

UNITED WISDOM

Перфекционизм: когда качество становится условием права действовать

Человек и внутренний мир

Andrey Zarinsh & Maria Evilkut

I26 · RU

@andrey.zarinsh @ilkutki

Перфекционизм: когда качество становится условием права действовать

Эпиграф

> *“to be good”.*

«Быть хорошим» — собственный редакционный перевод. Аристотель, «Никомахова этика», II.9, перевод W. D. Ross. Текст.

О чём эта статья

Представим специалиста, который готовит предложение заказчику. Содержание проверено, расчёт сходится, письмо можно отправлять. Однако остаётся чувство: ещё недостаточно хорошо. Он меняет порядок абзацев, ищет более убедительный заголовок, снова проверяет уже проверенное. В конце дня письмо не отправлено. Работа действительно стала чуть аккуратнее, но заказчик всё ещё не получил ничего. Где заканчивается забота о качестве и начинается условие, которое не разрешает действовать?

Статья рассматривает перфекционизм через устройство стандарта: что считается выполнением, когда разрешено остановиться и какое значение получает ошибка. Высокая требовательность сама по себе не объявляется проблемой. Вопрос возникает, когда качество результата должно одновременно доказать безупречность человека, защитить от любой оценки и устранить всякую неопределённость. Современные исследования помогают различить стороны этого вопроса; философские тексты дают язык меры и действия. Мы сохраним границы между ними и проверим, как выглядит достаточный стандарт в обычной работе, обучении и отношениях.

I. Высокий стандарт ещё не объясняет задержку

Человек может работать тщательно и вовремя. Может задерживаться из-за сложной задачи, недоступного ответа или обнаруженной серьёзной ошибки. Поэтому слово «перфекционизм» не должно заменять исследование обстоятельств. Если предложение зависит от уточнения цены, ждать подтверждения разумно. Если расчёт неверен, ещё одна проверка необходима. Неприятное ощущение перед отправкой само по себе не доказывает, что стандарт чрезмерен, а скорость не доказывает профессионализм.

В условной сцене полезно сначала восстановить последовательность. Что было готово к полудню? Какие изменения внесены позже? Что они улучшили для адресата? Был ли согласован срок? Пропущенное действие становится видимым без объяснения всей личности. Затем можно спросить, почему очередная проверка появилась после того, как предыдущие критерии были выполнены. Здесь обнаруживается возможный переход: требование к документу расширилось до требования исключить любое неприятное впечатление о его авторе.

Один и тот же высокий стандарт имеет разную цену на разных этапах. До отправки коммерческого предложения требуется точность существенных условий. На этапе разведочного разговора может быть достаточна ясная гипотеза и перечень неизвестного. Если ранний разговор обязан уже содержать окончательное решение, человек теряет возможность получить сведения, которые нужны для этого решения. Стандарт блокирует собственный способ выполнения. Не нужно называть его низким или высоким вообще; полезнее спросить, подходит ли он именно этому этапу.

В отношениях аналогичная ошибка появляется, когда обсуждение допускается только после полного понимания своих чувств. Человек хочет выразиться ответственно, но ждёт языка, который исключит все недоразумения. Другой видит молчание и вынужден его интерпретировать. Можно начать с ограниченной честной фразы: пока не всё понимаю, но хочу обсудить вчерашний разговор. Такая фраза не годится для любого случая и не гарантирует хорошего ответа. Она показывает принцип: начало иногда должно быть достаточно ясным для продолжения, а не окончательно совершенным.

II. Когда оценка работы становится оценкой всего человека

В модели Shafran, Cooper и Fairburn, 2002 клинический перфекционизм рассматривается через чрезмерную зависимость самооценки от требовательных стандартов, несмотря на неблагоприятные последствия. Авторы также описывают повышение планки после достижения. Здесь прочитан abstract; модель не используется для диагноза читателю. Наш предмет шире клинической работы и ограничен устройством требования в конкретной ситуации.

Различие можно услышать в двух вопросах. «Достаточно ли проверен этот расчёт?» касается документа. «Если расчёт не понравится, имею ли я право называться специалистом?» касается принадлежности к роли. Второй вопрос способен включить новые требования, которые техническая проверка не решает: понравиться каждому, не встретить отказа, никогда не выглядеть начинающим. В результате работа несёт нагрузку, для которой её критерии не предназначены.

