

UNITED WISDOM

Память о тяжёлом опыте: почему самостоятельное толкование имеет предел

Человек и внутренний мир

Andrey Zarinsh & Maria Evilkut

I-05-N04 · RU

@andrey.zarinsh @ilkutki

Память о тяжёлом опыте: почему самостоятельное толкование имеет предел

Эпиграф

«Осмотрительно, мягко и умеренно».

Эпиктет, «Энхиридион», § II; авторский перевод короткого фрагмента редакции Thomas Wentworth Higginson. Это этический ориентир стоической практики, не клиническая рекомендация о памяти.

О чём эта статья

Когда прошлое тяжело вспоминать, хочется найти объяснение, которое наконец соединит чувство, событие и нынешние трудности. Но сила переживания не делает самостоятельное объяснение безошибочным. Человек вправе сообщать о своей боли, просить поддержки и сохранять границы, не доказывая сначала полную историю. Одновременно диагноз, установление фактов и выбор лечения требуют иных оснований, чем личная уверенность или удачная фраза из философского текста. Статья рассматривает именно эту границу. Она не предлагает искать скрытые воспоминания, заполнять пробелы воображением, проверять себя перечнем симптомов или самостоятельно проводить терапевтические упражнения. Материалы NIMH и NICE помогают обозначить предел клинических выводов; Эпиктет позволяет обсудить ответственность, сохраняя критическую дистанцию к древней доктрине. Все жизненные сцены ниже условны. Их цель — показать, как поддержка может обходиться без принуждения к рассказу и без назначения человеку окончательной версии его прошлого. Не каждое трудное воспоминание означает расстройство, и право на помощь не начинается только после получения названия. Главное здесь — нынешняя потребность, ясность источников и соразмерность следующего шага.

I. Нынешняя трудность и её объяснение — разные вопросы

Представим условного человека, которому трудно спать после неприятного разговора. Он связывает это с давним эпизодом, о котором редко говорил. Такое объяснение может казаться убедительным, но статья не способна установить его причину по одной сцене. Для практического разговора полезно сначала назвать то, что известно сейчас: сон нарушен, разговор оказался тяжёлым, человек хочет поддержки. Затем отдельно обозначить предположение о связи с прошлым. Это не обесценивание переживания. Напротив, оно позволяет не откладывать помощь до момента, когда вся причинная история станет ясной и бесспорной для окружающих.

В условной беседе можно сказать: «Мне сейчас трудно; я предполагаю, что это связано с тем периодом, но не знаю точно». Здесь одновременно присутствуют сообщение о состоянии и предел объяснения. Собеседнику не нужно либо подтверждать всё предполагаемое прошлое, либо отвергать нынешнюю трудность. Он может спросить, какая поддержка нужна: помочь найти специалиста, побыть рядом или дать пространство. Это авторское предложение о языке общения, а не обещание, что одна формулировка изменит самочувствие. Иногда разговор вообще не подходит человеку в данный момент; право отказаться от него сохраняется без дополнительного обоснования.

Причина и потребность также имеют разные масштабы. Условная просьба перенести встречу может быть понятна без подробного рассказа о прошлом. Но утверждение о конкретном причинённом вреде, медицинский вывод или решение о лечении потребуют соответствующих оснований и компетенции. Эти задачи не следует соединять так, будто доверие к человеку означает автоматическое согласие с каждым объяснением. Можно внимательно слушать, признавать серьёзность сообщения и сохранять неопределённость там, где она реально есть. Поддержка становится точнее, когда отвечает на названную нынешнюю нужду, а не требует сначала завершить биографию. Такая последовательность оставляет человеку больше свободы: он способен обращаться за помощью, не обязуясь немедленно решить все вопросы о происхождении своего состояния и не представляя предположение установленным фактом.

II. Переживание, воспоминание и установленный факт

Условный человек может уверенно сообщать: «Мне страшно, когда я думаю об этом месте». Это важное сообщение о нынешнем переживании. В нём ещё не содержится полное описание того, что когда-то произошло в месте, кто присутствовал и какое намерение имел другой участник. Если эти вопросы возникают, их нужно рассматривать отдельно. Чувство не является протоколом события, а неполный протокол не отменяет чувства. Так можно избежать двух поспешных переходов: от сильной реакции к доказанной истории и от неопределённой подробности к выводу, что нынешняя боль не заслуживает внимания.

