет первую.

То же относится к нагрузке. Если Антон повторяет только ошибочную конструкцию с новым объяснением, он может получить полезную проверку понимания. Если без разбора удваивает все задания ради наказания, связь с проблемой остаётся неясной. Не всякое удвоение обязательно вредно; не всякое сокращение полезно. Назначение и последствия нужно оценивать в конкретном деле, избегая универсальной арифметики строгости.

Более точный ответ на пропуск может звучать как описание: вчера упражнения не было, сегодня доступно одно задание с понятной целью, а причину задержки следует проверить. Это не новая обязательная формула самоподдержки. Читатель может выбирать собственные слова. Смысл состоит в том, чтобы не считать унижение условием серьёзного отношения к делу и не подменять наблюдаемый результат силой недовольства собой.

V. Дисциплина действует среди материалов и условий

Джон Дьюи в *Human Nature and Conduct* рассматривает привычки как способы действия, включающие отношения со средой. Его образ искусств связан с освоением материалов и средствами работы. Условный стол, словарь, доступное освещение и понятное пособие поэтому можно обсуждать как часть практики Антона, а не как посторонние мелочи, которые должны уступить чистой воле.

Это философское рассуждение Дьюи, а не подтверждение одной современной техники организации рабочего места. Оно помогает увидеть вопрос: что именно позволяет выполнить выбранное действие? Если словарь недоступен, инструкция непонятна, а начало постоянно прерывается, требование большей строгости не исправляет эти условия само по себе. Потребуется соответствующий доступ, объяснение или согласование времени.

Антон может подготовить одно упражнение заранее, оставить рядом нужный справочник и выбрать доступный момент. Такая подготовка не гарантирует выполнения и не устраняет все трудности. Она делает видимой связь между действием и средствами. Если препятствие находится в самом понимании материала, изменение расположения книги не заменит объяснения. Важно направлять изменение на обнаруженную проблему, а не приписывать любому удобству универсальную силу.

Социальные условия также входят в среду. Вечерний стол может использовать другой человек; время занятия пересекается с общим делом. Антон не вправе считать согласование лишним только потому, что решил быть дисциплинированным. Дьюи обсуждает изменение личных и социальных элементов ситуации. Для нашей истории это основание рассмотреть обстоятельства, не обещая, что одной перестановкой предметов можно автоматически изменить любую привычку.

VI. Привычный порядок поддерживает операцию

Вуд и Рюнгер описывают, как повторение ответа в устойчивом контексте может поддерживать привычный запуск. Антон может реже искать пособие и заново выбирать момент, если обычная ситуация помогает открыть нужную страницу. Это возможное преимущество подготовленного порядка. Но автоматическое начало не устанавливает ни точности понимания, ни нынешнего одобрения цели.

Можно быстро открыть книгу и механически переписать пример. Можно каждый раз начинать с сознательным усилием и всё же понять трудную конструкцию. Поэтому лёгкость и качество стоит оценивать отдельно. Привычный порядок полезен в той мере, в

какой поддерживает нужную операцию; ему не следует передавать вопрос, требующий нового объяснения, свежих сведений или согласия других участников.

Если сложность задания изменилась, знакомая форма может потребовать настройки. Упражнение на повторение слов и разбор нового текста имеют разную доступную нагрузку. Ежедневно сохранять одну и ту же цифру заданий не обязательно означает сохранять одинаковый объём работы. Источники не задают универсального способа перевода этой разницы в минуты; Антон может наблюдать, что получается в нынешних условиях.

Устойчивость режима не требует ежедневного полного пересмотра. Подготовленная форма может оставаться рабочей, пока нет соответствующих оснований её менять. Короткая проверка результата в выбранный момент позволяет заметить несоответствие, не превращая всё занятие в бесконечное обсуждение режима. Это редакционное предложение о пользовании обратной связью, а не доказанная схема, которая гарантирует формирование привычки.

