

UNITED WISDOM

«Я же для них всё делал»

Отношения и совместная жизнь

Andrey Zarinsh & Maria Evilkut

R-07-X01 · RU

@andrey.zarinsh @ilkutki

«Я же для них всё делал»

Когда забота отдаляет — и как вернуть в неё другого человека

Andrey Zarinsh & Maria Evilkut · United Wisdom

> *«Правило для дающего и получающего благодеяние: одному следует сразу забыть, что он дал, другому — никогда не забывать, что получил».*
>
> *Сенека, «О благодеяниях», II.10. Перевод редакции по английскому изданию Обри Стюарта. 1*

О чём эта статья

Человек может искренне заботиться о близких и не замечать, каково им жить внутри этой заботы. Он помнит бессонные ночи, потраченные деньги, найденную работу, вовремя данный совет. Они могут помнить решения, принятые без них, постоянные проверки и невозможность отказать, не оказавшись неблагодарными. Когда отношения разрушаются, обе стороны предъявляют настоящие воспоминания — и почти не узнают в них общую жизнь. Эта статья исследует расхождение между намерением помочь и тем, что помощь делает с другим человеком. Здесь важно сохранить сложность: реальное добро не исключает причинённой боли, а чужая обида ещё не доказывает злого умысла. Через бытовые сцены, психологические исследования и несколько философских и религиозных текстов мы проследим, как защита становится ограничением, подарок обрастает условиями, а участие превращается в счёт. И посмотрим, что меняется, когда получатель помощи получает право описать свой опыт.

Все бытовые сцены ниже собирательные. Они не являются реконструкцией конкретной семьи. Исследования, философские доводы и положения веры имеют разный статус; их сопоставление здесь не означает научного подтверждения религиозных учений.

I. Две истории одного поступка

«Я же для них всё делал», — говорит человек, с которым почти перестали общаться дети. С друзьями тоже что-то разладилось. Он перечисляет, кому помогал, кого выручал, за кого переживал. В его рассказе много поступков, действительно требовавших сил, денег и времени. Возможно, он ничего не преувеличивает. Тем мучительнее нынешняя тишина: столько вложено, а рядом никого.

Слушателю хочется быстро восстановить справедливость. Назвать близких неблагодарными. Или объявить самого рассказчика властным человеком, который

@andrey.zarinsh @ilkutki

теперь расплачивается за свои поступки. Но по одному рассказу этого не узнать. Более трудная возможность состоит в том, что человек и любил, и помогал, и одновременно делал отношения тесными для другого.

Отец устраивает взрослого сына на работу. Просит знакомых, договаривается, радуется хорошей зарплате. Сын собирался заниматься другим. Он несколько раз говорил об этом, но разговор заканчивался словами: «Ты пока не понимаешь, как устроена жизнь». Теперь отказать ещё труднее: отец уже попросил за него, люди ждут. Спустя годы один будет вспоминать, как открыл дорогу, другой — как не смог выбрать свою.

В XVIII главе «Чжуан-цзы» правитель Лу принимает морскую птицу с почестями: устраивает музыку, предлагает вино и жертвенное мясо. Испуганная птица не ест, не пьёт и умирает. Это притча о несоответствии способов жизни, а не исторический протокол. Правитель предложил птице блага человеческого мира, не распознав её собственных условий существования. 2

В этой истории страшно именно отсутствие очевидной злобы. Почести настоящие, затраты настоящие, представление о прекрасном тоже настоящее. Не замечен лишь тот, кому всё предназначалось. В семейной жизни последствия обычно менее зрелищны: человек замолкает, перестаёт рассказывать, начинает реже приходить. Внешняя щедрость при этом может продолжаться.

Поэтому первый вопрос касается не количества добрых дел. Нужно понять, совпало ли предложенное благо с жизнью получателя. Мог ли он отказаться от работы, подарка, совета? Был ли услышан, когда объяснял, что ему нужно другое? Именно возможность поправить помощь отличает совместное решение от чужого плана, в который нас включили без обсуждения.

II. Когда совет мешает договорить

Помощь может не попасть в потребность даже без прямого принуждения. Друг рассказывает о тяжёлом месяце. Собеседник включается: надо менять работу, перестать откладывать разговор с женой, раньше ложиться. Он думает, предлагает решения, тратит вечер. А рассказчику хотелось сначала договорить и побыть рядом с человеком, перед которым не нужно защищать каждое решение.

