

UNITED WISDOM

Постоянная новизна и исчезновение вкуса к обычному

Человек и внутренний мир

Andrey Zarinsh & Maria Evilkut

I-25-N01 · RU

@andrey.zarinsh @ilkutki

Постоянная новизна и исчезновение вкуса к обычному

Эпиграф

«Не насыщается око».

Екклесиаст 1:8. Короткий редакционный перевод фрагмента World English Bible. Это голос библейской литературы мудрости, размышляющий о человеческом поиске; он не устанавливает современный закон о работе мозга.

О чём эта статья

Представим Николая, вымышленного человека, который готовит выходной. В списке есть новая выставка, недавно открывшееся место, незнакомая музыка и маршрут, по которому он ещё не ходил. Знакомая прогулка кажется слишком простой. Но когда новая программа заканчивается, Николай уже ищет следующую. Из этого нельзя сразу вывести зависимость или отсутствие благодарности. Можно спросить точнее: что он хотел получить от нового, что действительно получил и почему знакомое было отвергнуто ещё до встречи? Возможно, ему нужна перемена после тяжёлой недели. Возможно, новое стало главным критерием выбора, который пока никто не проверял.

Название статьи обозначает вопрос, а не установленную причинную цепь. Постоянная смена впечатлений не доказывает, что человек испортил способность радоваться. Неприятный обычный день не обязательно становится хорошим при правильном внимании. Вместе с тем полезно различить новизну события и интерес к нему, насыщение конкретным впечатлением и более широкое изменение участия в жизни. Мы рассмотрим эти различия на условных бытовых сценах. Они не представляют реальные истории авторов или клиентов, а предложенная практика не является терапией и не обещает восстановить какое-либо вещество, систему или психологическую функцию.

Библейский вопрос о ненасыщенности, литературная простота Торо и исследования удовольствия не объясняют человека одним языком. В одном случае речь о мудрости, в другом — об авторском образе жизни, в третьем — о результатах отдельных исследований. Здесь прочитаны выбранные первичные фрагменты и научные abstracts с указанными границами. Важно также встречное свидетельство: повтор иногда оказывается приятнее, чем человек ожидал. Поэтому мы не будем назначать новое врагом обычного. Цель — вернуть возможность выбирать между ними по

действительному вопросу, вместо автоматического правила «следующее обязательно лучше».

I. Новое ещё не значит интересное

В нашей сцене Николай выбирает выставку потому, что ещё не был там. Это ясное основание: он хочет знакомства с неизвестным. Но оно не сообщает, что именно привлечёт его в выставке. Можно желать новой темы, другого пространства, встречи с друзьями или просто перемены маршрута. Если ожидания не названы, любая новизна способна временно занять место ответа. Затем возникает новая развилка: оказалось ли занятие подходящим либо оно только выполнило условие отсутствия предыдущего знакомства? Эти результаты не равны. Второй не делает выходной бессмысленным, но оставляет вопрос об интересе открытым и помогает не предъявлять событию обещание, которого оно не давало.

Знакомое, в свою очередь, не означает полностью известное. Человек мог проходить маршрут в спешке, слушать музыку фоном или читать текст ради одного ответа. У него есть прежняя встреча, но не обязательно исчерпывающее знание. Однако и этот довод нельзя превращать в обязанность бесконечно возвращаться к любой вещи. Иногда предмет действительно больше не соответствует интересу, а новое направление оказывается нужным. Точность состоит в различии между «это уже было», «мне сейчас это не подходит» и «здесь нечего обнаружить». Последнее требует большего основания, чем простая память о предыдущем визите или просмотре.

Можно спросить, что изменилось бы в выборе, если бы слово «новое» исчезло из описания. Остались бы тема, автор, возможность общения, удобное время или собственный вопрос? Это редакционная проверка основания, не эксперимент о поведении всех людей. Ответ иногда показывает, что новизна была единственной привлекательной частью предложения. В другом случае она лишь сопровождала важное намерение. Не нужно заранее считать первый вариант неправильным: познакомиться с неизвестным тоже допустимая цель. Но когда требуется решение с существенной затратой времени или денег, полезно знать, какое ожидание мы действительно готовы поддержать и чем оно проверяется.

