

UNITED WISDOM

Технология как новая привычка замечать и не замечать

Традиции и картины мира

Andrey Zarinsh & Maria Evilkut

W-31-N02 · RU

@andrey.zarinsh @ilkutki

Технология как новая привычка замечать и не замечать

Эпиграф

«Предмет может присутствовать перед человеком сто раз».

Уильям Джеймс, «Психология: краткий курс» (1892), глава XI, с. 172. Перевод редакции по английскому тексту: “A thing may be present to a man a hundred times”. Следующие слова Джеймса уточняют: если человек упорно не замечает предмет, тот не входит в его опыт. Текст.

О чём эта статья

Два человека проходят по одной улице. Один ищет адрес и смотрит на синюю точку навигатора; другой замечает закрывшуюся булочную, новый пандус и дерево, которое обрезали слишком сильно. Они получили разные сведения не потому, что один умнее другого. Их внимание выполняло разные задачи. Техника участвует в постановке этих задач раньше, чем мы успеваем сформулировать собственное намерение.

Эта статья рассматривает технологию как участника человеческого восприятия: прибор, интерфейс и привычка совместно определяют, что становится заметным, сравнимым и достойным ответа. Здесь нет общего приговора экрану. Один инструмент помогает увидеть опасность, другой заслоняет важный разговор, а иногда это одна и та же вещь. Разобраться можно, если различать расширение возможностей, изменение способа видеть и утрату конкретного навыка. Тогда вопрос «сколько времени я провожу с устройством» дополняется более точным: «какие стороны мира я научился замечать благодаря ему, а какие перестал проверять самостоятельно».

I. Инструмент входит в саму задачу

Технология меняет не только скорость действия, но и то, что мы считаем действием. Бумажная карта требует найти своё место среди улиц. Навигатор предлагает следовать следующему указанию. Обе процедуры помогают дойти, однако в первой человек составляет пространственное отношение, во второй может успешно выполнять последовательность команд. Один результат ещё не делает способы взаимозаменяемыми.

Представим условный пример. Пешеход приходит вовремя, но не способен объяснить, с какой стороны оказался на площади. Это не доказательство ухудшения памяти от телефона. В данном эпизоде ему просто не требовалось строить описание маршрута. Другой пешеход использует ту же программу, заранее рассматривает карту и отмечает ориентиры. Устройство осталось тем же; способ участия человека изменился.

Философ Питер-Пауль Вербек называет технологическим опосредованием участие устройств в отношении человека к миру. Опираясь на Дона Айди, он различает инструмент, включённый в телесное действие, показание, которое нужно прочесть, взаимодействие с устройством как отдельным собеседником и незаметный технический фон. Очки и термометр поэтому участвуют в опыте неодинаково. Вербек, «Beyond the Human Eye», начальный раздел.

Для повседневного выбора важно следствие: вопрос об инструменте нельзя закончить его технической характеристикой. Нужно посмотреть, какое отношение он создаёт. Уведомление не просто сообщает сведения; оно предлагает прервать текущую последовательность. Список задач не просто сохраняет намерения; он задаёт форму, в которой намерение легче признать выполненным. Фотоаппарат не только удерживает изображение; он приглашает искать рамку кадра.

Это участие не уничтожает свободу. Оно меняет условия её применения. От пользователя требуется уже не героическое сопротивление любой кнопке, а способность понимать, какую работу кнопка берёт на себя и какую незаметно поручает ему. Важная граница проходит между удобным выполнением выбранной задачи и незаметной заменой задачи. Можно получить безупречный маршрут к месту, куда вы вовсе не собирались идти.

II. Новое видно через старое

Нельзя противопоставить технический взгляд совершенно чистому человеческому восприятию. Мы уже замечаем мир через язык, профессию, опыт и ожидание. Человек, работающий со звуком, услышит в комнате то, что другой назовёт тишиной. Тот, кто ухаживает за пожилым родственником, увидит ступеньку, мимо которой прежде проходил без внимания.

Джеймс в главе XI своего краткого курса связывает состав опыта с привычками внимания. Это историческая психологическая формулировка, а не современный эксперимент о социальных сетях. Её полезность здесь ограничена исходным различением: физическое присутствие предмета перед глазами ещё не означает, что человек сделал его частью осмысленного опыта. Джеймс, главы X–XI.