Воспоминание также следует обозначать как воспоминание: «Сейчас я помню это так». Эта формулировка не требует постоянно сомневаться в себе. Она сообщает источник утверждения и оставляет возможность уточнения. Если доступен документ или прямое свидетельство, они могут прояснить определённую деталь, но не обязательно всё внутреннее значение ситуации. Фотография, например, способна показать присутствие человека в кадре; она не сообщает автоматически о его переживании или причине последующих трудностей. Это логическое различение содержания источников, а не исследовательское заключение, что любое тяжёлое воспоминание ненадёжно. Статья не устанавливает процент точности личной памяти.

Когда речь о серьёзном вреде, осторожность в формулировках не означает обязанности молчать или ждать полного знания, чтобы защищать нынешние интересы. Можно обратиться за подходящей помощью, сообщая то, что известно, и то, что пока неясно. Клиническая оценка, историческая проверка и возможные правовые действия имеют разные цели; успешный шаг в одной области не доказывает автоматически всё в остальных. Условный специалист может помочь с нынешним состоянием, не становясь единственным судьёй давнего факта. Условный документ может уточнить дату, не определяя лечение. Важно не заставлять один источник выполнять все задачи сразу. Человеку легче сохранить собственный голос, когда он может назвать переживание, описать доступное воспоминание и честно указать предел установленного, без требования сделать из этого немедленную окончательную историю.

III. Клиническое понятие нельзя получить из одной узнаваемой детали

NIMH объясняет, что реакции после травматического события различаются и не у каждого развивается посттравматическое стрессовое расстройство. Определение ПТСР связано не с одним узнаваемым переживанием, а с совокупностью условий, длительностью, влиянием на жизнь и профессиональной оценкой. Материал также подчёркивает необходимость учитывать другие возможные основания симптомов. Здесь эти сведения приводятся для ограничения вывода, а не как домашний диагностический перечень. Официальная страница, пересмотренная в 2023 году, остаётся доступным первичным информационным материалом на дату проверки. NIMH, Post-Traumatic Stress Disorder.

Представим условного читателя, который узнаёт в популярном описании собственную трудность и сразу решает, что получил диагноз. Узнавание может стать поводом обратиться к квалифицированному специалисту, но не завершает оценку. Из статьи также нельзя вывести обратное: «Если мой опыт не совпал с примером, помощь мне не нужна». Название расстройства и право попросить поддержку не тождественны. Серьёзные или длительные трудности, мешающие обычной жизни, заслуживают обсуждения с подходящим специалистом независимо от того, какую версию человек сначала предположил. Такой шаг не требует заранее назначить себе клиническую категорию или объяснить всё одним событием.

Профессиональная оценка не является экзаменом на убедительность рассказа. В хорошем обращении за помощью можно обозначить нынешнюю проблему, известные обстоятельства и вопросы, на которые нет ответа. Эта статья не описывает процедуру оценки и не выбирает лечение. Её задача — сохранить границу между чтением общей информации и выводом о конкретном человеке. Даже если специалист позже установит диагноз, это не превращает каждую возможную деталь прошлого в доказанную. И наоборот, отсутствие определённого диагноза не решает исторический вопрос о том, было ли событие тяжёлым или несправедливым. Клинические понятия полезны в собственной области, когда помогают подобрать помощь. Они становятся менее полезны, когда их используют как универсальный ярлык личности, меру правдивости или обязательную схему, через которую следует заново объяснить всю биографию.

IV. Пробел не является приглашением достроить сцену

В условном рассказе человек помнит начало трудного дня, но не может назвать точную последовательность нескольких последующих часов. Такая неполнота не сообщает сама по себе, что произошло в промежутке. Нельзя считать пустое место подтверждением заранее выбранного события. Также нельзя уверенно объявить, что ничего существенного не было, только потому, что сцена недоступна. Честное описание иногда заканчивается словами «этого сейчас не помню». Оно оставляет вопрос открытым, не превращая открытость в скрытую подсказку. Статья не предлагает угадывать содержание пробела по нынешнему чувству, образу или реакции на чужой рассказ.