Представим молодого переводчика. Редактор предлагает заменить две неточные фразы. В одном прочтении это часть профессионального обмена. В другом — свидетельство, что переводчик лишь притворялся компетентным. Теперь нужно не понять замечание, а защитить всю биографию. Можно долго доказывать, что фразы всё-таки допустимы, хотя исправление простое. Или отказаться от следующего заказа, чтобы больше не испытывать подобного разоблачения. Ни один вариант не следует автоматически из двух замечаний.

Рабочее различение не объявляет профессиональную роль пустой условностью. За ней стоят навыки, обязанности и иногда официальные требования. Существенная ошибка может действительно показать пробел компетентности. Но пробел нужно назвать, оценить и восполнить, а не выводить из него всеобщую непригодность. Особенно важно сохранять конкретность там, где решения затрагивают других людей: недостаточный навык не исправляется одним добрым отношением к себе. Он требует ограничения задачи, обучения, помощи или отказа от работы, которую пока нельзя выполнить ответственно.

III. Исследовательское разногласие сохраняет важное различие

Не все модели перфекционизма устроены одинаково. Dunkley и соавторы, 2006 возражают против объединения высоких личных стандартов и самокритической оценки в один конструкт. В доступном abstract представлены анализы двух выборок: 527 студентов и 236 пациентов. Авторы выделяют значение самокритических оценочных тенденций. Полный текст не прочитан; причинность и индивидуальный прогноз из этих результатов не выводятся.

Для читательского вопроса это разногласие полезнее готового ярлыка. Можно ценить качество, иметь большие цели и не превращать каждую неудачу в нравственную катастрофу. Можно выполнять скромную задачу и требовать от себя недостижимой защищённости от оценки. Поэтому абсолютная высота цели не показывает всей конструкции. Нужно рассмотреть её связь с самоотношением, условия остановки и последствия выбранного способа работы. Здесь статья формулирует собственное редакционное различение, а не воспроизводит исследовательскую шкалу.

Разница видна на примере двух музыкантов. Один несколько месяцев готовит сложную программу, принимает замечания и назначает дату исполнения. Другой не разрешает себе сыграть короткую пьесу перед друзьями, пока не исчезнет каждая возможная ошибка. Внешний наблюдатель может назвать перфекционистом обоих. Однако для понимания поведения важнее выяснить, какой стандарт помогает действию, какой

делает действие невозможным и какие риски человек разумно принимает в конкретном выступлении.

Разумеется, не всякая сложная программа должна исполняться в назначенный день. Иногда подготовка действительно недостаточна. Проверяется это через относящиеся к исполнению критерии: устойчивость отдельных мест, совместную репетицию, длительность программы, условия площадки. Статья не предлагает заменить профессиональную оценку желанием почувствовать себя свободнее. Она предлагает не смешивать профессиональную оценку с требованием стать человеком, которого никогда не могут оценить отрицательно. Последнее не имеет достижимого технического завершения, потому что другой человек сохраняет собственный вкус, ожидание и возможность отказа.

IV. У стандарта должен быть адресат

Качество существует в связи с назначением результата. Предложение заказчику должно позволить ему понять условия и принять решение. Учебный черновик должен дать преподавателю материал для обратной связи. Письмо другу должно достаточно честно передать важную мысль. Если все эти результаты оцениваются по одному идеалу безупречности, различия назначений исчезают. Человек совершенствует форму, не задавая вопрос, кому и для чего она нужна.

Адресат не всегда лучший судья качества. Заказчик может просить невозможное, преподаватель ошибаться, друг не понимать выбранного языка. Но его потребность позволяет установить предмет работы. Можно обсудить, что именно требуется, какие свойства обязательны и какие улучшения допустимы позже. Тогда стандарт становится договорённостью или осознанным профессиональным выбором, а не бесконечным внутренним ощущением. Здесь полезны конкретные примеры ожидаемого результата и ясное различие между необходимым и желательным.

В условной сцене дизайнер готовит прототип интерфейса. Пользователю нужно проверить, понимает ли он следующий шаг. Дизайнер тратит вечер на оттенки и тонкую анимацию, потому что боится показать недоделанное. Эти улучшения могут быть ценными в готовом продукте. Но сейчас они не отвечают на главный вопрос прототипа. Иногда именно незавершённая форма помогает увидеть смысловой недостаток раньше, чем он станет дорогим. Это авторский рабочий пример, без притязания на измеренный универсальный эффект.