Техника встраивается в уже существующий отбор. Календарь усиливает чувствительность к назначенному времени, но не обязательно к усталости участников. Система контроля расходов делает покупку хорошо видимой, а неоплаченный уход за близкими может оставаться вне таблицы. Это не тайный умысел каждого разработчика. Так устроено любое представление: оно выбирает единицы и оставляет остальное за рамкой.

Поэтому наблюдать стоит не только за экраном, но и за выученной реакцией. При знакомом сигнале рука может потянуться к устройству раньше, чем появится ясный вопрос. При виде пустой клетки возникает желание её заполнить. При отсутствии численного показателя человеку бывает трудно признать, что работа вообще состоялась. В этих случаях интерфейс продолжает действовать и после закрытия приложения.

Но привычка может быть полезной. Список покупок освобождает внимание для разговора; доступная инструкция позволяет меньше бояться незнакомой процедуры. Свободное место не возникает автоматически: его можно снова заполнить проверками. Предмет выбора — назначение освобождённого внимания. Если память вынесена наружу, человеку всё ещё нужно решить, чему отдавать возможность думать, которая появилась благодаря этому выносу.

III. Число показывает и заслоняет

Показатель делает сравнение удобным ценой определённого сокращения. Продолжительность прогулки, пройденное расстояние и субъективное удовольствие — разные стороны одного события. Если программа показывает только расстояние, она не лжёт о прогулке. Ошибка возникает, когда это расстояние становится единственным допустимым описанием.

В условной сцене человек возвращается из приятной короткой прогулки и чувствует разочарование: дневная цель не достигнута. Другой выполняет длинный маршрут, но едва помнит, где был. Нельзя по этим двум случаям объявить счётчик вредным. Для третьего участника тот же счётчик окажется удобной внешней опорой, помогающей выбрать время для движения. Различие лежит в том, какую власть числу дали над оценкой.

Для работы с показателем нужны три вопроса. Какой признак он действительно измеряет? Для какой цели этот признак уместен? Что остаётся существенным, но не попадает в измерение? Эти вопросы полезнее спора о том, можно ли доверять цифрам вообще. Можно доверять корректному подсчёту шагов и одновременно не доверять выводу, что такой подсчёт исчерпывает качество дня.

Число особенно убедительно там, где трудно назвать переживание. Человек помнит неопределённое напряжение от недели и получает ясный график завершённых задач. График предлагает понятный ответ. Но понятность ответа не доказывает, что он относится к исходному вопросу. Иногда таблица отвечает на вопрос о темпе работы, тогда как человек пытается понять, почему перестал чувствовать её смысл.

Отсюда возникает практическое различение между измерением и полномочием измерения. Прибор способен хорошо выполнять свою узкую работу, а пользователь — слишком широко интерпретировать результат. Исправление не обязательно требует выбросить прибор. Можно поставить рядом независимое описание: что произошло, какую задачу это решило, какой ценой и что хочется сохранить. Технологический показатель тогда становится одним свидетелем, а не председателем всей внутренней комиссии.

IV. Запись не равна пониманию

Возможность сохранить сведения меняет отношения с незнанием. Раньше забытое могло означать потерю доступа; теперь запись лежит рядом. Но доступность ответа и способность объяснить его основания остаются разными достижениями. Именно на этом различии держится давний спор о письменности.

В «Федре» Платон вкладывает в уста Сократа рассказ о Тевте, изобретателе письма, и царе Тамусе. Тамус опасается, что письменность даст видимость мудрости вместо внутреннего усвоения. Рассказ находится в диалоге; он не является документальным сообщением о встрече египетских правителей. Важен философский вопрос: может ли сохранённый знак самостоятельно ответить на уточнение? Платон, «Федр», 274c–275e, перевод Бенджамина Джоуэтта.

Современная запись гораздо богаче свитка. В ней есть поиск, история изменений и ссылки. Но различие сохраняется. Можно иметь инструкцию и не уметь распознать ситуацию, в которой её применение становится ошибкой. Можно найти цитату и не понять, чью позицию она выражает. Можно хранить сотни заметок и не замечать, что две из них противоречат друг другу.

