

UNITED WISDOM

Стоическая забота о других и ошибочный культ самодостаточности

Свобода и действие

Andrey Zarinsh & Maria Evilkut

A-02-N02 · RU

@andrey.zarinsh @ilkutki

Стоическая забота о других и ошибочный культ самодостаточности

Эпиграф

«Взаимная помощь»

Сенека, *О милосердии*, II.V, краткий фрагмент собственного рассуждения о стоической школе; наш перевод с Aubrey Stewart. Его социальный довод не является современной проверкой эффективности помощи. Прочитанный контекст.

О чём эта статья

Умение не требовать от внешнего мира полного послушания легко превращается в другое требование: достойный человек должен обходиться без других. Тогда просьба о помощи начинает выглядеть нравственным поражением, а забота — правом более сильного распоряжаться слабым. В выбранных местах Сенеки стоическая устойчивость соединена с деятельным участием в жизни других людей. Однако соединение имеет трудные исторические границы: идеал мудреца, отношение к жалости и речь о власти нельзя переносить в современность без оговорок. Мы рассмотрим помощь, её принятие и отказ через условную подготовку небольшой общей встречи. Вопрос заключается не в том, сколько человек способен вынести один, а в том, как он обращается с собственным действием, чужим согласием и общей задачей. Забота не обещает благоприятного исхода, а самостоятельность не требует отрицать действительную нужду в поддержке.

I. Самостоятельность не означает одиночное исполнение

Представим добровольную группу, которая готовит открытую встречу. Один участник взял на себя запись желающих, проверку времени и подготовку короткого объявления. Другие готовы участвовать в определённом объёме, но общая работа ещё не распределена полностью. Организатор говорит, что справится со всем сам. Сначала это означает лишь обещание выполнить три названные задачи. Затем к ним добавляются ответы на вопросы, подготовка места и исправление ошибок. Он продолжает утверждать, что помощь не нужна, хотя первоначальный объём давно изменился.

В такой ситуации самостоятельность может означать разные вещи. Человек сам принимает решение об участии и отвечает за своё сообщение другим. Это не требует

выполнять в одиночку всё общее дело. Возможность назвать затруднение, уточнить объём и попросить помощи тоже относится к собственному действию. Если самостоятельностью называют только отсутствие всякой просьбы, появляется странный результат: человек сохраняет внешний образ независимости ценой всё менее точного сообщения о том, что действительно готово и что остаётся невыполненным.

Предположим, срок подходит, а часть вопросов ещё не решена. Организатор может сказать группе, какие задачи завершены и для каких ему не хватает времени. Это сообщение не гарантирует помощи. Оно даёт другим сведения, которых прежде не было, и позволяет проверить общий план. Скрывать затруднение ради красивого образа себя — отдельный выбор. Его последствия затрагивают участников, которые рассчитывают на объявленную готовность. Поэтому вопрос о просьбе нельзя свести к частному испытанию личной стойкости, не рассмотрев чужие планы.

Мы не знаем, почему конкретный человек избегает помощи. Он может опасаться отказа, помнить прежнее давление, не считать доступного участника надёжным или действительно предпочитать выполнить небольшую работу один. Статья не выбирает за него объяснение и не диагностирует мотив. Она проверяет более узкую подмену: отсутствие просьбы само по себе ещё не доказывает достоинство решения. Чтобы понять его, нужны сведения об объёме, обещаниях, доступных средствах и том, насколько правдиво человек описывает нынешнее положение.

II. Исторический идеал соединяет устойчивость и помощь

В *О милосердии*, II.V–VI, Сенека отвечает на представление, будто стоическое учение чрезмерно сурово и исключает участие в чужой беде. Он различает помощь и ту разновидность жалости, которую описывает как нарушение внутреннего состояния мудреца. При этом в его аргументе мудрец деятельно помогает другим, а не просто сохраняет неприкосновенное спокойствие. Это нормативный образ определённой философской школы. Он не сообщает, что люди с сильными переживаниями хуже помогают, и не является современным исследованием эмоциональной регуляции.