Особенно нежелательно обещание: «Если достаточно долго представить, настоящая память проявится». Воображаемый сюжет и установленное прошлое имеют разные основания. Здесь не предлагаются гипноз, направленное воображение, самостоятельное повторное погружение или иная техника извлечения скрытой сцены. Не нужно также проверять тело или настроение как тайный детектор события. Эта граница относится к предложенной авторской практике: она помогает не выдавать созданную версию за свидетельство. Она не претендует описать все научные споры о памяти и не устанавливает по отсутствию рассказа ни определённый механизм, ни диагноз. Возможную профессиональную помощь следует выбирать по реальным потребностям, а не по обещанию обязательно найти заранее предположенный эпизод.

Если позже появляется новое сообщение, полезно отметить его происхождение: собственное нынешнее воспоминание, чужие слова или найденный документ. Появление нового содержания само по себе не решает вопрос его точности; конкретное утверждение требует подходящего рассмотрения. При этом человеку не нужно самостоятельно проводить расследование, чтобы иметь право на поддержку сегодня. В условной записи достаточно различить «известно», «помню сейчас так» и «не установлено», не пытаясь расширить сцену. Если внимание к прошлому усиливает напряжение, запись можно остановить и обсудить нынешнюю трудность с квалифицированным специалистом. Сохранение неизвестного не является провалом. Иногда оно представляет более ответственное отношение к себе и другим, чем история, законченная только потому, что её незавершённость трудно выдержать.

V. Поддержка не требует подробного пересказа

Представим условного друга, который хочет помочь и поэтому спрашивает всё подробнее: где это было, что сказали, почему человек не ушёл. Возможно, намерение доброе, но слушатель ещё не получил согласия на такой разговор. Поддержка может начинаться иначе: «Хочешь говорить об этом или лучше обсудим, что нужно сейчас?» Участник вправе выбрать объём, отложить беседу или не отвечать. Эти решения не доказывают тайного содержания и не означают автоматически, что человек избегает необходимой помощи. Статья предлагает уважать право выбора, не назначая бытовому разговору цель лечения.

В условной ситуации полезнее конкретная просьба, чем обязанность рассказать всё: сопровождение на встречу, помощь с обычным делом, время без вопросов. Собеседник тоже может честно сказать о своих возможностях. Он не обязан становиться круглосуточным единственным источником поддержки и не должен обещать секретность или компетенцию, которых не способен обеспечить. Уважительный предел помогает не подменять отношения профессиональной работой. Если нужны вопросы лечения, оценка состояния или помощь при серьёзных продолжающихся трудностях, разумно искать специалиста с подходящей квалификацией. Обычная дружба сохраняет ценность рядом с такой помощью, не превращаясь в её полную замену.

Согласие касается не только начала, но и продолжения разговора. Если условный участник сначала согласился, а затем попросил остановиться, прежнее согласие не даёт права продолжать вопреки просьбе. То же относится к записи, пересказу и показу сообщений другим людям. История тяжёлого опыта не становится общим материалом только потому, что один раз была рассказана близкому. В случаях, где есть непосредственная опасность, может требоваться срочная подходящая помощь, но статья не выводит из этого всеобщую обязанность раскрыть любые подробности любому слушателю. Хорошая поддержка соразмерна нынешней ситуации. Она позволяет человеку сохранить голос и границы, не превращая доверие в разрешение на настойчивый расспрос или в обещание, что один разговор обязательно завершит последствия прошлого.

VI. Почему клиническую процедуру нельзя заменить домашним упражнением

NICE в действующем тексте NG116 не рекомендует психологически ориентированный дебрифинг для профилактики или лечения ПТСР, рекомендация 1.6.5. Это относится к определённой процедуре и клинической цели; из него не следует, что любой разговор о прошлом вреден. В рекомендациях о травма-фокусированной когнитивно-поведенческой терапии взрослых, 1.6.17, существенны подготовка специалистов и продолжающаяся супервизия. Эти условия нельзя заменить прочтением описания техники. Проверены соответствующие официальные фрагменты, а не весь массив доказательств руководства. NICE NG116, рекомендации.

В условной ситуации человек может встретить совет подробно переписывать тяжёлую сцену каждый вечер, потому что подобные действия упомянуты в описании терапии. Однако сходство внешнего действия ещё не делает домашнюю попытку той же процедурой. Профессиональная работа имеет цель, оценку подходящести, условия и сопровождение. Статья не выбирает, кому нужна конкретная терапия, и не предлагает её элементы для самостоятельного воспроизведения. Указание на границу не означает отрицания возможностей лечения. Оно означает, что информация о профессиональном подходе не является персональным назначением для любого читателя, а слово «память» само по себе не определяет метод помощи.

