

UNITED WISDOM

Внимание к внешнему миру и внимание к себе

Человек и внутренний мир

Andrey Zarinsh & Maria Evilkut

I-23-N02 · RU

@andrey.zarinsh @ilkutki

Внимание к внешнему миру и внимание к себе

Эпиграф

> *Собственный глаз*

Евангелие от Матфея, 7:3, короткий фрагмент King James Version, BibleGateway. Собственный перевод. Образ принадлежит религиозному наставлению о суждении; он не описывает механизм зрения и не запрещает проверять действия других.

О чём эта статья

Человек приходит на выставку, которую собирался посмотреть спокойно. В первом зале тесно, указатель ведёт к закрытой двери, спутник отвечает коротко. Посетитель замечает раздражение и быстро соединяет всё в один рассказ: место плохо организовано, спутник недоволен, сам он опять не умеет отдыхать. Возможно, часть рассказа подтвердится. Но пока в нём смешались разные сведения: положение двери, собственное переживание и объяснения чужого поведения. Внимание к себе может помочь назвать переживание; внимание к миру — проверить дверь и маршрут. Ни одно направление само по себе не устанавливает всех причин происходящего.

В этой статье мы предлагаем различать предметы внимания по доступным основаниям. Что произошло в выбранном месте? Что я замечаю в собственном опыте? Что предполагаю о связи между ними? Это редакционные вопросы к обычному случаю, а не измерение внутреннего устройства человека. Для ответа не нужно наблюдать каждое ощущение, добиваться пустоты мыслей или постоянно собирать сведения о других. Можно ограничиться одним эпизодом, который уже заметили, и закончить, когда понятен ближайший вопрос. Цель — сохранить точность высказывания и возможность действия, не присвоить себе привилегию безошибочного наблюдателя.

Философский текст Марка Аврелия, евангельский образ и психологическая работа дают разные основания для разговора. Первый предлагает внутреннее обращение в рамках стоической позиции; второй затрагивает нравственное суждение. Научная работа обсуждает пределы словесных объяснений познавательных процессов. Мы не объединяем их в одну доказанную программу внимания. Наша бытовая запись не проверялась авторами этих источников и не обещает спокойствия, лечения или правильного решения. Она допускает неизвестную причину и различает уважение к

переживанию, проверку события и ответственность за выбранное действие в ситуации, где участвуют другие люди.

I. У каждого вопроса свой предмет

В выбранной сцене закрытая дверь — предмет внешней проверки. Можно прочитать объявление, посмотреть доступный маршрут или спросить сотрудника. Раздражение — название того, что посетитель замечает в собственном опыте. Предположение о недовольстве спутника относится к другому человеку и требует иного основания. Одно не становится другим только потому, что возникло почти одновременно. Нам не требуется составлять исчерпывающий перечень всего в зале. Достаточно найти место, где рассказ перешёл от доступного наблюдения к утверждению, которое ещё нуждается в уточнении. Такая граница не решает вопрос заранее, но показывает, какой следующий шаг действительно относится к нему.

Даже внешнее описание имеет предел. Посетитель мог увидеть дверь только со своей стороны, не заметить другое объявление или помнить вчерашнее расписание. Поэтому полезно указать время и доступный участок: дверь закрыта сейчас, маршрут не найден на этом указателе. Это точнее общего заявления, что выставка устроена плохо. Если позже обнаружится другой проход, первоначальное наблюдение не обязательно было выдумано. Изменится масштаб вывода. Наблюдателю можно пересмотреть оценку организации, сохранив факт своей трудности. Проверка не обязана превращаться в доказательство, что он либо полностью прав, либо совсем не способен воспринимать происходящее вокруг.