Текст адресован Нерону и обсуждает власть, наказание и милосердие. Его историческая система включает положения, которые мы здесь не принимаем как руководство: политическую иерархию, уничижительные оценки некоторых людей и непоколебимый идеал мудреца. Читателю не предлагается считать своё горе болезнью на основании античной формулы. Наша ограниченная опора — соединение внутренней устойчивости с реальным участием в чужой нужде. Она позволяет оспорить культ полной изоляции, не присоединяясь автоматически ко всему исходному порядку.

В *О благодеяниях*, I.5–7, прочитанное рассуждение отдельно различает переданный предмет и намерение дающего. Для нашей темы это открывает вопрос о способе помощи: внешняя передача ещё не описывает отношение. Этот трактат обсуждает благодеяние с другого входа, чем речь о милосердии и власти. Поэтому сходное внимание к участию в чужой жизни не делает их одним произведением с одним исходным вопросом. Нам важно сохранить оба основания: помощь как действительное участие и способ её передачи как отдельный предмет нравственного рассмотрения.

Мы действительно прочитали выбранную вторую книгу *О милосердии*, I–VII, и ограниченные I.1,5–7 *О благодеяниях*, не объявляя весь сборник или латинскую критическую традицию прочитанными. Английские версии обозначены как переводы Aubrey Stewart. Современные сцены ниже — наше рассуждение, а не установленный эффект античного наставления. Они сохраняют вопрос о согласии и границе участия, который требует отдельного рассмотрения в нынешних отношениях. Ни философский авторитет, ни хорошее намерение не выполняют эту работу за действующего человека.

III. Просьба сообщает нужду, а не распоряжается другим

Организатор встречи может попросить знакомого проверить короткое объявление. Такая просьба имеет определённый предмет, предполагаемый срок и предел: посмотреть один текст и сообщить о замеченных неясностях. Она не делает знакомого ответственным за всю встречу. Если вместо этого прозвучит требование всегда выручать, предмет постепенно исчезнет. Другой окажется перед неопределённой обязанностью доказать отношение к просящему. Нужда в поддержке останется реальной, но форма обращения перестанет сообщать, какую работу человеку предлагают и на что он может согласиться.

Точная просьба не обязана звучать без волнения. Можно опасаться отказа и всё же назвать ограниченный объём. Можно не знать, сколько времени потребует чтение, и честно обозначить это. Важно не превращать неопределённость в скрытое обещание со стороны другого. Если он согласится только прочитать заголовок, это ещё не согласие проверить весь материал. Если он сможет помочь позднее, ответ не подтверждает прежний срок. Сведения о границе помощи следует включить в план, а не мысленно расширить ради удобства.

Отказ тоже содержит сведения о доступном участии. Он может потребовать другого способа, изменения срока или сокращения задачи. Но он не сообщает автоматически, что человек отвергает нас целиком. Чтобы сделать такой вывод, понадобились бы отдельные основания. В нашей сцене полезнее сохранить фактический ответ и решить, что доступно без этой помощи. Это не требование никогда не обижаться. Это ограничение вывода: выраженная невозможность проверить объявление не тождественна полной оценке личности организатора или значения всей их связи.

При этом просьба уместна не во всяких отношениях. Если прежняя помощь сопровождалась угрозой, унижением или недопустимым контролем, человек вправе учитывать этот опыт. Статья не требует обратиться именно к тому, кто формально обладает нужным ресурсом. Самостоятельное решение включает выбор безопасной и подходящей формы поддержки, если она доступна. Оно также допускает признание, что нынешняя задача пока не обеспечена средствами. Недостаток ресурса не следует скрывать ни от себя, ни от людей, которых затрагивает обещанное действие.

IV. Принять помощь можно, сохранив ответственность

Допустим, знакомый согласился прочитать объявление и обнаружил неоднозначность во времени встречи. Организатор принимает замечание и исправляет текст. Из этого не следует, что ответственность за новое объявление перешла к помощнику. Именно организатор решает, какую версию отправить, и может проверить её соответствие действительной договорённости. Помощь добавляет сведения и доступную работу, но не превращает другого в автора каждого последующего решения. Иначе благодарность незаметно станет способом передать чужому человеку ответственность, которой тот не принимал.

