

UNITED WISDOM

Дневник наблюдений: как записывать опыт без окончательного приговора

Человек и внутренний мир

Andrey Zarinsh & Maria Evilkut

I48 · RU

@andrey.zarinsh @ilkutki

Дневник наблюдений: как записывать опыт без окончательного приговора

Эпиграф

> *«Изображаю его изменение». — Мишель де Монтень, «Опыты», III.II, «О раскаянии». Краткий редакционный перевод фрагмента английского перевода Чарльза Коттона, издание под редакцией Уильяма Хэзлитта,1877.*

О чём эта статья

После неприятного разговора в дневнике появляется короткая строка: опять ничего не получилось. В момент записи она кажется точным итогом. Через неделю трудно вспомнить, какой именно вопрос остался без ответа, что было сказано и чего человек ожидал от встречи. Зато общий вывод сохранился хорошо. Запись, созданная для понимания опыта, стала ещё одним свидетельством против себя. Можно попытаться заменить её положительным утверждением, но тогда конкретный эпизод снова исчезнет за оценкой. Другой путь — оставить достаточно подробностей, чтобы к событию можно было вернуться, не обязуясь сейчас объяснить всю собственную жизнь.

Представим вымышленный пример. Алина собиралась задать на рабочей встрече вопрос о сроке одного задания. Когда появилась возможность, она промолчала, а вечером написала, что никогда не умеет говорить вовремя. Позже она вспомнила, что вопрос уже частично обсуждался, но точная дата так и не прозвучала. Ещё позже обнаружила свою черновую заметку с несколькими вариантами вопроса. Эти сведения не делают первоначальное разочарование ненастоящим. Они меняют объём вывода: в одном эпизоде вопрос остался незаданным, и теперь можно рассмотреть этот момент подробнее. Общий приговор оказывается шире того, что действительно известно.

Дневником наблюдений здесь назовём частную запись, сохраняющую связь между событием, тем, что человек заметил, и временем, когда это было записано. Её задача — поддержать последующее рассмотрение одного эпизода. Она не обязана охватывать каждый день, доказывать объективность воспоминания или завершаться нравственным выводом. Можно записывать коротко, пользоваться приблизительными словами и оставлять пустое место там, где сведений нет. В статье предлагается простой редакционный подход к таким записям: отделять первоначальную версию от более

позднего дополнения и ограничивать вывод тем материалом, к которому он действительно относится.

I. Запись начинается с выбранного эпизода

Вместо попытки описать весь день можно выбрать небольшой законченный участок: момент перед вопросом, разговор после встречи, ожидание ответа или действие, которое удалось выполнить иначе. У такого участка легче увидеть начало и конец. Это не означает, что переживание должно быть незначительным. Ограничение объёма позволяет не соединять сразу несколько разных событий в один вывод. Если утром возникла усталость, днём случился разговор, а вечером испортились планы, запись может касаться только разговора. Другие обстоятельства можно указать как контекст, не превращая их в автоматически установленные причины. Выбор границы делает вопрос дневника доступнее для последующего возвращения.

Алина может начать с того, что во время встречи хотела уточнить срок, но не задала вопрос до смены темы. Эта формулировка не оправдывает и не обвиняет её. Она сохраняет предмет рассмотрения. Теперь можно спросить, когда появился вопрос, каким представлялся подходящий момент и что произошло между намерением и молчанием. Не требуется сразу находить глубинное объяснение. Даже если ответ пока неясен, запись уже отличается от общего утверждения о неспособности говорить. В ней есть событие, к которому можно приложить новые сведения. Общий ярлык редко подсказывает, какой именно фрагмент опыта нужно рассматривать дальше.

Границу эпизода можно выбирать приблизительно. Если точное время неизвестно, достаточно указать часть дня или последовательность относительно другого события. Честная приблизительность полезнее придуманной точности. Не нужно восстанавливать каждую реплику или вести наблюдение прямо во время разговора, если это мешает участию. Записанное позже остаётся пригодным материалом, когда ясно, что оно основано на воспоминании. При этом человек вправе выбрать другой эпизод, если нынешний слишком болезнен или требует поддержки. Дневник не обязывает обращаться к трудным событиям ради полноты. Его объём должен соответствовать доступной возможности спокойно рассмотреть выбранный участок жизни.