Другой вариант выглядит ещё мягче. Женщина признаётся подруге, что ей страшно перед переменами. «Да перестань, всё будет хорошо», — слышит она. Подруга хотела ободрить. Но теперь приходится либо изображать облегчение, либо доказывать, что страх имеет основания. Разговор о переживании заканчивается раньше, чем оно получило место.

Так же можно не попасть в потребность поступками. Отец покупает сыну всё, о чём мечтал в своём детстве. Сын ждёт его на школьном выступлении. Муж берёт дополнительные проекты ради семьи. Жена пытается сказать, что ей не хватает совместных вечеров. Купленные вещи и оплаченные счета остаются настоящим вкладом, но не отвечают на прозвучавшую просьбу.

В исследовании Натальи Майзел и Шелли Гейбл 2009 года, основанном на дневниках 67 совместно живущих пар, значение имела отзывчивость поддержки: насколько она учитывала получателя. Благоприятные связи с самочувствием и отношениями обнаруживались и у заметной, и у незаметной помощи, когда та была отзывчивой. Это наблюдательные данные, а не универсальное предписание. Но они мешают свести вопрос к формуле «помогать можно только по запросу». 3

Незапрошенная помощь вполне может оказаться желанной. Кто-то заметил усталость, привёз ужин, предложил забрать ребёнка. Нежелательной она становится по отношению к опыту конкретного получателя; навязанной — когда его возражения перестают что-либо менять. Эти слова описывают разные ситуации, и смешивать их неудобно прежде всего для самих отношений.

А. Д. Шульц и коллеги в работе 2024 года изучали нежелательную помощь на работе. В двух опросах, с 279 и 165 участниками, она была связана с фрустрацией автономии и компетентности. Рабочий контекст нельзя напрямую переносить на семейные разрывы, а опросы не устанавливают причинность. Тем не менее само переживание помощи как помехи оказалось предметом измерения, а не только бытовой жалобы. 4

В разговоре это различие проверяется просто: можно ли сказать «мне сейчас важнее, чтобы ты послушал» и остаться хорошим другом? Если такое уточнение воспринимается как оскорбление, обсуждение потребности сменяется защитой помощника. Человеку, которому и без того тяжело, приходится ещё и успокаивать того, кто собирался его поддержать.

III. Защита, из которой нельзя выйти

Забота особенно легко становится ограничением, когда чужая самостоятельность пугает нас. Мать звонит взрослой дочери несколько раз в день. Спрашивает, где она, почему задержалась, с кем встречается. Не получив ответа, звонит снова. Тревога может быть совершенно искренней. Но у дочери возникает обязанность постоянно подтверждать, что всё хорошо, чтобы мать могла успокоиться.

Дочь просит звонить реже. В ответ слышит: «Мне теперь вообще тобой не интересоваться?» Вместо обсуждения частоты звонков ей предлагают выбор между непрерывным отчётом и отсутствием интереса. Любовь и тревога здесь могут

сосуществовать с требованием: устрой свою жизнь так, чтобы я не испытывала неопределённости.

Теория самодетерминации Ричарда Райана и Эдварда Деси различает потребности в автономии, компетентности и связанности с другими. Автономия в этой рамке означает переживание собственного согласия с действием, а не обязательную независимость от людей. Можно охотно принимать поддержку и сохранять авторство своей жизни; можно формально всё делать самому, подчиняясь чужим ожиданиям. Это психологическая теория, а не исчерпывающее описание человека. 5

У Джебрана Халиля Джебрана в «Пророке» эта отдельность выражена поэтически: «Вы можете дать им свою любовь, но не свои мысли». У детей уже есть собственные мысли и будущее. Формулировка не освобождает родителей от ответственности; она ставит предел притязанию прожить за ребёнка его жизнь. 6

Джон Стюарт Милль в «О свободе» обсуждает иной уровень — границы общественного принуждения. Одного убеждения, что человеку будет лучше, недостаточно для власти над его выбором. Его аргумент относится к людям со зрелыми способностями, а не без различий ко всем возрастам и обстоятельствам. Перенос на семью здесь — философская аналогия, не готовый юридический ответ. 7

Для отца из первой сцены различие становится практическим: предложить знакомство с работодателем можно так, чтобы сын был свободен отказаться. Отец вправе обозначить предел своих денег и возможностей. Но отказ от предложения не обязательно означает отказ от отца. Пока эти два отказа слиты, ребёнку приходится платить за собственный путь чувством, будто он разрушает отношения.

