

UNITED WISDOM

Один пропуск не обнуляет накопленный опыт

Свобода и действие

Andrey Zarinsh & Maria Evilkut

A-11-N03 · RU

@andrey.zarinsh @ilkutki

Один пропуск не обнуляет накопленный опыт

Эпиграф

> *необходима регулярность повторений*

Филлипа Лалли и соавторы, *How Are Habits Formed* (2010), заключение, с. 1008. Собственный перевод фрагмента. Следующая часть авторского предложения уточняет: необходимая степень регулярности пока неизвестна. Это существенная граница вывода.

О чём эта статья

После одного пропуска легко увидеть всю практику как неудачу. В календаре появилась пустая клетка, и кажется, что прежние усилия потеряли значение. Однако разрыв в последовательности, утрата конкретного результата и изменение привычного способа действия — разные события. Они требуют разных вопросов.

Представим условную Марину. Она несколько недель записывает наблюдения за птицами во дворе: дату, вид, место и одну заметную особенность поведения. Однажды вечером запись не сделана. Наутро Марина думает удалить весь список и начать заново, когда сможет заниматься без исключений. Птицы здесь только пример добровольно выбранной безопасной практики. Мы не будем переносить его на лечение, обязательные процедуры или действия, от которых зависит чужая безопасность.

Статья рассматривает, что действительно может означать единичный пропуск и как продолжить дело, сохранив факты. Исследование Лалли даёт ограниченное основание различать отдельную упущенную возможность и более длительное отсутствие. Оно не доказывает, что любые перерывы проходят без последствий. Возвращение начинается с оценки условий, а не с требования немедленно заслужить право пользоваться прежним опытом.

I. Пустая клетка и существующий результат

До пропуска у Марины было несколько страниц наблюдений. После него те же страницы существуют, если она их не уничтожила. В них можно найти даты, сравнить поведение птиц и увидеть неточность прежнего определения вида. Не сделанная вчера запись не меняет автоматически содержание позавчерашней. Это простое различие иногда исчезает, когда оценка всей практики строится по единственному признаку — непрерывности календаря.

Последовательность тоже может иметь значение. Если наблюдения должны охватывать каждую дату, вчерашний пробел оставляет неизвестность. Нельзя восстановить её выдуманной записью и назвать ряд полным. Марина вправе оставить дату без данных. Сохранение накопленного опыта не требует отрицать утрату конкретной возможности. Напротив, точная отметка позволяет отличить то, что известно, от того, чего теперь узнать нельзя.

Другой предмет оценки — умение. Марина уже научилась пользоваться справочником и различать несколько видов. Один вечер без записи не показывает, исчезли ли эти навыки. Проверить их можно только в соответствующем действии. А удобство начала вечерней записи относится к третьему предмету: насколько знакомый контекст помогает ей включиться в дело. Сам факт наличия старого списка не доказывает, что начало осталось столь же лёгким.

Поэтому вопрос о продолжении полезно разделить. Какие результаты сохранились? Какую информацию действительно потеряли? Что стало труднее выполнять? Ответы могут различаться. Если прежние записи доступны, а ручка потеряна, имеет смысл найти ручку, а не объявлять прошлые наблюдения ничтожными. Это редакционное рассуждение о различении фактов, а не экспериментальный закон сохранения любого навыка.

Не всякая сохранённая запись одинаково полезна. Марина может заметить ошибку в определении птицы и исправить её с понятной отметкой, не уничтожая остальные сведения. Качество внешнего результата проверяется по содержанию, а не по безупречности серии. Похожим образом законченный предмет может нуждаться в доработке независимо от того, был ли вчера день без работы. Различение этих вопросов помогает направить усилие туда, где обнаружилась конкретная неточность. Сам по себе пропуск не служит ни доказательством качества прошлой работы, ни основанием отказать ей в любой ценности.