Внутреннее описание тоже можно оставить ограниченным. Я раздражён в этом эпизоде — не то же самое, что я всегда раздражительный человек. Мне хочется выйти — не то же самое, что выставка лишена ценности. Необязательно находить глубокое объяснение каждому такому сообщению. Можно признать его достаточным для небольшой просьбы или выбора доступного места. Переживание не должно сначала получить согласие окружающих, чтобы быть названным. Вместе с тем оно не выдаёт автоматически справку о намерениях спутника, качестве всех экспонатов или причине собственной реакции. Разные утверждения остаются разными даже в одной короткой фразе.

Выбор предмета зависит от задачи. Чтобы найти выход, нужны сведения о маршруте; чтобы решить, продолжать ли просмотр, может понадобиться собственное предпочтение; чтобы изменить общий план, нужен разговор с участником. Эти вопросы можно решать последовательно, не назначая одному направлению внимания постоянного превосходства. Иногда полезнее сначала проверить практическое условие. Иногда достаточно сказать, что хочется паузы, не объясняя всю ситуацию. Если есть необходимое действие, его не нужно откладывать ради полной внутренней ясности. Наш

формат ограничен обычным эпизодом и не устанавливает порядок для всех обстоятельств, обязанностей и отношений.

II. Внутреннее обращение и возвращение

В «Размышлениях», IV, 3, Марк Аврелий предлагает внутреннее обращение к своим основаниям. Это философское наставление, не исследование эффективности упражнения. В нашем чтении важно направление дальнейшего действия: можно пересмотреть свою позицию перед возвращением к общему делу. Мы не принимаем сильные положения этого фрагмента о невредимости души и полном устранении недовольства как современные факты. Читатель может обсуждать собственное суждение, сохраняя право признать реальный ущерб, неудобство или несправедливое условие. Философское предложение не делает внешнюю проверку ненужной и не возлагает на пострадавшего обязанность преобразить переживание ради чужого удобства.

В сцене на выставке внутреннее обращение может означать короткий вопрос о собственной цели. Посетитель пришёл увидеть одну работу или провести время вместе? Ответ не объясняет раздражение, но способен прояснить, какой вопрос теперь существенен. Если важна работа, можно искать другой проход. Если важна совместная прогулка, можно обсудить новый маршрут. Это наши варианты, а не точная инструкция древнего автора и не обещание, что пересмотр цели снимет напряжение. Человек может знать, чего хотел, и всё ещё оставаться недовольным. Следующее действие проверяется по своему результату, независимо от красоты сформулированного намерения.

Обращение к себе не обязательно требует уединённого места. Можно просто признать, что сейчас не хочется спорить о маршруте, и назвать доступную просьбу. Но право на собственное размышление не даёт права молча менять совместную договорённость. Если спутник ждёт у определённой работы, нужно учитывать этот факт. Если обещано вернуться к назначенному времени, обещание остаётся предметом общения. Внутренняя ясность и согласованный план имеют разные основания. Наше решение может быть сформулировано без участия другого, а изменение общего обязательства требует подходящего разговора и ответа, когда он необходим для согласования.

Есть и предел полезности такого вопроса. Если человек всё дольше пересматривает мотивы и не получает сведений, нужных для ближайшего шага, можно завершить размышление. Не требуется заслуживать выход из него безупречно спокойным состоянием. Можно проверить указатель, попросить помощи или отказаться от необязательного занятия. Мы не выводим из этого общую норму избегания неприятных ощущений. Речь об ограничении конкретной записи, которая перестала служить выбранной задаче. Ни продолжительность размышления, ни глубина слов не измеряют

достоинство человека. Он может оставить часть внутреннего опыта без объяснения и продолжить доступное действие.

III. Самопроверка не отменяет вопроса к другому

Евангельский отрывок Матфея 7:1–5 использует образ препятствия в собственном зрении в наставлении о суждении. Наше сопоставление касается проверки своего высказывания перед оценкой другого, не исторического влияния на психологию. В сцене посетитель может заметить, что назвал спутника недовольным по одному короткому ответу. Этого основания может не хватать. Но признать недостаточность основания — не признать ложность всякой возможной претензии. Чужое действие может требовать обсуждения. Самопроверка не заменяет проверку события и не обязывает человека объяснять причинённый вред только собственной неспособностью правильно смотреть или чувствовать.

