

UNITED WISDOM

Гнев: как услышать сигнал, не оправдывая любое действие

Человек и внутренний мир

Andrey Zarinsh & Maria Evilkut

I12 · RU

@andrey.zarinsh @ilkutki

Гнев: как услышать сигнал, не оправдывая любое действие

Эпиграф

«Гневайтесь и не грешите».

Ефесянам 4:26, краткий авторский перевод фрагмента KJV “Be ye angry, and sin not”. Прочитанное издание и контекст 4:26–32.

О чём эта статья

Гнев может привлечь внимание к событию, которое человек считает неприемлемым. Но переживание, объяснение события и ответ на него — разные предметы. Сильный гнев не доказывает, что другой намеренно нарушил договорённость; спокойное возражение не делает нарушение менее реальным. Когда мы называем чувство сигналом, это метафора внимания к значимому обстоятельству, а не безошибочный прибор для установления чужой вины. Статья предлагает рассмотреть конкретный эпизод: что произошло, как он был понят, какой порыв возник и что человек готов делать дальше. Мы обратимся к различению первого движения и согласия у Сенеки, к вопросу меры у Аристотеля и к нравственным наставлениям христианского и буддийского текстов. Их сходство не устраняет различий. Практическая задача состоит в том, чтобы услышать собственное возражение, проверить его основания и выбрать действие, за которое можно отвечать, без требования немедленно избавиться от чувства.

I. Сигнал привлекает внимание, но не выносит решение

Представим, что человек получает сообщение: встречу перенесли, хотя время уже было согласовано. Он сердится и думает: «Моим временем просто пренебрегают». Здесь можно выделить полученную информацию, переживание и объяснение чужого отношения. Информация о переносе проверяется по сообщению; гнев описывает нынешний опыт; пренебрежение — версия смысла произошедшего. Она может подтвердиться дополнительными обстоятельствами, но не становится фактом только потому, что возникла быстро и ощущается убедительно.

Слово «сигнал» полезно, если напоминает обратить внимание на ситуацию. Оно становится неточным, когда обещает готовое объяснение. Гнев может относиться к отмене, способу сообщения, потере возможности, повторению похожих эпизодов или нескольким сторонам сразу. Из одного названия нельзя выбрать нужную причину и

заключить, какая потребность обязательно нарушена. Начальный вопрос скромнее: «Что именно в этой сцене для меня неприемлемо?» Ответ может остаться приблизительным и измениться после уточнения обстоятельств.

Также важно не оценивать реальность события по наличию гнева. Человек может заметить нарушение договорённости, не испытывая сильного накала, или начать сердиться позже. Правомерность возражения проверяется по тому, что было согласовано и что произошло, а не по выразительности реакции. И наоборот, сильная реакция требует внимания к переживанию, но не даёт автоматического права объявить любое действие другого человека намеренным вредом. Эти две проверки могут идти рядом, не заменяя друг друга.

Поэтому услышать сигнал означает сохранить сообщение о значимости и отложить окончательный вывод там, где данных недостаточно. Можно сказать: «Перенос меня сердит; хочу понять, почему он произошёл и как учитывать согласованное время дальше». Такая фраза не гарантирует благоприятного ответа. Она делает понятными три разных предмета: чувство, вопрос об обстоятельствах и будущую договорённость. Человеку не требуется заранее решить весь конфликт, чтобы обозначить каждый из них без смешения.

II. Первое движение и согласие на поступок различаются

У Сенеки в «О гневе», II.1–4, перевод Aubrey Stewart, проводится различие между первым непроизвольным движением и дальнейшим согласием ума. Это философское рассуждение о гневе, а не экспериментальная модель мозга. Его полезно читать как собственную позицию автора: переживание и развитие ответного побуждения не следует безоговорочно считать одним завершённым актом. При этом источник не доказывает, что каждый современный человек всегда способен остановить любой порыв по команде.

В условной сцене резкая реплика уже появилась в черновике сообщения, но ещё не отправлена. Между наличием текста и отправкой существует конкретное различие, которое можно заметить. Человек может удалить одну фразу, отложить ответ, оставить только вопрос или отправить прежний вариант. Статья не утверждает, что этот промежуток всегда доступен одинаково. Она предлагает искать его там, где он действительно есть, вместо общего обещания полного контроля над каждым моментом внутреннего опыта.

