

UNITED WISDOM

Подготовка, которая бесконечно заменяет начало

Свобода и действие

Andrey Zarinsh & Maria Evilkut

A-10-N02 · RU

@andrey.zarinsh @ilkutki

Подготовка, которая бесконечно заменяет начало

Эпиграф

> *когда, где и как*

Питер Голлвитцер, «Implementation Intentions» (1999), с. 494; перевод короткого фрагмента. Здесь речь об уточнении осуществления выбранной цели, а не о достаточности любого плана или обязанности действовать.

О чём эта статья

Подготовка может быть настоящей работой: человек осваивает инструмент, проверяет факты, получает разрешение, собирает нужные материалы. Но бывает и другая ситуация. Каждый новый подготовительный шаг рождает ещё один, а действие, ради которого всё начиналось, остаётся в неопределённом будущем. Само число прочитанных книг или созданных папок не объясняет, что происходит. Нельзя сразу заключить, что человек боится, ленится или не хочет выбранной цели. Сначала стоит различить реальную зависимость и условие, которое постоянно меняется.

На условном примере личного рассказа посмотрим, когда подготовка делает начало возможным, когда превращается в отдельный проект и как назвать границу между ними. Работа Питера Голлвитцера о намерениях осуществления помогает отличить выбранную цель от связи конкретной ситуации с действием; это ограниченное исследовательское сопоставление, не гарантия исполнения. Наши бытовые вопросы и добровольная проба — редакционные предложения. Статья не призывает начинать всё немедленно или обходить необходимые проверки. Возможно, сейчас правильное решение — получить недостающее знание, изменить задачу, договориться о другом объёме или отказаться от неё. Важнее честно назвать, к какому результату относится следующая подготовка.

I. Подготовка получает смысл от выбранного действия

Представим Светлану, которая хочет написать короткий вымышленный рассказ для себя. У неё есть образ пустого вокзала и двух персонажей, встречающихся после долгой разлуки. Она выбирает тетрадь, читает о композиции, смотрит разборы диалогов. Эти занятия могут быть интересными и полезными. Но спустя несколько недель ни одной сцены ещё нет. Прежде чем объяснять задержку характером Светланы, полезно выяснить, какое именно действие она считала возможным после очередной подготовки. Может оказаться, что такого действия никто не называл.

Если задача состоит в первой черновой сцене, не требуется уже решить устройство всей книги. Светлана может не знать финал, длину будущего текста или правила издательской подачи. Эти вопросы важны для иных результатов. Однако ей может недоставать понятного способа записать несколько реплик, и тогда учебный пример имеет прямое назначение. Подготовка становится предметнее, когда можно сказать, какую конкретную возможность она открывает. Знание о композиции и готовая сцена могут быть связаны, но остаются разными результатами.

Само назначение также нуждается в уточнении. Светлана говорит, что пишет для себя, но временами оценивает каждый замысел так, будто завтра его должны принять в журнал. Это не доказывает скрытую потребность в признании. Возможно, она действительно изменила цель, а возможно, просто применяет неподходящий критерий к черновику. Разницу можно обсудить без догадки о мотивах. Личный набросок и рукопись для подачи требуют разных условий; смешение этих условий способно делать ближайшее действие неясным.

Не нужно считать любую подготовку служебной. Чтение о литературе может быть самостоятельным выбранным удовольствием. Тогда честный ответ состоит в том, что Светлана сейчас читает и учится, а не обязана писать рассказ. Проблема появляется, когда одно занятие бесконечно предъявляется как исполнение другого обещания — себе или участникам общего дела. Различие целей не запрещает менять направление. Оно позволяет назвать изменение и освободить подготовку от требования оправдывать результат, который человек пока не выбирает делать.

II. У необходимого условия есть содержание и предел

Светлана хочет использовать в сцене настоящую семейную историю. Если текст раскроет чужие личные сведения, вопрос согласия нельзя заменить советом написать хоть что-нибудь. Здесь подготовка касается допустимости содержания. Можно получить разрешение, сделать персонажей действительно вымышленными или выбрать другую сцену. Нельзя заранее назвать такую паузу лишней. Настоящая зависимость отличается тем, что удаётся указать, какое условие ещё отсутствует и почему без него именно это действие не следует выполнять.