IV. Послушание ещё не означает близости

Внешнее согласие бывает плохим свидетелем того, что происходит между людьми. Человек берёт трубку, приезжает, благодарит, выбирает слова. Для одного это доказательство семейной близости. Для другого — способ не начинать очередной тяжёлый разговор. Так могут проходить годы, прежде чем дистанция станет заметной обеим сторонам.

В двух исследованиях израильских девятиклассников Гай Рот, Ави Ассор и коллеги различали условное отрицательное и положительное родительское расположение. В выборках из 169 и 156 подростков лишение расположения при несоответствии ожиданиям было связано с обидой, а усиление расположения при соответствии — с внутренним принуждением. Поддержка автономии была связана с переживанием выбора. Дизайн корреляционный: он не доказывает, что именно эти практики вызвали последствия, и не объясняет историю любой взрослой семьи. 8

Здесь важно не объявить любое родительское одобрение опасным. Речь идёт о зависимости расположения от нужного поведения. Ребёнок может стараться не столько ради самого дела, сколько ради возвращения тепла. И тогда хорошие оценки или привычная покладистость мало сообщают о том, насколько спокойно ему быть собой рядом с родителями.

Помощь способна задевать и другим сообщением: «Сам ты не справишься». В лабораторных экспериментах Найалла Болджера и Дэвида Амарела перед ожидаемым выступлением тонко оказанная поддержка снижала эмоциональную реактивность лучше явно обозначенной. Авторы связывали преимущество с тем, что помощь не создавала впечатления, будто помощник считает получательницу неспособной справиться. Это ограниченная экспериментальная ситуация со студентками; вывод «помогать нужно тайно» из неё не следует. 9

Представим бабушку, приехавшую помочь с младенцем. Она действительно даёт дочери поспать, готовит еду, убирает. Одновременно поправляет каждое движение, переставляет вещи, объясняет, что дочь всё делает неправильно. Практическая польза очевидна. Но после её визита молодая мать может чувствовать себя менее способной заботиться о собственном ребёнке.

Поэтому благодарность за приготовленный обед и просьба прекратить постоянные замечания не противоречат друг другу. В отношениях становится тесно, если признавать пользу разрешено только вместе с одобрением всего обращения. Тогда дистанция иногда оказывается последним доступным способом разделить то, что словами разделить не удалось. Иногда — но не всегда: само отдаление ещё не устанавливает причину.

V. Подарок с неизвестной ценой

Помощь меняет смысл, когда её условия объявляют после того, как она принята. Родители дают деньги на квартиру. Никто не договаривается, что теперь молодая семья должна приезжать каждые выходные и согласовывать решения. Эти обязательства обнаруживаются при первом несогласии: «После всего, что мы для вас сделали».

Подарок уже принят. Теперь выясняется, что вместе с ним человек получил договор, которого не видел. То же случается без денег: «Я всегда был на твоей стороне» превращается в требование поддержать любую позицию; «Я посвятила тебе жизнь» — в обязанность прожить свою так, чтобы чужая жертва выглядела оправданной.

При этом благодарность и чувство задолженности не тождественны. В исследованиях Н. Гойял и коллег, опубликованных в 2022 году, после возможности ответить помощью чувство задолженности снижалось, а благодарность сохранялась. Данные получены в

онлайн-игре и сценарных исследованиях. Они позволяют различить переживания, но не делить всех людей на бескорыстных и расчётливых. 10

Есть и более неудобный нюанс. В работе Гао и коллег 2024 года чувство задолженности включало вину за затраты помощника и обязательство, связанное с предполагаемым ожиданием отдачи. Вина могла возникать именно при восприятии заботы как искренней. Исследование использовало опросы, экспериментальную игру и моделирование; оно не позволяет по чужому чувству долга вычислить намерение дарителя. 11

Следовательно, не всякое «я чувствую себя обязанным» означает «мной манипулируют». Иногда человеку трудно принимать, иногда помощь потребовала слишком большой жертвы, иногда условия действительно скрыты. Разобраться можно только ближе к обстоятельствам: что было обещано, что предполагалось, чего сейчас требуют и можно ли это обсуждать.

