

UNITED WISDOM

Я всё понимаю, но ничего не меняю

Действие и творчество

Andrey Zarinsh & Maria Evilkut

A21 · RU

@andrey.zarinsh @ilkutki

Я всё понимаю, но ничего не меняю

Эпиграф

> *Как красивый цветок, полный красок, но без аромата, так прекрасны, но бесплодны слова того, кто не действует согласно им.*

«Дхаммапада», стих 51, перевод F. Max Müller, 1881; русский перевод авторов по английскому изданию. Стих относится к практике буддийского учения; он не объявляет любой отказ от действия плохим.

О чём эта статья

Представим человека, который уже год знает, что ему пора ложиться раньше. Он может пересказать, зачем нужен сон, сколько часов советуют врачи и почему экран перед сном мешает заснуть. Каждый вечер около полуночи он обещает себе, что завтра начнёт, а завтра снова сидит с телефоном до часу. Друзьям он говорит: «Я всё понимаю». И это правда. Но понимание почему-то не превращается в другой вечер.

Эта статья — о том, почему «понимаю, но не делаю» обычно не одна проблема, а несколько разных. Мы различим четыре возможных препятствия: неясно, что именно делать; не хватает ресурса или возможности; не хватает навыка; нет согласия с самой целью. Для каждой нужен свой следующий шаг, и «больше силы воли» подходит не ко всем. Мы обратимся к исследованиям разрыва между намерением и поведением, к модели COM-B, к спору Сократа и Аристотеля и к нескольким религиозным традициям — с их собственным контекстом. Жизненные сцены — условные примеры авторов. Статья не учит конкретным приёмам и не ставит диагнозов; о том, когда «ничего не меняю» требует иной оценки, сказано отдельно.

@andrey.zarinsh @ilkutki

I. Разрыв между намерением и делом — правило, а не исключение

Начнём с факта, одновременно утешительного и трезвого: тот, кто намерен измениться и не меняется, находится в большой компании. Психологи называют это разрывом между намерением и поведением. Марк Коннер и Пол Норман (Frontiers in Psychology, 2022) пишут в обзоре, что намерения «редко, если вообще когда-либо, объясняют всю изменчивость поведения» (перевод наш). По обзорам, на которые они ссылаются, намерения объясняют от 18 до 23 % различий в поведении, а в экспериментах, где намерения людей удавалось изменить, средние и большие сдвиги намерения сопровождались лишь малыми или средними сдвигами поведения. Conner, Norman, 2022.

Ещё нагляднее цифры, которые обзор приводит по физической активности. По данным Ширана (2002), 54 % намеревавшихся не выполнили намеченное поведение, тогда как среди не собиравшихся его выполнили лишь 3 %. Это данные о выполнении поведения, а не об отсутствии первой попытки. Основная часть разрыва приходится на людей, которые искренне собирались действовать.

Для нашей темы отсюда следуют два вывода. Первый: разрыв не доказывает, что человек на самом деле не хочет или лжёт себе. Намерение может быть настоящим и всё же не дойти до дела. Второй: само по себе намерение — ненадёжный предсказатель поступка, поэтому укреплять его снова и снова, ещё раз всё понимая, — не самый верный путь.

Коннер и Норман добавляют важное наблюдение: сильные намерения — устойчивые, важные для человека, уверенные — предсказывают поведение лучше слабых. Это пригодится, когда речь пойдёт о четвёртой причине: иногда «понимаю» означает лишь то, что человек признаёт довод, но не считает цель своей.

У этих данных есть границы. Большая часть исследований посвящена здоровью и физической активности, многие из них корреляционные, а цифры Ширана мы знаем в пересказе обзора. Переносить проценты на любую жизненную перемену нельзя. Но общий вывод достаточно устойчив, чтобы снять лишнюю вину: если понимание не превращается в действие, это не редкий личный дефект, а обычная задача, которую стоит разобрать.