Если поступок уже совершён, философское различение не отменяет его последствия. «Это был первый порыв» не делает произнесённое оскорбление непроизнесённым. Тогда работа касается того, что человек сделал и может изменить после. Можно признать конкретную реплику, исправить сведения, обсудить дальнейший формат.

Наличие гнева остаётся частью объяснения эпизода, но не выполняет за человека шаг восстановления и не обязывает другого немедленно забыть случившееся или принять предложенную версию причины.

Такое чтение оставляет две возможности одновременно: не превращать возникновение чувства в нравственный приговор себе и не превращать чувство в оправдание поведения. Гнев можно назвать до выбора ответа, во время обсуждения или после эпизода. Но оценка действия требует отдельного рассмотрения. Где было решение? Что оказалось доступно? Какие последствия возникли? Эти вопросы точнее, чем спор о том, должен ли человек вообще когда-либо сердиться, и допускают неодинаковые возможности в разных обстоятельствах.

III. Нарушение договорённости нужно установить отдельно

Версия «со мной поступили несправедливо» требует уточнения её предмета. О чём была договорённость? Кто её принял? Какие условия могли измениться? Была ли другая сторона осведомлена о том ожидании, которое теперь кажется очевидным? Эти вопросы не требуют отказаться от гнева. Они помогают отделить реальное обязательство от невысказанного пожелания и неизвестного обстоятельства. Возможен и ясный ответ: обещание было дано и не выполнено. Проверка не обязана закончиться оправданием другого человека.

Представим, что два человека иначе понимают «помочь вечером». Один ожидал определённого часа, другой — любое время после работы. Гнев первого реален как переживание, но содержание нарушения ещё не установлено. Если конкретный час был назван и принят, ситуация другая. Одно уточнение изменяет основание обсуждения. Вместо общего обвинения появляется вопрос о согласовании времени или о невыполненном обещании. Называть оба случая одним словом «неуважение» можно слишком рано для практического решения.

Проверять обстоятельства не означает бесконечно ждать полного знания чужих мотивов. Достаточно установленных фактов, чтобы обозначить неприемлемое действие и изменить условия взаимодействия. «Моё сообщение передали без моего согласия; я не хочу передавать новые сведения в этом формате» касается действия и следующего выбора. Намерение нарушителя может остаться неизвестным. Граница не требует доказать злой умысел, когда её предмет уже ясен. Однако обвинение в конкретном умысле всё равно нуждается в собственных основаниях.

Полезно различать степень уверенности в каждом утверждении. «Я знаю, что встречу перенесли», «предполагаю, что моё время не учли», «не знаю, почему так решили» — разные сообщения. Их можно держать вместе. Если новые данные подтверждают

нарушение, возражение становится предметнее. Если объяснение меняется, прежнее чувство не превращается задним числом в ложь. Меняется понимание ситуации, а не факт того, что в определённый момент человек её переживал именно так.

IV. Мера ответа не равна силе чувства

В «Никомаховой этике», II.6 и II.9, перевод W. D. Ross, Аристотель рассматривает надлежащую меру, обстоятельства и трудность соответствующего ответа, включая гнев. Это этическая задача, а не шкала, на которой интенсивность чувства превращается в разрешённую степень воздействия на других. Сходство с нашей темой состоит в необходимости рассматривать, кому, по какому поводу и каким образом отвечают. Авторская практическая форма ниже не является готовой техникой Аристотеля.

Если человек очень сердится, это ещё не значит, что очень резкий ответ будет соразмерен обстоятельствам. И если он говорит спокойно, это не гарантирует разумности решения. Меру полезно обсуждать по действию: что оно меняет, кого затрагивает, исправляет ли проблему, какие последствия может создать. «Я хочу ответить сильнее, потому что чувство сильное» описывает порыв. «Я хочу прекратить этот формат, потому что сведения, которые договорились не передавать, снова передали дальше» указывает отдельное основание выбора.

Соразмерность не обязана означать мягкость в каждой ситуации. Иногда ясный отказ, прекращение разговора или требование выполнить обязательство уместнее долгого объяснения переживаний. Но сильная формулировка может оставаться предметной: «Я не согласен на такое изменение». Она отличается от унижения личности. Человек вправе решительно обозначать действие, не превращая решительность в соревнование, кто заставит другого сильнее почувствовать свою неправоту. Практическая цель ответа помогает оценивать его содержание.