Здесь полезен простой мысленный тест: что останется, если ответ временно убрать? Не обязательно дословное воспроизведение. Достаточно суметь назвать проблему, главный довод и обстоятельство, при котором вывод придётся пересмотреть. Такой остаток показывает, что запись участвовала в мышлении, а не только в накоплении.

Внешняя память ценна именно потому, что не требует удерживать всё внутри. Требовать от человека помнить каждую цифру было бы странно. Однако освободить память и отказаться от понимания — разные решения. Первая операция снимает ненужную

нагрузку; вторая убирает способность судить о пригодности ответа. Хороший архив позволяет возвращаться к основаниям. Плохая привычка превращает даже хороший архив в склад уверенных формулировок, которые никто больше не проверяет.

У записи есть ещё одно преимущество: она может противостоять привычке самого человека. Вчерашняя заметка показывает, что он обещал совсем другое; сохранённое письмо обнаруживает условие, исчезнувшее из удобного воспоминания. В таком случае технология поддерживает честность именно потому, что не подстраивается под нынешнее желание. Но для этого запись должна оставаться доступной в своём контексте. Вырванная фраза легко становится оружием спора. Полная последовательность сообщений позволяет увидеть уточнение, дату и изменение договорённости. Поэтому разумный цифровой архив хранит не только ответ, но и вопрос, к которому тот относился. Пользователь тоже учится замечать последовательность: что было сказано первым, какое обстоятельство добавилось позже, почему итог отличается от исходного намерения. Это отдельный способ внимания, который техника может развить. Внешняя память тогда становится средством пересмотра собственной версии события, а не только способом подтвердить уже принятое мнение.

V. Удобство распределено между людьми

Технология может упрощать жизнь одному человеку, создавая дополнительную работу другому. Это особенно заметно там, где красивый интерфейс завершает только видимую часть процесса. Заявка отправлена за секунду; кто-то должен уточнить адрес, исправить неверную категорию и вручную сопоставить записи.

Представим небольшую команду. Руководитель вводит удобную форму ежедневного отчёта. Для него работа становится прозрачнее. Для сотрудника, который занимается непредсказуемыми запросами клиентов, та же форма требует в конце дня переводить реальную деятельность в неподходящие клетки. У обоих есть разумный интерес. Разногласие нельзя решить одним словом «эффективность», пока не указано, чьё время и какое качество считаются.

Проверка удобства поэтому должна следовать за всей цепочкой. Что стало быстрее на первом шаге? Где появилась задержка? Кто исправляет последствия неверного выбора? Может ли этот человек изменить форму, или ему разрешено только приспосабливаться? Последний вопрос важен: невидимая работа нередко удерживает систему, которая выглядит законченной.

Такое наблюдение не предполагает, что любая автоматизация эксплуатирует людей. Иногда общий выигрыш велик, а дополнительная нагрузка мала и признана. Иногда она

действительно устранена. Но это требуется установить по процессу, а не по впечатлению от экрана. Демонстрация лёгкого входа не показывает трудного выхода.

Есть и более личная сторона. Когда календарь одного человека назначает встречу без обсуждения, формально он лишь использует инструмент. Фактически он превращает свою доступность в меру доступности другого. В семье общий список дел может помочь разделить заботу, а может сделать незаписанные обязанности ещё менее заметными. Свобода пользоваться удобством включает ответственность видеть его последствия для участников. Самый полезный вопрос к новой функции иногда звучит очень просто: кому теперь приходится делать то, что раньше считалось моей частью работы?

VI. Незаметность не всегда означает потерю

Хорошо освоенный инструмент часто перестаёт привлекать внимание. Человек не рассматривает каждую букву клавиатуры и не думает непрерывно об очках. Такая незаметность обычно означает, что действие стало легче. Было бы ошибкой требовать постоянно осознавать все средства, которыми мы пользуемся.

Проблема возникает в другом месте: когда привычное средство меняет условия, а прежнее доверие сохраняется. Поисковая форма выглядит знакомо, но теперь выдаёт краткий ответ вместо списка документов. Пользователь продолжает воспринимать её как прежнюю точку доступа. Изменение задачи проходит под покрытием старой привычки.