II. Сократ и Аристотель: можно ли знать и не делать

Вопрос о том, как человек может знать лучшее и поступать хуже, — один из старейших в философии. В диалоге Платона «Протагор» Сократ отвечает на него радикально: «никто добровольно не стремится к злу или к тому, что считает злом» (перевод наш). Если человек выбирает худшее, значит, он чего-то не знает и ошибается в оценке: ближнее удовольствие кажется ему больше, как предмет вблизи кажется крупнее, и спасти здесь может лишь «искусство измерения» (перевод наш). С этой точки зрения «понимаю, но не делаю» — оговорка: настоящего понимания нет. Платон, «Протагор», пер. Джоуэтта.

Аристотель в седьмой книге «Никомаховой этики» пересказывает эту позицию: по Сократу, странно, если при наличии знания «что-то другое овладевает человеком и таскает его, как раба» (перевод наш). И возражает: такой взгляд расходится с «очевидными фактами» (перевод наш). Люди действительно поступают вопреки тому, что считают правильным. Здесь и далее Аристотель цитируется по английскому переводу Д. П. Чейза. Aristotle, Nicomachean Ethics.

Аристотель предлагает различение, полезное и сегодня. Знание можно иметь и при этом не использовать: так «знает» спящий, безумный или пьяный, и в похожем положении оказывается человек, охваченный страстью. Более того, произносить слова, в которых выражено знание, ещё не значит им пользоваться. Аристотель сравнивает таких людей с актёрами, произносящими чужие реплики, и с начинающими учениками: они связывают слова, но ещё не понимают их смысла, потому что в него нужно «врасти», а для этого требуется время (перевод наш).

Это различение снимает ложную дилемму «либо знаю — и тогда сделаю, либо не делаю — значит, не знаю». Есть промежуточные состояния: знаю как довод, но не знаю как навык; знаю в общем, но не знаю, что делать завтра в одиннадцать вечера; знаю, но знание недоступно в ту минуту, когда нужно решать.

В первой книге той же «Этики» есть образ, который точно ложится на нашу тему: на Олимпийских играх венки получают «не самые красивые и сильные, а те, кто выходит на состязание» (перевод наш). Ценность, по Аристотелю, проявляется в деятельности, а не в одном обладании.

Граница этой опоры понятна: античная этика рассуждает о добродетели и страстях, а не о современной психологии привычек. Мы берём у Сократа и Аристотеля не теорию, а вопрос и одно различение: понимать можно по-разному.

III. Четыре разные причины вместо одной

Если «понимаю» бывает разным, то и «не делаю» — тоже. Мы предлагаем различать по меньшей мере четыре причины. Первая: неясно, что именно делать — цель понятна, но первый наблюдаемый шаг не назван. Вторая: не хватает ресурса или возможности — времени, денег, сил, условий, поддержки. Третья: не хватает навыка — человек знает, что нужно, но ещё не умеет. Четвёртая: нет согласия с целью — она чужая, навязанная или конфликтует с другой, более важной.

Эта карта перекликается с известной моделью поведения COM-B. Сьюзан Мичи и коллеги (Implementation Science, 2011) описывают поведение как результат трёх условий: возможностей самого человека (capability), внешней возможности (opportunity) и мотивации (motivation). Возможности человека они определяют как психологическую и физическую способность к действию, включая «необходимые знания и навыки» (перевод наш). Внешняя возможность — все факторы вне человека, которые делают поведение возможным или подталкивают к нему. Мотивация — все процессы мозга, которые дают поведению энергию и направление: не только цели и сознательные решения, но и привычки, эмоции, анализ. Michie et al., 2011.

Наши четыре причины ложатся на эту схему не один к одному. Ясность и навык относятся к возможностям человека. «Ресурс» здесь — наша широкая категория: время, доступ и поддержка могут относиться к внешней возможности, а физические силы — к возможностям самого человека. А вот согласие с целью — не то же самое, что мотивация в COM-B. Мотивация может быть и при чужой цели — страх, стыд, желание одобрения, — а согласия может не быть при полной энергии. Согласие — вопрос о том, считает ли человек цель своей и совместима ли она с другими его целями. Это различение предложено авторами статьи; в модели COM-B его нет.

Различать причины важно потому, что у каждой свой следующий шаг. Неясность снимается формулировкой первого шага, нехватка ресурса — изменением условий или честным откладыванием, нехватка навыка — обучением малыми шагами, несогласие — пересмотром самой цели. Совет «соберись и сделай» уместен в лучшем случае для одной из четырёх ситуаций, а в других может навредить: требовать силы воли от того, у кого нет ресурса, значит добавлять к нехватке вину.

