

UNITED WISDOM

Размышление по кругу: когда новые мысли не дают новых сведений

Человек и внутренний мир

Andrey Zarinsh & Maria Evilkut

I29 · RU

@andrey.zarinsh @ilkutki

Размышление по кругу: когда новые мысли не дают новых сведений

> *«Учение без размышления — напрасный труд; размышление без учения опасно».*

Конфуций, «Лунь юй» II.15, английский перевод Джеймса Легга; собственный русский перевод авторов.

О чём эта статья

Представим человека, который третью неделю по вечерам решает, уходить ли с работы. Каждый вечер он перебирает одни и те же доводы: платят меньше, чем хотелось бы; коллектив хороший; новое место пугает неизвестностью. К полуночи он устаёт, откладывает решение до завтра и наутро чувствует ту же тяжесть, что и неделю назад. Ему кажется, что он много думает. Но если спросить, что он узнал за эти три недели, ответ окажется коротким: почти ничего.

Эта статья — о различии между обдумыванием, которое продвигает человека, и размышлением по кругу. Мы предлагаем рабочий критерий: круг мыслей полезен, пока он что-то меняет, то есть приносит новый факт, проверяемое предположение, новый вариант или решение о следующем шаге. Чтобы проверить этот критерий, мы обратимся к психологическим исследованиям руминации, к Джону Дьюи и Аристотелю, а также к нескольким религиозным и философским традициям — с их собственным контекстом и расхождениями. Жизненные сцены в тексте — условные примеры авторов. Статья не ставит диагнозов и не заменяет помощь специалиста; о том, когда такая помощь нужна, сказано отдельно.

I. Повторение само по себе ещё не круг

Возвращаться к трудному вопросу нормально. Серьёзные решения редко принимаются за один присест: мы собираем сведения, советуемся, проверяем свои чувства на следующий день. Поэтому сам факт, что мысль возвращается, ничего не говорит о её качестве. Важно другое: что происходит между возвращениями.

Различим несколько слов. Рефлексией в этой статье называется обдумывание, направленное на понимание и проверку: человек ищет основания, сравнивает варианты, замечает, чего не знает. Руминацией психологи называют повторяющееся, застревающее думание — чаще всего о неприятном опыте, его причинах и значении.

Беспокойство обращено в будущее и звучит как бесконечное «а что, если». Все три могут касаться одной и той же темы и даже звучать похоже. Различаются они не предметом, а движением.

Вернёмся к нашему примеру. В первый вечер перечисление доводов действительно полезно: человек впервые формулирует, что его не устраивает. Во второй вечер он может заметить, что не знает главного — какую зарплату реально предлагают за похожую работу. Если на третий вечер он всё ещё этого не знает, но снова взвешивает те же три довода, обдумывание сменило функцию. Оно больше не ищет сведений; оно поддерживает неопределённость.

Отсюда первый вопрос, который мы будем уточнять на протяжении статьи: что изменилось с прошлого круга? Не настроение — оно меняется постоянно, — а содержание. Появился ли новый факт, предположение, которое можно проверить, новый вариант действия или решение о следующем шаге? Если за несколько кругов не появилось ни того, ни другого, ни третьего, вероятно, нужна не ещё одна мысль, а иной шаг.

Этот критерий скромен. Он не говорит, сколько времени правильно думать, и не делит людей на рефлексирующих и руминирующих. Он переводит вопрос с качества человека на качество процесса, а процесс можно наблюдать и менять.

II. Что видно со стороны: изменение в рассказе

Можно ли заметить разницу между рефлексией и руминацией не только изнутри? Одно исследование даёт частичный ответ. Тильман Хабермас и коллеги (Frontiers in Psychology, 2021) отобрали из 492 студентов 94 человека с максимально различающимися склонностями: к руминации, к адаптивной рефлексии и к тому и другому в малой степени. Участники устно рассказывали о неприятном опыте — разочаровании в себе, причинённом кому-то вреде, отвержении — и о двух событиях, важных для представления о себе. Habermas et al., 2021.