Полезный стандарт можно проверить встречным вопросом: если убрать это улучшение, что потеряет адресат на данном этапе? Если ответ конкретен, улучшение заслуживает рассмотрения. Если ответ только «будет видно, что я не идеален», нагрузка сместилась

на автора. Такое смещение не делает желание совершенства смешным. Оно лишь показывает, что документ одновременно выполняет две задачи. Их можно назвать отдельно и решить, какую цену сейчас разумно платить за вторую. Нередко уже этого достаточно, чтобы перестать выдавать личную защищённость за обязательное свойство каждой рабочей версии.

V. Мера отличается от удобного компромисса

В «Никомаховой этике», II.2 и II.6, Аристотель связывает подходящую меру с обстоятельствами действия. Среднее относительно нас не сводится к арифметической середине. Этот философский довод не даёт формулы рабочего качества и не разрешает искать середину в любом нравственном нарушении. Нам важна ограниченная мысль: больше усилия не автоматически означает более подходящее действие.

Если человек наполовину проверит опасный расчёт, арифметический компромисс не станет добродетелью. Если специалист добавит десятую редакцию безопасного ознакомительного письма, увеличение труда не гарантирует ценности. Мера определяется предметом и последствиями. Поэтому вопрос «сколько ещё стараться» полезно заменить вопросом «какую неопределённость ещё необходимо устранить». Иногда ответ требует длительной работы; иногда обнаруживается, что оставшаяся неопределённость связана с будущей реакцией другого и технически не устранима.

В условном примере организатор небольшого семинара хочет исключить любые неполадки. Он может проверить помещение, время, доступ и материалы. Но не может заранее обеспечить настроение каждого участника или идеальный разговор. Попытка управлять второй частью поглощает силы, которые нужны первой. Достаточная подготовка включает и разумный ответ на возможную неполадку: запасной контакт, возможность изменить порядок, ясное предупреждение. Она не требует доказать, что неполадка никогда не произойдёт.

При этом мера не оправдывает решение задним числом только потому, что человек устал. Усталость важна как обстоятельство, но остаются последствия и обязанности перед другими. Если работа требует недоступной проверки, можно честно назвать границу или перенести выполнение, согласовав это. Нельзя незаметно снизить существенный стандарт и объявить это зрелостью. Таким образом, мысль о мере становится более требовательной: она просит знать, что защищает каждый критерий, какие риски остаются и кто вправе принять решение о них. Самостоятельное ощущение достаточности не заменяет полномочий в общей работе.

VI. Планка, которая передвигается после достижения

Иногда человек заранее формулирует понятный критерий, выполняет его и тут же объявляет слишком слабым. Такая смена может быть разумной, если появились новые сведения. Но если новых сведений нет, стоит исследовать функцию смены. В условной сцене специалист решил отправить предложение после сверки расчёта и согласования срока. Оба условия выполнены. Теперь отправка разрешается лишь после доказательства, что конкуренты не подготовили лучшее предложение.

Изменение стандарта не нужно запрещать вообще. Живая работа часто требует уточнений. Полезно сохранять историю: что изменилось, когда и почему. Можно поставить рядом первоначальный критерий и новый. Если новый защищает иной интерес, его следует назвать. Например, безопасность расчёта и желание выиграть конкурс относятся к разным задачам. Они могут быть связаны, однако победа не находится под полным контролем качества документа. Даже отличное предложение иногда проигрывает по причинам, которые автор не знает.

Невыполнимый новый критерий удобно маскируется словом «профессионально». Но профессионализм включает также способность завершать работу при известных ограничениях, сообщать неизвестное и принимать проверяемые решения. Человек, который бесконечно удерживает документ у себя, не обязательно больше заботится о заказчике. Возможно, он меньше встречается с внешней обратной связью. Это гипотеза, а не объяснение любого промедления. Проверить её помогает вопрос, какие новые данные очередная задержка действительно приносит.