В другой части рассказа есть незнакомая техническая подробность. Светлана может проверить её, убрать или оставить в личном черновике явную пометку для будущего уточнения. Выбор зависит от того, как будет использоваться текст. Для публикации неподтверждённое утверждение нельзя выдавать за факт; для приватной вымышленной сцены возможен отказ от ненужной конкретности. Вопрос не в том, разрешена ли неподготовленность вообще. Вопрос в том, какое требование относится к нынешнему результату и какое — к последующему использованию.

Условия с высокой ответственностью особенно важно сохранять. Нужная квалификация, проверка безопасности или решение о чужих ресурсах не становятся излишними от того, что начало уменьшено до маленького шага. Наш литературный пример не является основанием начинать лечение, вмешательство в конструкцию или иную работу без обязательных проверок. Иногда следующий результат подготовки — подтверждённая граница собственного участия. Такая граница может оставить действие недоступным, и это не означает, что подготовка не удалась или человек недостаточно решителен.

В безопасной личной задаче условие тоже может иметь разумный предел. Если нужен один способ оформить диалог, конкретный разобранный пример отвечает на этот запрос. Вторая книга может быть интересна, но её необходимость должна иметь отдельное основание. Когда после каждой книги возникает требование ещё одной без названного нового вопроса, стоит остановиться и уточнить критерий готовности. Не обязательно обвинять себя в избегании. Достаточно заметить, что условие больше не сообщает, когда выбранная черновая работа станет возможной.

III. Общая цель ещё не описывает момент действия

Питер Голлвитцер в обзоре 1999 года различает намерение достичь цели и намерение её осуществления. Последнее связывает ожидаемую ситуацию с определённым ответом: где или при каком условии человек выполнит какое действие. Это исследовательское различение относится к организации выбранного намерения. Из него не следует, что цель обязательно хороша, свободно принята или будет выполнена любым человеком. Прочитанные части обзора не дают нам права объявить литературный пример проверенной методикой и гарантировать избавление от откладывания.

Светлана может вполне искренне хотеть написать рассказ, но не определить, к чему относится ближайший свободный вечер. Она открывает папку, видит список непрочитанных материалов и выбирает следующий разбор. Её общее намерение не сообщает, что именно должно произойти в этой ситуации. Возможна более точная договорённость с собой: после выбранного учебного примера попробовать записать один обмен репликами. Это редакционный пример связи условия и действия, а не буквальное воспроизведение процедуры исследовательских экспериментов или обещание успеха.

Ситуация должна быть доступной, а действие — находиться в пределах участия человека. План «когда почувствую полную готовность, напишу хорошо» не определяет ни проверяемого условия, ни результата, которым можно управлять. Светлана не может приказать себе понравиться будущему читателю. Она может написать черновые реплики, сохранить их и позже выбрать, что с ними делать. При этом время может оказаться занято реальной заботой о другом человеке. Тогда условие не наступило, и нет основания изображать нарушение плана как свойство личности.

Конкретность не требует жёсткой системы надзора. Можно выбрать одну доступную ситуацию, рассмотреть, что произошло, и изменить предложение. Если общее намерение больше не подходит, подробный план не должен принуждать его сохранять. Если действие небезопасно или нарушает согласие, ясное условие не делает его допустимым. Различение цели и осуществления помогает уточнить вопрос, но не принимает решение за человека. Добровольность и возможность пересмотра относятся к устройству самой работы, а не к награде за правильное исполнение.

IV. Граница подготовки должна быть связана с нынешней неопределённостью

Светлана замечает, что снова выбирает учебник по диалогам. Можно спросить, что именно остаётся неизвестным после предыдущего. Она не понимает, как обозначить смену говорящего, или не знает, как сделать речь персонажей различимой? Это разные вопросы. Первый может потребовать конкретного технического уточнения, второй — нескольких черновых попыток и рассмотрения результата. Общее «мне надо ещё подготовиться» скрывает эту разницу. Подробность запроса позволяет выбрать подходящий вид работы, не обещая, что ответ найдётся немедленно.