COM-B — модель, а не закон природы. Она помогает задавать вопросы, но не гарантирует, что ответ найдётся в одной из трёх ячеек. Наша карта — тоже инструмент различения, а не диагноз. В жизни причины часто переплетаются; следующие разделы рассматривают каждую отдельно, чтобы её было проще узнать.

IV. Первая причина: неясно, что именно делать

Понимать цель и знать, что делать, — разные вещи. «Надо высыпаться» — понятная цель. Но что именно человек сделает сегодня в одиннадцать вечера? Положит телефон в другой комнате? Выключит сериал после первой серии? Пока ответа нет, цель остаётся общим пожеланием, и каждый вечер её приходится заново переводить в действие — в самый неудобный момент, когда сил меньше всего.

Ответ на вопрос «что конкретно я сделаю завтра и когда?» даёт подсказку. Если он звучит как «постараюсь» или «буду лучше», это повод проверить ясность, а не доказательство её единственной нехватки. Страх, истощение, конфликт целей или нежелание объяснять могут присутствовать одновременно. В терминах COM-B неясность шага можно рассматривать как нехватку психологической возможности — знания о том, что делать.

Неясность часто маскируется под понимание. Человек может подробно объяснить, зачем нужен сон, и при этом не знать, какое действие сделать первым. Аристотель назвал бы это знанием, которое произносится, но не используется. Многие сворачивают такие разговоры словами «всё понятно», и именно эта фраза мешает заметить, что понятно не всё.

Следующий шаг для этой причины — сформулировать первый наблюдаемый шаг: действие, которое можно увидеть, сделать в определённое время и проверить вечером. Как именно это делать в конкретной задаче, мы здесь не разбираем: этому посвящена отдельная статья колеса о неясной задаче, недостатке навыка и несогласии с целью внутри конкретного дела. Здесь важно лишь узнать причину.

Есть и предел. Ясность не гарантирует действия: можно точно знать шаг и всё равно не сделать его — тогда стоит проверить и другие препятствия. Ясность помогает этому разбору, но не обязательно должна проверяться первой.

V. Вторая причина: не хватает ресурса или возможности

Иногда человек знает, что делать, и умеет это, но условия не позволяют. В нашем примере это могут быть маленькие дети, которые засыпают поздно, сменная работа или единственное свободное время, которое приходится как раз на поздний вечер. Здесь нет вопроса о характере: есть вопрос об условиях.

Исследования показывают связь внешних условий с поведением, хотя её величина зависит от задачи. В исследовании Гао и коллег (Frontiers in Public Health, 2026) проанализированы данные 55 804 взрослых 20–59 лет в Китае. Связь социально-экономического положения семьи с умеренной и интенсивной физической

активностью оказалась слабой (r = 0,053). В статистической модели посредничества доступность среды для занятий соответствовала примерно 49 % общей связи, мотивация — примерно 19 %. Это поперечные данные одной страны: направление причинности не установлено, причинный механизм не подтверждён. Результат согласуется с гипотезой COM-B о роли условий, но не доказывает, как именно условия меняют поведение конкретного человека. Gao et al., 2026.

Для различения ресурса и нежелания полезна старая притча из «Мэн-цзы». Мэн-цзы говорит правителю: если человек скажет, что не может взять гору Тай под мышку и перепрыгнуть с ней через Северное море, это действительно «не могу». Если же он скажет, что не может сломать ветку по просьбе старшего, то это случай, когда он «не делает, а не не может» (перевод наш по Леггу). Отсюда вывод Мэн-цзы о самом правителе: он не правит человеколюбиво потому, что не делает этого, а не потому, что не может. Мэн-цзы, 1A7, пер. Легга.

Притча обращена к царю и касается долга правителя; переносить её буквально на бытовые решения не стоит. Но вопрос она даёт точный: что передо мной — гора или ветка? Если гора, нужна не сила воли, а другие условия: помощь, деньги, время, иной график. Если ветка, причину стоит искать в другом месте.