Авторы исходят из того, что руминативное рассуждение «не приводит к определённому выводу, повторяется и обычно касается негативных мыслей» (перевод наш). Сравнив рассказы, они обнаружили: рефлексирующие чаще произносили так называемые инновационные моменты — высказывания о том, что в прежней проблеме что-то изменилось. При этом относительная частота автобиографических рассуждений, то есть связей события с остальной жизнью или чертами характера, у групп не различалась. По мнению авторов, такие рассуждения могут идти и «по кругу, расплывчато и безрезультатно», и продуктивно (перевод наш).

Для нашей темы это важное наблюдение. Отличие не в том, сколько человек рассуждает, а в том, появляется ли в его рассуждении изменение. Тот, кто думает по кругу, может рассуждать очень много. Любопытна и ещё одна деталь: настроение участников всех трёх групп одинаково улучшилось после рассказа внимательному слушателю, хотя у склонных к руминации оно было хуже и до, и после.

В конце статьи авторы высказывают предположение, которое ещё нужно проверить: руминация может проявляться в рассказе как отсутствие последовательности событий, вопросы, не ведущие к ответам, повторение одних и тех же доводов и незавершённость. Мы используем этот перечень как ориентир для самонаблюдения, а не как проверенный тест.

Ограничения исследования существенны. Выборка неклиническая, склонность к руминации у участников была слабой, группы определялись по самоотчёту, а шкалы руминации и рефлексии коррелировали между собой. Это одно корреляционное исследование; оно не доказывает, что человек перестанет руминировать, если начнёт говорить об изменениях. Но оно подкрепляет критерий из первого раздела: важнее не объём думания, а появление нового.

III. Дьюи: мысль начинается с затруднения и проверяется наблюдением

Американский философ Джон Дьюи в книге «Как мы мыслим» (1910) дал определение, которое полезно перечитывать. Рефлексивная мысль, по Дьюи, — это «активное, настойчивое и тщательное рассмотрение любого убеждения или предполагаемой формы знания в свете оснований, которые его поддерживают, и дальнейших выводов, к которым оно ведёт» (перевод наш). Ключевые слова здесь — основания и выводы. Мысль, которая не ищет оснований и не проверяет следствий, по этому определению ещё не рефлексия. Dewey, How We Think.

Дьюи называет и то, что направляет весь процесс: потребность разрешить затруднение. Где нет задачи, которую нужно решить, ход догадок, по его словам, «течёт наугад» (перевод наш). Размышление по кругу часто выглядит именно так: тема одна, но задача не поставлена. Человек думает о работе вообще, а не о вопросе, на который можно ответить.

В шестой главе Дьюи описывает пять логически различимых шагов полного акта мышления: ощущаемое затруднение; его локализацию и определение; предположение возможного решения; развитие следствий этого предположения с помощью рассуждения; дальнейшее наблюдение и эксперимент, ведущие к принятию или отвержению. Если наложить эту схему на наш пример, видно, где обрывается круг.

Затруднение ощущается остро. Предположения рождаются постоянно. Следствия обсуждаются каждый вечер. Но второй шаг — точное определение проблемы — пропущен, а пятый — наблюдение и проверка — не начинается вовсе.

Дьюи ценит и способность не торопиться с выводом. Сущностью критического мышления он называет «отложенное суждение» (перевод наш) и сразу поясняет: смысл такой отсрочки в исследовании, которое выясняет природу проблемы, прежде чем браться за её решение. Отложенное суждение у Дьюи деятельно: человек не решает, потому что выясняет. В круге человек не решает, потому что ничего не выясняет.

Это различие легко проверить. Достаточно спросить себя: какое наблюдение или какой факт изменил бы моё мнение? Если ответ есть, этот факт можно добыть. Если ответа нет, возможно, вопрос ещё не определён, и работа начинается со второго шага Дьюи, а не с очередного взвешивания.