Иногда вопрос относится к оценке, которая пока недоступна без самого текста. Светлана хочет заранее знать, убедительно ли прозвучат реплики. Новый материал может дать примеры, но не оценит ещё не написанную сцену. Возникает круг: текст не создаётся до уверенности в его качестве, а качество нельзя рассмотреть без текста. В таком случае безопасный личный черновик способен дать недостающий предмет обсуждения. Это возможность в нашей условной ситуации, а не правило, что всякую неопределённость следует разрешать действием.

Полезно различить и предел требуемой уверенности. Для первого личного наброска достаточно знать, как его сохранить и не раскрыть чужие сведения. Для передачи редактору появятся иные требования. Светлана вправе отложить передачу, не откладывая всякое письмо. Написанная сцена может оставаться несовершенной и закрытой. Такое разделение этапов не делает работу законченной раньше времени. Оно лишь показывает, что некоторые вопросы можно оставить для результата, к которому они действительно относятся, не перенося их все в начало.

Если после уточнения осталось настоящее препятствие, его не нужно переименовывать в отговорку. У Светланы может не быть подходящего устройства, спокойного пространства или сил в выбранный вечер. Решением станет изменение условий, времени или задачи. Проба не должна служить доказательством, будто ресурсов всегда достаточно, если правильно захотеть. Граница подготовки полезна только тогда, когда уважает фактическое положение. Иначе она превращается в произвольный запрет задавать вопросы, прикрытый привлекательным обещанием перейти к действию.

V. Завершённую подготовку важно не объявлять незавершённым началом

Допустим, Светлана изучила обозначение реплик и проверила, что сохраняемый файл открывается. Эта подготовка завершена в названном объёме. Однако сцена ещё не написана. Можно признать оба факта одновременно, не обесценивая сделанное и не приписывая ему отсутствующий результат. Формулировка «всё ещё ничего» стирает реальную работу. Формулировка «рассказ почти готов» скрывает важную границу. Более точный язык сообщает, какое условие выполнено и какое действие остаётся отдельно выбранным следующим шагом.

Такая граница помогает и при возвращении к задаче. Через неделю Светлана может забыть, какое оформление уже проверяла, и снова открыть тот же разбор. Короткая заметка о завершённой проверке позволяет не воспроизводить её без причины. Но заметка не является доказательством вечной готовности. Если сменились программа или назначение текста, часть условий может потребовать повторного рассмотрения. Сохранённое основание полезнее общего ярлыка: по нему видно, что именно стало другим и какой вопрос действительно открылся снова.

При этом начало не обязательно должно следовать сразу после подготовки. Светлана может остановиться, потому что свободный вечер закончился. Это нормальное различие времени и результата. Запись «следующая доступная работа — черновой обмен репликами» не превращается в обещание выполнить его в любых обстоятельствах. Можно оставить задачу на следующий выбранный период. Не требуется объявлять паузу неправильной лишь потому, что техническая возможность уже появилась. Возможность действия и согласие отдать ему нынешнее время также относятся к разным вопросам.

Бесконечная подготовка становится заметнее, когда всякий раз исчезает её уже полученный результат. После каждого уточнения человек снова считает себя находящимся в исходной точке, хотя конкретное незнание устранено. Вместо общего вывода о страхе можно рассмотреть, какое новое условие появилось и обосновано ли оно нынешней задачей. Если условие существенно, подготовка продолжается по новой причине. Если оно относится к далёкому совершенству, можно выбрать первый черновик. Такое различение требует внимания к содержанию, а не обвинительной оценки повторения.

VI. Черновое действие должно допускать несовершенный результат

Светлана записывает две реплики и сразу замечает, что персонажи говорят одинаково. Если правило начала требует получить хорошую сцену, она может посчитать попытку недействительной и вернуться к учебникам. Но у чернового результата другое назначение: показать, как выглядит нынешний вариант и какой вопрос возникает после него. Неудачная реплика может быть действительной частью черновика. Это не требует считать её художественно удачной. Состояние «написано, требует различения голосов» точнее, чем автоматическое равенство между несовершенством и отсутствием начала.

Отсюда не следует, что качество неважно. Оно становится предметом отдельной работы: можно выбрать одну реплику, рассмотреть её функцию, сравнить с характером персонажа и переписать. Учебный материал теперь может отвечать на конкретный вопрос из существующего текста. Подготовка возвращается, но уже с обозначенным основанием. Разница не в том, что после начала учиться запрещено. Разница в том, что обучение и черновые действия могут поддерживать друг друга, сохраняя понятные результаты и не требуя заранее предвидеть все ошибки.