Нельзя заранее установить универсальную меру для любого конфликта. Нам нужны обстоятельства, реальные обязательства и возможности участников. Поэтому статья предлагает сравнить несколько доступных ответов, а не выбрать за читателя идеальную реакцию. Один ответ проясняет факты, другой обозначает предел, третий меняет дальнейший порядок. Они могут сочетаться. Рассмотрение вариантов не обещает исчезновения гнева; оно даёт дополнительный предмет для решения, который не сводится к текущему накалу или к мнению самого громкого участника.

V. Назвать гнев не значит обязать другого согласиться

Фраза «я сердит» сообщает о переживании говорящего, но не определяет весь ответ слушателя. Другой может признать сообщение и иначе понимать обстоятельства. Такое различие ещё не является отрицанием чувства. «Я слышу, что ты сердит; я не обещал то время, которое ты называешь» может открывать проверку договорённости. Если же слушатель объявляет «ты ничего такого не чувствуешь», он уже подменяет чужое самоописание собственным утверждением. Важно не смешивать спор о событии с присвоением права описывать внутренний опыт другого.

В условной сцене человек говорит: «Раз я так злюсь, ты должен немедленно извиниться». Здесь чувство использовано как основание обязательного действия. Можно вернуть разговор к конкретике: за какой поступок предлагается извинение? Что в нём произошло? Признание гнева не разрешает эти вопросы автоматически. Извинение становится содержательнее, если касается реальной реплики или невыполненного обязательства, а не служит единственным способом остановить накал. Человек, которому предъявляют требование, также вправе уточнить его предмет.

И наоборот, название чувства не должно становиться условием для рассмотрения жалобы. «Скажи сначала, что именно чувствуешь, иначе обсуждать нечего» может закрыть разговор о совершенно конкретном событии. Жалоба на распространение личных сведений или нарушение времени понятна без эмоционального экзамена. Достаточно обозначить действие и предложенный предел. Внутренний опыт можно обсуждать дополнительно, если это нужно и добровольно. Подробность самоописания не является обязательной платой за право возражать против поступка.

Полезный ответ соединяет уважение к сообщению с самостоятельностью суждения. «Я не спорю с тем, что ты сердишься; хочу разобраться в нашей договорённости». Говорящий может ответить: «Сейчас я не готов к разбору; вернусь позже». Тогда требуется согласовать продолжение, если оно необходимо. Ни одной стороне не нужно признать чужую причинную версию только ради завершения эпизода. Можно оставить отдельные вопросы открытыми и всё же остановить конкретную резкость или обозначить следующий доступный шаг.

VI. Пауза полезна только как доступное действие

Пауза иногда создаёт возможность не отправлять подготовленный резкий ответ. Но это конкретное действие в конкретных условиях, а не универсальное средство прекращения гнева. Человек может оставаться сердитым и после молчания. Поэтому цель стоит назвать точно: отложить отправку, закончить спор на сегодня, получить сведения или выбрать другую формулировку. Если паузу оценивают только по исчезновению чувства, её практический смысл может потеряться, даже когда нежелательный поступок действительно удалось не совершить.

В условном разговоре можно сказать: «Я сейчас отвечаю резко. Хочу остановиться и вернуться к вопросу после ужина». Указание на возвращение помогает, если обеим сторонам необходимо решение. Однако человек не должен обещать время, которое не может выдержать. Иногда точнее сообщить: «Сегодня я не готов продолжать; завтра предложу время». У паузы остаются условия и последствия. Она не освобождает от уже существующих обязательств и не становится автоматическим наказанием другого молчанием.

Нельзя предполагать, что каждый участник имеет одинаковую свободу прекратить разговор. Обстоятельства работы, зависимости и присутствие других людей могут ограничивать варианты. Статья не определяет ситуацию читателя по слову «гнев». Она предлагает смотреть, какой небольшой выбор существует фактически: не добавлять ещё одну реплику, перейти к одному вопросу, обозначить невозможность решения сейчас. Если таких вариантов нет, признание ограничений точнее обещания, будто любой конфликт легко меняется одним внутренним решением.