II. Время события и время записи различаются

Дата в верхней строке обычно выглядит понятной, но может обозначать разные вещи. Событие произошло вчера, записано сегодня, а дополнение появилось через неделю. Если эти моменты смешаны, позднее объяснение легко воспринимается как то, что человек уже понимал в самом событии. Поэтому полезно различать хотя бы время эпизода и время заметки. Не требуется поминутная хронология. Две простые пометки сохраняют существенную разницу: когда происходило описанное и когда возникла эта версия описания. Так дневник становится последовательностью доступных тогда сведений, а не единым рассказом, будто с самого начала известным целиком.

Для Алины вечерняя заметка отражает состояние после встречи. Она не является непосредственной записью мысли в момент молчания, даже если кажется очень убедительной. Через несколько дней появится другое понимание того же эпизода. Оно может оказаться точнее в одном отношении и зависеть от нового настроения в другом. Даты не решают, какая версия истинна. Они помогают не подменять одну другой без отметки. Когда человек перечитывает заметки, он видит движение рассмотрения: сначала знал только о незаданном вопросе, затем вспомнил обсуждение, потом нашёл черновик. Это движение само по себе представляет часть опыта.

В начале главы «О раскаянии» Монтень описывает себя с учётом изменения и момента рассмотрения. Его текст допускает различия между последовательными самоописаниями и сохраняет исследующий характер авторского занятия. Это философская и литературная позиция, а не разработанный протокол дневника. Здесь прочитаны выбранные начальные фрагменты, не все «Опыты». Для нашей темы важен ограниченный ракурс: описание относится к человеку в меняющихся обстоятельствах и не обязано превращаться в неподвижную окончательную модель. Такое сопоставление не требует принять все нравственные суждения Монтеня или считать любое противоречие достоверным только потому, что оно записано.

III. Что сохранено, а что восстановлено

В одной заметке могут находиться разные виды материала. Есть собственная отправленная фраза, которую можно проверить; есть приблизительно запомнившийся порядок разговора; есть переживание, которое человек замечает сейчас; есть предположение о причине молчания. Всё это может иметь значение, но степень доступности различается. Полезно обозначить различие обычными словами: вижу в своей заметке, помню примерно, сейчас предполагаю, не могу восстановить. Эти пометки не превращают дневник в сложный протокол. Они не дают более позднему читателю собственной записи принять предположение за сохранившуюся деталь. Таким читателем чаще всего оказывается тот же человек спустя некоторое время.

Не каждое воспоминание нужно проверять внешним документом. Личная запись может сохранять субъективное переживание, которое не существует в виде независимого подтверждения. Алина вправе написать, что вечером чувствовала досаду. Для этого не требуется доказать досаду третьему лицу. Но если она утверждает, что во время встречи думала определённую фразу, важно различить воспоминание и нынешнее объяснение. Можно оставить оба: приблизительно вспоминаю такую мысль; сейчас предполагаю, что она могла мешать. Различие не обесценивает внутренний опыт. Оно уточняет, насколько далеко простирается уверенность в конкретной детали, и позволяет не изображать неизвестное как установленное.

В аннотации обзора Дэниела Шактера, обновляющего его прежнюю работу, опубликованного онлайн в 2021 году и в номере журнала в 2022 году, память рассматривается как конструктивная, выполняющая важные функции и одновременно подверженная ошибкам. Здесь прочитана индексированная аннотация, а не полные материалы обзора. Этот источник не устанавливает ложность какого-либо воспоминания Алины и не доказывает, что дневник исправляет память. Его ограниченная роль — напомнить о необходимости учитывать характер материала. Заметка тоже создаётся человеком в определённых условиях; сам факт записи не делает каждую её подробность безошибочной и не требует отвергать все сохранённые сведения.

IV. Переживание можно назвать без определения личности

Слова о переживании часто незаметно превращаются в описание человека целиком. В одном эпизоде было трудно говорить — значит, я трусливый; после встречи было раздражение — значит, я конфликтный. Такой переход может казаться естественным, потому что общий ярлык короткий и узнаваемый. Но он добавляет к наблюдению большой вывод, для которого в заметке может не быть основания. Можно сохранить переживание в масштабе эпизода: в тот момент хотелось отложить вопрос; после встречи появилась досада; сейчас трудно подобрать название. Необязательно находить идеальное слово. Достаточно не выдавать один ответ на ситуацию за исчерпывающее определение себя.