Черновой статус важно сообщать другим, если работа совместная. Нельзя обещать готовый рассказ и предъявить первые реплики без уточнения. Можно договориться о просмотре фрагмента, назвать, какие вопросы обсуждаются, и оставить публикацию отдельным решением. Добровольное обсуждение не требует раскрывать личные детали или соглашаться с любым советом. Другой участник вправе не иметь времени на чтение. Появление черновика делает помощь предметнее, но не создаёт обязанности окружающих обеспечивать уверенность или постоянно поддерживать проект.

При работе, где ошибка несёт серьёзные последствия, статус черновика не даёт разрешения на реальное применение. В литературном примере можно сохранять неудачную сцену приватно. Нельзя из этого вывести право испытать непроверенное решение на других людях. Граница между созданием безопасного материала для рассмотрения и использованием результата должна оставаться явной. Возможность несовершенства относится к согласованному этапу, а не к отмене ответственности. Так первый вариант сохраняет функцию обучения без превращения слова «проба» в универсальное оправдание риска.

VII. Подготовительный проект можно выбрать отдельно

Светлана понимает, что чтение разборов сейчас интересует её больше собственного рассказа. Это может быть честным выбором. Не обязательно объяснять его слабостью или скрытым сопротивлением. Можно назвать новую цель: познакомиться с несколькими способами устройства диалога и сохранить заметки о них. У этой цели тоже есть содержание и предел, если Светлана их хочет. Она не обязана немедленно применять всё узнанное в произведении. Возможность обучения не определяется только количеством завершённых личных текстов.

Важное отличие возникает, когда уже есть договорённость с другим человеком. Если Светлана обещала сцену для общего чтения, смену занятия нужно сообщить, а не маскировать под неизбежную задержку подготовки. Можно обсудить новый объём, другой срок или отказ от участия. Это не гарантирует, что другой участник будет доволен. Но реальная информация позволяет ему выбрать свои действия. Бесконечное «ещё немного изучу» может оставлять другого в ожидании результата, которого нынешний выбор Светланы не предполагает.

Самостоятельный подготовительный проект способен тоже разрастаться. Человек хотел прочитать один разбор, но решил освоить всю историю драматургии. Расширение может быть желанным; оно требует больше времени и меняет результат. Здесь снова полезно не утверждать, что всякое увеличение есть избегание. Нужно лишь отличить добровольно выбранное исследование от условия, без которого якобы нельзя написать одну частную сцену. У широкого исследования собственная ценность, но его нельзя незаметно навязать первоначально небольшому проекту как обязательный входной билет.

Иногда различение целей возвращает простоту выбора. Светлана может читать в этот вечер и не писать, заранее признавая этот выбор. В другой вечер она может попробовать сцену с тем знанием, которое уже есть. Ни один вечер не обязан служить оправданием другого. Если выбор каждый раз болезненно расходится с сохраняемым обещанием, можно рассмотреть само обещание и условия участия. Статья не устанавливает, какая цель должна победить. Она предлагает не подменять обсуждение цели бесконечным увеличением предварительных требований.

VIII. Срок помогает назвать решение, но не создаёт готовность

Светлана решает вернуться к вопросу о черновике после одного выбранного разбора. Такая точка помогает отличить нынешнюю подготовку от неопределённого «когда-нибудь». Но календарная дата сама по себе не даёт навыка, разрешения или доступных сил. Если требуемый материал недоступен, можно назвать это обстоятельство и принять новое решение. Важно не считать срок магическим средством. Он обозначает момент рассмотрения состояния работы; содержание этого рассмотрения зависит от того, что действительно произошло.

Можно заранее перечислить несколько честных вариантов: подготовка достаточна для личного черновика; остался конкретный необходимый вопрос; цель изменилась; условия не позволяют продолжать. Тогда возвращение к задаче не обязано завершаться приказом писать. Оно помогает выбрать, какое решение соответствует наблюдаемому положению. Если новый вопрос появился, стоит назвать его и объяснить связь с нынешним результатом. Если просто хочется ещё читать, это можно признать как выбор занятия, не объявляя его обязательной технической зависимостью.