II. У повторения несколько возможных результатов

Повторение может оставлять внешний продукт: записи, законченные изделия, переведённые страницы. Оно может сопровождаться обучением, которое приходится оценивать по качеству действия. Наконец, начало некоторых операций со временем становится более автоматичным. Эти результаты связаны, но не взаимозаменяемы. Один и тот же календарный ряд ещё не сообщает, какой именно результат накопился и насколько он устойчив.

В обзоре Венди Вуд и Денниса Рюнгера привычка рассматривается через связи между повторяемым ответом и контекстом. Знакомая ситуация может поддерживать действие, даже когда человек не принимает заново полное решение о его начале. Это помогает понять, почему вечерний стол и лежащий рядом блокнот могут иметь значение для Марины. Но обзор не даёт основания выводить силу её привычки только из числа заполненных страниц.

Марина могла каждый вечер долго убеждать себя начать и всё же составить содержательные записи. Или быстро открывать блокнот, но писать одно и то же без наблюдения. В первом случае есть результат без очевидной лёгкости начала; во втором — удобная операция без достаточного качества продукта. Отдельный пропуск также не показывает, какое из этих положений было верным до него.

При возвращении можно использовать доступный результат по его назначению. Старый список помогает выбрать место следующего наблюдения, прежний справочник — проверить вид. Не нужно сначала восстановить идеальный ряд, чтобы открыть уже написанную страницу. Одновременно стоит допустить, что знакомый порядок действий придётся немного подготовить заново. Сохранённый продукт и нынешние условия начала могут требовать разных усилий; признание одного не отменяет другого.

III. Что измеряли в исследовании Лалли

В исследовании Филлипы Лалли, Корнелии ван Яарсвелд, Генри Поттса и Джейн Уордл добровольцы выбирали повседневное действие, связанное с питанием, питьём или физической активностью, и повторяли его в определённом контексте. Участники сообщали о выполнении и отвечали на вопросы об автоматичности. Авторы моделировали, как этот показатель меняется при повторении. Речь шла о самоотчётной автоматичности выбранных действий, а не обо всех видах опыта или нравственной устойчивости.

Первоначально участвовали 96 человек. Данных оказалось достаточно у 82; модели были подобраны для 62, а хорошее соответствие получено для 39. Эти различия важны:

опубликованный вывод не означает, что у всех участников обнаружилась одинаковая траектория. В обсуждении авторы рассматривают вариативность процесса, ограничения измерения и возможные причины, по которым у части людей устойчивое описание роста не получилось.

Из исследования часто извлекают одно число дней, будто оно задаёт обязательный срок формирования привычки. Но рассчитанное достижение 95 процентов индивидуального предельного уровня было оценкой модели и сильно различалось между участниками: от 18 до 254 дней среди подходящих случаев. Такой диапазон нельзя превращать в расписание для Марины. Он не показывает, сколько ей следует вести записи и какой должна быть минимальная ежедневная порция.

Здесь нас интересует более узкий вопрос: как авторы описывают отдельные пропуски на фоне повторений. Чтобы использовать их наблюдение честно, нужно сохранить предмет измерения, состав данных и ограничения. Исследование не наблюдало нашу условную героиню и не проверяло упражнение, предложенное в конце статьи. Оно помогает уточнить различия, но не выдаёт индивидуальную гарантию сохранности её навыка.

Если Марина оценивает свою практику по точности определения видов, исследовательский показатель автоматичности не отвечает прямо на её вопрос. Более лёгкое начало может сочетаться с ошибкой, а внимательное наблюдение — требовать усилия. Удобство выполнения заслуживает отдельной оценки именно потому, что оно не заменяет содержательный результат. Перенос вывода между этими предметами без дополнительных данных был бы необоснованным.