Проверить своё высказывание можно без морального приговора себе. Посетитель действительно услышал краткий ответ. Он не обязательно знает, почему ответ был таким. Уточнение сохраняет первую часть и ограничивает вторую. Дальше можно спросить о плане или назвать конкретную трудность, если разговор уместен. Не нужно сначала доказать чистоту собственных намерений. Требование такой чистоты сделало бы любое обсуждение бесконечным. Для обычной договорённости достаточно назвать предмет, отличить известное от предполагаемого и дать участнику возможность ответить. Ответ может изменить понимание; его отсутствие не является согласием с первоначальным объяснением чужого состояния.

Самопроверка не должна превращаться в обязательное признание вины. Если сотрудник дал неверный маршрут, факт можно уточнить независимо от тона посетителя. Если спутник нарушил обещание, можно обсуждать обещание, не устанавливая его скрытую причину. При этом собственные действия тоже не исчезают. Если посетитель говорил резко, он может назвать это действие и изменить следующий ответ. Необязательно выбирать единственного виновного во всём эпизоде. Разные поступки могут иметь разных участников и разные последствия. Точность здесь означает возможность обсуждать каждый доступный предмет, не сводя весь случай к нравственной характеристике одной стороны.

Есть ситуации, в которых продолжать разговор сейчас неуместно. Человек может выбрать расстояние, помощь или практическое действие, не дожидаясь полного согласия об оценках. Наша запись не является требованием оставаться в небезопасных условиях и не заменяет нужную поддержку. В обычном эпизоде тоже можно отложить необязательную дискуссию. Важна ясность того, что действительно решено: разговор прекращён сейчас, маршрут изменён, встреча переносится или вопрос остаётся

открытым. Внутреннее признание своего переживания не означает, что другой принял новый план. Отказ от немедленного объяснения причин не освобождает от сообщаемой части реальной договорённости.

IV. Заметить переживание и объяснить процесс

Nisbett и Wilson в работе 1977 года обсуждают словесные сообщения о познавательных процессах. В выбранном разделе они различают доступное человеку содержание опыта и объяснение процесса, который к нему привёл. Это не основание считать всякий самоотчёт ложным. Их обзор и теоретическая позиция не являются исследованием нашего упражнения или современным обзором всей науки о внимании. Мы используем ограниченное различение: сообщение о переживании не тождественно установленной причине. Не переносим на посетителя лабораторные показатели и не обещаем, что несколько вопросов позволят восстановить скрытый механизм реакции, который он раньше не замечал.

В нашем эпизоде человек может уверенно сказать, что хотел выйти, и менее уверенно объяснить, почему именно. Можно сохранить оба уровня уверенности. Ему не нужно отказаться от предпочтения только потому, что причина неизвестна. Чтобы предложить другой маршрут, достаточно назвать доступный выбор и его условия. Если же он утверждает, что конкретное действие спутника вызвало реакцию, это уже более определённое объяснение. Для него могут потребоваться дополнительные основания. Слово «возможно» не делает любое предположение полезным. Можно вообще не включать причинный рассказ, когда он не нужен для ближайшего шага и не подтверждён доступными сведениями.

Последовательность тоже не устанавливает механизм сама по себе. Сначала посетитель увидел закрытую дверь, затем заметил раздражение. Это может быть достаточно для описания выбранного эпизода, но не для общей теории его поведения. Неизвестные условия не обязательно тайны, которые требуется раскрыть любой ценой. Он мог не помнить часть разговора или не записывать предшествующие обстоятельства. Лучше обозначить такой предел, чем заполнить его убедительной историей. Наша запись не требует повторять неприятный случай для доказательства причины и не предлагает проводить скрытый эксперимент над спутником, менять его поведение или наблюдать реакцию без согласия.