IV. Аристотель: обдумывают то, что в нашей власти

Задолго до психологии руминации Аристотель спрашивал, о чём вообще имеет смысл размышлять, когда нужно действовать. В третьей книге «Никомаховой этики» он отвечает: обдумывание касается того, что может быть сделано нашими собственными силами, и не целей, а средств к ним. Врач не обдумывает, лечить ли ему, оратор — убеждать ли; они обдумывают, как и с помощью чего достичь цели. Здесь и далее Аристотель цитируется по английскому переводу Д. П. Чейза. Aristotle, Nicomachean Ethics III.

Аристотель сравнивает обдумывание с решением геометрической задачи: человек шаг за шагом возводит цель к средствам, пока не дойдёт до того, с чего можно начать. Тогда, по его словам, «последний шаг в анализе — первый в построении» (перевод наш). Обдумывание завершено, когда найдено действие, которое можно начать сейчас. А если в ходе поиска люди наталкиваются на невозможное, замечает Аристотель, они оставляют это намерение.

Ещё одно его замечание прямо касается нашей темы. Не всё подлежит обдумыванию: например, хлеб ли перед нами и хорошо ли он испечён, решает восприятие, а не рассуждение. Иначе, пишет Аристотель, тот, кто станет всё время обдумывать, уйдёт «в бесконечность» (перевод наш). Некоторые вопросы закрываются не мыслью, а взглядом, пробой или вопросом к тому, кто знает.

Вернёмся к примеру с работой. Вопрос о том, что предложит другая компания, не решается вечерним размышлением: его решает отклик на вакансию или разговор с тем, кто нанимает. Вопрос о том, сохранится ли проект, ради которого стоит остаться, решает

разговор с руководителем. Обдумывание по Аристотелю указывает на такие действия; оно не должно их заменять.

У этой опоры есть граница. Аристотель пишет об этике выбора и добродетели, а не о психологии навязчивых мыслей, и его схема предполагает, что цель уже ясна. Нередко круг возникает именно потому, что человек не знает, чего хочет, и тогда предметом размышления становится сама цель — это отдельный разговор. Но различение того, что в нашей власти и что не в нашей, и мысль о том, что обдумывание заканчивается первым шагом, полезны и современному читателю.

V. Отсрочка не делает решение точнее сама собой

Распространённое оправдание круга звучит так: «Ещё подумаю, решение созреет». Иногда это верно, и об этом пойдёт речь в следующем разделе. Но есть данные о том, что одно лишь время не улучшает решение, а может и ухудшить его, сохранив при этом чувство уверенности.

Жозе Мауро Эрнандес и коллеги (Judgment and Decision Making, 2023) провели три эксперимента с потребительским выбором. Участники сначала узнавали о товаре, а затем выбирали из набора, описанного неполно, — либо сразу, либо через неделю. Те, кому выбор отложили, хуже замечали отсутствие важных сведений, чувствовали себя увереннее и реже откладывали выбор. Авторы связывают это с явлением, которое называют «пренебрежением упущенным» (omission neglect, перевод наш): неспособностью заметить недостающую информацию и склонностью к крайним суждениям, в которых человек уверен. Hernandez et al., 2023.

Механизм понятен и вне магазина. Пока сведения свежи, мы видим, чего в них не хватает. Через неделю детали стираются, а общее впечатление остаётся и кажется более законченным, чем было. Поэтому решение подумать потом без записи и без конкретного вопроса рискует дать не созревший выбор, а уверенное впечатление.

Переносить эти результаты на жизненные решения нужно осторожно. В экспериментах речь шла о покупках, о неполно описанных товарах и о задержке в неделю; на выбор работы, партнёра или места жизни исследование не распространяется. Но оно подрывает удобное допущение, будто время само по себе делает обдумывание качественнее.

Для нашего примера отсюда следует простая вещь. Если человек узнал важные сведения о зарплате, проекте или сроках, их стоит записать сразу, вместе со списком того, чего он пока не знает. И назначить день, когда будет принято решение или сделан следующий шаг. Тогда отсрочка становится частью плана, а не способом не решать.

VI. Возражение: иногда новое приходит, когда мы перестаём думать

Против критерия новых сведений есть сильное возражение. Многие знают по опыту, что решение приходит в душе, на прогулке, после сна. Психологи называют это эффектом инкубации — пользой от того, что задачу на время откладывают.

