

UNITED WISDOM

Личная история и события, которые в неё не помещаются

Человек и внутренний мир

Andrey Zarinsh & Maria Evilkut

I-01-N03 · RU

@andrey.zarinsh @ilkutki

Личная история и события, которые в неё не помещаются

> *«Я это сделал, — говорит моя память. — Я не мог этого сделать, — говорит моя гордость и остаётся непреклонной. В конце концов память уступает».*
>
> *Фридрих Ницше, «По ту сторону добра и зла», гл. IV, § 68. Перевод наш с английского перевода Хелен Циммерн: Project Gutenberg #4363.*

О чём эта статья

Условный пример: человек, который считает себя надёжным, однажды не приехал к другу в трудный для того день. Прошли годы, а он рассказывает эту историю одним словом: «не смог». Слово удобное — оно оставляет рассказ о себе нетронутым. Но что делать с событием, которое не вяжется с тем, каким человек себя знает?

Статья различает три хода: подогнать событие под рассказ, перестроить рассказ вокруг события или оставить событие незавершённым фактом. Мы проходим их через Ницше, Евангелие от Матфея и Вторую книгу Царств, Конфуция, Коран, «Дхаммападу», Августина и Монтеня, а также через эксперименты о памяти на собственные поступки, исследования центральных воспоминаний и метаанализ письма о трудном опыте. Обещание статьи — показать цену каждого хода и то, что известно по данным о первом из них. Какой ход лучше со временем, прочитанные нами открытые работы не проверяли, поэтому о втором и третьем ходах мы пишем как о доводах, а не как о доказанном.

I. Событие, которое не помещается

Рассказ о себе держится на обобщениях — «я надёжный», «я так не поступаю», — и событие, которое им противоречит, оказывается на границе рассказа.

Такой рассказ не перечисляет всё подряд: он отбирает и связывает. Как устроен этот отбор, разбирает статья серии «История, которую я рассказываю о себе» (I03); здесь речь о другом — о том, что происходит на границе рассказа. Пока поступки совпадают с обобщением, оно незаметно. Событие-исключение делает его видимым и ставит перед выбором: либо обобщение неверно, либо событие «не считается».

Августин, рассуждая в X книге «Исповеди» о памяти как о необъятном хранилище, замечает: «я и сам не постигаю всего, что я есть. Значит, ум слишком тесен, чтобы вместить самого себя» (перевод наш с английского перевода Э. Б. Пьюзи, «Исповедь»,

X.8.15; номер главы — по обычному латинскому делению, в копии его нет). По нашему прочтению, отсюда следует простая вещь: рассказ о себе всегда меньше человека, и события, которые в него не помещаются, неизбежны. Это не сбой, а свойство любого рассказа.

Насколько событие важно для рассказа, психологи измеряют его центральностью. Юстина Почюнайте и Даниэль Цимприх (Frontiers in Psychology, 2023) оценивали центральность шкалой, которая спрашивает, стало ли воспоминание для человека точкой отсчёта или поворотом его истории; одно из утверждений шкалы — «Это событие навсегда изменило мою жизнь» (перевод наш). Событие-исключение может так и остаться на обочине, а может стать такой точкой отсчёта.

Отсюда три хода, о которых пойдёт речь. Событие можно подогнать под рассказ — забыть, смягчить, объяснить обстоятельствами. Можно перестроить рассказ вокруг события. Можно оставить событие незавершённым фактом, не решая сразу, что оно значит. Это не ступени одного правильного пути, а разные решения, и у каждого своя цена.

II. Первый ход: память уступает

Самый незаметный ход — подогнать событие под рассказ так, чтобы противоречие исчезло; формулу этого хода Ницше уместил в три фразы эпиграфа.

Память говорит: я это сделал. Гордость говорит: я не мог этого сделать. И уступает память. Важно, что у Ницше уступает не совесть и не рассудок, а именно память: событие не отрицается в споре — оно тихо меняет вид. Это афоризм, а не наблюдение над людьми, и механизма он не описывает. Но он точно называет направление: когда образ себя сталкивается с поступком, под образ подстраивается воспоминание.

В примере из начала статьи так работает слово «не смог». Оно переносит событие из области выбора в область обстоятельств: человек не отказывается от того, что был в тот день не рядом, но меняет его смысл. Рассказ «я надёжный» остаётся целым. Подгонка бывает разной: событие забывают, смягчают, объясняют чужой виной или случайностью, а иногда честно признают исключением.

