

UNITED WISDOM

Когда практику стоит прекратить и обсудить со специалистом

Человек и внутренний мир

Andrey Zarinsh & Maria Evilkut

I-24-N04 · RU

@andrey.zarinsh @ilkutki

Когда практику стоит прекратить и обсудить со специалистом

Эпиграф

«Обдумай это».

Эпиктет, «Энхиридион», глава XXIX, перевод George Long: короткий фрагмент о рассмотрении условий и последствий выбора. Русская передача выполнена для статьи. Философский контекст не является медицинской инструкцией.

О чём эта статья

После занятия человек говорит: «Мне стало хуже, но, возможно, так и должно быть». В этой фразе уже соединены два разных сообщения: описание изменения и объяснение, которое ещё предстоит проверить. Иногда за ним стоит желание сохранить важную практику. Иногда — совет ведущего, страх разочаровать группу или мысль, что остановка доказывает слабость. Между тем прекратить добровольное занятие можно до окончательного ответа о его причинах и значении.

Статья посвящена этой границе. Здесь практика означает выбранное занятие вниманием, размышлением или созерцанием; обсуждение исследований относится к указанным видам медитации и программам осознанности, а не ко всем занятиям сразу. Мы будем различать неприятное переживание, его продолжительность, влияние на повседневную жизнь и срочность помощи. По статье нельзя установить диагноз, назначить лечение или решить, кому подходит определённая школа. Условные сцены показывают, как точнее сообщить о трудности и выбрать подходящего собеседника, сохраняя право изменить решение.

I. Остановка не требует окончательной теории

Представим человека, который несколько вечеров следует записи с инструкциями внимания. Во время последнего занятия он испытал сильное неблагополучие и решил выключить запись. Теперь его тревожит вопрос: имел ли он право остановиться, если причина ещё неизвестна? Возможно, дело в самом занятии, возможно — в событиях дня или в сочетании обстоятельств. Эту неопределённость действительно нужно сохранить. Но разрешение закончить добровольное действие не зависит от того, удалось ли уже доказать его причинную роль.

Человек может сказать: я прекращаю это занятие сейчас, потому что не хочу продолжать в таком состоянии. В предложении нет утверждения о вреде всей традиции и нет диагноза. Оно сообщает текущую границу участия. Если занятие является частью назначенной помощи, обсуждать изменение плана следует с лечащим специалистом; статья не предлагает самостоятельно отменять лекарства или остальную помощь. Возможность сообщить о трудности остаётся важной и в таком случае. Молчание не делает план точнее.

На практике право остановки иногда заслоняет обещание завершить курс. Человек уже заплатил, выделил время, рассказал друзьям о решении. Ему кажется, что остановиться означает обесценить всё сделанное. Однако прошлые затраты не сообщают, что ему подходит следующий шаг сегодня. Можно сохранить материалы курса, описать происходящее и отдельно обсудить дальнейшее участие. Решение о продолжении не обязано приниматься в самый трудный момент, перед всей группой или под угрозой потерять одобрение ведущего.

Остановка также не требует публичного объяснения каждой подробности. Организатору можно сообщить, что участие прекращено и нужен отдельный разговор; личные сведения раскрываются по понятной цели и добровольно. Другой участник может помочь связаться с подходящим человеком, не получая права назначать продолжение. В центре этой сцены находится конкретное решение конкретного вечера. Его не стоит превращать в испытание достоинства, верности школе или способности человека вообще заниматься своей внутренней жизнью.

II. Описать переживание и его последствия

Слово «неприятно» может обозначать очень разные события. Одному человеку было неудобно сидеть. Другой расстроился после мысли о давно отложенном разговоре. Третий сообщает, что после занятия несколько дней плохо спит и ему трудно выполнять обычные дела. Эти рассказы требуют разных уточнений; степень выразительности слов не заменяет описание обстоятельств. Полезно спросить, что именно произошло, когда это началось, что продолжилось после занятия и какая часть повседневной жизни изменилась.

Например, участник говорит: я чувствовал себя странно. В ответ можно предложить назвать доступные признаки своими словами. Он может описать чувство отдалённости, усиленное напряжение, трудность сосредоточиться или телесное неудобство. Не нужно выбирать ему религиозный термин или клиническое название. Если подходящих слов нет, это тоже можно сообщить специалисту. Разговору помогают конкретные сведения: во сколько началось занятие, сколько оно длилось, что человек делал затем и что оказалось труднее обычного.