Соразмерный следующий шаг может быть организационным: найти квалифицированного специалиста, уточнить его опыт работы с подобными трудностями, обсудить формат и собственные вопросы. Не требуется заранее провести над собой испытание, чтобы доказать серьёзность обращения. Если читатель уже получает помощь, изменения плана стоит обсуждать с соответствующим специалистом, а не выводить из общей статьи. Здесь не приводятся режимы, сроки, препараты или обещания результата. Возможность поддержать себя обычным посильным делом также не делает это лечение ПТСР. Разделение ролей сохраняет полезность и повседневной заботы, и профессиональной работы. Оно защищает от ошибки, при которой читатель принимает похожее по виду упражнение за полноценный метод, а отсутствие ожидаемого эффекта — за собственную неспособность или недостаточную готовность «проработать» прошлое.

VII. Эпиктет полезен только с сохранением границы его доктрины

В § V «Энхиридиона» Эпиктет связывает тревогу с суждениями и описывает путь от обвинения других к отсутствию обвинения и других, и себя. Это стоическая этика с определённым пониманием блага и свободы, а не экспериментальная теория последствий насилия или клиническое руководство. Особенно важно не вырывать начало раздела, чтобы сказать пострадавшему: «Проблема только в твоих взглядах». Объективный вред и ответственность причиняющего его человека не исчезают от смены описания. Предложенное здесь критическое прочтение не принимает всю древнюю доктрину как универсальное правило современной помощи. Эпиктет, § V, Higginson.

Для авторского размышления можно выделить более ограниченный вопрос: обязательно ли нынешнее отношение к себе должно состоять в обвинении? В условной ситуации человек мог действовать с малой доступной информацией, под давлением или без возможности свободно выбрать. Прежде чем оценивать прошлое решение, стоит учитывать именно тогдашние возможности. Это не вывод о каждом случае и не автоматическое оправдание любого действия. Но современное знание нельзя незаметно приписывать человеку, который тогда его не имел. Историческая оценка ответственности требует конкретных обстоятельств, а не одного общего требования быть сильнее, умнее или спокойнее в прошлом.

Сходство с клинической работой здесь только тематическое: и философский текст, и помощь могут касаться того, как человек относится к пережитому. Их основания, методы и проверка различны. Цитата не лечит, не определяет диагноз и не обязывает прощать. Если она звучит как требование немедленно перестать чувствовать, её можно не использовать. Если помогает поставить осторожный вопрос без давления, она остаётся поводом к размышлению. Уважение к источнику включает честное признание того, что часть его утверждений не подходит для переноса в данный контекст. Так древний текст можно читать внимательно, не превращая авторитет философа в дополнительную власть над человеком, который уже нуждается в поддержке и праве на собственный темп.

VIII. Значение опыта не обязано быть благодарностью

Условному человеку могут предложить: «Найди, чему это тебя научило, и станет легче». Иногда человек сам видит приобретённую способность или важное решение. Однако обнаруженная ценность не означает, что событие было полезным, заслуженным или необходимым. Можно ценить собственные действия после вреда, не благодарить за сам вред. Можно не находить никакого урока. Эта статья не обещает улучшения через смысл и не требует преобразовать страдание в достижение. Значение, если оно вообще появляется, не должно становиться обязательным условием признания переживания серьёзным.

В условной биографии человек может сказать: «После этого я научился просить поддержку». Такое сообщение описывает последующую возможность, а не доказывает, что ради неё следовало пережить событие. Причина, последствие и оценка имеют разные роли. Даже если новая способность связана с тем периодом, это не отменяет потерь или чужой ответственности. Другой участник того же события может не видеть подобного изменения, и его история не становится хуже. Сравнение переживаний не должно превращаться в соревнование по правильному восстановлению. Нет обязанности демонстрировать рост, чтобы сохранять уважение окружающих, и нет универсального срока, после которого рассказ должен получить положительный финал.