У этого хода есть настоящие достоинства. Не каждое событие должно переписывать рассказ: бывает, что человек действительно не смог, и обобщение «я надёжный» верно, несмотря на один день. Рассказ, который пересматривается из-за каждой неудачи, перестаёт держать форму. Поэтому подгонка сама по себе не ложь и не слабость. Различие проходит в другом месте: открытая подгонка произносится вслух как исключение — «это было на меня не похоже, и вот почему», — а скрытая меняет само воспоминание, так что исключения в нём уже не видно.

Цена хода — в другом. Если событие подогнано незаметно для самого человека, он не может спросить себя, было ли оно исключением или признаком. По нашему прочтению, именно здесь подгонка становится риском: она лишает возможности узнать о себе то, что событие сообщало. Может ли подгонка происходить без сознательной лжи — об этом позволяет судить эксперимент, к которому мы переходим.

III. Эксперимент: как память улучшает собственный поступок

Райан Карлсон, Мишель Андре Марешаль, Бастиан Ауд, Эрнст Фер и Молли Крокетт (Nature Communications, 2020) в серии опытов показали, что люди склонны помнить свои решения о деньгах более щедрыми, чем те были на самом деле.

Схема была одной во всех пяти экспериментах. Участник пять раз решал, как разделить деньги между собой и анонимным партнёром, а позже проходил неожиданный тест памяти: сколько в среднем он отдал? За точный ответ платили. В целом участники вспоминали, что отдали больше, чем отдали в действительности. Во втором и третьем экспериментах до решений каждый указывал, какую долю считает справедливой. Завышали свою щедрость те, кто отдал меньше собственного стандарта справедливости; у тех, кто его соблюдал, такого сдвига в сторону щедрости не было. Сдвиг сохранялся и тогда, когда премия за точность уменьшалась с каждым процентом ошибки.

Самое интересное — в последней паре экспериментов. Вторая группа участников должна была повторить в точности те же решения, что и участник первой группы, и им прямо говорили, что за выбор они не отвечают. В этой группе в целом сдвига памяти не было. Но те, кто, несмотря на инструкцию, всё же чувствовал себя ответственным, снова завышали свою щедрость, а те, кто не чувствовал ответственности, — нет. Авторы делают вывод: искажение возникало, когда нарушение собственного стандарта угрожало образу себя, то есть когда человек считал себя ответственным за поступок.

Пределы опыта авторы обсуждают сами. Это небольшие анонимные решения о деньгах; более тяжёлые проступки, допускают они, могут, напротив, хорошо запоминаться. Механизм не установлен: сдвиг мог возникать при запоминании или при извлечении. Альтернативу — сознательное преувеличение своей щедрости — авторы считают в их условиях менее вероятной, но обсуждают. И ещё одна оговорка: тех, кто чувствовал и не чувствовал ответственность, разделил не эксперимент, а их собственный ответ, поэтому эти люди, предупреждают авторы, могли различаться и чем-то другим.

Для нашего вопроса из этого следует осторожный вывод. Первый ход может совершаться без сознательной лжи, и условие, при котором он наблюдался, похоже на событие-исключение: нарушен собственный стандарт, и ответственность — моя.

Перенос с денежных решений на жизненные события — наша аналогия; в эксперименте он не проверялся.

IV. Второй ход: Пётр, который вспомнил

Евангелие от Матфея показывает обратный случай: событие не подгоняется, рассказ о себе ломается, и память не уступает.

В ночь ареста, ещё до него, Иисус говорит ученикам, что все они соблазнятся о Нём в эту ночь. Пётр отвечает: «если и все соблазнятся о Тебе, я никогда не соблазнюсь» (Мф. 26:33, Синодальный перевод). Это и есть рассказ о себе, сказанный вслух: я не такой, как все. Иисус предсказывает, что этой же ночью Пётр трижды отречётся. Во дворе первосвященника Пётр трижды отрекается: сначала говорит, что не знает, о чём ему говорят, затем с клятвой — что не знает этого Человека, и в третий раз клянётся и божится в том же. Запел петух, и Пётр вспомнил сказанное ему, вышел и горько плакал (26:69–75).