Иногда после достижения возникает непривычная пустота: задача больше не требует усилия, и непонятно, что делать с разрешённой паузой. Не обязательно объяснять это глубинным страхом или детской историей. В выбранном эпизоде достаточно увидеть, что правило завершения снова отменено. Можно позволить ему действовать один раз и проверить последствия. Если результат оказался недостаточным, это новая информация. Если всё прошло приемлемо, прежняя тревога остаётся переживанием, которое не было точным прогнозом. Обе возможности следует оставить открытыми до фактического результата.

VII. Черновик — отдельный вид хорошей работы

У черновика есть собственное качество: он должен достаточно ясно показать мысль, неизвестное и место вопроса. Его недостатки могут быть продуктивными, если именно их предстоит обсудить. Но черновик не освобождает от честности. Нельзя назвать предварительным документом то, на основании чего другой уже будет принимать необратимое решение, скрыв существенную непроверенность. Полезность ранней версии зависит от согласованного способа её использования.

В «Дао дэ цзин», §63, перевод James Legge, внимание обращено на работу с трудным до того, как оно стало большим. Мы используем этот нормативный образ для сравнения с ранним действием. Даосский текст имеет собственный язык Дао и недеяния; он не является исследованием проектного управления и не доказывает эффективность прототипов. Сходство не требует стирать различие оснований.

Представим автора, который не знает, как устроить центральный раздел статьи. Он может написать несколько абзацев и показать редактору именно развилку. Или несколько дней совершенствовать вступление, где неопределённость уже мала. Во втором случае занятость не равна продвижению главного вопроса. Уместный черновик уменьшает ту неопределённость, ради которой создан. Хорошо оформленное вступление способно скрыть её, поэтому выглядит более законченным, чем является по смыслу.

В отношениях ранняя версия мысли также требует ясного обозначения. «Я пробую понять, что меня задело» отличается от «я уже знаю твою истинную причину». Другой вправе не соглашаться и не продолжать разговор сейчас. Черновой статус не делает любые слова безвредными. Он лишь позволяет не требовать от себя окончательной интерпретации до встречи с ответом. Здесь достаточное качество означает точность границ: что я знаю, что предполагаю, о чём хочу спросить и какой вывод пока не делаю. Такой язык иногда сложнее, чем категоричное обвинение, потому что сохраняет реальную открытость.

VIII. Контрпример: безупречность бывает обязательным критерием

Некоторые действия требуют очень строгих критериев, и статья не предлагает экспериментировать с ними ради внутренней свободы. Нельзя переносить правило отправки обычного черновика на операции, где ошибка создаёт значимый вред. Точный перечень требований устанавливается соответствующей работой и полномочиями. Здесь нам достаточно общего различения: переживание чрезмерной требовательности не отменяет фактического обязательного стандарта. Иногда правильный ответ — не действовать, пока существенная проверка не выполнена.

Разница между обоснованной и бесконечной проверкой проявляется в её устройстве. У обоснованной проверки есть предмет, способ, ответственный и условие завершения. Если найден новый недостаток, критерий объяснимо открывается снова. У бесконечной проверки предмет способен размываться: сначала дата, затем стиль, затем уверенность в отсутствии любой оценки. При этом никакой результат не считается достаточным. Количество проверок само по себе не позволяет определить, какая конструкция перед нами.

Можно также разделить существенную ошибку и эстетическую неудовлетворённость. В условном примере учитель готовит учебный материал. Неверное правило необходимо исправить до урока. Неидеальная композиция иллюстрации, вероятно, может подождать, если не мешает пониманию. Это решение зависит от конкретного материала; статья не предлагает перечень универсально допустимых недостатков. Важен порядок: сначала защищаются свойства, от которых зависит использование, затем рассматриваются улучшения, если позволяют срок и ресурсы.

Такой контрпример не ослабляет центральную мысль. Он делает её точнее: вопрос не в том, можно ли разрешить себе любую несовершенную работу. Вопрос в том, можно ли назвать достаточный стандарт данного действия и признать его выполненным. Если стандарт не выполнен, требуется доработка. Если выполнен, желание устранить оставшееся неприятное чувство не должно незаметно становиться новым обязательным условием. Личная тревога заслуживает внимания, но не обладает автоматическими полномочиями переписывать договор, сроки и критерии всей команды.