Следующий шаг для этой причины — изменить условия или честно отложить цель до тех пор, пока условия не изменятся. Честное откладывание отличается от бесконечного «завтра»: у него есть срок пересмотра и названное условие, без которого начинать бессмысленно.

VI. Третья причина: не хватает навыка

Бывает, что ясно, что делать, условия есть, цель своя, — а получается плохо. Представим человека, который хочет настроить рабочую программу: инструкция перед ним, время выделено, но нужные операции он ещё не освоил. Здесь нехватка навыка обозначена условиями примера; из одной бессонной ночи такую причину вывести нельзя. В терминах COM-B это нехватка возможностей самого человека — умения выполнить действие, а не только знания о его пользе.

Навык отличается от понимания тем, что требует повторения и времени. Аристотель, напомним, сравнивал знание, которое ещё не стало своим, с речью начинающих учеников: слова уже есть, а умения ими пользоваться нет, и в смысл нужно врасти. Иногда объяснение становится понятным за вечер, а освоение соответствующего навыка требует более долгой практики.

Отсюда частая ловушка: человек принимает первые неудачи за доказательство, что у него не получится. Но неудача на первых попытках — обычное свойство навыка, а не

приговор характеру. Если путать нехватку навыка с нехваткой желания, легко отказаться от цели, для которой может быть полезна тренировка; это не исключает других препятствий.

Следующий шаг для этой причины — учиться малыми шагами: выбрать часть умения, которую можно отработать сегодня, и дать себе время. Конкретные способы обучения — тема других статей; здесь важно не спутать «не умею» с «не хочу».

Предел здесь тот же, что и раньше: навык — не единственная причина. Иногда человек умеет и всё равно не делает. Но если умения нет, никакие напоминания о пользе дела его не заменят.

VII. Четвёртая причина: нет согласия с целью

Последняя причина самая неудобная. Человек может понимать доводы, знать шаг, иметь условия и навык — и всё равно не делать, потому что цель не его. Её поставили родители, начальник, врач, партнёр или неписаное «так принято». Или она вступает в конфликт с другой целью, которая для человека важнее. В нашем примере поздний вечер может быть единственным временем, которое принадлежит только ему, и ранний сон отнимает именно это.

Здесь легко ошибиться дважды. Первая ошибка — считать несогласие слабостью воли и давить на себя ещё сильнее. Вторая — не замечать несогласия вовсе: человек повторяет чужие доводы как свои и искренне удивляется, почему ничего не меняется. Коннер и Норман, напомним, показывают, что важные для человека, устойчивые намерения предсказывают поведение лучше слабых. Можно предположить, что намерение, взятое взаймы, нередко оказывается именно слабым.

Джон Стюарт Милль в эссе «О свободе» (1859) писал: «единственная свобода, достойная этого имени, — свобода стремиться к собственному благу собственным путём, пока мы не пытаемся лишить других их блага» (перевод наш). Милль рассуждал о свободе в обществе, а не о самоуправлении, но его мысль помогает увидеть: у человека есть право на собственное представление о своём благе. Цель, которую он не разделяет, не становится его целью оттого, что её доводы убедительны для других. Mill, On Liberty.

Следующий шаг для этой причины — пересмотреть саму цель. Иногда при пересмотре находится своя версия цели: не «ложиться в одиннадцать, потому что так надо», а «высыпаться, чтобы утром быть терпеливее с детьми». Иногда обнаруживается конфликт, который нужно решать отдельно: где ещё взять время для себя. А иногда выясняется, что цель действительно чужая и честнее от неё отказаться.

Различение согласия и мотивации — авторское. В модели COM-B его нет, и оно не измерено так, как измерены намерения. Но без него карта причин была бы неполной: «не хочу» и «не могу» требуют разного ответа.

VIII. Возражение: не меняться — иногда правильный ответ

Из предыдущего раздела следует сильное возражение против всей статьи. Если цель чужая, может быть, «ничего не меняю» — не проблема, а разумный ответ? Да, бывает и так. Отказ от цели, которая противоречит ценностям человека или поставлена без его участия, может быть здоровым решением, а не провалом.