При совместном сроке другие люди имеют свои ограничения. Перенос личной точки рассмотрения не переносит чужую договорённость автоматически. Можно заранее сообщить промежуточное состояние и спросить, какие варианты участия остаются доступными. Это редакционное предложение для безопасного разговора, а не обещание согласия. Нельзя требовать от другого ждать бесконечно только потому, что подготовка ощущается незавершённой. Нельзя и делать из его нетерпения доказательство, что необходимая проверка больше не нужна. Оба обстоятельства требуют отдельного названия.

Если человек сталкивается с угрозой или принуждением, добровольная точка рассмотрения может вообще быть неподходящей. Тогда не нужно доказывать способность начинать под давлением. Можно прекратить предложенную пробу и обращаться к реальным условиям безопасности и участия. В обычной личной задаче календарная граница остаётся инструментом, который можно убрать. Если её поддержание требует больше внимания, чем сама работа, достаточно более простой пометки. Уточнение следующего решения не должно превращаться в самостоятельную обязательную систему контроля всей жизни.

IX. Повторение подготовки стоит рассматривать по новым основаниям

Через месяц Светлана снова возвращается к тому же учебнику. Это не обязательно прежняя остановка. Возможно, теперь у неё есть сцена с конкретной проблемой, и она ищет подходящий пример. Повторное чтение может иметь новую функцию. Можно сравнить вопросы перед первым и нынешним обращением: что хотела узнать тогда, что уже получила, что требуется сейчас. Если содержание различается, повторение не следует автоматически считать бессмысленным кругом. Один и тот же материал способен служить разным этапам работы.

Если вопрос тот же, но ответ не сохраняется, можно уточнить способ использования материала. Светлана читает пример, однако не понимает, как применить его к своим репликам. Тогда дополнительное объяснение или совместное рассмотрение может быть уместнее нового общего курса. Не нужно заранее предполагать, что она боится ошибки. Наблюдение сообщает только о несостоявшемся переносе способа. Возможные объяснения различны: уровень сложности, несоответствие примера, условия чтения, отсутствие нужной операции или изменение интереса к самому рассказу.

Бывает и простая забывчивость. Светлана не обязана помнить все выводы нескольких недель. Короткая заметка о выбранном способе может помочь, если она действительно нужна для возвращения к работе. Но сохранение заметок не гарантирует применения и не превращается в обязательный архив всего прочитанного. Можно попробовать один пример и увидеть, доступен ли способ сейчас. Если нет, остаётся конкретная информация для следующего выбора. Учёт должен поддерживать задачу, а не создавать новую бесконечную подготовку под видом памяти.

Главное — не переносить повторение в обвинение личности. Фраза «я опять готовлюсь» может обозначать новый необходимый вопрос, самостоятельное обучение или возвращение к старому условию без ясного предела. Эти состояния имеют разные последствия. Достаточно различить их в нынешнем случае; не требуется вывести общий закон о себе. Иногда подготовку полезно завершить, иногда продолжить, иногда признать другой выбранной деятельностью. Содержательная проверка помогает назвать основание решения без обещания, что один разговор устранит все будущие затруднения начала.

X. Начало не отменяет права пересмотреть задачу

Светлана сохранила первую сцену, увидела одинаковые голоса персонажей и решила, что сейчас хочет работать с одной репликой. Подготовка получила конкретную связь с черновым действием. Это не подтверждает, что рассказ будет закончен или что последующие сцены окажутся легче. Можно признать ограниченный результат: существует текст, который прежде отсутствовал, и назван вопрос к его дальнейшему устройству. Такой результат достаточно определён, чтобы не требовать общей декларации победы над прокрастинацией или изменения характера автора.

Возможно и другое завершение пробы: Светлана понимает, что не хочет писать этот рассказ. У неё остаётся интерес к чтению и обсуждению литературы. Если реальных обязательств перед другими нет, отказ не требует доказательства психологической причины. Если обязательства есть, их следует отдельно урегулировать. Начавшийся текст не принуждает закончить весь замысел. Сохранённая сцена может остаться частным опытом работы, а решение не продолжать — честным выбором, не скрытым провалом под чужим стандартом продуктивности.