Важно сохранить различие между продолжительностью и тяжестью. Краткое переживание могло сильно напугать; менее яркое изменение могло долго мешать обычной жизни. Сама длительность не устанавливает диагноз и не даёт универсального порога допустимости. Но она помогает собеседнику понять рассказ. Человек может указать, что событие закончилось после занятия, повторялось позже или продолжается сейчас. Это описание не обязано быть идеальным. Его можно уточнить при разговоре, не откладывая обращение за помощью ради красивой записи.

Есть также исходное состояние. Что происходило до занятия, были ли похожие трудности раньше, менялись ли сон, нагрузка или назначенная помощь? Такие вопросы нужны для оценки, но их не следует использовать, чтобы заранее объяснить всё самим участником. Наличие прежней трудности не доказывает, что практика ни при чём; её отсутствие не доказывает обратного. Краткая последовательность событий сохраняет обе возможности. Она даёт материал для рассмотрения, вместо готового обвинения человека или готового обвинения метода.

III. После не всегда означает вследствие

Если ухудшение появилось после занятия, связь во времени заслуживает внимания. Но сама последовательность не устанавливает единственную причину. В тот же день могли измениться работа, отношения, сон или состояние здоровья. Иногда несколько обстоятельств действуют вместе. Для решения прекратить добровольное занятие человеку не требуется исключить всё остальное. Для уверенного утверждения о причине требуется больше оснований. Эти две задачи можно разделить и тем самым избежать ненужного выбора между игнорированием переживания и поспешным объяснением.

Особенно важно не превращать проверку причины в самостоятельное испытание. Человеку может прийти мысль: я повторю упражнение и посмотрю, станет ли снова плохо. Статья не предлагает такой проверки. Повторять занятие, которое сопровождалось существенным неблагополучием, ради доказательства не требуется. Оценка причин и дальнейшего плана принадлежит разговору с подходящим специалистом. Доступную историю событий можно рассказать без нового ухудшения, а вопрос о возобновлении оставить открытым до обсуждения.

В первой главе «Как мы мыслим» Дьюи рассматривает поиск дополнительных оснований для предположения. Здесь его философское различение, глава I, §4, помогает назвать статус объяснения: оно ещё проверяется. Оно не даёт медицинского протокола и не требует терпеть неблагополучие ради исследования. Редакционный вывод статьи относится к разговору: можно отделить наблюдённое изменение от того, как человек, ведущий или группа его истолковали.

Такое различие не делает рассказ менее серьёзным. Человек может уверенно сообщить, что плохо спал после занятия, и честно сказать, что не знает причины. Можно отдельно записать услышанный совет продолжать и собственное сомнение. Специалисту не обязательно получать от участника уже готовую теорию. Иногда полезнее увидеть, где совпадают сообщения, где есть неизвестное и какие решения уже приняты. Точность позволяет обсуждать варианты, сохраняя внимание к тому, что действительно произошло.

IV. Исследование не выдаёт личный процент риска

В работе Lindahl и коллег 2017 года специально исследовались трудные медитативные переживания у западных буддийских практикующих. Целевой отбор позволял описывать опыт; он не давал частоту среди всех практикующих. Это ограничение прямо обсуждается в методах и разделе ограничений. Полный текст всех разделов и интервью здесь не проверялся. Статья не переносит этот отбор на детей, все религии или любую практику внимания.

В прочитанном abstract Britton и коллег 2021 года переживания после вариантов восьминедельной MBCT оценивались по нескольким измерениям, включая длительность и влияние на функционирование. Это конкретная выборка и конкретный инструмент. Издательское резюме APS не служит самостоятельной шкалой для нашего читателя. В исследовании Van Dam и коллег 2025 года также различаются определения переживаний и ухудшения; выбранные методы и ограничения не позволяют делать причинный вывод по поперечному опросу.

Для повседневного решения важен скромный вывод: нельзя подставить в свой вечер любой найденный процент и получить ответ о собственном состоянии. Число относится к тому, кого, когда, каким способом и о чём спрашивали. Участник может прочитать источники, но обсуждение своей ситуации всё равно требует её обстоятельств. Ссылка на исследование не даёт ведущему права отрицать отдельный рассказ. Она также не позволяет объявить каждое необычное ощущение установленным вредом без дальнейшего рассмотрения.