Это различение не требует заменять неприятное описание приятным. Если Алина была недовольна своим действием, запись может сохранить недовольство прямо. Вопрос не в том, как сделать дневник доброжелательным любой ценой, а в том, что именно она оценивает. Незаданный вопрос, отсутствие подготовки и отношение к себе после встречи — разные предметы. Их можно рассматривать отдельно, даже если они связаны. Такая запись сохраняет возможность конкретного изменения. Например, следующий вопрос можно сформулировать короче или уточнить срок другим доступным способом. Общий ярлык не показывает этого выбора и часто делает его менее различимым.

Иногда оценочное слово уже записано и выразительно передаёт вечернее состояние. Его не обязательно стирать. Можно добавить, что это первоначальная оценка после встречи, а дальше назвать событие, к которому она относится. Тогда дневник сохраняет и сам способ, которым человек отнёсся к себе. Это тоже наблюдаемый материал для последующего разговора, если такой разговор нужен. Однако слово не должно становиться автоматически подтверждённой характеристикой только из-за повторного чтения. Запись вправе содержать сильную эмоцию и одновременно иметь ограничение: эта формулировка отражала мой взгляд тогда; её более широкий смысл ещё не установлен.

V. Объяснение может оставаться версией

После описания хочется понять причину: почему я промолчала, почему ответила резко, почему не заметила возможность? Объяснение помогает связать событие с другими сведениями. Но первая доступная причина не обязана быть последней. Алина может предположить, что боялась показаться неподготовленной, не успела сформулировать вопрос или решила, что тема уже закрыта. Можно сохранить одну наиболее правдоподобную версию и указать, что именно её поддерживает. Если основание отсутствует, это тоже можно отметить. Не требуется перечислять все мыслимые варианты, чтобы иметь право на гипотезу. Важно не превращать предположение в единственный факт эпизода.

Версия становится полезнее, когда допускает понятное уточнение. Что помогло бы отличить её от другого объяснения? Возможно, собственный черновик покажет, был ли вопрос сформулирован заранее. Возможно, возвращение к доступной рабочей записи уточнит, когда поменялась тема. Возможно, ничего больше установить не получится, и останется достаточно описания действия. Не нужно устраивать проверку другого человека, собирать чужие сведения или требовать, чтобы коллеги восстановили всё ради личного дневника. Гипотеза может быть оставлена открытой. Её ценность состоит в направлении следующего вопроса, а не в способности немедленно заполнить каждый пробел причинного рассказа.

Неопределённость относительно причины не отменяет доступного действия. Срок задания всё ещё можно уточнить по согласованному рабочему каналу. Для этого Алине не обязательно окончательно понять происхождение своего молчания. Запись может закончиться двумя разными строками: причина пока неясна; практический вопрос требует ответа. Такое завершение сохраняет полезную границу между самоисследованием и необходимым делом. В более серьёзных обстоятельствах помощь и защита также не должны зависеть от завершённой личной теории причин. Дневник может подготовить описание для разговора, но не обязан стать условием, без которого человек не разрешает себе действовать.

VI. Дополнение не переписывает прошлое знание

Когда появляется новая деталь, хочется сделать старую заметку аккуратной: убрать неточную фразу и заменить её последним объяснением. Для удобства чтения это понятно. Но тогда исчезает различие между тем, что было известно сразу, и тем, что стало известно позже. В дневнике наблюдений полезно добавлять отдельный датированный абзац. Он может уточнить деталь, отказаться от прежней версии или указать новое сомнение. Не обязательно хранить каждую опечатку. Существенно сохранить изменение смысла, если оно важно для рассматриваемого эпизода. Так человек видит не только обновлённый рассказ, но и путь, которым пришёл к нему.

Алина добавляет, что нашла черновик с несколькими вариантами вопроса. Это ослабляет объяснение о полном отсутствии подготовки, но не доказывает точную причину молчания. Следующая строка может назвать, что изменилось в выводе: вопрос был обдуман заранее; момент его предъявления остаётся неясным. Старое разочарование сохраняется как прежнее переживание, а его общий вывод ограничивается. Дополнение не должно объявлять все предыдущие чувства ошибочными. Новые сведения могут изменить понимание обстоятельств, не отменяя того, что человек действительно переживал после встречи. Важно уточнить предмет пересмотра, чтобы исправление одной детали не превратилось в отрицание всего эпизода.