Это можно обнаружить без общего подозрения ко всему техническому. Достаточно заметить конкретный переход: прежде я выбирал источник, теперь принимаю готовый пересказ; прежде видел несколько маршрутов, теперь следую одному; прежде сам определял окончание просмотра, теперь следующий материал начинается без моего отдельного решения. В каждом случае нужно оценить выигрыш и потерю именно для своей цели.

Иногда потеря невелика. Если нужно быстро перевести вывеску, подробный анализ устройства перевода может помешать. В другой ситуации та же привычка рискованна: человек использует короткую формулировку как основание важного решения и не смотрит на пропущенные условия. Разумная настройка должна зависеть от значимости ошибки, а не от постоянного уровня тревоги пользователя.

Поэтому полезно различать фоновое доверие и проверочное внимание. Первое позволяет жить, не изучая каждый винтик. Второе включается на стыке, где меняются смысл, ответственность или цена ошибки. Не нужно всё время идти пешком без карты. Но если маршрут внезапно ведёт через закрытую территорию, привычка следовать

голосу должна уступить проверке обстоятельств. Незаметность хороша, пока человек умеет возвращать средство в поле зрения в подходящий момент.

Важен и сигнал успешности. Зелёная отметка может означать, что файл отправлен, что он получен или что содержание проверено. Эти события не тождественны. Если интерфейс использует один знак для всей цепочки, пользователю приходится самостоятельно восстанавливать различия. Условный сотрудник уверен, что документ согласован, потому что загрузка завершилась; коллега считает его ещё непрочитанным. Их конфликт возник до обсуждения содержания. Проверочное внимание здесь заключается в одном уточнении: какое фактическое действие подтверждает отметка? Такой вопрос одинаково полезен при оформлении заказа, отправке заявки и сохранении личной заметки. Он не выражает недоверия к людям и не требует исследования всей системы. Он возвращает слову «готово» определённый смысл. Удобство становится устойчивее, если технический сигнал и человеческая договорённость указывают на один этап, а следующие этапы не приходится угадывать по цвету кнопки.

VII. Замедление имеет смысл только с целью

Совет замедлиться легко превратить в новый показатель: провести определённое число минут без устройства и поставить отметку о выполнении. Тогда язык внимательности обслуживает прежнюю привычку оценивать себя по внешней форме. Само замедление ничего не гарантирует; оно создаёт возможность заметить определённое различие.

В условном разговоре собеседник убирает телефон со стола, но всё время думает о пропущенном сообщении. Другой оставляет его рядом, заранее объясняет, что ждёт важного звонка, и до звонка полностью участвует в беседе. Первый выполнил заметный жест; второй создал понятные условия внимания. По одному жесту нельзя уверенно судить о качестве присутствия.

Цель паузы лучше назвать заранее. Хочу услышать, как человек описывает проблему, прежде чем предложу решение. Хочу посмотреть на улицу без маршрута, чтобы запомнить ориентир. Хочу дочитать довод, не открывая встречную ссылку после каждой фразы. Тогда пауза имеет предмет и её результат можно обсудить без морализаторства.

У добровольной паузы есть предел. Человек может зависеть от связи по работе, заботе о близком или доступности помощи. Предписание всеобщего отключения не учитывает эти различия. Более подходящий выбор — конкретное изменение: убрать несущественные сигналы на время одной задачи, сохранить нужный канал, договориться о сроке ответа. Так внимание поддерживается условиями, а не требованием постоянно проявлять силу воли.

Возвращение к миру тоже не обязано быть торжественным. Иногда достаточно увидеть лицо, о котором вы только что читали в сообщении; спросить, верно ли понял человек вашу короткую реплику; отметить, что прогулка была хорошей ещё до подсчёта результата. Это не антипод технологии. Это восстановление связи между средством и тем, ради чего оно было принято. Пауза полезна, если после неё человек лучше понимает предмет своего действия, а не просто получает ещё один повод оценить собственную дисциплину.

VIII. Навык можно сохранить выборочно

Невозможно самостоятельно выполнять всё, что делают инструменты. Такое требование превратило бы свободу в постоянную перегрузку. Поэтому вопрос о навыках лучше ставить выборочно: какие способности нужны, чтобы пользоваться внешней помощью осмысленно и восстановиться при её сбое?