IX. Цена совершенствования принадлежит общей жизни

Каждая дополнительная правка использует время и внимание. Иногда цена оправданна: исправление важного условия защищает адресата. Иногда ценность небольшая, а цена выходит далеко за пределы документа. Человек пропускает сон, отменяет встречу, задерживает коллегу, чтобы убрать почти незаметное несовершенство. Статья не выводит медицинских последствий из такого эпизода. Она предлагает включать потраченный ресурс и влияние на других в оценку самого качества решения.

В условной сцене специалист делает письмо изящнее, а помощник не может начать следующий этап без ответа. Для автора дополнительный час выглядит как забота о результате; для общей работы он может стать препятствием. Если качество оценивается только внутри одного документа, эта цена исчезает. Полезно спросить, чьё действие сейчас задержано, какой срок пропущен и какое улучшение получено взамен. Иногда ответ показывает, что лучший результат целого требует завершить отдельную часть раньше.

Сходная цена появляется в дружбе. Человек хочет прийти в гости только в хорошем состоянии, говорить интересно и быть полностью внимательным. Это понятное желание, но если встреча постоянно переносится, друг получает отсутствие. Возможно, сейчас полезнее короткая честная встреча. Возможно, действительно необходима пауза. Решение зависит от договорённости и ресурсов обоих. Идеал совершенного присутствия не должен скрывать, что отсутствие тоже имеет последствия и может вовсе не быть предпочтительным для другого.

Цена не всегда измеряется часами. Иногда она состоит в потере возможности учиться на отклике, который невозможно получить до действия. Автор не узнает, понятна ли мысль читателю, пока никто её не прочитал. Преподаватель не увидит затруднение ученика, пока не предложит задание. Здесь ожидание полной уверенности блокирует источник будущего уточнения. Однако обратная связь полезна лишь при подходящих условиях: адресат знает статус результата, последствия ограничены, а автор готов действительно рассмотреть ответ. Неподготовленное действие не становится разумным только потому, что названо обучением.

X. Завершение можно спроектировать заранее

Условие остановки лучше обсуждать до момента максимальной тревоги. Тогда можно различить обязательные свойства результата, желательные улучшения и ограничения времени. В условной сцене специалист заранее пишет: отправлю предложение после сверки цены, объёма и срока; проверю ясность письма один раз; неизвестное обозначу отдельным вопросом. Эти правила не гарантируют идеальный документ. Они делают решение проверяемым и не позволяют каждому новому ощущению незаметно становиться приказом.

Полезно включить правило повторного открытия. Какие новые сведения действительно требуют вернуться к документу? Ошибка существенной цифры, изменение договора, ясное замечание адресата. Каких сведений недостаточно? Просто вновь появившееся сомнение без нового предмета проверки. Такое различение может оказаться трудным, и человек вправе попросить рабочую оценку коллеги. Однако коллега не должен превращаться в бесконечного поручителя вашей безошибочности. Достаточно согласованного рассмотрения конкретного результата.

После отправки полезно сохранить то, что произошло фактически. Письмо принято, запрошено уточнение, заказчик отказался, обнаружена ошибка — это разные результаты. Отказ не автоматически доказывает недостаточное качество; принятие не делает каждую строку верной. Можно проверить, какие замечания относятся к стандарту и какие отражают внешний выбор. Такой разбор позволяет уточнять требования на основании сведений, а не увеличивать планку после любого неудобного чувства.

Иногда завершение оставляет тревогу. Это не обязательно означает неправильность решения. Человек может отправить достаточно проверенный документ и продолжать сомневаться. Статья не требует игнорировать сомнение; она предлагает установить, есть ли у него новый предмет. Если есть, его рассматривают. Если нет, выбранное действие можно оставить завершённым на данный момент. Условие остановки действует не потому, что вы наконец почувствовали абсолютную уверенность, а потому, что относящаяся к задаче работа выполнена. Именно эту разницу бесконечный стандарт часто стирает: он путает завершённость действия с окончательной защищённостью человека от жизни.

Что это значит на практике

Выберите безопасную ограниченную задачу, которую давно не удаётся завершить, и уточните её адресата и назначение. Запишите несколько обязательных критериев, объяснив, что каждый защищает. Отдельно назовите желательные улучшения. Если неизвестно, какой стандарт действительно нужен, первым шагом может стать уточнение требований, а не попытка работать ещё усерднее. Не применяйте эксперимент к ситуации, где вам не принадлежит право менять существенную проверку.