IV. Одна упущенная возможность

В обсуждении Лалли и соавторы сообщают, что отдельная пропущенная возможность выполнения не оказала существенного влияния на процесс формирования привычки в изученных случаях. Это вывод в рамках их данных и измерения автоматичности. Авторы также указывают на ограниченное количество подобных пропусков и необходимость дальнейшего исследования. Из этого нельзя сделать правило, что пропуски всегда безразличны к результату.

Вывод позволяет осторожно оспорить другую крайность: будто один вечер сам по себе уничтожает весь процесс и делает прежние повторения бесполезными. Если такой сильный приговор произносится только из-за пустой клетки, его основания недостаточны. Важно не заменить этот приговор противоположной уверенностью. Сейчас мы знаем, что запись отсутствует; не знаем, как именно изменилось удобство следующего начала.

Для Марины это открывает доступную проверку. При следующей подходящей возможности она может наблюдать птиц и сделать запись, пользуясь прежним блокнотом. Затем посмотреть, что действительно удалось и что потребовало подготовки. Проверка не должна быть испытанием на безупречность: неожиданная трудность не докажет, что весь прошлый опыт исчез. Она даст сведения о нынешней ситуации и конкретной операции.

Если окажется, что после пропуска начать так же легко, это будет факт одного возвращения. Если труднее, стоит уточнить, что мешает: потерянное время, отсутствие справочника, усталость или изменившееся желание заниматься. Статья не предлагает выбирать причину заранее. Полезная осторожность заключается в том, чтобы оценивать наблюдаемое действие, не приписывая единственной упущенной возможности способность объяснить всё последующее.

V. Длительное отсутствие требует отдельного вопроса

В той же дискуссии авторы различают единичную пропущенную возможность и определение перерыва как целой недели без выполнения в другом исследовании. Это разные ситуации. Сравнение не устанавливает универсальную границу между безвредным и вредным числом дней. Оно показывает, почему слово «пропуск» без уточнения может скрывать существенно разные условия.

За неделю или месяц могли измениться расписание, место, средства и сама задача. Даже при прежнем желании начать человек уже не попадает в знакомую ситуацию. Блокнот Марины остаётся целым, но вечером она теперь бывает вне дома; птицы переместились в другое место; прежняя точка наблюдения закрыта. Нельзя объяснить всю новую трудность отсутствием непрерывной серии, если условия действия стали другими.

Есть и собственно забывание или снижение навыка, которые зависят от задачи и продолжительности отсутствия. Прочитанные здесь источники не дают полного основания описывать их закономерности для любого умения. Поэтому статья не утверждает, что прежняя беглость, сила или точность обязательно сохранятся. Существенные вопросы о конкретном навыке потребуют соответствующих данных, а иногда и профессиональной оценки.

Продолжение после длительного отсутствия может включать новую пробу условий и доступного объёма. Можно назвать это возвращением к делу, даже если форма изменилась. Смысл сохраняемого опыта состоит не в обязанности повторить всё как раньше, а в возможности пользоваться тем, что действительно осталось пригодным.

Прежний список наблюдений и нынешний маршрут к двору могут помочь по-разному. Их полезность нужно проверить, не выводить из общего обещания о привычках.

VI. Строгость Джеймса и границы исторического довода

В главе о привычке книги *Talks to Teachers on Psychology* Уильям Джеймс подчёркивает значение последовательного действия и практических возможностей. Его образовательный текст выражает строгую позицию по отношению к исключениям в начале новой привычки. Для читателя эта мысль может напоминать понятный риск: многократно откладывая действие, трудно рассчитывать на результаты регулярной практики.

Однако историческую строгость нельзя незаметно превратить в современный эмпирический закон об уничтожении опыта одним исключением. В главе Джеймс использует аргументы, примеры и заимствованные суждения своего времени. Их нейрофизиологическая уверенность и жёсткая оценка не являются данными исследования Лалли. Здесь книга прочитана как образовательная позиция конца XIX века, а не как инструкция по лечению или точное описание мозга конкретного человека.