Поэтому разговор о безопасности полезнее строить вокруг доступной информации и компетентной оценки. Что человек сообщает сейчас? Как изменилась его жизнь? Какие действия требуют внимания немедленно, а какие можно спокойно обсудить? Исследовательская неопределённость не означает, что помощь должна ждать завершения всей науки. Она означает, что обещания и объяснения стоит формулировать соразмерно основаниям. У человека остаётся право остановиться, задать вопросы и выбрать следующий шаг без статистического ярлыка, присвоенного по общей статье.

V. Требовательность в философии имеет предел применения

В главе XXIX «Энхиридиона» Эпиктет предлагает рассмотреть условия и последствия перед обязательством; затем сравнивает философский путь с требовательной подготовкой атлета. В тексте присутствует и жёсткая оценка непоследовательности. Прочитанная глава в переводе Long относится к стоическому нравственному аргументу. Она не устанавливает клинические критерии безопасности современной медитации. Из неё нельзя вывести, что человек обязан продолжать занятие при ухудшении здоровья.

Такое различие важно, потому что слово «дисциплина» легко становится ответом на любую жалобу. Человек действительно может встретить трудность при обучении новому делу. Но заранее объявить всякую трудность полезной значит перестать спрашивать, что именно происходит. В условной сцене один участник устал от непривычного расписания, другой сообщает о продолжающемся неблагополучии. Одинаковый призыв быть стойким закрывает различие, ради которого нужен разговор. Исторический авторитет не восполняет отсутствующие сведения о каждом из этих людей.

Можно сохранить полезную часть нравственного вопроса: какие обязательства я принимаю и понимаю ли их условия? На этапе выбора курса это означает узнать его содержание, порядок обсуждения трудностей, компетенции ведущего и возможность закончить участие. Эти сведения не гарантируют результата. Они помогают сделать более понятный выбор. Если условия меняются или появляется новая существенная информация, решение также можно пересмотреть. Ответственность за выбор включает внимание к изменениям, а не только верность первоначальному обещанию.

Разговор с традицией может быть критическим и уважительным одновременно. Мы можем услышать требование последовательности, сохранить контекст и не применить его к вопросу, для которого оно не является достаточным основанием. Не нужно приписывать древнему тексту современные правила согласия или объявлять его автором нынешней медицинской рекомендации. Сопоставление здесь показывает границу переноса. Оно позволяет учиться различению обязательств, не превращая слова философа в разрешение другим людям распоряжаться здоровьем участника.

VI. Как сообщить ведущему о трудности

Человек может начать разговор коротко: во время этого занятия произошло такое изменение; оно продолжилось после; сейчас я прекращаю участие и хочу обсудить дальнейшие действия. В предложении названы событие, последствие и решение. Можно добавить, какие сведения ведущему доступны и какая помощь уже есть. Не требуется заранее оправдываться или доказывать, что упражнение опасно для всех. Если удобнее написать сообщение, текст можно сохранить для себя и отправить выбранному адресату после проверки содержания.

Официальный материал Brown University о MBSR и MBCT описывает обсуждение рисков, контакт с преподавателем и возможность направления за дополнительной поддержкой. Это конкретный институциональный пример, а не описание всех ведущих. На его фоне можно задать собственные вопросы: кто рассматривает трудности в данном курсе, как связаться с ним, что происходит после обращения? Обещание доброжелательного отношения желательно дополнить понятным способом получения помощи.

Ответ ведущего тоже можно уточнять. Если он называет происходящее необходимым этапом, полезно спросить, на каких основаниях это сказано и в пределах какой компетенции. Если советует обратиться к специалисту, можно уточнить, к какому и насколько срочно. Если предлагает изменить занятие, обсуждение нужно соотнести с медицинской помощью, когда она есть. Согласие на разговор не означает автоматического согласия возобновить участие. Человек может выслушать объяснение и оставить решение о продолжении открытым.

Бывает, что разговор не складывается. Жалобу обесценивают, требуют молчать перед группой или ставят принятие объяснения условием уважительного отношения. Тогда можно закончить этот разговор и искать иной подходящий маршрут помощи. Статья не выносит приговор всем участникам школы по одному эпизоду. Она сохраняет границу: человеку не нужно получать одобрение данного ведущего, чтобы сообщить о неблагополучии другому компетентному собеседнику. История обращения может быть полезна для дальнейшего рассмотрения ситуации.