Граница между подготовкой и действием не раз и навсегда проведена. На следующем этапе может понадобиться новое знание, разрешение или проверка. Полезно сохранить принцип различения: назвать, для какого результата требуется условие, как будет видно его выполнение и что остаётся открытым после него. Это не избавляет от неопределённости. Оно позволяет работать с её конкретной частью и не переносить требования всех будущих этапов на каждое сегодняшнее действие. Разумная подготовка может продолжаться рядом с начавшимся проектом.

Бесконечная замена начала становится понятнее, когда исчезает невидимая обязательность. Не нужно быть полностью готовым ко всему, чтобы добровольно создать безопасный личный черновик; не нужно создавать черновик, чтобы оправдать интерес к подготовке. При этом необходимые условия сохраняют силу. Между этими утверждениями остаётся место для решения о конкретной задаче. Его можно принять, пересмотреть или отложить с названным основанием, сохраняя уважение к собственным условиям и реальным договорённостям других людей.

Что это значит на практике

Для безопасной добровольно выбранной задачи можно назвать ближайшее действие и спросить, какое конкретное условие ещё нужно до него. Отделите необходимый вопрос от материала, который просто интересен, и от требований последующего этапа. Например, для личного черновика может быть нужен понятный способ записать реплики; для публикации появятся иные проверки. Не переносите эту пробу на действия, где отсутствуют обязательное разрешение, квалификация или проверка безопасности. Уменьшение масштаба не отменяет таких условий.

Если условие можно уточнить, выберите ограниченный подготовительный результат и доступную точку возвращения к решению. После неё спросите, что действительно узнано и какое действие теперь возможно. Вы вправе сохранить черновик несовершенным, назвать оставшийся вопрос или признать, что сейчас выбираете обучение вместо первоначального проекта. Не требуется вводить календарь всех действий или доказывать отсутствие страха. Эта проба — редакционное предложение для прояснения работы, не научно проверенная процедура лечения или изменения мотивации.

Приглашение можно не использовать, сократить или прекратить при угрозе или принуждении. Личный текст не нужно показывать окружающим. Если обнаруживается реальное несогласие с целью, недостаток ресурсов или необходимая внешняя проверка, можно выбрать другое решение, а не заставлять себя начинать. Уже существующие договорённости обсуждаются отдельно; новая личная граница не отменяет их автоматически. Начало не создаёт обязанности завершить весь проект, а дополнительная подготовка не требует придуманного оправдания, если она честно названа выбранным занятием.

Ключевая цитата

> *подчинены намерениям относительно цели*

Питер Голлвитцер, «Implementation Intentions» (1999), с. 494; перевод фрагмента о намерениях осуществления. Частный план служит названной цели. Он не устанавливает её желательность, согласие человека или наличие необходимых условий.

Связи между традициями

Исследовательское различение намерения цели и намерения осуществления сопоставлено здесь с редакционными вопросами о зависимости, назначении подготовки и согласии на действие. Обзор психологических исследований и личный литературный черновик сохраняют разные основания. Мы не объявляем конкретный план универсальной добродетелью, религиозным правилом или доказательством свободно выбранной цели. Сопоставление нужно для точного вопроса о ближайшем действии; оно не создаёт общего учения о правильном темпе жизни.

Источники

• Peter M. Gollwitzer. Implementation Intentions: Strong Effects of Simple Plans (1999). American Psychologist, 54(7), 493–503; DOI 10.1037/0003-066X.54.7.493. Прочитаны указанные определения и выбранные обсуждения условий, начала действия и пересмотра целей; не все исследования, приведённые в обзоре, самостоятельно прочитаны. Первичный журнальный PDF доступен через авторский университетский сайт. Copyright APA, открытая лицензия не установлена. Наши добровольные литературные примеры и вопросы не являются воспроизведением экспериментальной процедуры.

Теги

подготовка, начало, намерение, цель, осуществление, план, условие, зависимость, черновик, личный рассказ, обучение, навык, неопределённость, критерий готовности, разрешение, проверка, безопасность, согласие, добровольность, право отказа, пересмотр, помощь, ресурс, срок, договорённость, приватность, повторение, Голлвитцер, редакционный пример, выбранное действие

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.