Для навигации это может быть умение назвать место назначения, распознать крупные ориентиры и найти безопасный способ остановиться. Для автоматического текста — способность сформулировать вопрос, увидеть противоречие и проверить существенную ссылку. Для финансового приложения — понимание обязательств и различия между текущим балансом и доступной суммой. Не требуется соревноваться с машиной в количестве операций.

Такой минимум определяется задачей. Человек, который изредка приезжает в незнакомый город, и специалист, отвечающий за маршрут группы, сохраняют разные навыки. Это не различие в человеческой полноценности. Ответственность и последствия ошибки просто распределены неодинаково. Пользователь должен знать не всё устройство, а важные места зависимости.

Есть полезная форма упражнения: время от времени выполнять ограниченную часть действия самостоятельно, затем сравнивать с результатом инструмента. Например, перед поиском ответа записать собственное предположение; перед включением маршрута определить общее направление; перед автоматической сводкой прочитать один исходный документ. Цель — поддержать возможность проверки, а не доказать независимость от цивилизации.

При этом обучение должно приносить реальную пользу. Если упражнение не меняет способность заметить ошибку или восстановить действие, оно может стать ритуалом. Сохранённый навык ценен не своей стариной, а функцией. Человек, умеющий считать без калькулятора, всё равно может неверно понять исходные величины. Человек, использующий калькулятор, способен обнаружить абсурдный результат, если понимает

порядок величин. Решающее различие проходит между делегированной операцией и делегированным суждением о том, что эта операция означает.

Есть навыки, которые сохраняются в разговоре между людьми. Если один участник знает местность, другой понимает устройство карты, а третий умеет замечать условия безопасности, группа может действовать надёжнее, чем каждый по отдельности. Это не повод назначить одному человеку пожизненную обязанность всё проверять. Роли стоит проговаривать и время от времени менять. Иначе коллективная компетентность окажется зависимостью от невидимого помощника. Полезно также знать границу самой группы: никто не умеет восстановить доступ, никто не сохранил адрес, никто не понимает исходные данные. Обнаружить такую границу заранее легче, чем во время сбоя. Технологическая грамотность включает умение признать общую неизвестность и найти нужную помощь. Она не сводится к личной ловкости с меню. Иногда самым зрелым действием становится остановка, потому что удобная система продолжает выдавать указания, а люди уже не способны оценить их последствия.

IX. Настройка внимания — совместная работа

Личная привычка зависит от среды, поэтому одних индивидуальных решений часто недостаточно. Если команда считает мгновенный ответ признаком уважения, человек получает противоречивые требования: сосредоточься на сложной работе и отвечай при каждом сигнале. Здесь проблема не решается покупкой приложения для концентрации.

Можно изменить общее правило. Указать, какие сообщения срочные, какой срок ответа обычный и где фиксируется завершённое решение. Такая договорённость уменьшает необходимость угадывать чужие ожидания. Она полезна и отправителю: он перестаёт измерять отношение к себе скоростью реакции. Но правило действует только тогда, когда руководитель и остальные участники сами его соблюдают.

В семье похожая настройка начинается с признания разных задач. Один человек пользуется телефоном для отдыха, другой в тот же момент координирует уход за родственником. Внешне оба смотрят в экран. Общая формула «мы слишком много сидим в телефоне» скрывает эту разницу и затрудняет справедливое распределение внимания. Лучше обсуждать конкретное время, действие и ожидание ответа.

На уровне продукта настройка включает возможность остановиться, увидеть источник, изменить порядок и понять назначение показателя. Не каждый сервис способен предоставить все варианты. Но ограничения можно назвать. Человек имеет право понимать, что ему предлагают: инструмент выполнения выбранной задачи, поток новых стимулов или систему, которая сама предлагает следующую цель.

В начале статьи два пешехода получили разные улицы из одного пространства. Зрелое отношение к технологии не требует, чтобы они увидели одинаковое. Оно требует заметить собственный способ отбора и уметь изменить его при необходимости. Навигатор может остаться включённым. Вопрос в том, останется ли у человека право поднять взгляд, проверить направление и увидеть на пути что-то, что не входит в рассчитанный маршрут. Именно это право связывает техническое удобство с человеческим вниманием.