Пауза также не должна бесконечно заменять необходимый разбор. Если вопрос влияет на сроки, общие дела или интересы других людей, нужно учитывать этот предмет отдельно. Можно сохранить сердитость и вернуться к проверяемому сообщению: «Какой вариант времени мы согласуем?» Спокойствие не требуется как предварительное разрешение на всякое действие. Достаточно рассмотреть, можно ли выполнить выбранный шаг без той резкости или давления, которые сам человек не хочет продолжать, и что остаётся решить после него.

VII. Религиозное наставление сохраняет своё основание

В Ефесянам 4:26–32, KJV, наставление о гневе соседствует с требованиями к речи, отказом от злобы, добротой и прощением, основанным на Божьем прощении во Христе. Это обращение к нравственной жизни общины. Краткую формулу эпиграфа нельзя отделять от этого контекста и превращать в полное одобрение любого гнева. Здесь нет экспериментального обещания облегчения от определённой фразы или правила обязательного примирения в любой современной ситуации.

Для нашей темы текст позволяет поставить вопрос об отношении между переживанием и нравственным действием. Но практическое применение требует отдельного суждения. Человек может разделять религиозное основание, понимать его иначе или рассматривать текст как культурный источник. В каждом случае важно честно обозначить, какой вывод принадлежит самому произведению, а какой — нынешним авторам. Сходство отдельных вопросов не делает читателя последователем традиции и не превращает её утверждения в научные результаты.

Особенно осторожно следует говорить о прощении. Оно не устанавливает, что действие не произошло, и не отвечает само по себе на вопрос о дальнейшем доверии или доступе к личным сведениям. Статья не требует от читателя немедленного прощения как доказательства правильной работы с гневом. Можно признать чувство, обсуждать ответственность и выбирать условия дальнейшего взаимодействия. Если человек хочет рассмотреть религиозный смысл прощения, это отдельная тема, а не обязательный финал любого конфликта.

В таком чтении нравственная дисциплина не сводится к подавлению сообщения. Она включает вопрос о том, какую речь и какое действие человек выбирает после возникновения гнева. При этом внешняя тишина сама по себе не доказывает, что вопрос решён; выразительный разговор не доказывает правоты. Текст предлагает собственный духовный ориентир. Авторская задача статьи — удержать его контекст и показать ограниченное место сопоставления, не объявляя богословскую норму универсальным психологическим законом для всех семей и отношений.

VIII. Не продолжать вражду не означает согласиться с вредом

В «Дхаммападе», глава XVII, стихи 221–234, перевод F. Max Müller, гнев рассматривается вместе с нравственной дисциплиной, управлением телом и речью и направленностью к освобождению. Стих 223 предлагает отвечать на гнев любовью, на зло добром. Это религиозное наставление определённого текста, а не доказательство, что любое современное нарушение следует терпеть. Прочитанная редакция не даёт готового решения о границах в ситуации читателя и не заменяет проверку действий.

В авторской практической задаче можно рассмотреть узкое различие: отказ добавлять унижение и согласие продолжать прежние условия — разные решения. Человек может не посылать оскорбление и при этом прекратить обмен личными сведениями. Может отказаться от ответной резкости и потребовать выполнить конкретное обязательство. Это наше современное сопоставление, а не утверждение, что стих подробно описывает каждый такой вариант. Исторический источник сохраняет собственную цель; конкретный выбор требует знания обстоятельств.

Также не следует требовать от человека мгновенно почувствовать любовь, чтобы его отказ от вредного поступка считался настоящим. Внешнее действие может быть выбрано раньше, чем изменится внутреннее состояние. Но и отсутствие ответного оскорбления не доказывает, что все последствия устранены. Если личные сведения уже распространены, вопрос о доступе и исправлении остаётся. Если обещание сорвано, нужно решать последствия для общих дел. Нравственная форма ответа не стирает предмет первоначального возражения.

Такое различение защищает от двух поспешных выводов. Первый объявляет всякое ограничение враждой, которую следует преодолеть. Второй считает любую резкость необходимой защитой, потому что событие было неприемлемым. Между ними остаются конкретные варианты, которые человек вправе оценить сам. Можно говорить ясно, завершать разговор и менять договорённость без универсального оправдания унижения. Можно сохранять неразрешённый вопрос и не объявлять своё чувство единственным источником знания о том, что происходило и что теперь допустимо.