Сенека во второй книге «О благодеяниях» предостерегает от попрёков подаренным и одновременно требует от получателя памяти о добре. Эти две обязанности обращены к разным сторонам; одна не превращается в право насильно взыскать другую. В современной семье благодарность за образование может быть настоящей, даже если ребёнок выбрал другую профессию. Признательность другу сохраняется и после несогласия с ним. Помощь имеет значение, но её значение не измеряется пожизненным послушанием. 1

VI. Добро, испорченное попрёком

В нескольких религиозных традициях качество дара зависит от того, как он дан и что происходит после. Это не современные руководства по личным границам. Их смысл связан с верой, добродетелью и отношением человека к высшему порядку. Но именно различие оснований делает сопоставление содержательным: сходный вопрос возникает в несводимых друг к другу системах.

В Коране, в суре «Аль-Бакара», аяты 262–264 связывают ценность милостыни с отсутствием последующих попрёков и обид. В английском переводе Мустафы Хаттаба прямо звучит предостережение не обесценивать подаяние напоминаниями о щедрости. Здесь говорится о религиозном действии и его воздаянии перед Аллахом. Перенос в семейный разговор — наша аналогия: последующее обращение способно изменить смысл уже оказанной помощи. 12

В «Бхагавадгите» 17.20 дар в гуне благости описывается как совершаемый в подходящем месте и времени, достойному получателю, «без ожидания чего-либо взамен» — перевод редакции по Свами Мукундананде. Это часть учения о трёх гунах, а не утверждение, что

получатель всегда лучше всех знает полезное. Но внимание направлено и на мотив дарения, и на его уместность. 13

У апостола Павла в Первом послании к коринфянам сама раздача имущества ещё не заменяет любви. Дальше любовь описывается словами «не ищет своего». В контексте главы это христианское наставление общине, не психологический тест на бескорыстие. Оно ставит вопрос к дающему: что именно делает поступок выражением любви, если одного масштаба жертвы недостаточно? 14

Эти тексты не говорят одинаково. Коран говорит о милостыне и воздаянии, «Гита» — о качестве действия в системе гун, Павел — о любви как условии духовной ценности поступка. Общее здесь ограниченно, но существенно: переданная вещь и нравственный смысл передачи не совпадают автоматически. Нельзя измерить одно только количеством другого.

Представим человека, который помог другу пережить тяжёлый период, а потом при каждой ссоре возвращает его в этот период: «Ты забыл, каким я тебя поднял?» Прошлая помощь могла спасти многое. Повторяющийся попрёк одновременно закрепляет неравенство. Получатель оказывается обречён снова и снова быть тем беспомощным человеком, которым он уже перестал быть. У благодарности почти не остаётся пространства для свободного выражения.

VII. Почему самому помощнику так больно

Обида помогающего заслуживает внимания, даже когда его требования нельзя принять. За словами «я всё для них делал» может скрываться вопрос: «Неужели моя жизнь не имела для них значения?» Если человек много лет понимал себя через незаменимость, самостоятельность близких способна переживаться как исчезновение собственного места.

Аристотель в IX.7 «Никомаховой этики» замечает асимметрию: благодетели, по его наблюдению, нередко сильнее привязаны к получателям, чем те к ним. Он рассматривает сравнение с кредитором и должником, но предлагает более глубокое объяснение через любовь к собственному делу: благодетель видит в другом результат своей деятельности. Это философское рассуждение, а не экспериментально установленный закон. 15

Из него можно вывести тревожный для нашей темы вопрос. Насколько я способен радоваться человеку, который вышел за пределы моего замысла? Родитель помогал сыну учиться, но сын выбрал неожиданную профессию. Наставник многое вложил в ученика, а ученик развил другие взгляды. Если чужое отличие воспринимается как порча собственного произведения, отношения начинают обслуживать авторство помощника.

При этом сам помогающий тоже может жить несвободно. Женщина всегда соглашается приехать, даже когда устала. Мужчина берёт лишнюю работу, потому что иначе считает себя плохим отцом. Позже накопленное истощение предъявляется близким как долг. Они могут не знать, какой ценой давалась помощь, особенно если на каждое уточнение отвечали: «Мне совсем не трудно».