Обратная ошибка возникает, когда человек принимает результат помощи, но скрывает само участие другого, чтобы остаться в образе полностью самостоятельного. Для обычной частной поддержки не всегда нужно публичное объявление. Однако нельзя присваивать чужой вклад там, где его происхождение существенно для договорённости или оценки работы. В нашем условном случае достаточно точно обозначить, кто выполнил проверку, если группа обсуждает распределение задач. Это не обязанность раскрыть личные обстоятельства помощника и не повод превращать благодарность в представление перед аудиторией.

Принятие также допускает несогласие с предложенным исправлением. Помощник может понять формулировку иначе или предложить неудобный способ. Организатор вправе проверить основание и сохранить собственное решение, объяснив предел согласия. Его благодарность не требует принять всякий совет. При этом нельзя заранее просить человека о внимательной работе, а затем считать любое нежелательное замечание нарушением отношений. Если замечание не подходит, нужно рассмотреть его содержание; если помощь изменила свой предмет, следует уточнить договорённость, а не скрыто расширять её.

Таким образом, принять поддержку и отказаться от собственного суждения — разные действия. Первое способно расширить доступные сведения и средства. Второе переносит выбор без достаточного основания. Стоическая забота о собственном действии может сосуществовать с признанием чужого вклада именно потому, что вклад

не отменяет вопроса, что теперь делает сам человек. Наше применение остаётся ограниченным: оно не устанавливает, каким должен быть всякий совет, и не превращает самостоятельность в отказ учитывать то, чего прежде человек не видел.

V. Помощь не создаёт права управлять получателем

Тот, кто помогает, тоже может смешать роли. Он прочитал объявление и теперь считает, что вправе определить всю программу встречи. Его вклад был действительным, но первоначальная договорённость касалась текста. Расширение участия требует нового обсуждения. Иначе помощь становится незаявленным входом во власть: раз я потратил время, ты должен устроить дело так, как я считаю правильным. При таком переходе нужно отдельно рассмотреть предмет согласия, даже если предложение помощника кажется разумным и благожелательным.

Получатель может согласиться на дополнительное участие, но согласие должно иметь содержание. Кто принимает окончательное решение? Какие задачи переданы? Что остаётся за прежним организатором? Не каждый разговор требует подробного формального документа. Однако отсутствие документа не делает границы несущественными. Простое уточнение иногда доступно и достаточно: помощь с объявлением не означает решение о расписании. Если согласовать границу невозможно, человек вправе прекратить именно эту форму сотрудничества, сохраняя факт уже полученной поддержки и не превращая его в бессрочный долг.

Внимание к границе не является неблагодарностью само по себе. Можно признать помощь и одновременно отвергнуть требование, которого прежде не было. Это особенно важно, когда давший ресурс представляет своё участие как доказательство права знать личные сведения, оценивать все решения или назначать отношения с другими. Статья не устанавливает юридическую квалификацию таких действий. Она сохраняет нравственный вопрос: каким образом ограниченный вклад превратился в претензию распоряжаться человеком и было ли на это получено действительное согласие.

Нужда не делает отказ лёгким. Иногда человеку трудно заменить ресурс, и давление становится значимым именно из-за этой трудности. Поэтому абстрактное предложение просто будь независимым недостаточно. Стоит учитывать доступные способы поддержки, возможную цену прекращения участия и подходящую помощь при угрозе. Мы не обещаем, что всё удастся решить одним разговором. Более точное различие нужно для того, чтобы не признать любую власть оправданной только потому, что её обладатель когда-то совершил полезное действие или сейчас располагает нужным средством.

VI. Забота проверяет нужду, не сочиняя её

Давать помощь можно, не уточнив, нужна ли она именно в предложенной форме. Организатор говорит, что не успевает проверить объявление, а помощник начинает менять программу. Другой участник просит краткое объяснение времени, а ему предлагают длинное наставление о дисциплине. В каждом случае действие может требовать усилия, однако его адрес не совпадает с выраженной задачей. Сила намерения не исправляет это расхождение автоматически. Если вопрос уместен, полезнее сначала уточнить, что человек просит и что действительно способен использовать.

Такое уточнение не должно становиться требованием раскрыть всю биографию. Для проверки одного текста обычно достаточно текста, согласованного времени и нужного объёма замечаний. Подробности личной жизни организатора могут быть несущественны. Помощник не приобретает право узнать их ради убедительности своего участия. Он может честно сказать, какой информации ему не хватает для конкретной работы. Получатель может отказаться раскрывать её, а обе стороны — решить, доступна ли помощь при этом ограничении. Неизвестное следует сохранить, а не заполнить рассказом о чужой слабости.