Проверка причины и выбор действия могут расходиться по времени. Человек может выйти в доступное место, пока вопрос о причине остаётся открытым. Он может позже пересмотреть оценку, не отменяя факт собственного прежнего состояния. Если сведения не появятся, не нужно завершать случай окончательным объяснением. Иногда достаточный итог — известен маршрут и обозначено предпочтение. Это скромный

результат, но он проверяем в своём объёме. Наш подход не требует, чтобы каждый эпизод стал уроком о характере. Он оставляет возможность обычного решения без полного знания того, как возникли мысли, оценки и ощущения.

V. Наблюдатель не получает доступ ко всему

Внешний взгляд важен, но позиция наблюдателя не даёт доступа к чужому переживанию автоматически. Спутник может видеть, что посетитель отошёл от экспоната; это не сообщает ему все причины движения. Он может спросить, если вопрос уместен, и получить ограниченный ответ. Человек не обязан раскрывать подробности собственной истории, чтобы договориться о месте встречи. Наша точность относится и к высказыванию о другом. Видимое действие можно назвать без добавления диагноза, скрытого мотива или общего вывода о способности отдыхать. Отсутствие доступа не заполняется авторитетом наблюдателя либо уверенностью его версии.

Посетитель, в свою очередь, не должен требовать, чтобы его внутреннее объяснение стало общим фактом. Он может считать причиной раздражения определённую деталь, а спутник может помнить другую последовательность. Несогласие не всегда решается выбором самого уверенного участника. Можно проверить доступный маршрут, время и содержание договорённости. Можно оставить личное объяснение личным, если оно не нужно для общего решения. Это не запрет обсуждать переживания. Разговор допускает несколько сообщений, которые участники не могут проверить одинаковым способом. Уважение к ним не требует стирать различие между рассказом человека о себе и согласованным описанием событий.

Не всякий вопрос уместен только потому, что способен дать больше сведений. Просьба показать личную переписку или объяснить каждую паузу может выходить за пределы задачи. Для изменения маршрута достаточно меньшего объёма. Можно назвать необходимую практическую часть и разрешить остальное оставить приватным. Участник вправе не отвечать на необязательный вопрос. Это не доказательство враждебности или скрытой причины. При этом общий план всё равно может нуждаться в ясном ответе о месте и времени. Право не раскрывать личное содержание и необходимость сообщить принятую договорённость относятся к разным предметам разговора.

Запись не должна становиться наблюдением за спутником. Не требуется считать его взгляды, фиксировать каждое слово или тайно проверять, меняется ли его настроение после определённых действий. Наш предмет — одна собственная формулировка и доступный следующий шаг. Если нужна совместная оценка организации посещения, для неё следует выбрать подходящий разговор. Личное упражнение не получает автоматически согласия другого человека. Даже верная внешняя заметка не разрешает публиковать чужую историю. Для собственного напоминания часто достаточно

обезличенного предмета: закрытый проход, предложенный маршрут, согласованное время, остающийся вопрос. Подробности отношений можно не сохранять.

VI. Как меняется направление внимания

Можно начать с вопроса, который уже возник, и выбрать источник доступного ответа. Посетителю неясно, почему дверь закрыта: он смотрит объявление. Ему неясно, хочет ли он продолжать этот зал: он обращается к своему предпочтению. Ему неясно, где встретиться со спутником: он обсуждает договорённость. Это последовательность разных действий, не тренировка идеального чередования внешнего и внутреннего внимания. Не нужно назначать точное время каждой фазе. Мы не предлагаем нейробиологической схемы и не измеряем переходы. Направление определяется предметом вопроса и возможностью ответа, а не обязательной пропорцией для всей жизни.

При переходе полезно сохранить границу прежнего ответа. Если проверен маршрут, это ещё не проверка причины раздражения. Если названо предпочтение, это ещё не согласие спутника. Если получен ответ о времени, это не полный рассказ о его состоянии. Такой порядок помогает описать результат без лишних обещаний. Но мы не утверждаем, что он всегда удобен. Иногда все вопросы обсуждаются в одной короткой реплике. Тогда достаточно не смешивать основания выводов. Необязательно переписывать обычное общение в сложную таблицу, когда человек способен ясно назвать доступный факт и просьбу несколькими словами.