IX. После резкого поступка важна конкретная ответственность

Если действие уже причиняло вред, дальнейшая работа начинается с его предметного описания. Не только «я сорвался», но и «я отправил сообщение с оскорблением», «я опубликовал чужую переписку», «я прервал разговор и не сообщил о переносе общего дела». Разные поступки имеют разные последствия. Название гнева не объединяет их в один случай с одинаковым исправлением. Человеку важно понимать, что именно он может признать, прекратить или изменить, и чего одним сообщением уже нельзя вернуть.

В условной сцене после унизительной реплики можно сказать: «Я назвал тебя этим словом. Это моя реплика, и я не хочу её оправдывать тем, что сердился». Затем можно обсудить исходное разногласие отдельно. Признание резкости не означает признать правоту другой стороны во всех вопросах. Оно возвращает ответственность за собственное действие. Собеседник вправе принять сообщение, не принять его или нуждаться во времени; извинение не является договором об обязательном немедленном облегчении говорящего.

Исправление следует выбирать по реальному последствию. Если были переданы неверные сведения, важно их поправить перед теми, кто получил их. Если нарушены общие сроки, нужен разговор о дальнейшем порядке. Если человек повторяет только «я же извинился», вопрос о последствиях может оставаться без ответа. Статья не устанавливает универсального набора восстановительных действий. Она предлагает не подменять их рассказом о силе чувства или требованием забыть эпизод, чтобы говорящий снова ощущал себя достаточно хорошим.

Разбор также может обнаружить ограниченность возможностей. Не всякое последствие обратимо, и не всякую реакцию другого можно получить по желанию. Тогда ответственность включает честное признание этого предела и отказ продолжать тот же поступок там, где такой выбор доступен. Гнев может оставаться связанным с первоначальным событием. Но следующий шаг определяется также тем, что сам человек уже сделал. Эти два предмета можно рассматривать рядом, не используя один для исчезновения другого из разговора.

X. Решение может быть яснее причины чувства

Человек не обязан завершить объяснение собственного гнева перед каждым практическим шагом. Иногда уже известно, что он не хочет отправлять оскорбление, хочет проверить договорённость или намерен изменить доступ к личным сведениям. Почему переживание оказалось именно таким сильным, может остаться открытым. Это не делает действие произвольным, если у него есть конкретное основание. Полнота внутренней истории и достаточность данных для ограниченного решения — разные требования, которые не следует автоматически связывать.

Полезно сравнить желаемый результат с выбранной формой ответа. Если цель — получить сведения, сообщение может содержать один ясный вопрос. Если цель — обозначить предел, оно может содержать отказ и условия дальнейшего общения. Если цель — признать свою резкость, объяснение чужой неправоты не должно поглощать признание. Такое сравнение не гарантирует результата, потому что другой участник сохраняет собственный выбор. Оно помогает увидеть, какое действие человек действительно предлагает, вместо общего стремления разрядить накал любой ценой.

При этом решение допускает пересмотр. После новых сведений можно изменить причинную версию, уточнить просьбу или отказаться от прежнего варианта. Пересмотр не означает, что первоначальный гнев был ненастоящим. Он показывает, что переживание не стало окончательным судом над фактами. Если же данные подтверждают нарушение, чувство не обязано усиливаться, чтобы возражение оставалось действительным. Основание ответа сохраняется в обстоятельствах, а не только в текущей интенсивности или красоте объяснения.

Слышать гнев с этой точки зрения означает признавать его как часть опыта и продолжать различать событие, толкование, порыв и поступок. Сенека, Аристотель, христианское наставление и буддийский стих задают разные основания нравственной дисциплины. Из их соседства не возникает одна доказанная теория эмоций. Авторская форма размышления остаётся ограниченной: выбрать эпизод, сохранить известное и неизвестное и рассмотреть доступный ответ. Её успехом может быть более предметное решение, даже если чувство ещё не ушло и весь конфликт не завершён.