Иногда задача действительно отличается от первоначально названной. Человек просил проверить объявление, но выяснилось, что время встречи ещё не согласовано. Тогда полезно остановить исправление текста и уточнить основание. Однако это обнаружение не позволяет приписать человеку дурной мотив. Возможно, он сам считал время подтверждённым; возможно, не заметил пробел; возможно, ему нужна другая работа. Объяснения требуют сведений. Пока можно назвать только фактическую неясность и не выдавать свою интерпретацию личности за необходимую часть помощи.

Забота поэтому включает возможность услышать, что предложение не подходит. Если человек не хочет принимать определённый вариант, нужно различить его отказ и нашу неудовлетворённость. Отказ не доказывает, что помощи не нужно вообще; наше разочарование не доказывает, что именно этот вариант обязаны принять. При доступном разговоре можно уточнить другой предмет или закончить предложение. Последнее иногда честнее, чем продолжать давление ради подтверждения собственной роли доброго человека. Участие сохраняет нравственный смысл, пока внимание обращено к другому, а не только к образу помогающего.

VII. Спокойствие не становится условием права помогать

В прочитанном *О милосердии* мудрецу приписана необычайная устойчивость. Мы сохраняем это как историческую характеристику идеала, а не требование к современному участнику встречи. Человек может помогать и волноваться; может переживать чужое затруднение и всё же выполнить ограниченную полезную работу. Статья не выводит качество действия прямо из наличия или отсутствия слёз. Чтобы понять, что произошло, нужны сведения о самом действии, его уместности, согласии и последствиях, а не только видимое выражение внутреннего состояния.

Предположим, помощник тревожится, что организатор не успеет закончить подготовку. Он может сообщить о конкретном нерешённом вопросе и предложить определённую работу. Его тревога не делает предложение автоматически плохим. Но если он требует, чтобы вся группа немедленно обеспечила ему спокойствие, предмет помощи меняется. Теперь другие должны устранить чувство, для которого они не могут обещать полный результат. Различение не запрещает переживать; оно спрашивает, какое действие предлагается и кому фактически назначена обязанность его выполнить.

Бывает и обратная сцена: человек выглядит совершенно спокойным и отказывается замечать явно неготовую часть общего дела. Его внешняя устойчивость не подтверждает заботу. Можно сохранить невозмутимый голос и скрыть важное сообщение, можно заботиться и говорить неловко. Поэтому заимствованный образ мудреца не годится в качестве простой шкалы наблюдения. Наш ограниченный вопрос касается отношения к известной нужде и собственному обещанию. Он позволяет оценить конкретное сообщение, не претендуя измерить степень стоической зрелости человека по лицу или манере речи.

При тяжёлом состоянии, угрозе или необходимости специальной компетенции философское обсуждение можно прекратить и обратиться к подходящей поддержке. Оно не заменяет профессиональной помощи. Даже в обычном деле человек вправе уменьшить свой объём, если прежде согласованная работа стала недоступной. Это изменение нужно сообщить, если другие на него рассчитывают. Граница ресурса не доказывает отсутствие человечности. Забота о других требует серьёзного отношения к своей действительной возможности, иначе обещание снова станет красивым обозначением работы, которую никто не сможет выполнить.

VIII. Взаимность не равна точному обмену услугами

После помощи человек может захотеть ответить тем же. Это желание способно поддержать отношения, но не всякая поддержка является договором равноценного обмена. Один участник проверил текст, другой позже предоставил помещение; их усилия различаются по времени, значению и обстоятельствам. Статья не предлагает вычислять общую цену каждого жеста. Она спрашивает, какие условия действительно были согласованы. Если обмен предполагается, его стоит обозначить; если нет, нельзя задним числом представить благодарность как обязательство выполнить прежде неизвестное требование.