Здесь нет слова «не смог». Нет объяснения обстоятельствами, хотя оно было бы под рукой: двор, служанки, опасность. По нашему прочтению, евангельский рассказ фиксирует не перестройку, а её начало: событие признано своим, и прежний рассказ о себе — «я никогда» — больше не держится. Что Пётр сделал со своей историей дальше, эта сцена не говорит, и мы не будем домысливать.

Другая традиция даёт другой поворот того же хода. В «Лунь юй» ученик Конфуция Цзы-гун говорит: «Ошибки благородного мужа подобны затмениям солнца и луны. У него есть ошибки — и все их видят; он исправляется — и все взирают на него с почтением» (перевод наш с английского перевода Джеймса Легга, «Лунь юй», XIX.21). Это слова ученика, а не самого Конфуция. Ошибка здесь не спрятана, и исправление тоже происходит на виду.

Граница между этими сценами существенна. Пётр плачет в рассказе о вере и покаянии; Цзы-гун говорит об облике благородного мужа в общественной жизни. Общее у них, по нашему прочтению, одно: второй ход начинается с того, что событие не убирают с глаз — ни своих, ни чужих.

Чего здесь нет — данных о том, как перестройка рассказа сказывается на человеке со временем. В прочитанных нами открытых работах таких лонгитюдных исследований нет; поэтому второй ход мы описываем как довод, а не как проверенный путь.

V. Когда событие возвращает другой: Нафан и Давид

Подогнанное событие может вернуться в рассказ через чужое слово, и Вторая книга Царств даёт этому, пожалуй, самый острый пример.

Давид взял себе Вирсавию, жену Урии, а Урию погубил на войне; всё это сделано тайно. Пророк Нафан приходит к царю с притчей: у богатого было много овец, у бедного — одна овечка, которую он вырастил с детьми; богатый, принимая гостя, пожалел своих овец и забрал овечку бедняка. Давид в гневе говорит, что человек, сделавший это, достоин смерти. И тогда: «И сказал Нафан Давиду: ты – тот человек» (2 Цар. 12:7, Синодальный перевод). Нафан называет поступки царя прямо, и Давид признаёт, что согрешил перед Господом (12:9–13).

По нашему прочтению, сцена устроена точно. В рассказе Давида о себе для такого поступка было место только как для чужого преступления — и он судит его в полную силу, пока речь о другом. Событие вернулось к нему не через память, а через рассказ другого человека, построенный так, чтобы его нельзя было подогнать заранее.

Ту же структуру показывает Коран в истории Моисея, к которой мы вернёмся ниже: на следующий день после убийства, которое Моисей признал и в котором раскаялся, один из тех, с кем он снова сталкивается в городе, напоминает ему о вчерашнем (сура 28:18–19). Событие живёт не только в памяти совершившего — его помнят другие.

Отсюда второе уточнение к нашему вопросу. По нашему прочтению, первый ход человек совершает в одиночку, и в этом его слабость: подогнанное событие уязвимо для чужого слова. На наш взгляд, близкие участвуют в рассказе человека о себе, и иногда их вопрос может не дать памяти уступить; данных об этом в нашей опоре нет — это довод авторов. Но граница этого материала тоже ясна: Нафан говорит как пророк от имени Бога, и его обличение — часть священной истории, а не модель разговора между друзьями. Мы берём из сцены только её устройство.

VI. Центральные события: что известно по данным

Исследования памяти не говорят, какой ход правильный, но показывают, какие события становятся опорными точками рассказа о себе.

В уже упомянутом исследовании (Почюнайте и Цимприх, 2023) участвовали 356 немецкоязычных взрослых от 18 до 92 лет. По двенадцати словам-подсказкам — шести положительным и шести отрицательным — они вспоминали события старше года и оценивали каждое: насколько оно центрально для их истории, насколько эмоционально, ярко, как часто они о нём думают и рассказывают. Всего было собрано 3979 воспоминаний.

Центральными оказывались эмоциональные воспоминания — и положительные, и отрицательные; в среднем положительные оценивались как более центральные (2,89 против 2,73 по пятибалльной шкале). Сильнее всего с центральностью были связаны интенсивность переживания и то, как часто человек думает о событии наедине с собой. Склонность к рефлексии была связана с более высокой центральностью воспоминаний, склонность к руминации, то есть к повторяющемуся пережёвыванию неприятного, — нет. Авторы подчёркивают: данные одномоментные и корреляционные, о причинах они не говорят; подсказки могли влиять на то, какие воспоминания приходили.