VII. Соразмерность предполагает внимание к обстоятельствам

Во второй книге *Никомаховой этики* Аристотель связывает этическое действие с выбором, знанием и обстоятельствами. Соразмерность не определяется простым делением между крайностями пополам. Её нельзя превратить в совет всегда выполнять ровно половину задания или одинаковое количество минут. Философский вопрос относится к подходящему действию в конкретной ситуации.

Аристотелевское формирование характера также отличается от психологической привычки в обзоре Вуд и Рюнгера. Общий интерес к повторению не делает понятия тождественными. Внешне одинаковое действие у Аристотеля не исчерпывает оценку того, как и почему оно выбрано. Сопоставление помогает не считать дисциплину одной механической частотой; оно не превращает исследование автоматичности в доказательство добродетели.

Антон может сохранить серьёзное отношение к языку, изменив форму трудного вечера. Например, вместо нескольких новых упражнений внимательно проверить один непонятый пример, если это соответствует текущей задаче. В другой день больший объём может быть доступен и полезен. Ни уменьшение, ни увеличение не получает нравственного достоинства только из размера. Оценке подлежит назначение, способ и реальные последствия.

Нельзя назначить такую меру за другого по одному внешнему наблюдению. Видимая короткая работа может включать существенную трудность; длинная — оказаться мало связанной с целью. Если есть согласованный образовательный стандарт, его условия требуют отдельного обсуждения. Статья рассматривает добровольную частную практику, а философское сопоставление не даёт разрешения игнорировать обязательные требования или считать всякую нагрузку произвольной.

Одинаковое правило может иметь разную цену для разных людей и даже для одного человека в разные дни. Один знаком с терминологией, другому требуется сначала понять условие. Внешнее равенство числа заданий не доказывает равенства усилия или качества. Для частной практики Антон может учитывать это различие в выбранной форме. Для общего курса изменение нормы требует обсуждения его требований, а не одностороннего объявления любой задачи чрезмерной. Соразмерность обращает внимание на конкретные обстоятельства и существенные стандарты одновременно.

VIII. Пропуск даёт ограниченную информацию

Лалли и соавторы изучали рост самоотчётной автоматичности выбранных повседневных действий. Их обсуждение отдельной пропущенной возможности не подтверждает безусловную мысль, будто один пробел уничтожает весь процесс. Но этот результат имеет узкие границы: таких случаев было немного, предметом была автоматичность, а более длительное отсутствие — другой вопрос. Любой перерыв не объявляется безопасным для любого умения.

Для Антона вчерашний пропуск не делает уже прочитанный отрывок непрочитанным и не доказывает исчезновение понимания. Если навык требует проверки, её проводят в соответствующем действии. Если была потеря конкретной возможности, её не скрывают. Нельзя восстановить вчерашнее занятие одной новой отметкой в календаре. Фактическое продолжение может включать и пробел, и сохранившийся результат.

Причину нужно рассмотреть настолько, насколько это помогает следующему действию. Недоступное время, непонятная инструкция и отсутствие нынешнего желания заниматься требуют разных ответов. По одной дате нельзя заранее выбрать одно объяснение. Если препятствие повторяется, появляется основание проверить режим. Это не обязательство каждый раз расследовать всю личность; достаточно уточнить соответствующее условие.

Возвращение может начаться при следующей подходящей возможности с доступного действия. Увеличение нагрузки ради погашения долга календарю не обязательно нужно. Если реальная задержка требует дополнительной работы, её предмет определяют отдельно. Исследование Лалли не проверяло нашу языковую практику и не установило

допустимую частоту пропусков. Поэтому проба продолжения остаётся редакционной и ограниченной собственными обстоятельствами.

IX. Кто ещё платит за строгое правило

Личный режим использует общее время, место и внимание, если человек живёт и действует среди других. Антон может назначить себе дополнительный вечер, но этот вечер уже включал согласованный разговор или помощь. Самостоятельное наказание тогда распределяет часть цены на другого человека. Называть решение исключительно личным было бы неточно.