При этом отсутствие точного обмена не требует бесконечной отдачи с одной стороны. Помощник может заметить, что принимает всё новые просьбы, не имея времени для собственных дел. Тогда следует рассмотреть нынешний объём и право отказа. Он не обязан ждать, пока получатель сам догадается о границе. Но объяснение тоже не должно превращаться в приговор всей личности: конкретная просьба сейчас недоступна, а прошлый вклад не исчез. Можно сохранить обе истины, не изображая отношения полностью пустыми или полностью обеспеченными вечной взаимностью.

Получатель также вправе выяснить, есть ли у предложения условия. Уточнение не означает, что он подозревает всякое участие в корысти. Оно помогает не обещать того, чего не может выполнить. Если условия меняются, потребуется новое решение. Помощь не становится менее действительной от такого вопроса, когда он задан уместно и без требования оправдать всю жизнь. Совместная работа может опираться на ясность, а не на догадку, что каждый понимает слово благодарность одинаково и считает очевидным один и тот же будущий ответ.

В нашей встрече один человек может принять проверку объявления и не иметь возможности помочь в другой день. Это обстоятельство следует сообщить, если от него ожидают конкретного участия. Оно не делает прежнюю поддержку несуществующей и не разрешает отрицать её значение. Но оно также не позволяет придумать доступный ресурс вместо отсутствующего. Уважение к взаимности начинается с правдивого описания нынешней возможности. Без него забота способна превратиться в систему обещаний, которые защищают приятный образ отношений, оставляя реальные задачи без исполнителя.

IX. Ошибка в помощи нуждается в исправлении

Предположим, помощник изменил время в объявлении, решив, что так будет удобнее, хотя организатор этого не просил. Текст отправили участникам, и появились разные сведения. Хорошее намерение не устраняет неясность. Нужно установить, какая договорённость действительна, что именно сообщили и кому требуется уточнение. Такая проверка касается результата конкретного действия. Она не требует немедленно объявить помощь целиком вредной или помощника недостойным, но не позволяет отказаться от исправления только потому, что человек старался ради общего дела.

Организатор тоже может ошибиться, приняв предложенную версию без проверки. Ему не нужно переносить всю ответственность на помощника, чтобы признать собственное затруднение. Важнее назвать свою часть: я отправил текст, не сопоставив время с договорённостью. Помощник может отдельно признать, что изменил условие без согласования. Эти признания способны сосуществовать. Одно не стирает другого, и степень ответственности не определяется тем, кто первым нашёл удобное объяснение или выглядит более уверенным в обсуждении случившегося.

Далее возможен ограниченный шаг: сообщить уточнение тем, кто получил объявление, если это доступно и действительно нужно. Если неизвестно, все ли его прочитали, нельзя обещать полное устранение ошибки. Можно назвать выполненную часть и остающуюся неопределённость. Статья не устанавливает протокола для любой организации. Она сохраняет простой нравственный предел: исправление должно опираться на реальные действия, а не на фразу, будто после извинения последствия автоматически исчезли. Участники вправе иметь собственные сведения о неудобстве, которого помогавшие не видят.

После исправления стороны могут пересмотреть сотрудничество. Возможно, на будущее достаточно уточнить, какие изменения требуют согласия. Возможно, нынешнее распределение им больше не подходит. Эти решения не обязаны подтверждать прежний образ идеальной взаимной поддержки. Забота допускает обнаружение ошибки, изменение формы и прекращение отдельной помощи. Если сохранение приятной версии отношений становится важнее правдивого сообщения, сама помощь теряет предмет. Поэтому признать ограниченный неуспех иногда точнее, чем повторить обещание заботиться обо всём, не изменив ни одного условия.

X. Достоинство сохраняет место для других людей

Ошибочный культ самодостаточности делает помощь исключением, которое нужно скрыть. Ошибочная противоположность превращает нужду в право распоряжаться другими. Между этими позициями остаётся возможность самостоятельного решения внутри реальных отношений: попросить о конкретном, услышать границу, принять вклад, сохранить собственную ответственность и не расширять помощь до незаявленной власти. Выбранное стоическое рассуждение о деятельном участии позволяет поставить этот вопрос, хотя современная форма согласия и доступных обязанностей не исчерпывается его историческим идеалом.