Затем посмотрите на последнюю выполненную правку. Какую неопределённость она уменьшила? Что изменилось для использования результата? Если ответ касается только впечатления о вас, обозначьте это отдельно. У желания выглядеть компетентным есть понятное место, но оно не должно тайно управлять всеми условиями отправки. Можно выбрать одно достаточное действие и заранее определить, при каких новых сведениях оно будет открыто для пересмотра.

После действия сравните прогноз и факт. Вы могли ожидать общего разоблачения, а получить два уточняющих вопроса. Могли рассчитывать на гладкое принятие, а обнаружить существенную ошибку. В обоих случаях полезно сохранить реальное событие, не подгоняя его под рассказ о полном преодолении перфекционизма. Исправьте то, что действительно требует исправления, и уточните будущий стандарт. Сам опыт отправки не освобождает от дальнейшей ответственности.

Специалист из начала статьи в итоге отправляет проверенное предложение. В нём остаётся несколько фраз, которые можно написать красивее. Заказчик получает условия вовремя, а автор получает ответ, без которого невозможно было двигаться дальше. Это ограниченный результат, однако он меняет устройство работы: качество снова относится к назначению документа. Оно больше не должно выполнять невозможное обещание — сделать человека неуязвимым для любой оценки прежде, чем он получит право действовать.

Для повторяющейся работы можно сохранить один пример достаточного результата как ориентир следующего раза. Это не вечный эталон: при изменении задачи он уточняется. Его польза в том, что условие завершения становится видимым до начала очередного внутреннего спора. Иногда образец также показывает, какие улучшения относятся к другой стадии и поэтому могут честно остаться на потом.

Ключевая цитата

> *“appropriate to the occasion”.*

«Подходящее обстоятельствам» — собственный редакционный перевод. Аристотель, «Никомахова этика», II.2, перевод W. D. Ross, Internet Classics Archive. Вместе с эпиграфом и собственными переводами воспроизведено менее25 слов из этой страницы.

Связи между традициями

Сопоставление	Сходство и предел
Shafran и соавторы ↔ движущаяся планка	Зависимость самооценки помогает сформулировать вопрос; клиническая модель не является диагнозом бытовой задержки.
Dunkley и соавторы ↔ высокие стандарты	Высоту цели полезно отличать от самокритической оценки; abstract не доказывает причинность.
Аристотель ↔ достаточная мера	Подходящее зависит от обстоятельств; добродетель не сводится к половине проверки.
Дао дэ цзин ↔ ранняя работа	Трудное рассматривается до разрастания; даосский образ не является экспериментом с прототипами.
Профессиональная проверка ↔ право завершить	Строгость совместима с условием остановки; безопасность не снижается ради ощущения свободы.

Первоисточники

• Shafran, R., Cooper, Z., Fairburn, C. G. (2002). Clinical perfectionism: a cognitive-behavioural analysis. Behaviour Research and Therapy, 40(7), 773–791. DOI10.1016/S0005-7967(01)00059-6. Прочитан abstract в выдаче первичного библиографического ресурса; полный текст недоступен.

• Dunkley, D. M. et al. (2006). Personal standards and evaluative concerns dimensions of clinical perfectionism. Behaviour Research and Therapy, 44(1), 63–84. DOI10.1016/j.brat.2004.12.004. Прочитаны метаданные и abstract, включая разногласие и выборки; полный текст не прочитан.

• Аристотель. «Никомахова этика», II.2, II.6, II.9; перевод W. D. Ross. Прочитаны эти разделы; используется философское различение меры и обстоятельств.

• «Дао дэ цзин», §63; перевод James Legge, Project Gutenberg №216. Прочитаны §63 и соседний §64; сравнение ограничено ранним действием, не переносит всю доктрину недеяния.

Теги

перфекционизм, качество, стандарт, самооценка, требовательность, завершение, право действовать, черновик, компетентность, обучение, обратная связь, ответственность, условие остановки, проверка, срок, назначение, адресат, неопределённость, мера, Аристотель, Дао дэ цзин, Shafran, Dunkley, самокритика, редактирование, прототип, ограничения, последствия

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.