Для размышления о различии отказа и избегания можно спросить: могу ли я самому себе назвать решение, его цену и людей, которых оно затронет? «Я решил не ложиться раньше, потому что вечер — моё единственное время, и я согласен платить за это усталостью» — пример названного решения. «Завтра начну», повторяемое год, оставляет открытым вопрос, сделан ли выбор. Но это подсказка для размышления, а не тест честности. Объяснять решение окружающим не обязательно: приватность и безопасность могут требовать молчания даже при ясном выборе.

Милль ограничивал свободу одним условием: не лишать других их блага и не мешать им его добиваться. Если перенести эту мысль на личные решения, при отказе от цели стоит учитывать не только свою цену, но и последствия для других. Если ранний сон нужен не только самому человеку, но и тем, кто от него зависит, — например, он рано утром ведёт машину с детьми, — вопрос перестаёт быть только личным.

Возражение не отменяет карту причин, а дополняет её. Несогласие с целью — не всегда препятствие, которое нужно преодолеть; иногда это сведения о том, что цель пора заменить. Отдельная статья колеса рассматривает случаи, когда откладывание сообщает о реальном конфликте интересов; здесь достаточно признать, что такой исход законен.

Есть и обратный риск. Объявить любую трудную цель чужой удобно: это снимает необходимость учиться и менять условия. Поэтому согласие полезно проверять вместе с другими препятствиями. Можно начать с ясности, условий и навыка; можно первым спросить о цели, если её несоответствие уже видно. Универсального порядка здесь нет.

IX. Что говорят традиции о знании без исполнения

Разрыв между знанием и делом знаком религиозным и философским традициям задолго до психологии. Сходство здесь нужно проверять вместе с различиями: каждая традиция объясняет разрыв по-своему.

Апостол Павел в Послании к Римлянам описывает его с предельной откровенностью: «Ибо не понимаю, что делаю: потому что не то делаю, что хочу, а что ненавижу, то делаю» и «Доброго, которого хочу, не делаю, а злое, которого не хочу, делаю» (Рим. 7:15, 7:19). Для Павла это часть богословия греха и закона, и выход он видит не в усилии воли, а в благодати. Мы не превращаем его слова в психологическую теорию; но они показывают, что опыт «знаю и не делаю» описан очень давно и без самооправдания. Послание к Римлянам 7, Синодальный перевод.

Второзаконие делает противоположный акцент: «Ибо заповедь сия, которую я заповедую тебе сегодня, не недоступна для тебя и не далека» — «но весьма близко к тебе слово сие: оно в устах твоих и в сердце твоем, чтобы исполнять его» (Втор. 30:11, 30:14). Здесь нет трагедии разрыва: текст утверждает, что исполнение возможно и близко. Это увещевание внутри завета, а не обещание, что любое дело легко. Второзаконие 30, Синодальный перевод.

В «Дхаммападе», собрании изречений палийского канона, сказано о человеке, который многое знает наизусть, но не исполняет: он подобен пастуху, считающему чужих коров (ст. 19, по переводу Макса Мюллера). В другом месте красивые, но бесплодные слова того, кто не поступает по ним, сравниваются с ярким цветком без аромата (ст. 51–52). Буддийский акцент — на практике учения, а не на знании о нём. Dhammapada, пер. Мюллера.

«Бхагавадгита» в третьей главе продолжает наставление смущённому перед битвой воину Арджуне: «Исполняй должное тебе дело! Труд лучше праздности» (перевод наш по Арнольду). Учение о действии без привязанности к плодам принадлежит своей религиозной и эпической рамке — долгу воина накануне битвы — и не переносится буквально на бытовые решения. The Song Celestial, пер. Арнольда.

В Коране (сура 13, аят 11) сказано, что Аллах не меняет положения людей, пока они не изменят того, что в них самих. Это религиозное положение о связи внешнего и внутреннего; в нём нет психологической техники, но есть мысль, близкая нашей теме: перемена не приходит от одних внешних обстоятельств. Коран 13:11, перевод смыслов Noor International Center, V1.1.2 (24.06.2025), QuranEnc.com.

Мэн-цзы, о котором шла речь выше, кроме различения «не могу» и «не делаю», советует правителю «измерить» (перевод наш) движения собственного сердца. Похожий образ есть и у Сократа в «Протагоре», где спасительным названо искусство измерения. Сходство образа не делает учения одинаковыми, но показывает общий ход мысли: разрыв уменьшается, когда человек точнее видит, что перед ним.