Условная встреча может состояться или не состояться. Не каждый участник получит желаемый ответ, а забота не обеспечит согласие всех. Но способы обращения друг с другом остаются предметом оценки независимо от общего финала. Полученная помощь не уничтожает достоинство организатора; отказ от недоступной просьбы не уничтожает человечность помощника. Нравственный вопрос касается действительного поступка и основания, а не только того, кто смог выглядеть сильнее, спокойнее или менее зависимым от других в ходе подготовки.

Самостоятельность может состоять в том, чтобы честно признать свою часть общего дела. Иногда это исполнение обещанного без дополнительной помощи. Иногда — точная просьба, пересмотр объёма или признание ошибки. Забота может состоять в согласованном действии, а не в полном контроле над жизнью получателя. Эти различия сохраняют место для человека по обе стороны поддержки. Они не обещают совершенных отношений, но мешают объявить изоляцию единственным видом достоинства и участие другого единственным свидетельством, что собственного достоинства у нас нет.

Что это значит на практике

Если уместно, выберите одну небольшую добровольную просьбу или предложение помощи. Не используйте для упражнения опасное отношение, тяжёлую ситуацию или задачу, требующую специальной компетенции. Запись можно пропустить или остановить. Она не проверяет вашу способность обходиться одному и не требует сообщать другим личные сведения.

Назовите предмет, доступный объём и требуемое согласие. Отдельно запишите, что остаётся вашим действием после помощи: проверить сведения, принять решение, сообщить изменение или исполнить собственную часть. Если условия поддержки неизвестны, сохраните этот пробел вместо удобного предположения. При доступном уместном разговоре можно уточнить только то, что нужно для нынешней задачи.

Проверьте границу отказа с обеих сторон. Получатель не обязан принимать всякий вариант; помощник не обязан расширять согласованный объём. Если помощь уже изменила план, назовите реальное изменение и тех, кого оно касается. Возможный узкий итог упражнения — более точная договорённость или честное признание её отсутствия. Спокойствие, взаимность, успех и одобрение не гарантированы; продолжение сотрудничества не является обязательным доказательством правильности записи.

Ключевая цитата

> *«Помогать им и быть полезным»*

Сенека, *О милосердии*, II.VI, краткий фрагмент собственного описания действия мудреца; наш перевод с Aubrey Stewart. Идеал исторический, не требование подавить горе и не диагноз помогающему. Прочитанный контекст.

Связи между традициями

Вопрос	Прочитанные опоры	Сопоставление	Граница
Помощь и её способ	Сенека, О милосердии II.V–VI; О благодеяниях I.5–7	Действительное участие отличается от одного переданного предмета и внешнего образа дающего.	Два самостоятельных произведения; историческая власть и идеал мудреца не становятся современной нормой отношений.
Участие и самостоятельное действие	Сенека, О милосердии II.V–VI; наша условная встреча	Принимать помощь можно, сохраняя вопрос о собственной ответственности.	Современные границы согласия и обязанностей — обозначенное редакционное применение, не всеобщий античный протокол.

Межрелигиозное тождество и историческое заимствование не утверждаются. Сопоставление ограничено выбранными прочитанными опорами.

Первоисточники

1. **Сенека. О милосердии / De Clementia, II.I–VII.** Aubrey Stewart, *Minor Dialogues Together with the Dialogue on Clemency*, London: George Bell and Sons,1889; Project Gutenberg64576. Выбранная вторая книга прочитана полностью в отображённом тексте; также прочитан ограниченный абзац I.III. Весь сборник не заявляется прочитанным. Текст. Указание общественного достояния относится к США; универсальные права не подтверждены, полный импорт не производится.

2. **Сенека. О благодеяниях / De Beneficiis, I.1,5–7.** Английская версия Aubrey Stewart,1887, передача Wikisource. Выбранные разделы прочитаны, весь трактат не заявляется прочитанным. Здесь только ограниченный пересказ; новые прямые цитаты из этого произведения не используются. Текст. Права конкретной версии имеют территориальные и платформенные границы.

Теги

стоицизм, Сенека, милосердие, благодеяние, забота, помощь, самодостаточность, самостоятельность, просьба, согласие, отказ, взаимность, благодарность, ответственность, граница, ресурс, достоинство, участие, поддержка, обещание, намерение, действие, жалость, мудрец, ошибка, исправление, общая задача, правдивость, отношения, нравственная философия

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.