Что это значит на практике

Выберите один эпизод, который готовы рассмотреть без продолжения самого спора. Запишите, что произошло в проверяемых выражениях: сообщение, перенос, конкретная реплика, невыполненный пункт договорённости. Рядом назовите своё переживание настолько точно, насколько можете сейчас. Затем отдельно запишите причинную версию: «я предполагаю, что...». Если версия ещё неясна, оставьте это прямо. Не нужно подставлять универсальное объяснение про нарушенную потребность или скрытую боль только ради заполнения строки.

Отделите порыв от уже совершённого. «Хочется отправить резкую фразу» и «резкая фраза уже отправлена» требуют разных следующих шагов. В первом случае можно рассмотреть, доступно ли отложить отправку или изменить содержание. Во втором — признать конкретное действие и его последствия. Не оценивайте работу только по уменьшению гнева. Более точное сообщение, предотвращённая резкость или исправление сведений могут иметь значение при сохраняющемся переживании, без обещания, что одна запись решит проблему.

Сравните два доступных ответа по их цели и последствиям. Что поможет уточнить договор? Что обозначит предел? Что исправит вашу собственную реплику? При необходимости согласуйте паузу и условия возвращения, которые действительно сможете выполнить. Не требуйте от себя немедленной любви, прощения или спокойствия как допуска к предметному решению. Однако и сильное чувство не выбирает ответ за вас. Оставьте отдельное место для интересов других людей и для ограничений реальной ситуации.

Завершите рассмотрение одним возможным шагом и одним открытым вопросом. Например: «Сейчас уточню согласованное время; пока не знаю причину переноса». Или: «Признаю своё оскорбление; исходное разногласие обсудим отдельно». Это добровольная авторская форма размышления, которую можно сократить или отложить. Она не является тестом и не доказывает, что вы обязаны чувствовать иначе. Достаточный результат — яснее увидеть, за какое сегодняшнее действие вы готовы отвечать и какие сведения ещё необходимо получить.

Ключевая цитата

«Преодолеть гнев любовью» — краткий авторский перевод фрагмента “overcome anger by love”.

«Дхаммапада», 223, перевод F. Max Müller, Sacred Books of the East X, 1881; Project Gutenberg 2017. Религиозное наставление сохраняет контекст главы XVII и не устанавливает современную обязанность терпеть вредное действие.

Связи между традициями

Сопоставление	Реальное сходство	Предел сходства
Сенека II.1–4 и разделение порыва и поступка	Первое движение не приравнивается безусловно к завершённому согласию	Философское различение не доказывает универсальную способность остановить любой ответ
Аристотель II.6, II.9 и мера ответа	Обстоятельства и форма действия имеют значение	Этическая мера не является шкалой силы чувства или современной техникой
Ефесянам 4:26–32 и ответственность за речь	Гнев рассматривается вместе с нравственными требованиями к действию	Основание — жизнь общины и Божье прощение во Христе, не экспериментальное обещание
«Дхаммапада» 221–234 и отказ добавлять враждебную резкость	Гнев связан с дисциплиной тела, речи и ума	Цель освобождения не заменяет решение о конкретных современных условиях общения
Все рассмотренные тексты и авторская форма	Реакция не получает автоматического нравственного оправдания от одного накала	Различия оснований сохраняются; общей научно доказанной теории здесь нет

Первоисточники и исследования

• Сенека, «О гневе», II.1–4, перевод Aubrey Stewart: первое движение и согласие. Атрибуция перевода сверена с изданием 1889 года.

• Аристотель, «Никомахова этика», книга II, части 6 и 9, перевод W. D. Ross: обстоятельства и нравственная мера ответа.

• Ефесянам 4:26–32, King James Version: гнев, речь, доброта и религиозное основание прощения. Краткая русская цитата — авторский перевод прочитанного английского фрагмента.

• «Дхаммапада», глава XVII, 221–234, перевод F. Max Müller: нравственная дисциплина и стих 223. Проверены текст, издание Sacred Books of the East X (1881) и сведения Project

Gutenberg; использована эта редакция. В статье не заявляется новое эмпирическое исследование гнева.

Теги

гнев, эмоции, чувства, сигнал, внимание, интерпретация, причинная версия, факт, договорённость, ожидание, порыв, поступок, ответственность, речь, мера, соразмерность, пауза, личные границы, согласие, последствия, исправление, Сенека, Аристотель, Ефесянам, Дхаммапада, Max Müller, нравственная дисциплина, неопределённость, самостоятельность, 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.