Кеннет Гилхули (Frontiers in Psychology, 2016) в обзоре исследований творческого решения задач ссылается на метаанализ Сио и Ормерода (2009), который охватил 117 исследований. Положительный эффект отложенной инкубации, то есть перерыва после периода работы над задачей, подтвердился, но средняя величина эффекта оказалась в диапазоне от малой до средней (d = 0,29). Тот же метаанализ показал, что перерыв полезнее, когда человек занят нетребовательным делом, чем когда он решает трудное задание или не делает ничего. Сам Гилхули склоняется к объяснению через неосознаваемую работу ума во время перерыва. Gilhooly, 2016.

Это возражение важно, но оно не отменяет критерий, а уточняет его. Инкубация означает отложить задачу, а не продолжать её пережёвывать. Её польза описана для перерыва после работы над задачей, а не вместо работы. И то, что приходит после перерыва, — новая идея, новый вариант — как раз и есть новые сведения в смысле этой статьи.

У данных есть граница. Эффект инкубации изучен в лабораторных задачах: на поиск необычных применений предметов, на догадку. Гилхули прямо пишет, что для крупных жизненных проблем объяснение ещё предстоит разработать. Поэтому из обзора нельзя вывести, что любое трудное решение дозреет, если его отложить.

Наконец, не всякое возвращение к прошлому — задача, которую нужно решить. Переживание утраты или тяжёлого события может требовать многократного возвращения к одним и тем же воспоминаниям. Мы не считаем это ошибкой рассуждения и не применяем к горю критерий новых сведений: у проживания утраты свой ход. Если же возвращение остаётся мучительным и не ослабевает, это повод для разговора со специалистом, о чём сказано в последнем разделе.

VII. Учиться и размышлять: конфуцианская и библейская линии

Традиции не знают слова «руминация», но многие из них различают вдумчивость и бесплодное думание. Сходство здесь нужно проверять вместе с различиями: каждое высказывание принадлежит своему контексту.

В «Лунь юе», собрании бесед Конфуция, записанном его учениками, есть короткое изречение (книга II, глава 15). В переводе Джеймса Легга это изречение связывает учение с размышлением; его точная формулировка приведена в эпиграфе. Конфуций не противопоставляет мысль и знание, а требует их соединения. Размышление по кругу похоже на вторую половину изречения: думание без притока нового материала. Но учение в «Лунь юе» обращено прежде всего к наследию древних: в начале книги VII Конфуций называет себя передатчиком, а не создателем, верящим древним и любящим их. Мы переносим не содержание, а структуру: мысли нужна пища. Конфуций, «Лунь юй», пер. Легга.

Книга Екклесиаста, принадлежащая к библейской литературе мудрости, говорит о другой стороне той же проблемы: «Кто наблюдает ветер, тому не сеять; и кто смотрит на облака, тому не жать» (Еккл. 11:4). Следом сказано, что человек не знает путей ветра и не может знать дело Бога, и потому совет — сеять утром и не опускать рук вечером, ведь неизвестно, что удастся. Ожидание полной ясности показано здесь как отказ от труда. Текст не обещает успеха; он говорит, что ожидание гарантий не заменяет посева. Екклесиаст 11, Синодальный перевод.

В Нагорной проповеди Евангелия от Матфея Иисус спрашивает: «Да и кто из вас, заботясь, может прибавить себе росту хотя на один локоть?» — и заключает: «Итак, не заботьтесь о завтрашнем дне, ибо завтрашний сам будет заботиться о своем: довольно для каждого дня своей заботы» (Мф. 6:27, 6:34). Это религиозное слово о доверии Небесному Отцу, а не психологическая техника; его основание — вера. Но в нём есть наблюдение, понятное и неверующему читателю: тревога о том, что не в нашей власти, ничего не прибавляет к жизни, а у каждого дня своя мера дел. Евангелие от Матфея 6, Синодальный перевод.

Эти три голоса не говорят одного и того же. Конфуций говорит о соединении мысли и учения, Екклесиаст — о пределе человеческого знания и о труде вопреки ему, Евангелие — о доверии Богу. Общее у них одно: бесконечное обдумывание не заменяет того, ради чего оно начиналось.