II. Представление о повторе и сам повтор

В статье Эда О’Брайена 2019 года прочитанный индексированный авторский abstract описывает недооценку удовольствия от повторных занятий в изученных ситуациях. Это касается различия предсказания и опыта, а не правила, что повтор всегда лучше нового. Полные методы и данные здесь не прочитаны. Такая опора позволяет оставить вопрос открытым: знакомое может содержать не замеченные ранее детали. Наш следующий шаг редакционный — выяснить, отказался ли человек от повторения после нынешнего опыта или ещё на основании ожидания. Один и тот же отказ снаружи может опираться на разные материалы для решения.

Николай может вспомнить знакомую прогулку как уже завершённый пункт. В мысленном описании остаётся только название места. Но живой выходной включал бы погоду, разговор, темп, нынешнее состояние и то, на что обратится внимание. Эти различия не гарантируют удовольствия; они лишь показывают, что воспоминание о маршруте не тождественно будущему эпизоду. Можно выбрать знакомый путь, а можно другой. Важно не считать решение научно доказанным только потому, что исследование обнаружило определённую ошибку предсказания у своих участников. Человек вправе проверить подходящий бытовой вопрос, сохраняя ограниченность этой проверки.

Иногда прежний опыт действительно даёт достаточно оснований не повторять. Место неудобно, занятие неприятно, затрата не соответствует цели или условия небезопасны. Не нужно возвращаться ради доказательства открытости к обычному. Контраргумент исследователя направлен против слишком общего предположения о повторе, а не отменяет конкретные причины отказа. В личном решении полезно отделить знакомость от этих причин. Если человек говорит «опять туда же», можно спросить себя, что именно скрывается за «опять»: исчерпанный интерес, нежелательные условия, чужое давление или просто ожидание, что знакомое не заслуживает нового внимания.

III. Привыкание имеет конкретный предмет

Quoidbach и Dunn в исследовании 2013 года сравнивали удовольствие от шоколада после недели разных назначенных условий его употребления. Здесь прочитан только издательский abstract: он сообщает результат конкретного опыта, не причину всей информационной или эмоциональной жизни. Из него не следует инструкция ограничивать еду либо обещание, что отказ от приятного вернёт человеку радость. В нашей статье исследование обозначает границу разговора о привыкании: нужны предмет, срок и способ оценки. Широкая фраза «ко всему привык» сама по себе не показывает, какие переживания действительно повторились и что в них изменилось.

В обычном описании можно различить несколько случаев. Знакомая песня больше не удивляет, но остаётся приятной. Новое занятие удивляет, но не хочется продолжать. Любимое дело нравится, однако сейчас человек устал. Сходный результат «не хочу ещё» может иметь разные основания. Эти примеры редакционные и не устанавливают механизм переживания. Они защищают от слишком быстрого слова, которое обещает объяснить всё сразу. Если Николай перестал ждать сюрприза от знакомой прогулки, это ещё не означает исчезновения её ценности. Если прогулка действительно перестала подходить, это также не делает всякую дальнейшую новизну бесполезной.

Различение полезно даже тогда, когда точную причину найти не удаётся. Можно описать: раньше нравилась эта часть занятия, сейчас она не привлекает; условия стали другими; ожидание осталось прежним. Такая запись не равняется объяснению нервной системы. Она даёт материал для ограниченного решения: изменить условия, выбрать другое занятие, отдохнуть или обсудить длительную трудность. Не нужно устанавливать универсальную длительность перерыва по статье, которая исследовала другой предмет. Термин о привыкании не даёт права переносить шоколадный эксперимент на отношения, сон, помощь специалиста или ежедневные обязанности. У этих областей свои условия и последствия вмешательства.

IV. Повтор не обязан быть копией

Когда мы повторяем действие, можно ожидать точной копии прежнего результата. Но иногда интерес состоит как раз в различии внутри знакомого. Человек возвращается к книге и замечает довод, который ранее пропустил; готовит знакомую вещь и понимает устройство одного шага; проходит привычную дорогу с новым вопросом. Это возможные сцены, не обещанные эффекты внимания. Их общий вопрос: есть ли здесь ещё доступный предмет интереса, который не требует менять всё занятие? Ответ может оказаться отрицательным. Тогда повтор не становится обязанностью, а исследование не должно придумывать открытия, чтобы оправдать выбранную идею.