Нетта Вайнштейн и Ричард Райан в четырёх исследованиях 2010 года рассматривали добровольную и контролируемую мотивацию помощи. Более благоприятные результаты для помогающего и получателя связывались с автономной мотивацией. Здесь автономия относится прежде всего к самому помощнику; её нельзя подменять согласием адресата. И из этих данных не следует, что чувство обязанности всегда разрушительно. 16

В буддийской сутте AN 5.148 среди качеств дара названа помощь, не причиняющая ущерба себе или другим. Это наставление о благом дарении в религиозной картине кармических последствий. Для нашего сопоставления существенно, что забота о другом не требует автоматически вычеркнуть самого дающего. 17

Признать предел своих сил бывает честнее, чем дать сверх возможностей и затем требовать возмещения всей несостоявшейся жизни. Просьба «мне тоже нужна поддержка» оставляет собеседнику шанс ответить. Необъявленная жертва такого шанса не давала, а теперь требует расплаты.

VIII. Помощь, после которой можно обойтись без помощника

У заботы есть трудное испытание: что происходит, когда человек становится менее зависимым от нас? Радуемся ли мы его возможностям или начинаем искать доказательства, что без нашего участия он снова ошибётся? Ответ не обязан быть красивым. Можно одновременно радоваться и грустить, ощущая, что прежняя роль закончилась.

Маймонид в «Мишне Тора», «Дарах бедным» 10:7, описывает высшую ступень благотворительности: поддержать человека подарком, займом, партнёрством или работой так, чтобы ему не приходилось просить у других. Это галахическое предписание о помощи нуждающемуся в конкретном общинном контексте. Его нельзя превращать в мерку, по которой любой зависимый человек считается неудачей заботы. Но здесь отчётливо назван результат, выходящий за пределы очередного подаяния. 18

В исследовании Брук Фини и Р. Л. Траш 2010 года, включавшем 167 супружеских пар, качества надёжной опоры описывались через «доступность, невмешательство и поощрение» — перевод редакции. Они были связаны с исследовательским поведением партнёра в изученной ситуации. Это не доказательство для всех семей, но полезный образ: присутствие может помогать человеку действовать, не занимая его место. 19

Отцу, предлагающему сыну работу, не обязательно исчезать из его жизни. Он может познакомить, обсудить риски, помочь составить план, сказать, чем способен поддержать. И выдержать решение, которое не выбрал бы сам. Тогда связь сохраняется благодаря возможности возвращаться к разговору, а не обязательству двигаться по заранее проложенному маршруту.

В 51-й главе «Дао дэ цзина» Дао порождает и питает существа, не присваивая их и не господствуя над ними. Краткая формула «порождает, не заявляя права владения» передаёт часть этого образа в переводе редакции по Джеймсу Леггу. Это метафизическое описание действия Дао, не теория воспитания. Мы заимствуем из него образ участия, которому не обязательно завершаться обладанием. 20

Однако не всякая помощь заканчивается самостоятельностью. Маленький ребёнок, человек с тяжёлыми ограничениями, стареющий близкий могут нуждаться в длительном уходе. Уважение к ним выражается и внутри зависимости: спросить о времени визита, сохранить посильный выбор, объяснить действие, не обсуждать человека так, будто его нет рядом. Ценность заботы не исчезает там, где невозможно сделать её получателя полностью независимым.

IX. Когда вмешаться всё-таки нужно

Уважение к свободе не даёт готового оправдания бездействию. Родитель останавливает маленького ребёнка перед дорогой. Друг отказывается снова давать деньги, которые не может позволить себе потерять. Супруг обозначает предел обращения, причиняющего ему вред. Другое лицо может рассердиться, но неприятное переживание само по себе не превращает эти действия в зло.

Философ Питер Сингер в аргументе о ребёнке, тонущем в неглубоком пруду, ставит вопрос об обязанности помочь, когда можно предотвратить тяжёлый вред малой ценой. Своё рассуждение из эссе «Голод, богатство и мораль» 1972 года он пересказывает на авторском сайте. Это контрпример против требования всегда ждать оформленной просьбы. Его исходная цель — обосновать помощь людям в крайней бедности; аналогия с семейной ситуацией имеет пределы. 21

Между немедленной опасностью и неодобряемой профессией взрослого сына лежит большое расстояние. Для оправдания вмешательства имеют значение серьёзность и близость вреда, способность человека принять решение, доступные менее ограничивающие действия. Эти вопросы не превращаются здесь в универсальную инструкцию или правовую консультацию. Они помогают не подменять опасность нашим неудовольствием перед чужим выбором.