Религиозный или философский смысл также принадлежит выбору человека. Если он ищет поддержку в своей традиции, важно сохранять её реальные основания и его согласие, не выдавая веру за доказанный клинический эффект. Если такой язык ему не подходит, помощь может быть описана иначе. Ни духовная практика, ни самостоятельный анализ не заменяют соответствующую профессиональную оценку, когда она нужна. При этом человек не обязан отказаться от веры или значимого текста ради обращения к специалисту. Возможность сочетать разные опоры требует различать их роли. Тогда смысл остаётся личным и мировоззренческим вопросом, а не универсальным назначением, которое следует принять, чтобы заслужить поддержку или наконец прекратить говорить о тяжёлом прошлом.

IX. Искать помощь можно без законченной версии прошлого

В условном обращении человек опасается: «Я не смогу всё рассказать по порядку, значит, меня не поймут». Но организационный первый шаг может касаться нынешней трудности и доступной информации. Можно назвать, что мешает жизни, чего человек ожидает от встречи и какие темы пока не готов подробно обсуждать. Квалифицированный специалист поможет определить подходящий дальнейший формат в пределах своей компетенции. NIMH рекомендует при симптомах ПТСР работать со специалистом, имеющим соответствующий опыт; это не обещание единственной процедуры для любого тяжёлого воспоминания. Материал NIMH.

Полезно уточнить практические вещи: квалификацию, опыт, условия конфиденциальности, формат и доступность встреч. Эта статья не проверяет конкретного специалиста и не даёт перечня обязательных вопросов для всех случаев. Она предлагает выбирать помощь по задаче, а не по обещанию раскрыть скрытую истину или навсегда устранить любое чувство. Если человеку нужна поддержка в иной области — медицинской, социальной или правовой, — соответствующая компетенция также имеет значение. Один доверенный человек не обязан решать всё. Возможность нескольких видов помощи не требует раскрывать одинаковые подробности каждому и не отменяет права уточнять границы передачи информации.

Если есть непосредственная опасность для жизни или безопасности, приоритетом становится срочная местная помощь, а не самостоятельное толкование прошлого. В остальных случаях следующий шаг можно выбирать соразмерно нынешним последствиям, не устанавливая себе диагноз через статью. При сильных или сохраняющихся трудностях, мешающих обычной жизни, обращение к квалифицированному специалисту уместно без требования сначала создать завершённую историю. Эта рекомендация не означает, что любая тяжёлая мысль требует клинического вмешательства. Она оставляет пространство для обычной поддержки и индивидуальной оценки. Человек вправе прийти с неопределённостью: «Я знаю эту часть, эту помню так, а это пока вопрос». Неполнота сообщения может быть честным началом разговора, а не основанием отказать себе в возможной помощи.

X. Будущее решение не должно ждать полного объяснения

Условный человек может годами откладывать небольшой нынешний выбор, потому что хочет сначала понять всё прошлое. Однако некоторые решения опираются на доступные настоящие обстоятельства: согласие на встречу, предел разговора, обращение за поддержкой, распределение обычной нагрузки. Для них не всегда требуется окончательный ответ о каждой давней причине. Это авторское различение масштаба решений, а не обещание, что любое действие сразу изменит состояние. Иногда трудность действительно ограничивает возможности, и посильность следует оценивать вместе с подходящей помощью. Самостоятельность не измеряется тем, насколько быстро человек перестал нуждаться в других.

Выбор границы также не устанавливает окончательную виновность всех участников истории. Условное «сейчас я не готов к этой встрече» сообщает о нынешнем решении. Если есть отдельный вопрос ответственности или вреда, он может потребовать отдельного рассмотрения. Не нужно превращать каждую осторожность в публичный приговор, но не нужно и ждать приговора, чтобы обозначать доступные личные пределы. Поддержка, проверка фактов и сегодняшняя организация жизни могут идти разными путями. Их полезно согласовывать по потребности, сохраняя ясность того, что каждый шаг способен решить. Это помогает избежать ситуации, когда все вопросы связываются в один узел и ни один посильный шаг не кажется допустимым.