Сопоставление обнаруживает различие вопросов. Джеймс старается поддержать решимость пользоваться возможностью действовать. Лалли и соавторы изучают изменение самоотчётной автоматичности и обсуждают пропуски в определённой выборке. Нельзя сказать, что современная работа проверила всю философию Джеймса и окончательно её опровергла. Можно сказать, что безусловный вывод об обнулении после одной упущенной возможности не следует из прочитанных современных данных.

Марина вправе сохранить полезную часть строгого довода: следующее доступное наблюдение имеет значение, и постоянно переносить его на идеальный день не обязательно. При этом ей не нужно принимать глобальный приговор себе за вчерашний пробел. Уважение к историческому источнику допускает разбор его границ. Оно не требует повторять все его нормы и образы так, будто между образовательной риторикой и измерением автоматичности нет различий.

VII. Возвращение можно связать с заметной ситуацией

Общее решение продолжить оставляет практический вопрос: в какой момент это произойдёт? В работах о намерениях реализации различаются желаемая цель и план ответа на конкретную ситуацию. В авторском резюме метаанализа Питера Голлвитцера и Пашала Ширана описано, как уточнение условий и действия помогает осуществлению целей в совокупности исследований. Средний результат не гарантирует успех отдельного человека и не доказывает эффект нашего упражнения.

Марина может выбрать ближайшую обычную возможность: после возвращения домой, если во дворе ещё достаточно света и наблюдение безопасно, открыть прежний блокнот и сделать одну содержательную запись. В плане важны доступность ситуации и возможность выполнить ответ. Обязательство наблюдать птиц в любой момент после ужина окажется бесполезным, если тогда темно или двор закрыт.

Такой план не обязан компенсировать пропущенное. Две записи сегодня не создадут достоверного наблюдения за вчерашним вечером. Если новая запись требует больше времени только ради погашения воображаемого долга календарю, она может затруднить возвращение. Это редакционное соображение о соразмерности, а не исследовательское доказательство, что удвоение нагрузки всегда вредно. В некоторых делах компенсация действительно нужна, но её предмет должен быть определён отдельно.

После выполнения можно отметить новый результат и сохранить вчерашний пробел. История станет последовательностью фактических действий, включающей пропуск и возвращение. При следующем затруднении полезно уточнить условия плана, а не автоматически повышать наказание. План отвечает на вопрос о доступном начале; он не заменяет согласие с целью, средства выполнения и оценку того, что от действия ожидается.

VIII. Причина может изменить дальнейшую форму

Пропуск иногда связан с единичным обстоятельством: в нужный момент не было времени или света. Иногда он делает заметным повторяющееся несоответствие между выбранной формой и реальной жизнью. Если Марина каждый вечер возвращается слишком поздно для наблюдения, прежняя вечерняя норма плохо соответствует условиям. Увеличение требовательности не создаст дневной свет. Можно изменить момент, место или доступную задачу.

Другой вопрос — нынешнее одобрение самой цели. В теории самодетерминации Ричарда Райана и Эдварда Деси важно различать действие, с которым человек согласен, и действие, переживаемое преимущественно как давление. Одобряемое занятие тоже может быть трудным и не приносить удовольствия каждый день. По одному пропуску нельзя определить тип мотивации или решить, что цель больше не нужна.

Можно проверить конкретные основания. Марина всё ещё хочет узнавать птиц? Помогает ли нынешний способ? Сколько времени она готова отдавать ему при других делах? Возможно, удобнее два более внимательных наблюдения в неделю. Возможно, ей важно ежедневное краткое действие и достаточно перенести его на утро. Источники статьи не устанавливают, какая частота будет лучшей именно для неё; выбор зависит от функции практики и доступных условий.

Повторные пропуски заслуживают внимания, поскольку дают новую информацию. Это не означает, что надо каждый раз проводить полный разбор личности. Достаточно увидеть повторяющийся факт и проверить соответствующее условие. Если занятие больше не одобряется, право закончить его также сохраняется. Продолжение имеет смысл как выбранное действие; сохранность прошлых записей не обязывает пожизненно добавлять новые.