Эти голоса различаются по основаниям: грех и благодать у Павла, заповедь во Второзаконии, практика учения в буддийском тексте, долг в «Гите», внутренняя

перемена в Коране, человеколюбивое правление у Мэн-цзы. Объединяет их одно: понимание не считается завершением дела.

X. Когда «ничего не меняю» — повод для иной оценки

Иногда за невозможностью начать стоит не одна из четырёх причин, а состояние, которое требует помощи специалиста. Статья не может и не должна ставить диагнозы. Она может назвать признаки, при которых разговор с врачом или психологом не стоит откладывать.

Национальный институт психического здоровья США (NIMH) советует обратиться за профессиональной помощью, если тяжёлые или мучительные симптомы длятся две недели и дольше: трудности со сном, изменения аппетита, трудно встать утром из-за настроения, трудно сосредоточиться, пропал интерес к тому, что обычно радует, не удаётся выполнять привычные дела, появились раздражительность или беспокойство. Если «ничего не меняю» сопровождается именно этим, дело может быть не в ясности, ресурсе, навыке или согласии, а в состоянии, которое мешает всему сразу. NIMH, Caring for Your Mental Health.

Другая возможность — особенности внимания. NIMH описывает синдром дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ) как нарушение развития нервной системы, при котором человеку трудно сосредоточиться, удерживаться на задаче и сохранять порядок. Если трудность начинать и доводить дело до конца давняя и проявляется во многих областях жизни, разумно обсудить её со специалистом, а не ещё раз обвинить себя в лени. Ставить себе диагноз самостоятельно не нужно. NIMH, ADHD.

Выгорание после долгой перегрузки тоже может выглядеть как «понимаю, но не могу себя заставить». Мы называем его здесь без отдельного источника, только как ещё одну причину не ограничиваться самонаблюдением.

NIMH предлагает начать с врача первичной помощи, который может направить к психологу или психиатру. Если появляются мысли о том, чтобы причинить себе вред, нужно немедленно обратиться в экстренную службу своей страны.

Эта оговорка не отменяет карту причин: для обычных трудностей она остаётся полезной. Но если разбор неделями не помогает, а жизнь сужается, следующим шагом становится не новый план, а разговор со специалистом.

Что это значит на практике

Вернёмся к человеку, который год собирается ложиться раньше. Вместо очередного обещания он может задать себе четыре вопроса — по одному на каждую причину.

Первый: ясно ли, что именно я сделаю сегодня вечером и в какое время? Если ответ звучит как «постараюсь», можно проверить ясность и попробовать назвать одно наблюдаемое действие; другие препятствия при этом не исключены.

Второй: есть ли у меня условия — время, силы, помощь, подходящий график? Гора это или ветка? Если гора, следующий шаг — изменить условия или назначить срок, когда цель будет пересмотрена.

Третий: умею ли я выполнять выбранное действие? Если речь о сне, сначала важно выяснить препятствие, а не считать бессонницу доказательством нехватки навыка. Если выбранное умение пока не освоено, следующий шаг — учиться малыми порциями и не принимать первые неудачи за приговор.

Четвёртый: моя ли это цель? Согласен ли я, что ранний сон важнее того, что я получаю поздним вечером? Если нет, следующий шаг — пересмотреть цель: найти свою версию, решить конфликт или честно отказаться.

Ответы могут указать сразу на несколько причин. Можно начать с препятствия, которое сейчас кажется определяющим, и пересмотреть выбор по результату. Это авторский порядок проверки, а не установленная частота причин.

Для небольшого шага есть и исследованная форма. Метаанализ Ван Гося и коллег (Frontiers in Psychology, 2021) объединил 21 публикацию (24 независимых исследования) с 15 907 участниками приёма, который соединяет мысленное сопоставление желаемого с препятствиями и планы «если — то». Средний эффект для достижения целей оказался малым или средним (g = 0,336); авторы предупреждают, что из-за публикационного смещения он может быть меньше. Это пример исследованной комбинации саморегуляции с небольшим средним эффектом. Группы сравнения получали либо отсутствие вмешательства, либо те же дополнительные методы без MCII; результат не доказывает, что любой небольшой конкретный план лучше любого общего намерения. Мы называем комбинацию, а не универсальную технику; как применять её в конкретной задаче — тема отдельной статьи. Wang et al., 2021.