Есть и повседневная ошибка противоположного рода: после разговора о границах человек обиженно исчезает. «Раз я всё делаю не так, больше вообще не вмешиваюсь». Но между управлением и уходом остаётся множество форм участия. Можно предложить конкретную помощь, договориться, оставаться доступным, не требуя немедленно воспользоваться предложением.

Фини и Нэнси Коллинз в теоретическом обзоре 2015 года рассматривают поддержку и в трудностях, и при освоении новых возможностей. Это исследовательская модель, не отдельный эксперимент: близкие могут служить опорой во время бедствия и поддерживать развитие за его пределами. Забота не исчерпывается спасением беспомощного; в ней есть место интересу к тому, что человек способен сделать сам. 22

И всё же иногда получатель действительно ведёт себя нечестно: принимает помощь на оговорённых условиях и нарушает договорённость, обесценивает чужой труд, требует всё больше. Взрослый разговор должен вмещать и эту возможность. Свобода одного не означает бесконечной обязанности другого обеспечивать её своими деньгами и временем. Помощник вправе остановиться; важно назвать собственный предел, не превращая его в приговор всей личности получателя.

X. Что это значит на практике

Изменение начинается с готовности уточнить собственную помощь. До действия можно спросить, что сейчас нужно: выслушать, подумать вместе или сделать что-то конкретное. Заодно стоит назвать реальные пределы: «Я могу приехать на два часа», «Эту сумму даю в долг до согласованной даты», «Я готов помочь с поиском, решение остаётся за тобой». Ясные условия не делают участие холодным; они уменьшают пространство для поздних обвинений.

Во время помощи полезно замечать поправки получателя. «Так мне неудобно», «я хочу попробовать сам», «пожалуйста, не рассказывай об этом другим» — сведения о происходящем. Они могут расстроить, но ещё не означают, что вся забота отвергнута. При необходимости можно обсуждать и свои потребности, не заставляя другого сначала подтвердить нашу безупречность.

В наставлении Рахуле, MN 61, действие предлагается проверять до, во время и после совершения: не причиняет ли оно вреда «себе, другим или обоим» — в переводе редакции по Тханиссаро Бхиккху? В буддийском тексте проверка включена в нравственное обучение и очищение поведения. Она даёт нашей теме важный поворот: доброе намерение можно уточнять по мере появления нового опыта. 23

Если боль уже причинена, общая декларация «я желал добра» сообщает лишь часть истории. Более предметный разговор звучит иначе: «Я устроил тебя на работу, но не

хотел слышать, что ты собирался заниматься другим». Или: «Когда ты просила звонить реже, я обвиняла тебя в равнодушии». Здесь назван поступок, который можно обсуждать и менять, без требования признать всю жизнь ошибкой.

Иммануил Кант в «Основоположении к метафизике нравов» предлагает относиться к человеку также как к цели, никогда лишь как к средству. Это нравственный принцип, а не обещание благополучного исхода. В нашем случае он ограничивает и желание использовать примирение как подтверждение собственной доброты: другой вправе не восстановить близость немедленно. 24

Вернёмся к человеку, который говорит: «Я же для них всё делал». Возможно, многое из сделанного действительно имело значение. Признать чужую боль не значит отменить это значение. Но встреча затруднена, пока близким разрешена лишь версия прошлого, где любое участие было благом.

Началом другого разговора могли бы стать слова: «Я помню, сколько для тебя делал. Теперь хочу понять, как тебе тогда было со мной». А дальше нужно выдержать ответ, который мы не выбирали, и позволить ему изменить то, как мы будем заботиться в следующий раз.

Ключевая цитата

> *«Поступай так, чтобы человечество в твоём лице и в лице любого другого всегда было также целью, а никогда только средством».*
>
> *Иммануил Кант, «Основоположение к метафизике нравов», раздел II, AA 4:429. Перевод редакции по английскому переводу Томаса Кингсмилла Эбботта.* 24

Связи между традициями и исследованиями

Это карта сопоставлений, а не доказательство единого учения. Сходство вопроса не отменяет различия оснований.