VII. Выбирать собеседника по вопросу

Слово «специалист» также требует уточнения. Наставник в традиции может объяснить её язык и правила. Ведущий курса может разъяснить конкретную инструкцию и организацию участия. Профессионал в области здоровья оценивает вопросы здоровья в рамках своей подготовки. Для одного случая могут понадобиться несколько разговоров. Отдельные роли иногда сочетает один человек, но это не следует предполагать по уверенности речи, числу подписчиков или продолжительности личной практики. Существенны компетенции, относящиеся к текущему вопросу.

Например, участник хочет одновременно понять смысл переживания в своей традиции и обсудить нарушения сна. Эти вопросы можно назвать отдельно. Религиозное объяснение не заменяет оценку здоровья; медицинский разговор не обязан решать все богословские вопросы человека. Они могут существовать рядом, если дальнейшие действия согласованы и существенные сведения не скрываются от тех, кто помогает. Участник вправе уточнить границы каждого разговора и решить, кому раскрывать какие личные подробности для какой цели.

Перед консультацией может помочь краткая запись: выбранное занятие, его длительность, начало изменения, продолжение после, влияние на дела, действующая помощь. Это редакционное предложение для ясности сообщения, не диагностический тест. Если записи нет или человек не может её составить, обращение всё равно возможно. Собеседник задаст необходимые вопросы. Точность важна, но она не должна стать барьером, из-за которого человек остаётся один до момента, когда сможет идеально описать происходящее.

Если помощь уже назначена, полезно сообщить лечащему специалисту о добавленном занятии и появившихся трудностях. Самостоятельное изменение лекарств или плана ради проверки практики статья не предлагает. Важно также не менять одновременно множество условий по случайным советам: потом будет труднее восстановить происходящее. Конкретный план помощи определяется с соответствующим специалистом. Здесь речь идёт о подготовке разговора и праве поставить вопрос, а не о выборе лечения по материалу общего назначения.

VIII. Когда обсуждение не должно откладывать срочную помощь

Если жизнь или безопасность человека под непосредственной угрозой, требуется местная экстренная помощь. На странице NHS о срочной помощи невозможность сохранить безопасность выделена как основание немедленного обращения. Указанные там номера относятся к Англии; для иной страны нужен её экстренный маршрут. В такой ситуации не следует откладывать помощь ради продолжения упражнения, чтения статьи или установления духовного значения происходящего.

Неотложность касается происходящего сейчас, а не только уверенности в объяснении. Человек может не знать, связано ли состояние с занятием. Ему не нужно сначала добиться согласия ведущего с собственной версией. Если доступен близкий человек, можно попросить помочь связаться с местной службой и сообщить о ситуации. Это не превращает близкого в специалиста и не заменяет профессиональную оценку. Его участие может быть конкретной помощью в организации необходимого обращения.

Отдельно существует потребность в срочной профессиональной консультации, когда вопрос не удаётся безопасно отложить до обычного разговора. Маршрут зависит от страны и действующей системы помощи. По общему тексту нельзя решить, какой уровень помощи нужен конкретному человеку; для этого нужна оценка состояния. Если человек сомневается в срочности, он может сообщить эту неопределённость соответствующей службе или профессионалу, вместо самостоятельного присвоения себе успокаивающего или пугающего ярлыка.

В группе стоит заранее знать порядок таких действий. Кто помогает связаться со службой, где есть необходимые контакты, как участник может закончить занятие? Это организационные вопросы, которые можно обсудить до трудного события. Они не гарантируют отсутствие неблагополучия и не заменяют компетенции. Но понятная договорённость позволяет не тратить время на спор о праве попросить помощь. Бережное отношение проявляется в доступных действиях, а не только в обещании внимательно выслушать переживание позже.

IX. Следующий шаг можно согласовать без обещания возвращения

После остановки и разговора человек может захотеть скорее восстановить привычный порядок. Ему недостаёт занятия, группы или ощущения, что путь продолжается. Это понятные обстоятельства выбора, но они ещё не отвечают на вопрос о дальнейшей практике. Полезно различить желание вернуться и согласованный план. План может включать дальнейшую оценку, обсуждение условий или решение не возобновлять данное занятие. Статья не назначает длительность паузы и не обещает, что определённая перемена сделает практику безопасной.