Если же разбор по четырём вопросам неделями ничего не меняет и сопровождается признаками из десятого раздела, следующий шаг — разговор со специалистом.

Эти вопросы — авторское предложение для размышления, а не терапевтический протокол. Их польза проверяется просто: стало ли понятнее, какая из четырёх причин мешает, и появился ли один следующий шаг.

В начале статьи человек говорил: «Я всё понимаю». Теперь он может уточнить, что именно понимает и чего не хватает: ясности, условий, умения или согласия. Это уточнение ещё не перемена, но с него перемена становится возможной.

Ключевая цитата

> *Скорее, объяснение таково: слово «знать» имеет два смысла; и о человеке, который не пользуется своим знанием, и о том, который пользуется, говорят, что он знает. Поэтому есть различие между тем, кто поступает неправильно, обладая знанием, но не приводя его в действие, и тем, кто поступает так, обладая знанием и действительно им пользуясь: последний случай странен, но простое обладание знанием без его применения не представляет ничего необычного.*

Аристотель, «Никомахова этика», VII.3, 1146b, перевод D. P. Chase; русский перевод авторов по английскому изданию. Речь о владении знанием и его применении в античной этике; это не современная модель поведения и не требование действовать ради чужой цели.

Связи между традициями

Эта карта сопоставляет конкретные прочитанные места. Она показывает сходство вопросов и различие ответов; историческая независимость линий и единая теория человека из неё не следуют.

Линия и тексты	Сходство или спор	Граница сравнения
Сократ у Платона, «Протагор» 352–358 ↔ Аристотель, «Никомахова этика» VII.2–3	Оба спрашивают, как знание связано с поступком; Аристотель оспаривает сократовское отрицание акрасии	Это реальный философский спор, а не совпадение ответов. Платон, Аристотель
Аристотель, VII.3 ↔ «Дхаммапада» 19–20, 51–52	Произнесённое знание и действительное применение различаются	Античная этика добродетели и буддийская практика учения имеют разные основания и цели. Аристотель, «Дхаммапада»
Мэн-цзы, 1A7 ↔ COM-B, Michie et al., 2011	Вопрос о возможности действия нельзя заменить одним призывом захотеть	Наставление правителю о человеколюбии не является поведенческой моделью; COM-B не подтверждает диагноз человека из притчи. Мэн-цзы, COM-B

Линия и тексты	Сходство или спор	Граница сравнения
Рим. 7:15–19 ↔ Втор. 30:11–14	Оба текста связывают слово, волю и исполнение, но ставят разные акценты: разрыв и близость заповеди	Богословие греха и благодати у Павла и увещевание завета не образуют единую психологию силы воли. Римлянам, Второзаконие
Сократ, «Протагор» 356–357 ↔ Мэн-цзы, 1A7	Образ измерения обращает внимание на оценку того, что перед человеком	У Сократа речь об оценке удовольствия и зла, у Мэн-цзы — о сердце и правлении; общий образ не доказывает тождество учений. Платон, Мэн-цзы
«Дхаммапада» 19–20 ↔ «Бхагавадгита» III, 3.8 ↔ Коран 13:11	Одно знание или ожидание внешней перемены не исчерпывает отношения человека к действию	Практика буддийского учения, долг Арджуны и религиозное положение о перемене людей — разные рамки; это не общая техника достижения целей. «Дхаммапада», «Гита», Коран

Сопоставления и границы

Различение	Что оно позволяет увидеть	Чего из него не следует
Иметь знание и пользоваться им	Знание можно произносить и не применять	Что понимание бесполезно
Неясность и нежелание	Иногда не хватает первого шага, а не воли	Что цель прояснится сама
«Не могу» и «не делаю»	Различие горы и ветки	Что всякое «не могу» — отговорка
Навык и знание	Умение требует повторения и времени	Что первые неудачи — приговор
Мотивация и согласие с целью	Энергия бывает и для чужой цели	Что от чужих целей всегда надо отказываться
Здоровый отказ и избегание	Можно назвать себе решение, цену и последствия	Что любой отказ честен
Самонаблюдение и помощь специалиста	Есть признаки, при которых нужен разговор со специалистом	Что статья ставит диагноз

Это карта различений внутри статьи. Сходство традиций и психологических данных ограничено указанными местами; религиозные положения отнесены к своим текстам, а жизненные сцены — авторские примеры.