Углубление также отличается от требования воспроизвести первое впечатление. Первый раз содержит неизвестность, которую нельзя вернуть простой командой. В следующий раз может появиться понимание, точность, узнавание или спокойная знакомость. Если требовать прежнего удивления, эти результаты будут выглядеть недостаточными. Можно спросить, что именно сейчас хочется получить. Возможно, человеку действительно нужны неизвестность и смена места; тогда привычное не отвечает запросу. Возможно, он хочет заниматься делом внимательнее, но оценивает результат мерой новизны. Разрыв между намерением и мерой полезно заметить, не назначая одной из них вечную правильность.

Обычное не обязано раскрывать бесконечные глубины. Иногда чашка остаётся чашкой, дорога — дорогой, а знакомая музыка — удобным сопровождением. Это не поражение восприятия. Требование каждый день находить чудо может быть столь же утомительным, как требование каждый день менять впечатления. Доступна более простая возможность: пользоваться вещью, идти по дороге, слушать музыку без отчёта о преображении. В нашей сцене Николай может выбрать знакомую прогулку именно потому, что не хочет новой задачи. Тогда спокойное отсутствие открытия соответствует намерению, и его не нужно объявлять упущенной жизнью или слабым результатом наблюдения.

V. Ценность и удовольствие не совпадают полностью

Некоторые привычные действия важны без сильного удовольствия: выполнить обещанное, подготовить обычный ужин, поддержать порядок в общем деле. Можно уважать их ценность, не требуя восторга. Если ежедневный опыт оценивается только силой нового впечатления, такие действия оказываются в проигрыше ещё до начала. Это редакционная логика сравнения, а не утверждение о том, что все люди оценивают дни именно так. Полезно проверить собственную меру: хочу ли я сейчас приятного, важного, понятного, совместного или просто посильного? Ответ может включать несколько потребностей, которые одно занятие не обязано удовлетворять одновременно.

Вместе с тем ценностью нельзя оправдывать любые неподходящие условия. Человек может знать важность заботы о близких и нуждаться в отдыхе, помощи или пересмотре нагрузки. Призыв научиться любить обычное в такой ситуации способен пропустить реальную трудность. Поэтому вопрос о вкусе не заменяет вопрос о доступных силах и распределении работы. Можно сохранять ценность дела и менять способ его организации. В нашей сцене Николай выбирает выходной после рабочей недели; это отличается от ситуации человека, у которого нет выходного и возможности выбирать. Один пример не даёт общего решения для обоих.

Иногда чувство недостаточности возникает при сравнении с чужим описанием насыщенной жизни. Но из такого эпизода нельзя заранее вывести зависть, зависимость от одобрения или скрытую пустоту. Можно рассмотреть, что именно сравнивается: количество мест, яркость рассказа, наличие компании или ощущение свободы. Если хочется свободы, очередное новое место не обязательно даст её. Если хочется совместного события, ценным может оказаться и знакомое. Если хочется самой перемены, это намерение можно признать прямо. Точность помогает не требовать от новизны решения вопроса, который относится к другому измерению дня, и не обвинять себя за несовпадение результата.

VI. Вопрос о ненасыщенности

В начале Екклесиаста голос Проповедника рассматривает повторение и ненасыщенность зрения и слуха. Это библейская литература мудрости, а не экспериментальная характеристика современного потребления. Прочитан выбранный текст, не весь труд или критическая история его авторства. В редакционном сопоставлении он позволяет задать вопрос о границе ожидания: какой результат должен был бы означать «достаточно»? Ответ не устанавливается религиозным фрагментом за читателя. Новое впечатление может быть желанным, но если оно обязано окончательно закрыть все вопросы, ему заранее предъявлена задача, которую стоит обсудить отдельно.

Представим, что Николай хотел после выходного чувствовать, будто ничего не упустил. Один новый маршрут трудно сделать достаточным при таком ожидании: рядом всегда остаются другие. Можно выбирать приятное занятие и одновременно знать, что оно исключает множество альтернатив. Это обычная сторона ограниченного времени, а не доказательство ошибочного выбора. Вопрос состоит в том, принимает ли человек конкретное ограничение или продолжает оценивать занятие по недоступной полноте. Принимать ограничение не означает соглашаться с любыми условиями жизни. Здесь речь лишь об одном выходном и возможности выбрать его содержание без требования охватить всё.