Сравнение источников возвращает к этой соразмерности. NIMH описывает клиническую информацию; NICE задаёт профессиональные рекомендации; Эпиктет обсуждает этическое отношение к суждениям и обвинению. Здесь они не сливаются в единый метод. Авторская практика касается нынешней нужды, согласия и честного обозначения предела знания. Можно воспользоваться ей без подробного возвращения к тяжёлой сцене, а можно вообще отказаться от упражнения. Главный результат не обязан быть новой историей или положительным выводом. Иногда достаточно выбрать, с кем и о чём говорить, какую поддержку искать и какой вопрос пока оставить открытым. Прошлое сохраняет значение, но человеку не нужно добиться полной уверенности обо всём, чтобы относиться к себе внимательно и принимать соразмерные решения в настоящем.

Что это значит на практике

Начните при желании с настоящего, без описания тяжёлой сцены: что сейчас затрудняет обычную жизнь и какая поддержка нужна. Допустим короткий ответ или отсутствие записи. Эта практика не предназначена для вызова воспоминаний, самодиагностики или самостоятельного лечения.

Отделите известное от предположения, если уже собираетесь говорить о связи с прошлым. Не заполняйте недостающие детали воображением и не ищите тайный смысл в реакции тела. Можно сказать: «Мне трудно; я предполагаю такую связь, но не знаю точно». Для поддержки не требуется предварительно доказать всю историю.

Выберите один соразмерный шаг: обозначить предел беседы, попросить посильную обычную помощь или найти квалифицированного специалиста. При сильных либо сохраняющихся трудностях, мешающих жизни, обсудите состояние с подходящим специалистом. Если есть непосредственная опасность, обращайтесь за срочной местной помощью. Статья не выбирает персональный метод лечения.

Если вы слушаете другого, уточните согласие, объём и возможность остановиться. Не требуйте рассказать всё, простить, найти урок или подтвердить вашу версию. Если упражнение усиливает напряжение, прекратите его и вернитесь к нынешней поддержке. Открытый вопрос о прошлом допустимо оставить открытым; завершённый сюжет не является условием внимательного отношения к человеку.

Ключевая цитата

> *«Ни других, ни себя».*

Эпиктет, «Энхиридион», § V; авторский перевод фрагмента Higginson о том, кого не обвиняет достигший философского обучения. Это этическая формула, не требование отказаться от установления вреда, ответственности или защиты.

Связи между традициями

Подход	Что сопоставляется	Сходство	Предел сходства
Стоическая этика Эпиктета	Суждение и обвинение	Отношение к себе заслуживает рассмотрения	Древняя доктрина не объясняет клинические последствия вреда и не оправдывает причиняющего его
Клиническая информация NIMH	Реакции, оценка, помощь	Нынешняя трудность требует внимания	Общая информация не устанавливает диагноз или конкретное прошлое
Профессиональное руководство NICE	Подходящая процедура и подготовка	Помощь должна соответствовать задаче	Рекомендации о ПТСР не являются домашним упражнением для всех читателей
Личный религиозный или философский смысл	Возможная опора человека	Значение может поддерживать собственный выбор	Вера и смысл не представлены доказанным лечением или обязательной благодарностью
Авторская практика согласия	Разговор и следующий шаг	Поддержка совместима с границами	Это не восстановление памяти, расследование или персональное назначение

Первоисточники и исследования

1. National Institute of Mental Health. *Post-Traumatic Stress Disorder*, NIH Publication No. 23-MH-8124, revised 2023. Прочитан полный информационный материал, включая условия оценки, обращение за помощью и ограничения; список симптомов не перенесён в упражнение. Официальная страница.

2. NICE. *Post-traumatic stress disorder*, NG116, рекомендации 1.6.5 и 1.6.17. Проверены соответствующие официальные индексированные фрагменты; полный прямой доступ при повторном открытии возвращал 403, весь массив доказательств не изучен. Использован финальный текст, не проект руководства. Рекомендации NG116.

3. Epictetus. *The Enchiridion*, §§ II и V, Thomas Wentworth Higginson translation. Прочитаны разделы и контекст стоического учения; цитаты сокращены и переведены авторами для русского текста. Исторический перевод.

Теги

память, тяжёлый опыт, воспоминание, поддержка, границы, согласие, ПТСР, NIMH, NICE, Эпиктет, стоицизм, Энхиридион, ответственность, неопределённость, источник, переживание, факты, профессиональная помощь, настоящее, самостоятельность, приватность, разговор, право остановиться, посильность, смысл, вера, клиническая оценка, доброжелательность, осторожность, 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.