IX. Где частная проба перестаёт быть достаточной

История Марины относится к добровольному наблюдению, в котором пропуск оставляет недостающие данные. В других режимах последствия устроены иначе. Не выполненная вовремя процедура может влиять на лечение, работу оборудования, выполнение договорённости или безопасность другого человека. По исследованию повседневной автоматичности нельзя установить допустимость таких пропусков или порядок их компенсации.

Если есть обязательная инструкция, профессиональные рекомендации или согласованный стандарт, возвращение нужно оценивать в их контексте. Статья не предлагает самостоятельно менять дозы, графики лечения или требования безопасности. Необходимые сведения следует получать из соответствующего компетентного источника. Здесь ограниченность касается содержания источников, а не предположения, что всякое повседневное дело опасно.

В отношениях с другими накопленный опыт также не снимает последствий отсутствующего действия. Если Марина обещала прислать записи группе к определённому времени, участники могли ждать. Прежняя полезная работа остаётся, но не заменяет пропущенную отправку. В таком случае нужны точное сообщение и обсуждение дальнейшей договорённости. Решить за других, что они должны считать пропуск несущественным, нельзя.

Эти различия помогают сохранять меру. Один пробел не даёт основания обесценивать человека и всё его прошлое. Но он может иметь конкретные последствия, требующие внимания. Признать их и продолжить пользоваться сохранившимся опытом возможно одновременно. Не обязательно выбирать между тотальным самообвинением и утверждением, что ничего не произошло. Оценка зависит от того, какое действие отсутствует и кто от него зависит.

X. История продолжается с сохранённым пробелом

Вернёмся к Марине. Она оставляет пустую дату, сохраняет старые страницы и находит следующую доступную возможность наблюдения. Перед началом проверяет, есть ли свет, справочник и время. После записи видит конкретный результат: один вид удалось определить, другой пока остался неизвестным. Это даёт больше сведений о нынешнем действии, чем мысленное решение удалить весь список ради нового безупречного старта.

Если возвращение состоялось, пропуск не исчезает из истории. Он перестаёт быть единственным основанием оценки всей практики. Теперь есть прежние наблюдения, отсутствующая запись и новое действие. Их можно рассматривать раздельно, не назначая календарной непрерывности роль доказательства ценности человека. Содержательность записей и пригодность выбранного режима остаются открытыми для дальнейшей оценки.

Если начать не удалось, появившееся затруднение тоже важно. Можно уточнить ситуацию, уменьшить доступную задачу, перенести момент или выбрать паузу. Такие изменения не доказывают ни полного обнуления, ни гарантированной сохранности автоматичности. Они показывают, что дальнейшее действие зависит от нынешних условий. Прежний опыт может помогать разбираться в них, если не требовать от него полного ответа заранее.

Отдельный пропуск полезнее рассматривать как ограниченный факт, имеющий собственные последствия. Источники поддерживают осторожность в оценке его значения, а не универсальный оптимизм. Марина не обязана заслуживать право открыть прошлую запись идеальной серией новых дней. Ей достаточно решить, для чего она продолжает, что сохранилось, что действительно потеряно и какое следующее действие доступно сейчас. Ответ может включать продолжение, изменение формы или завершение выбранного занятия.

Что это значит на практике

Для одной добровольной безопасной практики можно провести небольшую редакционную пробу. Она не является проверенной исследовательской методикой и не задаёт норму возвращения после любого перерыва.

Сначала назовите отсутствующее действие: например, вчера не было записи. Отдельно отметьте конкретную потерю: наблюдение за той датой теперь неизвестно. Затем посмотрите, какие результаты действительно доступны — страницы, материалы, умения,

которые можно проверить в действии. Не приписывайте им исчезновение или полную сохранность только по календарю.