Можно уточнить, что действительно обещано и какое изменение возможно. Если перевод задержан, своевременное сообщение помогает другому участнику принимать решения. Если практика требует нового времени, это время согласуют, когда оно затрагивает общие дела. Другой человек не обязан считать увеличенную строгость убедительным объяснением отсутствия. Важны сведения о конкретной договорённости и доступный вариант исполнения.

Такая ответственность не требует бесконечно сохранять прежнюю форму занятия. Условия могут измениться, объём — оказаться недоступным, задача — потерять значение. Пересмотр возможен с сохранением фактов о последствиях и ожиданиях. Для добровольной практики выбор принадлежит Антону; существующая общая договорённость не исчезает автоматически вместе с новым объяснением.

Границы особенно существенны для лечения, безопасности и обязательных процедур. Прочитанные философские и психологические источники не определяют допустимость их пропуска или компенсации. Статья не предлагает самостоятельно менять такие режимы. Когда нужны соответствующие сведения, обращаются к компетентному источнику. Это ограничение переноса нашей частной пробы; оно не объявляет всякое обычное упражнение предметом опасности.

X. Рабочая дисциплина оставляет доступный ответ

Вернёмся к Антону. Он сохраняет пропущенную дату, не назначает её оценкой всей личности и проверяет, что мешало. Оказывается, новое упражнение было непонятно, а дополнительная норма только увеличила число таких же непонятых заданий. Он ищет объяснение конкретной конструкции, выбирает один доступный пример и проверяет, может ли прочитать его смысл. Так изменение относится к обнаруженной задаче.

Если понимание появилось, это результат данной работы, а не доказательство окончательного решения всех трудностей. Если не появилось, можно уточнить объяснение, материалы или форму занятия. Отсутствие результата стоит сохранить как

сведения. Оно не требует автоматически повышать унижение или объявлять, что отказ от наказания уже должен был обеспечить успех.

В выбранный момент Антон смотрит, помогает ли режим читать нужную книгу и соответствует ли доступным условиям. Он вправе сохранить устойчивый порядок, если тот полезен; изменить объём; согласовать время; выбрать паузу или закончить добровольное занятие. Источники не предписывают один исход. Они помогают различать одобрение, привычный запуск, обстоятельства и содержательную проверку действия.

Дисциплина в этом разговоре означает возможность пользоваться выбранной формой работы. Её серьёзность видна в связи с целью, внимании к результату и реальных ответах на затруднения. Она может требовать усилия и терпения. Но дополнительное унижение не становится мерой качества только потому, что сопровождает труд. Антон получает более конкретный вопрос: какое действие доступно, для чего оно нужно и что позволит проверить его результат сегодня?

Что это значит на практике

Для одной добровольной безопасной практики можно составить небольшую редакционную пробу режима. Она не является проверенной исследовательской методикой и не задаёт обязательную норму нагрузки.

Назовите цель и один наблюдаемый результат, который связан с ней. Для Антона это понимание короткого отрывка, а не доказательство собственной строгости. Уточните доступную форму действия, средства и понятный момент окончания. Объём зависит от задачи; ни сокращение, ни увеличение не полезны автоматически.

Проверьте условие, которое действительно мешает: время, доступ, объяснение, согласование или нынешнее одобрение. Выберите изменение, соответствующее этому условию. Не считайте каждое затруднение недостатком воли. Одновременно сохраняйте последствия невыполненных договорённостей и чужие ожидания, если они есть.

Отдельно спросите, какую функцию имеет дополнительная нагрузка или резкая оценка. Исправляет ли она определённую ошибку? Помогает ли завершить обещанное? Или служит воздаянием за пустую дату без ясной связи с результатом? В последнем случае можно выбрать более конкретный ответ, не требуя немедленного облегчения или гарантированного успеха.

Назначьте момент короткой проверки режима. Смотрите на результат и условия, а не только на непрерывность календаря. При повторном несоответствии допустимы изменение и пауза. Лечение, безопасность и обязательные стандарты имеют

собственные правила: эта частная проба их не заменяет и не определяет допустимость пропусков.