В условной сцене участнику предлагают более короткое упражнение. Само слово «короткое» не устанавливает подходящесть. Важно, кто предлагает изменение, какие сведения учтены и как оно соотносится с действующей помощью. Человек вправе задать эти вопросы и не соглашаться немедленно. Если возобновление обсуждается с соответствующим специалистом, стоит понимать, какой следующий шаг выбран и как сообщить о новом затруднении. Это описание договорённости, а не универсальный алгоритм для самостоятельного эксперимента.

Полезно сохранить и прошлую запись. После улучшения обстоятельства трудного вечера могут казаться менее существенными. Но история нужна для точного разговора, особенно если обсуждается причинная версия или изменение плана. При этом запись не должна стать обязанностью постоянно измерять каждое ощущение. Можно договориться, какие сведения действительно нужны и как их сообщать. Человек сохраняет время для обычной жизни, а наблюдение служит конкретной задаче, которую можно закончить или пересмотреть.

Выбор иной формы участия также возможен. Человеку может подходить чтение, разговор о традиции или отсутствие участия в этом курсе. Но статья не предлагает такие действия как лечение или доказанно безопасную замену. Они обсуждаются по собственному смыслу и условиям. Важен отказ от требования обязательно сохранить прежний метод ради верности прошлому решению. Иногда следующим шагом становится завершение отношений с определённой практикой; иногда вопрос остаётся открытым до получения необходимой помощи и информации.

X. Изменённое решение не отменяет уважения к человеку

В общении вокруг практики легко появляются роли: сильный участник, сомневающийся новичок, человек, который не выдержал. Такие названия могут заслонить то, что произошло. Кто-то сообщает о трудности, меняет участие и ищет подходящую помощь. Этого описания достаточно для начала разговора. Остановка одного занятия не устанавливает качество личности, её духовное место или отношение ко всем участникам сообщества. Человек может сохранить благодарность за прежний опыт и одновременно выбрать другую границу сегодня.

Для близкого или товарища по группе полезна конкретная позиция: я слышу твоё решение; какую доступную помощь ты сейчас хочешь? Ответом может быть просьба не обсуждать личные сведения, помочь найти контакт или просто не уговаривать продолжать. Другой человек также вправе назвать предел собственной помощи. Он не обязан давать объяснение причины или принимать на себя роль специалиста. Поддержка может состоять в уважении к решению и помощи с обычным действием, которое действительно доступно.

Содержательный разговор не обязан отрицать ценность практик, чтобы признать ограничения. Можно одновременно читать о возможной пользе, серьёзно относиться к неблагополучию и сохранять неизвестное о конкретной причине. Эти позиции совместимы, потому что отвечают на разные вопросы. Проблема появляется, когда общая польза используется для отмены отдельного рассказа или отдельная трудность превращается в окончательный вывод обо всех людях. Точность не требует ни защиты метода любой ценой, ни общего приговора по одному случаю.

Поэтому итоговая формулировка может быть простой: это занятие я прекратил; вот что произошло; этот вопрос я хочу обсудить с подходящим специалистом. Она оставляет место для дальнейшего понимания и не обещает ответов, которых пока нет. Внутренняя жизнь человека включает право задавать вопросы, менять решение и получать помощь. Практика занимает своё место в этой жизни, когда её условия можно назвать, её пределы можно обсудить и прекращение участия не лишает человека уважительного отношения.

Что это значит на практике

Этот раздел предлагает подготовку сообщения, а не новое занятие вниманием и не самостоятельную проверку безопасности. Если вы хотите обсудить трудность, запишите несколько доступных сведений: какое действие выполняли, когда началось изменение, что продолжилось после и чему стало мешать. Разделите описание и объяснение. Фраза о бессонной ночи сообщает одно; предположение о причине — другое. Можно указать, какое объяснение вам дали и с чем вы не уверены, что согласны.

Затем назовите решение, которое уже приняли: закончили занятие, прекратили участие или хотите обсудить план с лечащим специалистом. Не нужно повторять ухудшающее занятие ради подтверждения причины. Не следует самостоятельно отменять назначенную помощь по общей статье. Если запись составить трудно, можно начать разговор без неё и прямо сказать об этой трудности. Доступ к помощи не должен зависеть от способности подготовить подробный документ.