Библейский вопрос не обязывает немедленно отказаться от поиска. Он может остаться вопросом, который не получил окончательного ответа. Также нельзя превращать его в объяснение чужой жизни: «тебе всё мало, потому что человек ненасытен». Такая формула закрывает разговор раньше, чем выяснены потребность и условия. Возможно, человек не ищет бесконечных впечатлений, а долго не получает конкретного нужного опыта: отдыха, безопасности, контакта, доступного занятия. Тогда признание недостатка точнее проповеди о довольстве. Традиция расширяет размышление, когда помогает различать вопросы; она не должна стирать свидетельства, которые не помещаются в удобное обобщение.

VII. Простота и её пределы

Торо в выбранных абзацах «Уолдена» противопоставляет спешке и множеству дел простоту авторского образа жизни. Это литературная философская перспектива, не общий протокол здоровья. Его радикальное предложение о сокращении приёмов пищи находится рядом с цитатой и здесь не переносится в практику. Можно обратиться к более ограниченному вопросу: не требуется ли сейчас меньше одновременных намерений? Наш редакционный ответ не предполагает переезд, отказ от общения, пищи или необходимой помощи. Он касается доступного выбора в конкретном занятии, а не воспроизведения чужой биографии целиком.

Например, Николай собирается за день увидеть выставку, освоить маршрут, встретиться с друзьями и найти ещё одно место. Можно оставить программу, если она соответствует силам и желанию. Можно выбрать одно главное событие, чтобы иметь время для него. Меньшее количество не становится моральным преимуществом автоматически. Оно может дать подходящее условие, а может оставить неудовлетворённым желание разнообразия. Следовательно, изменение стоит связать с вопросом: хотел ли человек глубже участвовать в одном деле или именно сменить несколько впечатлений? Простой день не обязан быть хорошим, а насыщенный — поверхностным. Оба требуют личного отношения и реальных возможностей.

Есть также вынужденная простота, которую не следует романтизировать. У человека может не быть средств, времени, безопасного пространства или доступа к новому опыту. Совет ценить обычное иногда полезен, а иногда звучит как отказ видеть ограничение. В статье мы обсуждаем свободную небольшую пробу там, где она действительно доступна. Она не заменяет изменение неблагоприятных условий и не оценивает зрелость тех, кто хочет выйти из них. Можно желать большего и одновременно замечать имеющееся. Признание ценности отдельного обычного эпизода не является согласием, что всей нынешней жизни уже достаточно и ничего менять не нужно.

VIII. Новое как начало, а не только эффект

Новизна может быть входом в интерес, который затем потребует повторения. Первый урок, новая задача, незнакомая тема привлекают возможностью открытия. Но дальнейшее освоение включает возвращение к шагам, ошибкам и вопросам. Если целью остаётся только первое впечатление, это тоже можно заметить. Человек вправе знакомиться с разными занятиями, не превращая каждое в долгий проект. Однако когда он хочет результата, полезно различить знакомство и продолжение. В нашей сцене Николай может выбрать новое занятие ради одного опыта либо ради обучения. У этих намерений разные ожидания от следующих встреч, хотя начало выглядит одинаково.

Повторение в обучении не обязано быть механическим. Иногда меняется вопрос, становится виден недочёт, появляется возможность действовать точнее. Но и это не гарантирует постоянного удовольствия. Человек может учиться ради важного результата и честно признавать скучный этап. Можно уточнить, нужен ли этот этап, подходит ли способ и есть ли помощь с трудным шагом. Статья не предлагает терпеть любую нагрузку ради дисциплины. Она отделяет неудивительность действия от его пригодности. Знакомое действие может быть необходимым и неподходяще организованным одновременно; новизна способа иногда помогает именно работе, а не отвлекает от неё.

Таким образом, новое и обычное могут поддерживать друг друга. Новый вопрос делает знакомую вещь предметом внимания; знакомая опора позволяет попробовать новое без лишней сложности. Это редакционная возможность, не обещание универсального баланса. Состав дня не обязан соответствовать правилу о точном проценте новизны. Условия меняются, и человек вправе пересмотреть намерение. Полезнее различать функцию конкретной перемены: начало обучения, отдых, исследование, общение или просто удовольствие. Если функция ясна, выбор меньше зависит от одного ярлыка. Не требуется назначать себе постоянную идентичность любителя нового либо хранителя привычного.