Общий вопрос	Сопоставляемые линии	Пересечение и граница
Учитывает ли дар получателя?	«Чжуан-цзы», XVIII ↔ Майзел и Гейбл, 2009	Несоответствие заботы способу жизни ↔ отзывчивость поддержки. Притча не является экспериментом.

Общий вопрос	Сопоставляемые линии	Пересечение и граница
Может ли помощь портиться после передачи?	Сенека, II ↔ Коран, 2:262–264 ↔ «Гита», 17.20	Попреки, причинение обиды и ожидание отдачи меняют качество дарения. Стоическая добродетель, религиозное воздаяние и гуны не тождественны.
Можно ли любить и оставлять выбор?	Джебран, «О детях» ↔ Райан и Деси, 2000 ↔ Рот и коллеги, 2009	Отдельность близкого ↔ автономия ↔ условное расположение. Поэтическая мысль сопоставляется с теорией и корреляционными данными.
Сколько значит размер жертвы?	1 Кор. 13 ↔ Вайнштейн и Райан, 2010 ↔ Аристотель, IX.7	Любовь, мотивация помощи и привязанность к собственному делу ставят разные вопросы к одной жертве. Количество отданного не объясняет её целиком.
Что остаётся человеку после помощи?	Маймонид, 10:7 ↔ Фини и Траш, 2010 ↔ «Дао дэ цзин», 51	Выход из нужды ↔ опора для действия ↔ питание без присвоения. Благотворительное предписание, наблюдение и метафизика сохраняют собственный смысл.
Как проверять доброе намерение?	MN 61 ↔ Кант, AA 4:429 ↔ Фини и Коллинз, 2015	Последствия действия ↔ достоинство личности ↔ поддержка развития. Ни одна линия не гарантирует примирения и не заменяет знания обстоятельств.

Первоисточники и исследования

Русские фрагменты из англоязычных изданий переведены редакцией; это не цитаты из неуказанных русских переводов. Научные результаты изложены в пределах проверенного доступа. Для классических произведений проверены названные главы и фрагменты; полное прочтение каждого трактата не заявляется.

1. **Сенека. «О благодеяниях», II.10–11; сопоставлены V.21–22.** Английское издание Обри Стюарта, Project Gutenberg. Дар, попрёки и взаимность; использован в эпиграфе и разделе V. Текст.

2. **«Чжуан-цзы», глава XVIII.** *Chuang Tzŭ: Mystic, Moralist, and Social Reformer*, перевод Герберта Аллена Джайлза. Притча о морской птице; раздел I. Текст.

3. **Maisel, N. C.; Gable, S. L. (2009).** *The Paradox of Received Social Support: The Importance of Responsiveness*. Psychological Science, 20, 928–932. Дневники 67 пар; проверен издательский abstract. Раздел II. DOI / издатель.

4. **Schulz, A. D.; Fay, D.; Schöllgen, I.; Wendsche, J. (2024).** *When Help Is Not Wanted: Frustrated Needs and Poor After-Work Recovery as Consequences of Unwanted Help at Work*. Stress and Health, e3415. Проверены abstract и индексированные фрагменты результатов/обсуждения. Раздел II. Издатель.

5. **Ryan, R. M.; Deci, E. L. (2000).** *Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being*. American Psychologist, 55, 68–78. Теоретический обзор; проверены определение потребностей и трактовка автономии. Раздел III. PDF.

6. **Джебран Халиль Джебран. «Пророк» (1923), «О детях».** Англоязычный оригинал. Поэтическая опора для отдельности ребёнка; раздел III. Текст.

7. **Милль, Джон Стюарт. «О свободе» (1859), главы I, III.** Английский оригинал. Пределы принуждения и выбор жизненного пути; раздел III. Текст.

8. **Roth, G.; Assor, A.; Niemiec, C. P.; Ryan, R. M.; Deci, E. L. (2009).** *The Emotional and Academic Consequences of Parental Conditional Regard*. Developmental Psychology, 45, 1119–1142. Проверены abstract, выборки и ограничения дизайна. Раздел IV. PDF.