Йи Ван и Джефферсон Сингер (Frontiers in Psychology, 2020) сравнили «определяющие себя» воспоминания 60 американских и 60 китайских студентов. В обеих группах такие воспоминания оценивались как очень важные и вспоминались часто, причём чем важнее, тем чаще. Китайские студенты чаще описывали воспоминания вины и стыда (18,3 % против 10 %), нередко связанные с учебным стрессом. Выборка мала, и сами авторы называют выводы предварительными.

Из этих данных следует немногое, но важное. Трудное событие может стать для человека точкой отсчёта; более центральными оценивались воспоминания, эмоционально более интенсивные и те, о которых человек чаще думает, — что здесь причина, а что следствие, эти данные не говорят. Хорошо это или плохо, эти исследования не показывают: они фиксируют, какие воспоминания центральны, а не что происходит с человеком, когда трудное событие становится центральным.

VII. Чего данные не показывают

Главный вопрос статьи — какой из трёх ходов лучше для человека со временем — прочитанные нами открытые исследования не решают.

Эксперименты 2020 года (Карлсон и коллеги) описывают первый ход, но в небольших анонимных решениях о деньгах. Исследования центральных воспоминаний показывают, что трудные события могут становиться опорными, но не прослеживают людей во времени. Метаанализ письма, о котором речь пойдёт ниже, измеряет действие письма о трудном опыте, но не то, какой ход оно поддерживает. Открытого лонгитюдного исследования о том, связана ли перестройка рассказа вокруг трудного события — или сохранение его незавершённым — с лучшим или худшим состоянием через годы, в нашей опоре нет. Поэтому мы не утверждаем, что какой-либо ход лучше.

Что остаётся вместо данных? Довод — и мы обозначаем его как довод. По нашему прочтению, у каждого хода своя цена. Подгонка дёшево сохраняет рассказ, но может лишить человека знания о себе — и, как показывает история Давида, она уязвима для чужого слова. Перестройка честна по отношению к событию, но требует отказаться от

части прежнего рассказа, и сцена с Петром показывает, сколько это стоит. Незавершённость оставляет событию место без готового смысла, но требует выносить неопределённость.

Есть и практическое следствие из этого неведения. Если никакой ход не доказан как лучший, то полезнее не искать правильный, а понимать, какой ход совершается — и совершается ли он по выбору. Эксперимент о памяти на денежные решения позволяет предположить хотя бы одно: первый ход может происходить без сознательной лжи — в небольших анонимных решениях о деньгах; перенос на жизненные события остаётся нашей аналогией. Значит, первая задача — заметить, что он происходит; дальше человек выбирает сам.

Этот довод можно проверить только исследованиями, которых у нас нет. Пока их нет, он остаётся тем, чем мы его называем: рабочей гипотезой авторов, а не выводом из данных.

VIII. Третий ход: оставить событие незавершённым

Третий ход — признать событие своим, не подгоняя его и не перестраивая вокруг него весь рассказ, и оставить вопрос о его смысле открытым.

Коран рассказывает, как Моисей, уже став взрослым, вступился в городе за человека из своего народа: «И Моисей ударил его кулаком и убил его» (перевод наш с английского перевода Дж. М. Родвелла, сура 28, аят 15). Моисей называет случившееся делом сатаны и тут же молится: «Господи, я согрешил себе во вред» (там же, аят 16, перевод наш), — и Бог прощает его. Событие не отрицается и не становится последним словом: история Моисея продолжается, а на следующий день, как мы видели, о нём напоминают другие.

«Дхаммапада», собрание изречений палийского канона, говорит о том же иначе: «Тот, чьи дурные дела покрыты добрыми, освещает этот мир, как луна, вышедшая из-за облаков» (перевод наш с английского перевода Ф. Макса Мюллера, «Дхаммапада», 173). Дурное дело не стёрто — оно покрыто тем, что сделано после.

Что мы называем незавершённостью? Событие остаётся фактом: «я это сделал». Но ему не приписан окончательный смысл — ни «это не считается», ни «вот кто я на самом деле». По нашему прочтению, обе традиции удерживают как раз это двойное движение: поступок признан своим, а человек не сведён к нему. И мысль Августина о том, что ум слишком тесен, чтобы вместить самого себя, мы читаем как довод в пользу этого хода: если человек больше своего рассказа, то не каждое событие обязано получить в рассказе место сразу. У самого Августина речь идёт о памяти и самопознании, а не о рассказе о себе.