Изменение направления не требует отказа от предыдущего переживания. Посетитель может найти проход и всё ещё хотеть закончить просмотр. Он может почувствовать облегчение и всё ещё считать организацию неудобной. Эти сочетания не нужно превращать в противоречие, которое доказывает неискренность. Внутреннее состояние и оценка отдельного условия могут меняться по-разному. Для нашей записи достаточно назвать, что известно сейчас, и не выдавать это за неизменный итог. Если человек решил продолжить, он не обязан объявлять первоначальную реакцию ошибкой. Если решил уйти, найденный проход не отменяет права на доступный выбор.

Можно также остановиться между вопросами. Необязательно сразу объяснять все отношения, оценивать выставку в целом и пересматривать собственные привычки. Один проверенный маршрут способен завершить практическую часть эпизода. Один названный вопрос может быть оставлен для подходящего времени. Отложенный вопрос не становится решённым, но и не обязан сопровождать каждое следующее действие. Наша запись допускает ограниченное завершение. Это особенно важно, когда внимание к себе начинает требовать всё новых объяснений, а внимание к миру — всё новых

данных без ясного предмета. Полнота наблюдения не является обязательной целью этого небольшого формата.

VII. Разные способы проверки

Проверить внешнее условие можно действием, которое относится к нему: прочитать актуальное объявление, найти доступный проход, уточнить время. Для проверки собственного сообщения другой формат может быть достаточным: перечитать свою формулировку и понять, соответствует ли она тому, что сейчас замечается. Это не удостоверяет её причинное объяснение. Для общей договорённости требуется ответ участника и подходящее подтверждение содержания. Нельзя заменить все проверки одним ощущением ясности. Но нельзя и требовать внешнего доказательства каждому названному переживанию, будто оно имеет право на существование только после независимого измерения и согласия другого человека.

У каждой проверки есть масштаб. Один найденный проход не оценивает организацию всего музея. Одно уточнённое предпочтение не описывает личность на годы. Один согласованный маршрут не доказывает качество отношений. Можно использовать результат в том объёме, где он получен. Это позволяет не создавать огромного вывода из небольшого улучшения. Если раньше было неясно, где встретиться, а теперь есть согласованное место, такой результат не требует дополнения историей внутренней трансформации. Обычная ясность одного условия достаточно содержательна сама по себе, когда именно это условие мешало продолжить выбранное занятие.

Неудачная проверка тоже сообщает не всё. Сотрудник может не знать ответа, объявление может оказаться устаревшим, участник может быть недоступен. Это оставляет вопрос открытым; не доказывает скрытую враждебность, бессмысленность посещения или неспособность посетителя принимать решения. Можно выбрать другой доступный источник, изменить размер плана или остановить необязательную часть. Не нужно повторять один и тот же вопрос бесконечно, пока появится удобный ответ. Если основания не меняются, запись может честно закончиться неизвестным. Дальнейшее решение тогда принимается с этим пределом, а не на основании выдуманного подтверждения первоначального объяснения.

Важно различать подготовку и фактический результат. Сформулированная просьба ещё не полученный ответ. Найденное объявление ещё не пройденный маршрут. Решение сделать паузу ещё не согласованный перенос встречи. Внутренний выбор может быть завершён, а внешняя часть оставаться незавершённой. Такая граница не обесценивает выбор; она уточняет его последствия. Когда действие действительно выполнено, можно проверить подходящий результат. Если он зависит от другого человека, собственная

готовность не заменяет его участия. Наша запись служит описанию этих различий и не даёт сертификата успешного внимания после правильно заполненных строк.