VIII. Неразумное рассмотрение, пост сердца и плоды действия

В палийском каноне беседа «Саббасава сутта» (Маджхима никая, 2) начинается с различения мудрого и неразумного рассмотрения. В переводе Т. У. Рис-Дэвидса (1881) неразумно рассматривающий человек «не понимает ни того, что следует рассматривать, ни того, чего рассматривать не следует» (перевод наш). Он задаётся вопросами о себе в прошлом и будущем: существовал ли я в минувшие века, кем я был, буду ли я, кем стану. Из таких размышлений вырастают противоположные убеждения о «я», и текст называет их «чащей заблуждения», «пустыней заблуждения», «кукольным представлением заблуждения» и «путами заблуждения» (перевод наш). Мудрое рассмотрение, напротив, направлено на четыре положения: страдание, его возникновение, его прекращение и путь к прекращению. MN 2, пер. Рис-Дэвидса, SBE XI.

Это буддийское учение о пути освобождения, а не психологическая теория руминации. Для нашей темы отсюда можно провести ограниченную аналогию: важно, куда направлено рассмотрение и к чему оно ведёт. Сутта связывает неразумное рассмотрение с возникновением āsava и запутыванием во взглядах о «я»; это не утверждение об отсутствии эмпирического ответа. У Хабермаса и коллег вопросы, не ведущие к ответам, предложены как возможный признак руминации в рассказе. Сходство здесь авторское, а основания и цели двух текстов различны.

В четвёртой главе «Чжуан-цзы», классического даосского текста, Янь Хуэй, ученик Конфуция, собирается в царство Вэй, чтобы образумить своевольного правителя, из-за которого гибнет народ. Конфуций, который в этом эпизоде говорит как даосский учитель, отвечает, что у ученика слишком много планов, и советует ему «пост сердца». В переводе Герберта Джайлза (1889) суть поста передана так: «пусть слух останавливается на ушах; пусть работа ума останавливается на самой себе» (перевод наш). Речь идёт о духовной практике опустошения и отзывчивости, в которой может пребывать Дао; это не совет перестать думать о проблеме. Но в рассказе есть узнаваемая ситуация: обилие планов как препятствие к делу. Chuang Tzŭ, пер. Джайлза.

«Бхагавадгита» открывается смятением воина Арджуны, который перед битвой теряет решимость. Кришна учит его действовать в согласии с долгом, не привязываясь к результату. В переводе Эдвина Арнольда (1885) эта мысль второй главы, соответствующая стиху 2.47, звучит так: «пусть мотивом будут правильные поступки, а не плоды, что от них происходят» (перевод наш). Учение принадлежит конкретной религиозной и эпической рамке: долгу воина, войне, отношению к Богу. Буквально переносить его на бытовые решения нельзя. Но оно указывает ещё на один источник кругов — требование заранее знать результат. The Song Celestial, пер. Арнольда.

Три линии различны. Буддийский текст говорит о направлении внимания на пути освобождения, даосский — об опустошении ума ради отзывчивости, индийский — о действии без привязанности к плодам. Ни одна из них не учит думать меньше как универсальному правилу.

IX. Назначить время беспокойству и не превращать каждую мелочь в решение

Если круг держится на убеждении «я не могу перестать об этом думать», полезно проверить само это убеждение. Клара Крцикалла и коллеги (Clinical Psychology in Europe, 2024) изучали простую процедуру — откладывание беспокойства. Участников с генерализованным тревожным расстройством (47 человек) или ипохондрией (35 человек) случайным образом распределили либо на две встречи с инструкцией, либо в лист ожидания. В течение шести дней им предлагали откладывать беспокойство на заранее определённое время. Обоснование было метакогнитивным: процедура должна была ослабить убеждение, что беспокойство неподконтрольно. Krzikalla et al., 2024.