Если подробность восстановлена неуверенно, дополнение может сообщать именно об этом. Спустя неделю мне кажется, что сначала звучал другой вопрос, но подтверждения нет. Такая фраза не слабее уверенной реконструкции для задачи честного наблюдения. Она сохраняет предел известного. При желании можно сделать краткую текущую сводку рядом с версиями, ясно обозначив её дату. Тогда удобно читать и одновременно видно происхождение выводов. Это особенно полезно, если заметка готовится для разговора с выбранным собеседником. Однако полная история не обязана передаваться кому-либо: человек сам решает, какие части нужны для конкретной цели.

VII. Повторения требуют сопоставимых подробностей

Несколько заметок с одинаковым итогом могут создавать впечатление устойчивого закономерного поведения. Но если в каждой написано только, что опять не получилось, трудно узнать, повторялось ли одно и то же событие. В первом случае вопрос остался незаданным, во втором ответ был получен, но не понравился, в третьем разговор перенесли. Общая досада может объединять разные эпизоды. Чтобы рассмотреть повторение, полезно сравнивать конкретные признаки: что человек хотел сделать, какое действие произошло и что осталось нерешённым. Это не требует составления статистики собственной личности. Несколько сопоставимых подробностей помогают проверить, действительно ли замечен один устойчивый участок.

При этом в дневник часто попадают прежде всего заметные трудности. Спокойная встреча, где вопрос был задан вовремя, может вообще не получить строки. Поэтому отсутствие успешных эпизодов среди записей не равнозначно их отсутствию в жизни. Если хочется понять повторение, можно вспомнить доступный отличающийся случай и описать его столь же конкретно. Не нужно специально искать положительный баланс или доказывать, что всё хорошо. Контрастный эпизод полезен, когда уточняет условия: там вопрос был подготовлен одной фразой, встреча имела отдельное время для вопросов или человек чувствовал меньше спешки. Он расширяет материал рассмотрения, не отменяя трудных случаев.

Вывод о повторении тоже может оставаться ограниченным. В нескольких записанных рабочих встречах мне было трудно выбрать момент для вопроса — точнее, чем всегда не умею общаться. Из такого вывода легче выбрать предмет дальнейшей работы или разговора. Возможно, полезно уточнить формат встречи, способ подготовки или доступный канал для вопросов после неё. Однако наблюдаемое сходство не устанавливает автоматически одинаковую причину. Разные обстоятельства могут приводить к похожему действию. Дневник помогает выделить вопрос, который стоит рассмотреть, а не обязан самостоятельно доказать полную закономерность. Если сравнение разрастается и перестаёт помогать, можно остановиться на одном конкретном эпизоде.

VIII. Рассмотрение не требует ежедневного суда

Дневник легко превращается в обязательную проверку дня: достаточно ли я был внимателен, правильно ли чувствовал, удалось ли стать лучше? Тогда пропуск заметки начинает выглядеть проступком, а обычный вечер — недостаточным материалом. Для наблюдения такой режим не обязателен. Можно писать только тогда, когда есть конкретный вопрос и возможность к нему вернуться. Можно оставлять промежутки, использовать короткие заметки или вовсе выбрать разговор вместо записи. Последовательность определяется задачей, а не длиной непрерывной серии. Дневник служит человеку, когда облегчает работу с материалом, а не требует ежедневно доказывать серьёзность отношения к себе.

В выбранном фрагменте платоновской «Апологии» Сократ связывает рассмотрение себя и других с разговором о добродетели в контексте своей защитной речи. Это философский текст, представляющий Сократа, а не установленная дословная историческая запись. Его предмет шире личного дневника. Здесь проводится ограниченное сопоставление с готовностью рассматривать собственную жизнь, без переноса суровой оценки на человека, который не ведёт записей или не может сейчас размышлять. Фрагмент не устанавливает универсальную обязанность самонаблюдения и не даёт основания объявлять чью-либо жизнь менее достойной. Современная частная заметка сохраняет добровольный характер.