Источники и использованные места

Использованы издания и переводы, находящиеся в общественном достоянии, статьи под лицензиями Creative Commons Attribution, материалы NIMH (общественное достояние США) и перевод смыслов Корана с QuranEnc.com. Цитаты из английских переводов и статей даны в нашем переводе на русский; библейские цитаты — по Синодальному переводу; аят Корана передан пересказом. Современные сцены и практические вопросы — авторские.

1. Conner M., Norman P. Understanding the intention-behavior gap: The role of intention strength. Frontiers in Psychology, 2022, 13:923464. Аннотация, введение, раздел о силе намерения; CC BY.

2. Plato. Protagoras, пер. B. Jowett (Project Gutenberg). 345d–e, 352–358.

3. Aristotle. The Nicomachean Ethics, пер. D. P. Chase (Everyman's Library; Project Gutenberg). Кн. I, гл. 8; кн. VII, гл. 1–3.

4. Michie S., van Stralen M. M., West R. The behaviour change wheel. Implementation Science, 2011, 6:42 (PMC). Аннотация и определения COM-B; CC BY 2.0.

5. Gao Y. и др. Family socioeconomic status and moderate to vigorous physical activity among Chinese adults. Frontiers in Public Health, 2026, 14:1737196. Аннотация; CC BY.

6. Mencius. The Works of Mencius, кн. I, ч. I, гл. VII, пер. J. Legge (Wikisource). Притча о горе Тай и ветке.

7. Mill J. S. On Liberty, 1859 (Project Gutenberg). Гл. I.

8. Послание к Римлянам, гл. 7, Синодальный перевод (azbyka.ru). Ст. 15–19. Синодальный перевод завершён в 1876; дата цифрового издания не установлена, копия прочитана 03.10.2026.

9. Второзаконие, гл. 30, Синодальный перевод (azbyka.ru). Ст. 11–14. Синодальный перевод завершён в 1876; дата цифрового издания не установлена, копия прочитана 03.10.2026.

10. The Dhammapada, пер. F. Max Müller, 1881 (Project Gutenberg). Ст. 19–20, 51–52.

11. The Song Celestial, or Bhagavad-Gîtâ, пер. E. Arnold, 1885 (Project Gutenberg). Гл. III, место, соответствующее стиху 3.8.

12. Коран 13:11. Перевод смыслов на английский — Noor International Center (QuranEnc.com). Пересказ аята; издатель перевода — Noor International Center, источник — QuranEnc.com. Условия перепубликации требуют также номера версии и сохранения сведений о переводе; официальный каталог указывает V1.1.2 от 24.06.2025; номер версии добавлен в атрибуцию. В исходной архивной копии версия отдельно не была указана. Применимость всех условий к публичному воспроизведению отрывка отдельно не подтверждена.

13. National Institute of Mental Health. Caring for Your Mental Health (пересмотрено в апреле 2026). Когда обращаться за помощью; общественное достояние США.

14. National Institute of Mental Health. Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder (пересмотрено в августе 2026). Раздел «What is ADHD?»; общественное достояние США.

15. Wang G., Wang Y., Gai X. A Meta-Analysis of the Effects of Mental Contrasting With Implementation Intentions on Goal Attainment. Frontiers in Psychology, 2021, 12:565202. Аннотация и критерии включения в Methods; CC BY.

Теги

Понимание и действие, разрыв между намерением и поведением, намерение, акрасия, невоздержанность, ясность, первый шаг, ресурс, возможность, навык, согласие с целью, мотивация, COM-B, сила воли, отказ от цели, Сократ, «Протагор», Аристотель, «Никомахова этика», Мэн-цзы, Джон Стюарт Милль, Послание к Римлянам, Второзаконие, «Дхаммапада», «Бхагавадгита», Коран, планы «если — то», психическое здоровье, СДВГ.

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.