В группе с тревожным расстройством беспокойство снизилось сильнее, чем у ожидавших, и эффект сохранялся через четыре недели; для группы с ипохондрией результат оказался ограниченным. Это небольшое клиническое исследование, и его нельзя считать доказательством того, что приём подходит каждому. Но оно показывает важное: момент, когда думать о тревожном, отчасти поддаётся выбору.

Для обычного размышления по кругу отсюда следует осторожный вывод. Вопрос можно не запрещать себе, а назначить ему время и место — например, двадцать минут завтра днём, с листом бумаги и конкретной задачей. Если в назначенное время круг повторяется, это ещё один сигнал: не хватает сведений или действия, а не мысли.

Уильям Джеймс в «Принципах психологии» (1890), в главе о привычке, описал другую сторону того же явления: «Нет человека несчастнее того, в ком нет ничего привычного, кроме нерешительности» (перевод наш). Для такого человека, продолжает Джеймс, каждое повседневное действие становится предметом отдельного волевого обдумывания, и добрая половина его времени уходит на решения или сожаления. Джеймс советует передать как можно больше повседневных деталей «автоматизму» (перевод наш), чтобы высшие силы ума освободились для собственной работы. James, The Principles of Psychology, vol. 1.

Это наблюдение философа и психолога XIX века, а не результат эксперимента. Но оно помогает различить вопросы, которые стоят обдумывания, и вопросы, которые лучше решить правилом: когда вставать, что делать первым, когда отвечать на письма. Чем

меньше мелочей требует ежедневного решения, тем больше сил остаётся для того, что действительно требует мысли.

X. Когда круг — повод обратиться за помощью

Размышление по кругу знакомо почти всем, и само по себе оно не болезнь. Но иногда за ним стоит состояние, которое требует помощи специалиста. Статья не может и не должна отличать норму от клинического состояния — это задача профессионала. Она может назвать признаки, при которых разговор со специалистом 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. NIMH, Caring for Your Mental Health. О тревожных расстройствах NIMH пишет, что они больше, чем время от времени возникающее беспокойство: тревога не проходит, возникает во многих ситуациях, со временем может усиливаться и мешать повседневной жизни — работе, учёбе, отношениям. NIMH, Anxiety Disorders.

Для нашей темы отсюда следуют практические ориентиры. Если круг длится неделями, если из-за него вы плохо спите, не можете сосредоточиться на работе, перестали делать то, что раньше давалось легко, это повод не для ещё одной попытки додумать, а для разговора с врачом или специалистом в области психического здоровья. 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.

Нужна и ещё одна оговорка. В исследовании Хабермаса и коллег настроение склонных к руминации участников было хуже, чем у других, но такие данные корреляционные: они не показывают, что одно вызывает другое. Мы не утверждаем, что размышление по кругу причиняет депрессию или что прекращение кругов её лечит. Критерий новых сведений — инструмент самонаблюдения для обычных трудных решений, а не способ лечения.

Обращение за помощью тоже действие, которое меняет ситуацию. Иногда это и есть тот следующий шаг, которого не хватало кругу.

Что это значит на практике

Вернёмся к человеку, который третью неделю решает, уходить ли с работы. Предложим ему не перестать думать, а изменить способ.

Сначала стоит сформулировать вопрос так, чтобы на него можно было ответить. Не «что мне делать со своей жизнью», а, например: стоит ли переходить на место с такой-то зарплатой, если нынешний проект закроется весной? Это второй шаг Дьюи — определение затруднения.

Затем — записать, что изменилось с прошлого круга: новые факты, новые варианты, новые соображения. Если за неделю список пуст, это не упрёк себе, а сведения о процессе: думание работает вхолостую.

Третий шаг — разделить вопросы на те, что решаются размышлением, и те, что решаются наблюдением или разговором. Сколько платят за похожую работу, сохранится ли проект, какой окажется новая команда — это узнают, а не додумывают. Рядом с каждым таким вопросом полезно записать действие: кому написать, что прочитать, о чём спросить.

Четвёртый — назначить срок. Не «когда созреет», а дату, к которой будет принято решение или сделан следующий шаг. Записанные сведения не сотрутся за неделю, а отсрочка станет частью плана.