Когда запись усиливает неприятное напряжение, мешает отдыху или заставляет многократно возвращаться к болезненному эпизоду без доступного прояснения, можно уменьшить объём или прекратить её. Не требуется доказывать, что дневник вреден всем, чтобы отказаться от неподходящего способа для себя. Если нужна поддержка, её можно обсудить с подходящим специалистом или выбранным надёжным собеседником. При этом человек вправе не раскрывать весь текст. Для начала достаточно обозначить, какая трудность возникла и какая помощь нужна. Личная практика не должна становиться испытанием, успешное прохождение которого будто необходимо для получения права на заботу и разговор.

IX. Короткая запись, к которой можно вернуться

Для небольшой добровольной пробы можно выбрать обычный безопасный эпизод, не требующий восстановления травматических событий или медицинского, юридического решения. Сначала укажите, когда он примерно произошёл и когда создаётся заметка. Затем запишите несколько предложений о том, что хотели сделать, что произошло и что заметили в собственном ответе. Отдельно обозначьте предположение, если оно возникло, и неизвестное, если сведений не хватает. Это удобная редакционная форма, а не проверенная лечебная методика. Её можно упростить, заменить рисунком с понятными пометками или отменить. Не нужно специально создавать трудную ситуацию ради содержательного дневника.

В заметке Алины могли бы остаться встреча утром, запись вечером, намерение уточнить срок, смена темы до вопроса и досада после встречи. Далее — приблизительное воспоминание о желании дождаться удобного момента, предположение о неготовой формулировке и неизвестная точная последовательность обсуждения. Слова могут быть её собственными и совсем короткими. Не требуется записывать имена коллег, чужие личные сведения или точные реплики, которые не помнятся. Небольшая форма сохраняет достаточный материал для вопроса. При этом сама запись не подтверждает причинную версию: её статус остаётся видимым, даже когда она выглядит убедительно и грамотно сформулирована.

Если позднее появится новая деталь, можно добавить её с датой и одним предложением о том, что она меняет. Если не появится, запись вправе остаться незавершённой. При возвращении к ней достаточно спросить, помогает ли материал уточнить следующий вопрос или доступное действие. Возможно, событие уже не требует дальнейшего рассмотрения. Тогда не нужно получать итог ради закрытой страницы. Личная заметка не является официальным документированием важных обстоятельств и не заменяет профессиональный способ работы с ними. Для своей скромной задачи она достаточна, когда позволяет различить, что известно, что предполагается и где пока нет ответа.

X. Запись сохраняет возможность пересмотра

Дневник наблюдений не обещает окончательно раскрыть человека. Он сохраняет небольшие участки опыта так, чтобы к ним можно было вернуться с новым вопросом. Именно поэтому в нём есть место датам, приблизительности, версиям и ограниченным выводам. Это не украшения аккуратного текста. Они показывают, как утверждение связано с материалом и временем его появления. Когда связь видна, сильная первоначальная оценка не обязана навсегда определять смысл события. Её можно рассматривать вместе с другими сведениями и отличать от того, что действительно подтверждается. Возможность пересмотра сохраняет уважение к пережитому, не делая прежнее объяснение неприкосновенным.

Пересмотр не должен происходить бесконечно. Иногда материал позволяет выбрать достаточно ясное действие; иногда дальнейших сведений не будет. Можно закончить рассмотрение с пометкой о пределе известного и вернуться к обычной жизни. Отсутствие полной причинной истории не делает запись бесполезной. Возможно, удалось только ограничить широкий ярлык одним эпизодом или заметить, что нынешнее объяснение появилось позднее. Это уже определённое различие. Оно может помочь подготовить более точный вопрос, но не требует превращать каждую страницу в доказательство развития. Человек вправе пользоваться дневником нерегулярно и оставить его, когда другой способ оказывается удобнее.

Алина не обязана заключить, что теперь всегда сможет говорить вовремя. Её результат скромнее: вопрос о сроке остался незаданным на одной встрече; подготовка существовала; причина конкретного молчания не установлена полностью; уточнение срока всё ещё доступно. Вместо окончательного определения личности появилась запись, с которой можно работать. Она сохраняет и вечернее разочарование, и позднее дополнение, не смешивая их в прежнее знание. Такой дневник не становится судьёй. Он остаётся местом, где опыт получает различимые подробности, а человек — возможность выбрать следующий вопрос без обязанности сначала вынести себе окончательный приговор.