IX. Маленькая проба без лишения

Для наблюдения можно выбрать одно обычное добровольное занятие, которое безопасно и не связано с необходимым питанием, сном или назначенной помощью. Например, короткий знакомый маршрут или небольшой текст. Сначала назовите ожидание: «Думаю, что здесь ничего не заинтересует». Затем решите, хотите ли действительно вернуться. Отказ допустим; предыдущий опыт и нынешние условия могут быть достаточным основанием. Если проба выбрана, она не должна становиться экзаменом на способность ценить жизнь. Это редакционное предложение для конкретного вопроса, а не воспроизведение шоколадного эксперимента или клиническая проверка длительной потери интереса.

Во время занятия можно отметить один доступный предмет внимания: довод в тексте, участок маршрута, обстоятельство нынешнего эпизода. Не нужно намеренно искать красивое, усиливать чувство или сравнивать себя с идеалом благодарного человека. После завершения опишите, что оказалось новым в знакомом, что осталось прежним и понравилось ли занятие вообще. Отсутствие интереса — допустимый результат. Оно не доказывает, что повтор всегда бесполезен или что ваша способность радоваться нарушена. Один эпизод позволяет пересмотреть один прогноз; он не устанавливает всю историю собственных переживаний и не отменяет другие причины выбора.

Особенно важно отделить простое наблюдение от ограничения ради будущей награды. Статья не предлагает лишать себя приятного, устраивать пищевой режим или прекращать нужный контакт, чтобы потом почувствовать сильнее. Человек может добровольно изменить своё расписание, но решения в областях здоровья и существенных обязательств требуют соответствующих оснований. В нашей бытовой пробе достаточно выбрать занятие и посмотреть, соответствует ли опыт ожиданию. Если выполнение усиливает неприятное состояние или превращается в принуждение, закончите его. Никакого обязательного срока выдержки здесь нет, и отрицательный результат не требует немедленно повторить попытку.

X. Вкус к обычному без обязанности восторгаться

Итогом может стать спокойное решение: знакомое занятие подходит, потому что сейчас хочется именно его. Или противоположное: нужен новый маршрут, другая тема, компания, отдых. Не требуется выбрать сторону навсегда. В нашей сцене Николай может сохранить новое событие и убрать два дополнительных, чтобы не спешить. В следующий выходной он вправе поступить иначе. Наблюдение не даёт готовой формулы на все дни; оно помогает уточнить основание одного выбора. Отношение к обычному становится свободнее, когда приятность, полезность, знакомость и возможность участвовать перестают оцениваться одним требованием постоянного удивления.

Если длительно ничто не привлекает и повседневная жизнь заметно меняется, разговор не стоит ограничивать новизной. Подходящая поддержка и компетентная оценка могут требоваться независимо от того, что человек читал, смотрел или выбирал. Эта статья не объясняет такое состояние и не предлагает восстановление через правильное повторение обычных вещей. Можно попросить помощи до уверенности в причине. При этом не нужно объявлять любой спокойный день тревожным признаком. Обычная перемена интереса, усталый вечер и длительная трудность остаются разными вопросами, которые не складываются в одну самостоятельную диагностическую шкалу.

Вкус к обычному не означает, что обычное всегда нравится. Он может означать более точное отношение: здесь есть ценность без удивления; здесь есть интерес, которого я не ожидал; здесь сейчас ничего не нужно искать; здесь условия стоит изменить. Новизна при этом сохраняет своё место. Можно хотеть встречи с неизвестным и не требовать, чтобы она окончательно насытила всю жизнь. Можно вернуться к знакомому без обещания особого открытия. В обоих решениях важен человек, который различает намерение и результат, признаёт ограниченность времени и оставляет себе возможность пересмотреть выбор по тому, что действительно произошло.

Что это значит на практике

Выберите одно безопасное добровольное знакомое занятие: небольшой текст, короткий маршрут или другой обычный эпизод без вмешательства в еду, сон, здоровье и обязательства. Назовите, почему вы обычно выбираете новое вместо него. Если ответ неясен, так и запишите. Не ищите обязательно глубокую причину и не представляйте эту заметку как проверку своей зрелости. Вы вправе не делать пробу, если условия не подходят или предыдущий опыт даёт достаточное основание отказаться.