Граница сравнения здесь особенно важна. В Коране прощение даёт Бог; в «Дхаммападе» речь о делах и их плодах; наше «незавершённое событие» — светское прочтение, а не учение этих традиций. И, как и для второго хода, данных о том, что этот ход полезнее других, в нашей опоре нет: это довод авторов.

IX. Возражение Монтеня: не каяться в том, что был собой

Сильное возражение против всех трёх ходов сразу дал Монтень: цельному человеку незачем переписывать себя из-за несовпадения с собой.

В главе «О раскаянии» он повторяет, что очень редко раскаивается и что «совесть моя довольна собой — не как совесть ангела или лошади, а как совесть человека» (перевод наш с английского перевода Чарльза Коттона, «Опыты», III.2). Тут же он оговаривается, что говорит как ищущий и сомневающийся и полагается на общепринятые верования. А ближе к концу главы, отказываясь выдавать немощь старости за добродетель, добавляет: «Если бы мне пришлось прожить жизнь заново, я прожил бы её так же, как прожил» (перевод наш).

В чём возражение право? Рассказ, который пересматривается из-за каждого несовпадения, превращается в бесконечный суд над собой. Раскаяние бывает ненастоящим: Монтень не хочет, чтобы поздняя слабость задним числом опровергала здоровые годы. И первый ход иногда просто справедлив: событие действительно было случайным, а обобщение о себе — верным.

Где возражение останавливается? По нашему прочтению, Монтень говорит о форме своей жизни в целом, а не о защите конкретного вреда другому человеку: в той же главе он признаёт, что подлинный порок оскорбляет здравое суждение. Его возражение направлено против покаяния как ритуала, а не против признания поступка. Задевает оно и третий ход: незавершённое событие легко превращается в вечно открытое дело, к которому человек возвращается снова и снова. Монтень напоминает, что счёт с собственной жизнью можно закрыть и без покаяния — признав, что жил так, как жил.

Монтень и Пётр — два ответа на одно и то же несовпадение с собой. Один не кается в том, что был собой; другой горько плачет. Мы не будем сглаживать эту границу: она показывает, что выбор хода зависит не только от события, но и от того, каким человек считает себя и свою жизнь в целом.

X. Записать событие: что дают данные о письме

Записать событие — на наш взгляд, один из способов не дать ему тихо измениться, хотя данных именно об этом в нашей опоре нет; что известно о действии письма о трудном опыте, лучше всего видно по метаанализу, но с оговорками.

Есыль Ли, Донгиль Ким и Чжон-Ын Лим (Frontiers in Psychiatry, 2023) собрали 29 корейских экспериментальных и квазиэкспериментальных исследований экспрессивного письма по Пеннебейкеру — письма о своих мыслях и чувствах, связанных со стрессом или трудным опытом, — в которых была контрольная группа. Общий эффект составил g = 0,33. Но распределение результатов было несимметричным, что указывает на публикационную предвзятость, и после поправки эффект снизился до 0,16. Исследования различались между собой.

Внутри этих данных есть подробности. В исследованиях со структурированным письмом, где тема и форма каждой сессии заданы, эффект был больше, чем со свободным. В исследованиях с сессиями дольше 15 минут — больше, чем с короткими. Это сравнения между исследованиями, а не опыты, где варьировали именно форму письма. При отсроченной проверке эффект был больше, чем сразу после письма, хотя в половине исследований отсроченная проверка проводилась уже через одну-две недели. Одно из ограничений авторы называют сами: большинство включённых работ опиралось на самоотчёты. Все включённые исследования проведены в одной стране — Корее. Значимых различий по возрасту участников и между клиническими и неклиническими группами не нашлось. Ссылаясь на другие работы, авторы предупреждают, что при тяжёлых состояниях эффекта может не быть, а эффект после поправки сами называют небольшим.

Что из этого следует для нашего вопроса? В этих корейских исследованиях письмо о трудном опыте в среднем давало эффект, который авторы называют средним (g = 0,33), а после поправки на публикационную предвзятость — небольшим (0,16). Метаанализ не проверял, какой из трёх ходов поддерживает письмо, и не говорит, что записанное событие «встраивается» в рассказ. Наш довод, который метаанализ не проверял: письмо может пригодиться для первого шага любого хода — записать, что произошло, прежде чем память уступит.