Что это значит на практике

Выберите один обычный безопасный эпизод и различите время события и время записи. Сохраните намерение, произошедшее действие и свой замеченный ответ. Используйте приблизительные пометки там, где точных сведений нет. Переживание можно назвать прямо, не превращая его в определение всей личности. Объяснение обозначьте как версию и укажите доступное основание. Если позднее появится уточнение, добавьте его отдельно с датой, чтобы новое понимание не выглядело тем, что уже было известно тогда. Для записи достаточно нескольких предложений; ежедневность и литературное качество не обязательны.

При перечитывании сравнивайте конкретные подробности, а не только одинаковые оценочные итоги. Заметка не становится безошибочной от сохранения и не доказывает закономерность всей жизни. Её полезность можно оценить по тому, помогает ли она уточнить вопрос или доступное действие. Личная проба добровольна, частна и может быть прекращена. Не нужно восстанавливать болезненные события, испытывать других людей или откладывать нужную помощь до полного объяснения. Важные медицинские и юридические обстоятельства требуют подходящего профессионального способа работы. Дневник сохраняет свой ограниченный предмет: один опыт, видимый предел сведений и право дополнить прежнюю версию.

Ключевая цитата

> *«Исследую себя». — Платон, «Апология», выбранный фрагмент речи Сократа, традиционный локатор38a; краткий редакционный перевод фрагмента перевода Бенджамина Джоуэтта. Цитата относится к рассмотрению жизни и добродетели, не к обязательной ежедневной записи.*

Связи между традициями

• **Монтень, «Опыты», III.II:** самоописание в изменении и во времени; ограниченный философский ракурс для последовательных версий заметки, без утверждения о проверенной эффективности дневника.

• **Платон, «Апология»:** рассмотрение жизни и добродетели в контексте защитной речи. Не универсальная обязанность вести дневник и не оценка достоинства людей без такой практики.

• **Современный обзор памяти:** конструктивность, важные функции и возможность ошибки. Ограниченный контекст, не доказательство ложности определённого воспоминания или лечебного действия записи.

• **Редакционный подход:** событие, время записи, статус предположения и отдельное дополнение. Сопоставление разных ракурсов не делает их одним учением или единым экспериментальным результатом.

Первоисточники

1. Michel de Montaigne. *Essays*, III.II, *Of Repentance*, выбранное начало. Charles Cotton, перевод; William Carew Hazlitt, редактор,1877. Project Gutenberg3600, текущая редакция. Прочитаны выбранные начальные фрагменты и метаданные; не вся глава или книга. Текущая страница указывает выпуск26октября2004, обновление16марта2023; старый файл с иной датой выпуска не подменяет эту редакцию. Глобальная лицензия не установлена; исходный текст не импортируется и не векторизуется.

2. Plato. *Apology*, выбранный фрагмент, традиционный локатор38a. Benjamin Jowett, перевод. Project Gutenberg1656. Прочитан выбранный фрагмент с ближайшим контекстом и метаданными, не весь диалог; вступление переводчика отличено от представленной речи. Точные исторические слова Сократа не установлены. Права цифровой редакции UNKNOWN; исходный текст не импортируется и не векторизуется.

3. Daniel L.Schacter. *The seven sins of memory: an update*. Memory2022;30(1):37–42, онлайн17января2021. DOI10.1080/09658211.2021.1873391, PubMed33459149. Прочитаны полная индексированная аннотация и метаданные; полный обзор и данные не прочитаны. Прямое открытие PubMed не вернуло содержательного текста; индексированный результат не выдаётся за полную статью. Лицензия конкретной статьи не установлена; исходная аннотация не импортируется, не векторизуется и не используется для обучения.

Теги

дневник, наблюдение, запись опыта, событие, время, дата, версия, дополнение, пересмотр, предположение, неопределённость, подробность, контекст, воспоминание, предел знания, самоописание, переживание, оценка, ярлык, вопрос, действие, повторение, сравнение, частная запись, добровольность, границы, Монтень, Платон, Сократ, память, самоисследование, уважение к себе

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.