VIII. Когда вопрос стал лишним

Признаком завершения может быть понятный следующий шаг или названный предел знания. Не требуется полная уверенность в причинах. Если посетитель нашёл доступный маршрут и сообщил место встречи, практическая часть может быть закончена. Внутренний вопрос можно оставить открытым. Если запись требует всё более подробного наблюдения без отношения к выбранной задаче, её можно прекратить. Это не диагноз и не доказательство неправильного способа внимания. Формат просто перестал быть соразмерным эпизоду. Человек не обязан продолжать его ради того, чтобы получить красивый вывод, сохранить последовательность практики или подтвердить достоинство первоначального решения.

Если вопросы о себе усиливают неприятное состояние, не нужно углублять их по требованию статьи. Можно вернуться к обычному доступному действию и выбрать подходящую поддержку, когда она нужна. Этот текст не даёт клинической оценки и не устанавливает причины состояния. Он не заменяет помощь и не предлагает самостоятельно исправлять серьёзную трудность через внимание к миру. В обычном случае тоже допустимо отказаться от упражнения без объяснения. Добровольность относится ко всему формату, а не только к выбору первого примера. Неудача записи не становится неудачей человека и не требует доказать полезность метода дальнейшим усилием.

У внешней проверки тоже должен быть предел. Можно собрать достаточно сведений о маршруте, не обследуя каждую дверь. Можно услышать ответ, не требуя доступа ко всем причинам. Можно проверить обещание, не составлять досье на участника. Если новый вопрос не меняет ближайшего решения, он может быть необязательным. Это редакционный критерий соразмерности, а не запрет исследовать мир глубже в другой задаче. Для экскурсии, исследования или общего обсуждения понадобится иной объём. Наш небольшой эпизод не должен незаметно расширяться в непрерывное наблюдение только потому, что всегда можно узнать ещё одну деталь.

Завершение не означает, что внимание теперь обязано оставаться в выбранном направлении. Человек может снова обратиться к работе, разговору или собственному предпочтению, когда возникнет подходящий вопрос. Нет необходимости хранить постоянный отчёт о каждом переходе. Можно сохранить одну полезную формулировку и не возвращаться к ней без причины. Если ситуация изменилась, прежний результат проверяется заново в нужном объёме. Он не становится ложным только из-за изменения условий. Точность требует времени и масштаба утверждения, а не вечной неизменности

наблюдателя. Это позволяет оставить запись завершённой и продолжить жизнь без обязанности постоянно оценивать её качество.

IX. Внимание без привилегии судьи

Внутреннее и внешнее внимание отвечают на разные вопросы. Человек может назвать собственное переживание, проверить доступное условие и признать недостаточность причинного объяснения. Ему не нужно выбирать между полной верой каждому внутреннему рассказу и полным недоверием к себе. Не нужно и наделять внешнего наблюдателя последним словом обо всём. В нашем эпизоде достаточно сохранить различие между видимой дверью, собственным предпочтением и общей договорённостью. Это разные предметы с разными способами уточнения. Ни один из них не выдаёт полного знания о личности, намерениях и скрытых процессах всех участников.

Можно закончить посещение иначе, чем планировалось, не превращая это в обязательный урок. Можно продолжить просмотр, не объявляя первоначальное раздражение побеждённым. Можно обсудить неудобный маршрут, не доказывая внутреннюю чистоту. Возможность обычного решения остаётся центральной. Если новый рассказ о причинах не подтверждён и не нужен, его можно не писать. Если вопрос важен, он может получить отдельный подходящий разговор. Наша запись не подменяет его и не сообщает результат заранее. Подготовленное размышление, выполненное действие и согласованный план остаются отдельными результатами, которые оцениваются по своему предмету.

Внимание к себе может сохранять честность первого лица; внимание к миру — исправлять описание доступного события. Между ними нет установленной этой статьёй единой лестницы и обязательной пропорции. Есть задача, сведения, предел знания и следующий доступный шаг. Человек вправе остановиться, когда этот объём понятен. Он не обязан получить окончательное объяснение реакции, чтобы признать её, и не обязан отказаться от проверки обстоятельств, чтобы уважать свой опыт. Точность здесь не обещает безошибочности. Она означает возможность изменить вывод, не обесценить переживание и не присвоить себе знание о другом сверх доступного основания.