Что это значит на практике

Ниже — рабочие критерии авторов. Второй и третий ходы исследованиями, которые мы читали, не проверялись; первый изучен только на небольших денежных решениях. Это не методика и не гарантия результата.

1. **Назвать событие точно.** Не «не смог», а «не поехал»; не «так вышло», а что именно я сделал или не сделал. Основание — довод по аналогии с экспериментом, где память смещалась у тех, кто нарушил свой стандарт и чувствовал ответственность; на жизненных событиях это не проверено.

2. **Отделить событие от приговора.** Событие — факт, а не определение того, кто я «на самом деле». Ошибка как затмение у Цзы-гуна, признание и прощение в истории Моисея, дурное дело, покрытое добрым, в «Дхаммападе» — по нашему прочтению, в этих местах разных традиций поступок не исчерпывает человека; это сходство мотива, а не общее учение.

3. **Выбрать ход, а не совершить его по инерции.** Подогнать — если событие действительно было случайным и рассказ это выдерживает. Перестроить — если событие показывает то, что рассказ упускал. Оставить незавершённым — если смысл ещё не ясен. Какой ход лучше со временем, данные, которые мы читали, не показывают.

4. **Дать слово другому, но выбирать собеседника.** Близкий человек может вернуть то, что память сгладила, как Нафан вернул Давиду его поступок. Но обличение и разговор — не одно и то же.

5. **Если писать, то о конкретном событии и не наспех.** В корейском метаанализе в исследованиях со структурированным письмом и с сессиями дольше 15 минут эффект был больше; общий эффект после поправки мал.

6. **Не превращать пересмотр в суд над собой.** Возражение Монтеня остаётся в силе: не каждое несовпадение с собой требует нового рассказа.

Когда нужен специалист. Если событие связано с тяжёлым опытом, с причинённым кому-то вредом или с переживанием, которое не удаётся вынести самому, стоит обратиться к психологу или врачу. Если появляются мысли причинить себе вред, обратитесь за помощью сразу; при непосредственной опасности — в экстренные службы своей страны.

Ключевая цитата

> *«И вспомнил Петр слово, сказанное ему Иисусом: прежде нежели пропоет петух, трижды отречешься от Меня. И выйдя вон, плакал горько.»*
>
> *Евангелие от Матфея 26:75, Синодальный перевод: azbyka.ru, Мф., гл. 26.*

Эпиграф статьи описывает память, которая уступает; здесь память не уступает — и прежний рассказ о себе рушится. Из этого стиха не следует, что каждое событие-исключение требует слёз; по нашему прочтению, он показывает другое: второй ход начинается с воспоминания, которое не подогнано.

Связи между традициями

Сопоставление (сторона А ↔ сторона Б)	Точка встречи (сходство)	Существенная граница
Ницше, «По ту сторону добра и зла», § 68 ↔ Карлсон и коллеги, 2020	Память уступает образу себя: «В конце концов память уступает» — и участники вспоминали свои решения более щедрыми, если нарушили собственный стандарт	Афоризм без наблюдений и эксперимент о небольших анонимных денежных решениях; сопоставление — наше, перенос на жизненные события не проверялся
Пётр, Мф. 26:33, 75 ↔ Цзы-гун, «Лунь юй» XIX.21	Ошибка видна и не прячется: Пётр вспоминает и плачет, а ошибки благородного мужа — «и все их видят»	Евангельский рассказ о вере и покаянии и слова ученика Конфуция об облике благородного мужа в общественной жизни
Нафан и Давид, 2 Цар. 12:7 ↔ Августин, «Исповедь» X.8.15	Человек не видит всего себя сам	Обличение пророком от имени Бога и философское размышление о пределе памяти и самопознания
Коран, сура 28:15–16 ↔ «Дхаммапада», 173	Дурной поступок не отрицается и не становится последним словом о человеке: Моисей признаёт грех, а в стихе «Дхаммапады» дурные дела «покрыты добрыми»; признания в этом стихе нет, сходство — наше прочтение	Прощение, которое даёт Бог, и дурные дела, покрытые добрыми, в буддийской этике поступков; это разные учения о последствиях поступка
Монтень, «Опыты» III.2 ↔ Пётр, Мф. 26:75	Оба отвечают на несовпадение с собой	Монтень не кается в том, что был собой, Пётр горько плачет; граница существенная, и сглаживать её мы не будем

Таблица сопоставляет только названные места. Цитаты из английских изданий в ней — перевод наш; евангельский текст — Синодальный перевод. Сходство мотивов не означает общего учения или исторической связи между традициями; эксперимент в первой строке даёт средние по выборкам и не говорит о жизненных событиях.