Проверьте ближайшую подходящую ситуацию и средства выполнения. Выберите действие с понятным окончанием, которое соответствует нынешней цели и условиям. Это может быть одна содержательная запись; число и размер не универсальны. Не увеличивайте автоматически нагрузку ради восстановления идеальной серии. Если есть реальное обязательство компенсировать пропущенное, определите его отдельно.

После попытки отметьте наблюдаемый результат и затруднение. При повторении того же препятствия пересмотрите соответствующее условие. Можно заранее выбрать момент короткой проверки режима, чтобы не оценивать его ежедневно как экзамен на личную состоятельность. Если практика перестала быть нужной или сейчас недоступна, допустимы изменение и пауза.

Лечение, безопасность и обязательства перед другими требуют собственных правил и компетентных сведений. Эта проба их не заменяет. Её скромная задача — помочь различить единичный пропуск, сохранённый результат и нынешние условия следующего действия.

Ключевая цитата

> *некоторые пропуски не сорвут процесс*

Филлипа Лалли и соавторы, *How Are Habits Formed* (2010), обсуждение, с. 1007. Собственный перевод фрагмента. В прочитанном контексте речь об отдельных упущенных возможностях в исследовании самоотчётной автоматичности. Авторская оговорка о небольшом числе таких случаев исключает обещание отсутствия потерь после любого перерыва.

Связи между традициями

1. **Последовательность и эмпирическая осторожность.** Джеймс ценит регулярное использование возможностей для действия. Лалли и соавторы изучают конкретную динамику автоматичности. Общий интерес к повторению не делает исторический образовательный довод и современную модель одним видом доказательства.

2. **Привычка и результат.** Обзор Вуд и Рюнгера помогает рассматривать контекстный запуск ответа. Записи Марины остаются внешним продуктом. Эти предметы связаны, но наличием одного нельзя автоматически доказать состояние другого.

3. **Одобрение и трудность.** Райан и Деси различают автономное одобрение и давление. Неприятный вечер или пропуск сами по себе не определяют мотив; добровольность не требует постоянного удовольствия.

4. **Цель и план начала.** Голлвитцер и Ширан связывают уточнение ситуации и ответа с осуществлением целей. План возвращения помогает назвать доступный момент, но не решает, нужна ли человеку сама практика.

5. **Устойчивость и пересмотр.** Сохранение прежнего опыта допускает изменение нынешних условий. Это редакционное сопоставление источников; они не подтверждают одну универсальную технику возвращения для всех занятий.

Первоисточники

1. 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. Авторский текст исследования. Использованы резюме, введение, методический контекст и обсуждение; все результаты и рисунки целиком не прочитаны.

2. 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.

3. 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 разделы об автономии и регуляции; весь текст не прочитан.

4. Gollwitzer, P. M.; Sheeran, P. *Implementation Intentions and Goal Achievement: A Meta-analysis of Effects and Processes*. Advances in Experimental Social Psychology 38 (2006), 69–119. DOI: 10.1016/S0065-2601(06)38002-1. Авторское резюме и издательское превью. Использованы резюме и доступные части введения и заключения; полные методы и таблицы не прочитаны.

5. James, W. *Talks to Teachers on Psychology; and to Students on Some of Life's Ideals*. Первое издание 1899; транскрипция печати Henry Holt 1925. Глава VIII о привычке. Использованы соответствующие параграфы главы с окружающим контекстом; исторические нормы не приняты как современные экспериментальные выводы.

Теги

привычка, пропуск, повторение, регулярность, опыт, обучение, автоматичность, контекст, возвращение, пауза, продолжение, наблюдение, результат, календарь, условия, добровольность, автономия, самодетерминация, цель, намерение, планирование, саморегуляция, практика, соразмерность, ответственность, ограничения, Уильям Джеймс, Филлипа Лалли, Венди Вуд, 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