Что это значит на практике

Выберите одну повторяющуюся задачу: читать новости, искать дорогу, писать ответ или планировать день. Опишите её без названия приложения. Например: «понять, что изменилось и касается ли это меня», а не «посмотреть ленту». Уже этот перевод показывает, совпадает ли привычное действие с нужным результатом.

В течение нескольких обычных эпизодов отмечайте три вещи. Что устройство помогло заметить? Что оно предложило считать важным? Что оставалось вне его представления? Это наблюдение за действием, не экзамен собственной силы воли. Не требуется записывать все минуты и превращать исследование в отдельную трудную обязанность.

Затем измените одно условие. Оставьте карту на экране, но сначала назовите ориентир. Отключите один тип сигнала на время чтения. Рядом с числом выполненных задач добавьте короткую запись о незавершённом существенном вопросе. После изменения сравните не только скорость, но и способность объяснить результат. Если стало медленнее без понятной пользы, верните прежнюю настройку или выберите другую.

Для совместной работы добавьте вопрос о распределении нагрузки. Кому стало легче и кто теперь исправляет ошибки? Договоритесь об одном ясном правиле, которое делает эту работу видимой. Например, не считать отправленную форму завершённым результатом до подтверждения получателя или указать обычный срок ответа на несрочное сообщение.

Наконец, сохраните небольшой навык проверки. Он должен соответствовать цене ошибки: различать источник и пересказ, оценивать порядок величин, узнавать безопасный ориентир. Цель — пользоваться средствами с пониманием. Хорошая технология расширяет доступ к миру; хорошая привычка сохраняет возможность заметить, когда средство начинает определять за вас, какой именно мир стоит увидеть.

Ключевая цитата

> *«Вы рассматриваете не то, истинно ли сказанное, а кто говорит».*

Платон, «Федр», 275b, слова Сократа в ответ Федру. Собственный перевод фрагмента перевода Джоуэтта: “you seem to consider not whether a thing is or is not true, but who the speaker is”. Здесь речь о критерии оценки рассказа; цитата не отменяет проверки происхождения и надёжности источника. Текст.

Связи между традициями

Сопоставление	Сходство и граница
Джеймс: привычка внимания ↔ Вербек: опосредование	Оба помогают рассмотреть условия опыта. У Джеймса предмет — психологический отбор; у Вербека — отношения человека, устройства и мира.
Платон: запись и усвоение ↔ внешний цифровой архив	Общий вопрос — различие доступа и понимания. Современный поиск может отвечать и обновляться; платоновская критика относится к письменному знаку в контексте живого диалога.
Джеймс: освоенное действие ↔ работа с навигатором	Привычность освобождает ресурсы для другой задачи. Конкретный пример навигатора — современное авторское применение, не эксперимент Джеймса.
Вербек: прочтение показания ↔ практическая оценка числа	Прибор требует интерпретации. Из этого не следует, что показание произвольно или физическая величина создаётся желанием пользователя.
Платоновское уточнение ↔ совместное правило общения	Оба сохраняют возможность спросить об основаниях. Договорённость о сообщениях — организационное решение, а не продолжение платоновской метафизики.

Первоисточники и исследования

1. William James. Psychology: Briefer Course (1892). Прочитаны фрагменты глав X–XI и XIII: привычка, отбор опыта, внимание. Историческая опора различений; физиологические положения XIX века не представлены современным консенсусом.

2. Plato. Phaedrus, перевод Benjamin Jowett. Прочитан участок 274c–275e: письмо, напоминание, возможность уточнения. Источник обеих сторон спора о записи.

3. Peter-Paul Verbeek. Beyond the Human Eye: Technological Mediation and Posthuman Visions. Прочитаны с. 1–4 PDF, особенно исходная типология отношений по Айди. Использована философская рамка, а не эмпирическая оценка конкретных приложений.

Теги

технология, внимание, привычка, восприятие, опосредование, Уильям Джеймс, Платон, Федр, Питер-Пауль Вербек, Дон Айди, интерфейс, внешний архив, память, понимание, навигация, показатель, измерение, интерпретация, уведомление, цифровая среда, делегирование, навык, проверка, удобство, ответственность, совместная работа, выбор, повседневность, независимое описание, распределение нагрузки

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.