Первоисточники

Тексты традиций прочитаны по копиям Project Gutenberg (английские переводы, названные ниже) и по Синодальному переводу на azbyka.ru; исследования — полные тексты статей с открытой лицензией CC BY, прочитанные через Europe PMC. Цитаты из английских изданий и статей даны в нашем переводе; Синодальный текст — дословно. Условный пример в начале статьи придуман авторами.

1. Nietzsche F. Beyond Good and Evil, пер. Helen Zimmern (Project Gutenberg #4363). Гл. IV «Apophthegms and Interludes», § 68.

2. Библия, Синодальный перевод: Евангелие от Матфея, гл. 26 (azbyka.ru). Ст. 31–35 и 69–75: обещание Петра и отречение.

3. Библия, Синодальный перевод: Вторая книга Царств, гл. 12 (azbyka.ru). Ст. 1–13: притча Нафана и признание Давида.

4. Augustine. The Confessions of St. Augustine, пер. E. B. Pusey (Project Gutenberg #3296). Кн. X, место о памяти как хранилище (X.8.15 по обычному делению; в копии номеров глав нет).

5. The Chinese Classics, vol. 1: Confucian Analects, пер. James Legge (Project Gutenberg #4094). Кн. XIX, гл. 21 (слова Цзы-гуна).

6. Montaigne M. de. Essays of Michel de Montaigne — Complete, пер. Ch. Cotton, ред. W. C. Hazlitt (Project Gutenberg #3600). Кн. III, гл. II «Of Repentance»: начало главы и место о старости ближе к концу.

7. The Koran, пер. J. M. Rodwell (Project Gutenberg #2800). Сура 28 «The Story», аяты 14–19 по обычной нумерации; в издании Родвелла иной порядок сур.

8. The Dhammapada, пер. F. Max Müller (Sacred Books of the East, vol. X; Project Gutenberg #2017). Гл. XIII «The World», стихи 172–173.

9. Carlson R. W., Maréchal M. A., Oud B., Fehr E., Crockett M. J. Motivated misremembering of selfish decisions. Nature Communications, 2020, 11 (PMC7190661). Пять экспериментов. Прочитаны результаты, обсуждение (включая альтернативные объяснения) и методы полного текста; CC BY 4.0.

10. Pociunaite J., Zimprich D. Characteristics of positive and negative autobiographical memories central to identity: emotionality, vividness, rehearsal, rumination, and reflection. Frontiers in Psychology, 2023, 14 (PMC10534006). Онлайн-исследование, корреляционный план. Прочитаны методы, результаты, обсуждение, ограничения и заключение; CC BY.

11. Wang Y., Singer J. A. A Cross-Cultural Study of Self-Defining Memories in Chinese and American College Students. Frontiers in Psychology, 2020, 11 (PMC7873928). Сравнительное исследование двух выборок студентов. Прочитаны методы, результаты, обсуждение, ограничения и заключение; CC BY.

12. Lee Y., Kim D., Lim J.-E. Do expressive writing interventions have positive effects on Koreans?: a meta-analysis. Frontiers in Psychiatry, 2023, 14 (PMC10702225). Метаанализ 29 исследований. Прочитаны метод, результаты, обсуждение и ограничения; CC BY.

Теги

событие-исключение, рассказ о себе, личная история, память, искажение памяти, мотивированное запоминание, образ себя, личная ответственность, стандарт справедливости, самооправдание, раскаяние, покаяние, признание поступка, незавершённость, перестройка рассказа, центральность события, определяющие себя воспоминания, руминация, рефлексия, экспрессивное письмо, метаанализ, публикационная предвзятость, Ницше, «По ту сторону добра и зла», апостол Пётр, отречение Петра, Евангелие от Матфея, Нафан и Давид, Вторая книга Царств, Августин, «Исповедь», Конфуций, Цзы-гун, «Лунь юй», Монтень, «О раскаянии», Коран, Моисей, «Дхаммапада», буддийская этика

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.