Пятый — если нужен не факт, а идея, дать задаче настоящий перерыв: заняться чем-то несложным, погулять, отложить вопрос до назначенного времени. Перерыв не должен становиться продолжением круга другими средствами.

Шестой — проверить, не требует ли вопрос гарантии, которой не бывает. Ни одно решение о работе не даёт уверенности, что окажется лучшим. Если круг держится на этом требовании, полезно определить, какой риск приемлем, и решать в его пределах.

И наконец, заметить, не длится ли круг неделями и не мешает ли он сну, работе и отношениям. Тогда следующий шаг — разговор со специалистом.

Эти шаги — авторское предложение для размышления, а не терапевтический протокол и не традиционная практика. Их полезность проверяется просто: появилось ли после них что-то новое — факт, вариант, решение или действие.

В начале статьи человек много думал и почти ничего не узнал. Теперь у него есть способ отличить одно от другого. Мысль, которая ничего не меняет, не обязательно плоха: возможно, она просто закончила свою работу. Следующую работу делает уже не она, а вопрос, проверка или шаг.

Ключевая цитата

> *«Сущность критического мышления — приостановка суждения; а сущность этой отсрочки — исследование, позволяющее определить природу проблемы прежде, чем пытаться её решить».*

Джон Дьюи, «Как мы мыслим» (1910), гл. VI, с. 74; собственный русский перевод авторов с английского оригинала.

Связи между традициями

Здесь сопоставлены конкретные места, уже разобранные в статье. Это авторская карта сходств, а не утверждение исторического влияния или единого учения: в каждой строке вместе со связью указан её предел.

Тексты и линии	Сходство для нашей темы	Граница сравнения
Дьюи, «Как мы мыслим», гл. I, VI ↔ Конфуций, «Лунь юй» II.15, VII.1	Мысли нужен материал: исследование оснований у Дьюи и соединение размышления с учением у Конфуция	Дьюи описывает проверку затруднения; конфуцианское учение обращено к наследию древних. Это не один способ познания
Аристотель, «Никомахова этика» III, 1112a–1113a ↔ Екклесиаст 11:4–6	Обдумывание и ожидание не должны бесконечно отнимать место у возможного действия	У Аристотеля — средства к уже ясной цели; у Екклесиаста — труд при незнании Божьего дела, без гарантии успеха
Екклесиаст 11:4–6 ↔ «Бхагавадгита» 2.47 в переводе Арнольда	Действие возможно без предварительного знания его плодов	Библейская литература мудрости не тождественна учению о долге воина и непривязанности; религиозные рамки различны
MN 2, «Саббасава сутта», §§ 5–17 ↔ Хабермас и коллеги, 2021, обсуждение и направления исследований	Можно спросить, куда ведут повторяемые вопросы; отсутствие продвижения — повод изменить направление внимания	MN 2 говорит о прекращении страдания на пути освобождения; формальные признаки в рассказах у Хабермаса — гипотеза корреляционного исследования, а не подтверждение сутты
«Чжуан-цзы», гл. IV, эпизод Янь Хуэя ↔ Дьюи, «Как мы мыслим», гл. VI	Избыток готовых планов можно сопоставить с необходимостью приостановить поспешный вывод и внимательнее встретить ситуацию	Даосский пост сердца связан с опустошением и Дао; отсрочка суждения у Дьюи — с исследованием проблемы. Это авторская аналогия, не одна практика

Ссылки и версии этих текстов находятся в разделах III, IV, VII–VIII и в библиографии. Карта не превращает положения веры и философские доводы в эмпирические данные о руминации.