9. **Bolger, N.; Amarel, D. (2007).** *Effects of Social Support Visibility on Adjustment to Stress: Experimental Evidence*. Journal of Personality and Social Psychology, 92, 458–475. Проверены abstract и методы; общий N не приводится из-за расхождения внутри публикации. Раздел IV. Авторский PDF.

10. **Goyal, N.; Adams, M. M.; Wice, M.; Sullivan, S.; Miller, J. G. (2022).** *Gratitude Endures While Indebtedness Persuades: Investigating the Unique Influences of Gratitude and Indebtedness in Helping*. Cognition and Emotion. Проверен abstract; раздел V. PubMed.

11. **Gao, X.; Jolly, E.; Yu, H.; Liu, H.; Zhou, X.; Chang, L. J. (2024).** *The Psychological, Computational, and Neural Foundations of Indebtedness*. Nature Communications. Проверены abstract, результаты и методы; раздел V. Статья.

12. **Коран. Сура 2 «Аль-Бакара», аяты 262–264.** Английский перевод Мустафы Хаттаба, *The Clear Quran*. Милостыня без попрёков; раздел VI. Текст.

13. **«Бхагавадгита», 17.20.** Английский перевод Свами Мукундананды. Дар в гуне благости; стих отделён от комментария. Раздел VI. Текст и комментарий.

14. **Апостол Павел. Первое послание к коринфянам, 13:3–5.** Синодальный перевод. Жертва и любовь; раздел VI. Текст.

15. **Аристотель. «Никомахова этика», IX.7.** Английский перевод У. Д. Росса, Internet Classics Archive. Привязанность благодетеля к своему делу; раздел VII. Текст.

16. **Weinstein, N.; Ryan, R. M. (2010).** *When Helping Helps: Autonomous Motivation for Prosocial Behavior and Its Influence on Well-Being for the Helper and Recipient*. Journal of Personality and Social Psychology, 98, 222–244. Проверены опубликованный PDF, abstract и методы исследований 1, 3, 4. Раздел VII. DOI.

17. **AN 5.148. Sappurisadāna Sutta.** Английский перевод Тханиссаро Бхиккху (2004). Качества дара и отсутствие ущерба себе и другим; раздел VII. Проверен полный короткий текст. Текст.

18. **Маймонид. «Мишне Тора», «Дары бедным», 10:7.** Английский перевод Элиягу Тугера. Поддержка, уменьшающая нужду; раздел VIII. Текст.

19. **Feeney, B. C.; Thrush, R. L. (2010).** *Relationship Influences on Exploration in Adulthood: The Characteristics and Function of a Secure Base*. Journal of Personality and Social Psychology, 98, 57–76. Проверены abstract и индексированный фрагмент авторского manuscript; раздел VIII. PMC.

20. **Лао-цзы, атрибутируемый автор. «Дао дэ цзин», глава 51.** Английский перевод Джеймса Легга. Порождение без присвоения; раздел VIII. Текст.

21. **Singer, Peter. Авторское изложение аргумента из «Famine, Affluence, and Morality» (эссе 1972 года).** Проверена страница автора, не полный текст эссе. Контрпример с немедленной помощью; раздел IX. Авторский сайт.

22. **Feeney, B. C.; Collins, N. L. (2015).** *A New Look at Social Support: A Theoretical Perspective on Thriving Through Relationships*. Personality and Social Psychology Review, 19, 113–147. Проверены abstract и фрагменты теоретической модели; раздел IX. PMC.

23. **MN 61. Ambalaṭṭhika-Rāhulovāda Sutta.** Английский перевод Тханиссаро Бхиккху. Проверка действий до, во время и после; раздел X. Проверен соответствующий фрагмент наставления. Текст.

24. **Кант, Иммануил. «Основоположение к метафизике нравов» (1785), раздел II, AA 4:429.** Английский перевод Томаса Кингсмилла Эбботта. Формула человечества; раздел X и заключительная цитата. Текст.

Теги

забота, помощь, добрые намерения, автономия, свобода, благодарность, задолженность, взаимность, достоинство, родительство, взрослые дети, дружба, отношения, семейные границы, условное принятие, поддержка, отзывчивость, компетентность, обида, дар, жертва, патернализм, самостоятельность, нравственная ответственность, философия, психология, буддизм, даосизм, христианство, ислам, иудаизм, индуизм, внутреннее изменение, 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