Выберите адресата по вопросу. Пояснение религиозного контекста, организация курса и оценка здоровья требуют разных компетенций. В сообщении можно спросить, что данный собеседник вправе оценить и какой следующий шаг он предлагает. Уточните, как сообщить о продолжающейся трудности. Решение о возобновлении не обязано приниматься сразу и не следует из самого факта консультации. Дальнейший план обсуждается с соответствующим специалистом на основании конкретной ситуации.

При непосредственной опасности жизни или невозможности сохранить безопасность обращайтесь к местной экстренной помощи; обсуждение причин не должно задерживать это действие. В остальных случаях срочность оценивается подходящим профессионалом или службой. Предложенные записи можно оставить личными и раскрывать для понятной цели. Их назначение — помочь сообщить о происходящем и задать вопрос, а не вынести себе диагноз, измерить духовную зрелость или доказать право прекратить добровольное занятие.

Ключевая цитата

> *«Дальнейший поиск».*

John Dewey, How We Think, глава I, §4. Короткий фрагмент о поиске оснований для суждения; русский перевод для статьи. Здесь философский аргумент не превращается в требование повторно испытывать ухудшающее занятие.

Связи между традициями

• **Эпиктет, глава XXIX:** рассмотрение условий обязательства; стоический аргумент содержит требовательность, которую нельзя переносить как медицинскую инструкцию терпеть ухудшение.

• **Дьюи, глава I:** статус объяснения можно отличать от описания; философский поиск оснований не заменяет оценку здоровья.

• **Lindahl 2017, Britton 2021, Van Dam 2025:** разные исследовательские методы и способы измерения. Они не составляют единого персонального процента и не устанавливают причину данного эпизода.

• **Brown University, NCCIH и NHS:** отдельные институциональные рамки поддержки и помощи; они не представляют все духовные школы и системы здравоохранения.

• **Редакционный мост:** сообщить о происходящем, назвать решение, выбрать компетентного собеседника. Это предложение составителей для разговора, не общий протокол источников.

Первоисточники

1. Эпиктет, The Encheiridion, XXIX, перевод George Long, Project Gutenberg №10661. Прочитана выбранная глава и обозначение переводчика; не всё собрание. Дата печатного издания в прочитанных метаданных не установлена.

2. John Dewey, How We Think, 1910, глава I, §4. Выбранные абзацы и сведения издания прочитаны; не вся книга.

3. Lindahl et al., 2017, PLOS ONE, DOI 10.1371/journal.pone.0176239. Прочитаны abstract, целевой отбор, методы интервью, ограничения причинных/популяционных выводов и права. Не все разделы и приложения; оригинальные интервью недоступны по этическим основаниям.

4. Britton et al., 2021, Clinical Psychological Science, DOI 10.1177/2167702621996340, abstract APS. Прочитано издательское резюме и метаданные, не полный текст; доступы PubMed/PMC с ошибкой или проверкой браузера не считаются чтением.

5. Van Dam et al., 2025, Clinical Psychological Science, DOI 10.1177/21677026241298269. Прочитаны abstract, выбранные методы, измерения, ограничения и права; не весь текст, приложения или данные. Поперечный онлайн-опрос, не причинное испытание.

6. Brown University, MBSR & MBCT: Benefits and Risks. Прочитан текст двух страниц, включая ориентацию, контакт и поддержку. Дата документа не обозначена в прочитанном тексте; не все перечисленные исследования прочитаны.

7. NHS, Where to get urgent help for mental health. Прочитаны разделы срочности и указание даты проверки 26.04.2023; следующая проверка была назначена на 26.04.2026. Действующие номера страницы относятся к Англии, не ко всем странам.

8. NCCIH, Meditation and Mindfulness: Effectiveness and Safety. Прочитаны выбранные оговорки безопасности и границы обычной помощи; лежащий в основе обзор не прочитан полностью и не используется для личного процента риска.

Теги

практика, медитация, осознанность, остановка, согласие, границы, решение, безопасность, помощь, специалист, компетенции, наблюдение, описание, интерпретация, причинность, неопределённость, повседневная жизнь, сон, исследование, Lindahl, Britton, Van Dam, Дьюи, Эпиктет, стоицизм, дисциплина, поддержка, разговор, срочность, уважение

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.