Что это значит на практике

Если формат подходит, выберите один обычный эпизод, который уже заметили. Назовите доступное внешнее условие, собственное переживание или предпочтение и отдельное предположение о причине, если оно действительно возникло. Не заполняйте пустое место обязательной версией. Укажите, что можно уточнить подходящим действием и что остаётся личным сообщением. Для изменения общего плана выделите вопрос, который требует ответа участника. Это добровольная редакционная запись, не эксперимент, диагностика, терапия или восстановление скрытого процесса. Она не требует закрывать глаза, усиливать наблюдение ощущений, повторять неприятный случай или давать точный отчёт о каждой мысли.

Можно проверить объявление, назвать просьбу, согласовать доступный маршрут или оставить причину неизвестной. Сохраните приватность, не собирайте чужую переписку и не проводите тайных проверок другого человека. Не откладывайте необходимое действие ради упражнения и не считайте чужое молчание согласием. Остановитесь, когда следующий шаг понятен, предел знания назван или запись стала лишней нагрузкой. Подготовленная просьба, полученный ответ и выполненное действие проверяются отдельно. Один эпизод не устанавливает характер, качество отношений, причину состояния или универсальный порядок внимания. Возможность не продолжать принадлежит читателю на любом этапе и не нуждается в оправдании перед этим текстом.

Ключевая цитата

> *Удалиться к себе*

Марк Аврелий, «Размышления», IV, 3, George Long, Internet Classics Archive, отображённая строка 29. Собственный перевод короткого фрагмента. Год печатного издания и печатная страница этой онлайн-версии не установлены; наставление не обещает устранить реальный вред или любое недовольство.

Связи между традициями

Стоическое внутреннее обращение и евангельская самопроверка сохраняют разные философские и религиозные основания. Психологическая работа различает содержание опыта и объяснение процесса. Сопоставление редакционное: без общей теории внимания, исторического влияния или испытанной программы. Самопроверка не оправдывает вред, внешний взгляд не отменяет переживание, причинное объяснение требует своего основания. Наши вопросы к эпизоду не являются инструкцией первичных авторов и не устанавливают превосходство внутреннего или внешнего направления.

Первоисточники

1. Марк Аврелий, Meditations, IV, 3, George Long, Internet Classics Archive. Фактически прочитаны заголовок и выбранный фрагмент IV, 3 с отображённым соседним текстом; не всё произведение. Печатная редакция/год/страница не установлены. Первичный философский текст, не эксперимент; международные права UNKNOWN, полного импорта нет.

2. Матфей 7:1–5, King James Version, BibleGateway. Прочитаны все пять выбранных стихов и сведения о версии, не вся глава/Евангелие. Религиозное наставление, не клиническое или нейробиологическое объяснение. Историческое личное авторство не установлено; территориальная отметка public domain не универсальное разрешение, международные права UNKNOWN.

3. Richard E. Nisbett, Timothy DeCamp Wilson, Telling More Than We Can Know: Verbal Reports on Mental Processes, Psychological Review, 1977, 84(3):231–259. Прочитаны заголовок/аннотация/начало и выбранное обсуждение содержания и процесса на с.255–256, не вся статья/исходные исследования/расчёты. Обзор и теоретический аргумент, не тест нашей записи. ©APA1977; открытая лицензия не установлена, полного импорта/векторизации исходного текста нет, прямых научных цитат нет; ограниченное собственное изложение и ссылка.

Теги

внимание, внешний мир, переживание, предпочтение, причина, объяснение, наблюдение, проверка, самоотчёт, содержание, процесс, вопрос, маршрут, выставка, дверь, договорённость, действие, результат, неизвестное, приватность, согласие, ответственность, самопроверка, Марк Аврелий, George Long, Матфей, Nisbett, Wilson, 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.