Сопоставления и границы

Различение	Что оно позволяет увидеть	Чего из него не следует
Рефлексия и руминация	Важна не длина размышления, а появление изменения	Что человека можно отнести к типу по одному эпизоду
Отложенное суждение и бесконечная отсрочка	У Дьюи отсрочка заполнена исследованием	Что любое ожидание — уклонение
Обдумывание и наблюдение	Некоторые вопросы закрываются проверкой, а не мыслью	Что размышление не нужно
Инкубация и пережёвывание	Перерыв после работы над задачей может дать новую идею	Что любое решение созреет само
В нашей власти и не в нашей власти	Обдумывание заканчивается первым возможным шагом	Что внешние обстоятельства не важны
Тревога о завтрашнем дне и труд сегодняшнего	Религиозные тексты различают заботу и дело дня	Что традиции учат одному и тому же
Самонаблюдение и помощь специалиста	Есть признаки, при которых не стоит додумывать в одиночку	Что статья ставит диагноз или лечит

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 лицензией Creative Commons Attribution и материалы NIMH (общественное достояние США). Цитаты из английских переводов и статей даны в нашем переводе на русский; библейские цитаты — по Синодальному переводу. Современные сцены и практические шаги — авторские.

1. Habermas T., Delarue I., Eiswirth P. и др. Differences Between Subclinical Ruminators and Reflectors in Narrating Autobiographical Memories: Innovative Moments and Autobiographical

Reasoning. Frontiers in Psychology, 2021, 12:624644. Аннотация, обсуждение, ограничения и направления исследований; CC BY.

2. Dewey J. How We Think. Boston: D. C. Heath, 1910 (Project Gutenberg). Гл. I (с. 6, 11) и гл. VI (с. 72, 74).

3. Aristotle. The Nicomachean Ethics, пер. D. P. Chase (Everyman's Library; Project Gutenberg). Кн. III, о предмете обдумывания (1112a–1113a; в этом издании гл. V).

4. Hernandez J. M. C., Costa Filho M. C. M., Gaffney D. R., Kardes F. R. The benefits of deciding now and not later. Judgment and Decision Making, 2023, 18, e3. Аннотация и введение; CC BY 4.0.

5. Gilhooly K. J. Incubation and Intuition in Creative Problem Solving. Frontiers in Psychology, 2016, 7:1076. Аннотация, раздел об эффектах инкубации, заключение; CC BY.

6. Confucius. The Analects, пер. J. Legge (Project Gutenberg). Кн. II, гл. 15; кн. VII, гл. 1.

7. Книга Екклесиаста, гл. 11, Синодальный перевод (azbyka.ru). Ст. 4–6.

8. Евангелие от Матфея, гл. 6, Синодальный перевод (azbyka.ru). Ст. 25–34, цитаты — ст. 27 и 34.

9. Sabbâsava Sutta (MN 2), пер. T. W. Rhys Davids. Buddhist Suttas, Sacred Books of the East, vol. XI, 1881 (Internet Archive). §§ 2–17, с. 296–301.

10. Chuang Tzŭ: Mystic, Moralist, and Social Reformer, пер. H. A. Giles, 1889 (Project Gutenberg). Гл. IV «Man among Men», эпизод с Янь Хуэем.

11. The Song Celestial, or Bhagavad-Gîtâ, пер. E. Arnold, 1885 (Project Gutenberg). Гл. I–II; место, соответствующее стиху 2.47.

12. Krzikalla C., Buhlmann U., Schug J. и др. Worry Postponement From the Metacognitive Perspective: A Randomized Waitlist-Controlled Trial. Clinical Psychology in Europe, 2024, 6(2), e12741. Аннотация; CC BY 4.0.

13. James W. The Principles of Psychology, vol. 1, 1890 (Project Gutenberg). Гл. IV «Habit».

14. National Institute of Mental Health. Caring for Your Mental Health (пересмотрено в апреле 2026). Раздел о том, когда обращаться за помощью; общественное достояние США.

15. National Institute of Mental Health. Anxiety Disorders (пересмотрено в декабре 2024). Вводный раздел; общественное достояние США.

Теги

Размышление по кругу, руминация, рефлексия, беспокойство, обдумывание, решение, нерешительность, неопределённость, отложенное суждение, инкубация, привычка, новые сведения, Джон Дьюи, Аристотель, «Никомахова этика», Конфуций, «Лунь юй», Екклесиаст, Нагорная проповедь, «Саббасава сутта», мудрое рассмотрение, Чжуан-цзы, пост сердца, «Бхагавадгита», Уильям Джеймс, откладывание беспокойства, психическое здоровье, самонаблюдение.

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.