Перед выбранным повтором запишите одно ожидание обычными словами. Например: «Не думаю, что замечу что-то интересное». Во время занятия не требуется менять чувства или добывать открытие. Можно обратить внимание на один реальный вопрос либо просто выполнить занятие. По завершении отдельно отметьте содержание опыта и отношение к нему. Знакомая деталь может понравиться, новая — не понравиться, а никакого заметного изменения может не быть. Это разные допустимые результаты, не баллы успешности.

Сравните результат только с первоначальным ожиданием. Если опыт оказался интереснее, это основание пересмотреть конкретный прогноз, а не доказательство пользы всех повторов. Если он оказался неинтересным, это не подтверждает общую неспособность радоваться. Можно выбрать следующий шаг: оставить занятие, изменить безопасное условие, обратиться к новому или отложить вопрос. Не переносите вывод на отношения и здоровье без подходящих оснований. Проба не назначает длительности перерыва и не воспроизводит научное вмешательство.

Закончите запись решением или оставшимся вопросом. Прекратите упражнение, если оно усиливает неприятное состояние, требует нежелательных ограничений или превращается в обязанность демонстрировать благодарность. Повторять его ежедневно не нужно. Если трудность длительная и заметно влияет на жизнь, обсуждайте подходящую помощь отдельно от этой редакционной памятки. Её возможная польза ограничена точностью одного выбора: что я ожидал, что встретил и что хочу сделать дальше, сохраняя свободу изменить намерение.

Ключевая цитата

> *«Упрощайте, упрощайте».*

Генри Дэвид Торо, «Уолден», Where I Lived, and What I Lived For. Короткий редакционный перевод фрагмента. Радикальное предложение об ограничении еды в соседнем тексте не является инструкцией этой статьи; цитата оставляет вопрос о числе одновременных намерений.

Связи между традициями

• **Библейская литература мудрости:** Екклесиаст ставит вопрос о повторении и ненасыщенности. Не нейрологическая модель и не диагноз читателя.

• **Американская литературная философия Торо:** авторское оспаривание спешки и избытка. Не универсальный шаблон жизни, пищевое ограничение или обязательное уединение.

• **Экспериментальные исследования удовольствия:** Quoidbach и Dunn — ограниченный шоколадный опыт; О'Брайен — различие ожидания и повторного опыта. Прочитаны abstracts, не все методы и данные.

• **Редакционное сопоставление:** новизна, интерес, приятность и ценность различаются. Повтор может оставлять место новому, а новое — открывать продолжение. Единого согласия о природе человеческой ненасыщенности не утверждается.

Первоисточники

1. *Ecclesiastes* 1:1–11, World English Bible. Прочитаны выбранное начало, ближайший контекст и издательская декларация public domain; не весь труд. Историческое авторство не установлено, голос текста — Проповедник. Официальный текст.

2. Henry David Thoreau. *Walden*, Where I Lived, and What I Lived For. Project Gutenberg 205. Прочитаны выбранные абзацы о простоте, спешке и новостях; не весь труд. Печатная редакция не установлена. Текст.

3. Jordi Quoidbach, Elizabeth W. Dunn. *Give It Up: A Strategy for Combating Hedonic Adaptation*. Social Psychological and Personality Science, 2013, 4(5):563–568. DOI: 10.1177/1948550612473489. Прочитан издательский abstract; полный текст с ограниченным доступом, методы и данные не прочитаны. Издатель.

4. Ed O'Brien. *Enjoy it again: Repeat experiences are less repetitive than people think*. Journal of Personality and Social Psychology, 2019, 116(4):519–540. DOI: 10.1037/pspa0000147. Прочитан индексированный авторский abstract, фактически возвращённый поиском PubMed; прямое открытие не вернуло текст. Полная статья не прочитана, зеркала обхода не использовались. Запись PubMed.

Теги

новизна, обычное, внимание, интерес, удовольствие, ценность, повторение, ожидание, опыт, привыкание, выбор, свободное время, отдых, перемена, обучение, удивление, простота, границы, условия, наблюдение, гипотеза, небольшая проба, поддержка, самопознание, Екклесиаст, Торо, мудрость, философия, психология, 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.