Ключевая цитата

> *их можно изменить*

Джон Дьюи, *Human Nature and Conduct* (1922), часть I, глава I, с. 16. Собственный перевод фрагмента. Местоимение относится к привычкам, включая добродетели и пороки; в окружающем предложении изменение связано с переменой личных или социальных элементов ситуации. Это условное философское положение, а не обещание лёгкого автоматического изменения любой практики.

Связи между традициями

1. **Условия и освоенное действие.** Дьюи рассматривает привычки среди материалов и социальных отношений. Вуд и Рюнгер объясняют контекстные связи повторяемого ответа. Сопоставление помогает обратить внимание на среду, сохраняя различие философского и исследовательского подходов.

2. **Трудность и одобрение.** Райан и Деси не отождествляют автономию с постоянным удовольствием. Принятое дело может быть трудным; сам факт неприятности не устанавливает навязанную цель.

3. **Частота и качество выбора.** Аристотель связывает этическое действие со знанием, выбором и обстоятельствами. Его понятие характера не сводится к современной модели автоматичности.

4. **Пропуск и сохранённый результат.** Лалли даёт ограниченное наблюдение об автоматичности после отдельных пропусков. Внешние результаты и конкретные навыки оцениваются отдельно; гарантии отсутствия потерь нет.

5. **Строгость и функция.** Различение исправления, дополнительной работы и самонаказания — редакционное рассуждение статьи. Источники не подтверждают одну универсальную методику дисциплины и не решают вопрос о нагрузке за читателя.

Первоисточники

1. Dewey, J. *Human Nature and Conduct: An Introduction to Social Psychology* (1922). Первичный текст, Project Gutenberg 41386. Использованы выбранные места введения и части I с полным окружающим контекстом цитат на с. 15–16; вся книга не прочитана.

2. Ryan, R. M.; Deci, E. L. *Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being*. American Psychologist 55 (2000), 68–78. DOI: 10.1037/0003-066X.55.1.68. Авторская копия. Использованы резюме, введение и выбранные обсуждения автономии и регуляции; весь текст не прочитан.

3. Wood, W.; Rünger, D. *Psychology of Habit*. Annual Review of Psychology 67 (2016), 289–314. DOI: 10.1146/annurev-psych-122414-033417. Университетская копия. Использована предварительная версия Review in Advance 2015: введение, автоматичность и выбранные части о формировании, выводах о целях и изменении привычек.

4. Lally, P.; van Jaarsveld, C. H. M.; Potts, H. W. W.; Wardle, J. *How Are Habits Formed: Modelling Habit Formation in the Real World*. European Journal of Social Psychology 40 (2010), 998–1009. DOI: 10.1002/ejsp.674. Текст исследования. Использованы резюме, введение, методический контекст и обсуждение; не все результаты и рисунки прочитаны целиком.

5. Aristotle. *Nicomachean Ethics*, Book II, особенно главы 1, 2, 4, 6. Английский перевод W. D. Ross. Internet Classics Archive. Вторая книга на странице прочитана целиком; всё сочинение не прочитано. Использован собственный пересказ философских положений.

Теги

дисциплина, самонаказание, усилие, цель, одобрение, автономия, самодетерминация, привычка, контекст, условия, среда, действие, повторение, регулярность, пропуск, обучение, понимание, обратная связь, результат, соразмерность, выбор, добровольность, ответственность, договорённость, пауза, Джон Дьюи, Аристотель, Райан, Деси, United Wisdom

Про авторов

Andrey Zarinsh — автор и основатель проекта United Wisdom. Исследует темы внутренней трансформации, единства традиций, межкультурного диалога и современной духовной дисциплины.

Instagram: @andrey.zarinsh

Maria Evilkut — соавтор United Wisdom. Помимо исследовательской работы, она стремится проверять эти идеи на практике и наблюдать, как принципы единства и взаимопонимания работают в реальной жизни между людьми и культурами.

Instagram: @ilkutki