

UNITED WISDOM

«Я ничего не чувствую»: как обращаться с неопределённым переживанием

Человек и внутренний мир

Andrey Zarinsh & Maria Evilkut

I28 · RU

@andrey.zarinsh @ilkutki

«Я ничего не чувствую»: как обращаться с неопределённым переживанием

Эпиграф

«Ни одна формула не подходит каждому».

Eugene T. Gendlin, An Introduction to Focusing: Six Steps, раздел Instructions for Not Following Instructions, 1996. Собственный редакционный перевод короткого фрагмента; проверяемый текст.

О чём эта статья

В условной сцене человек выходит из важного разговора. Друг спрашивает, как он себя чувствует. «Никак», — отвечает тот. Однако дома несколько раз перечитывает сообщение, забывает поужинать и не решается ответить. Это не доказательство скрытой обиды. Возможно, он устал, занят другим или ещё не понимает своего отношения. Но слово «никак» здесь может обозначать предел доступного описания, а не установленное отсутствие любого переживания.

Когда внутри нет ясного названия, легко выбрать одну из двух крайностей: объявить себя бесчувственным или заставить себя найти ожидаемую эмоцию. Статья предлагает другой порядок: уточнить, что именно известно, сохранить право на неопределённость и выбрать посильное действие. Научный обзор различает трудности распознавания и описания чувств; Джендлин рассматривает неясный опыт в своём подходе; стоическая запись Марка Аврелия напоминает о внимательном слушании. Эти основания различны. Ни одно не позволяет по одной фразе установить диагноз, причину молчания или обязательный способ внутренней работы.

I. Что именно означает слово «ничего»

Фраза «я ничего не чувствую» может отвечать на разные вопросы. Нет сильной эмоции? Нет подходящего слова? Нет желания говорить? Нет уверенности, что ответ будет принят? Нет заметной реакции прямо сейчас? Эти значения не следует смешивать. Человек может понимать своё состояние и сохранять его в тайне. Может хотеть рассказать, но не уметь. Может действительно не замечать существенного переживания. Различение нужно для выбора следующего шага, а не для проверки его искренности.

В условной семье близкий ждёт радости после хорошей новости. Получатель новости отвечает спокойно. Если спокойствие заранее считается неправильным, вопрос о чувстве превращается в экзамен на любовь. Теперь назвать переживание труднее: любой ответ сравнивают с ожидаемым. Можно уточнить смысл без требования: «Ты пока не заметил реакции или не хочешь обсуждать?» Человек вправе выбрать и третий ответ: «Не знаю, как это сказать». У этого ответа есть содержание — граница сегодняшней ясности.

Отсутствие привычной яркости также не устанавливает отсутствие ценности. Можно заботиться о близком, выполнить обещание и сохранять внимание без сильного эмоционального подъёма. Можно бурно реагировать и не учитывать другого в действиях. Это редакционное различение переживания и поведения. Оно не делает эмоции ненужными; оно ограничивает вывод, который допустимо получить из их интенсивности. Требование доказать значимость чувства через силу реакции сужает способы человеческого участия.

Полезно вернуть высказыванию время и предмет. «После этого разговора пока не могу назвать чувство» точнее, чем «я вообще ничего не чувствую». Такое уточнение не гарантирует будущей ясности. Оно просто не распространяет один момент на всю жизнь. Если трудность давняя, это тоже можно назвать: «Во многих ситуациях мне трудно описывать своё состояние». Описание закономерности остаётся описанием; причина и необходимые формы помощи требуют отдельного рассмотрения.

Сначала не обязательно искать более глубокий ответ. Можно признать буквально: сейчас ясного ответа нет. У человека остаются внешние сведения — что произошло, кто что сказал, какое решение требуется. Неопределённое переживание не уничтожает всю ориентировку. Даже без эмоционального названия можно заметить, что поздно, усталость выросла и ответ допускает перенос до утра. Такая небольшая точность часто полезнее глобального заключения о собственной внутренней пустоте.

II. Не путать трудность называния с отсутствием переживания

В обзоре Alexithymia, 2021, Jeremy Hogeveen и Jordan Grafman рассматривают научный конструкт, включающий трудности распознавания и описания чувств. Введение различает несколько компонентов и обозначает разные модели. Это обзор, а не исследование человека из нашей сцены. Здесь заимствуется только ограниченное различение: способность описать состояние не тождественна самому состоянию. Термин из научного текста не становится диагнозом читателя после одной неясной реплики.

Из этого различения не следует, что за каждым «ничего» обязательно спрятана сильная эмоция. Внутренняя реакция может быть слабой, смешанной или не относящейся к обсуждаемому событию. Не следует и противоположное: раз название не найдено, реакция отсутствует. Оба вывода закрывают вопрос раньше наблюдения. Пока достаточно сохранить несколько возможностей и не делать одну из них обязательной историей о себе. Неизвестное имеет право оставаться неизвестным.

В условном рабочем эпизоде сотрудник узнаёт об изменении обязанностей. Он говорит, что относится нормально, но откладывает обсуждение деталей. Это может быть растерянность, несогласие, нехватка времени или обычное желание сначала прочитать документ. Вместо поиска тайного чувства можно начать с конкретного: какие обязанности понятны, что требует уточнения, когда возможен разговор? Так человек получает возможность разобраться в ситуации даже при неясном внутреннем ответе. Организационная проблема не обязана ждать эмоционального признания.

Словарь может расширять описание, но может и подменять его. Если выбрать «разочарование» только потому, что оно подходит к сюжету, появится правильное слово без уверенности в опыте. Лучше использовать степень предположения: «Похоже на разочарование, но не совсем». Это не слабый ответ. Он сохраняет разницу между узнаваемой частью и тем, что пока не совпало. Список эмоций может служить набором возможностей; он не обязан быть формой, которую нужно заполнить до конца.

Сравнение с другими тоже ограничено. Один человек быстро называет сложную смесь, другой говорит через события или образы, третий предпочитает сначала помолчать. Из одной скорости нельзя заключить, кто чувствует глубже или любит больше. Даже собственная привычная лёгкость описания не означает безошибочность. Можно красиво рассказывать о чувствах и пропускать существенную деталь. В этой статье точность определяется готовностью уточнять, а не количеством психологических слов в ответе.

III. Тело даёт сведения, но не готовый приговор

Иногда доступны только телесные детали: тяжесть в плечах, сжатые пальцы, желание отойти от экрана. Их можно замечать как детали опыта. Но напряжение не доказывает тревогу, а тепло не доказывает любовь. Состояние тела имеет много возможных условий, включая обычную усталость и среду. Статья не предлагает расшифровывать его по таблице. Наблюдение полезно, когда сохраняет свою скромную форму: «Вот что замечаю сейчас», без добавления причины, которую ещё не проверили.

Джендлин в An Introduction to Focusing: Six Steps описывает обращение к первоначально неясному целостному ощущению ситуации и поиск подходящего слова или образа. Это описание собственного подхода, а не независимое доказательство его эффективности.

Его порядок отличается от перевода каждого телесного сигнала в название эмоции. Для нашего разговора существенна ограниченная возможность: описание может уточняться постепенно. Полная процедура здесь не воспроизводится и не назначается каждому читателю.

В условном эпизоде человек выбирает между двумя приглашениями. При мысли об одном появляется желание отложить ответ. Он может назвать это «тяжело», сохраняя неопределённость. Затем проверить условия: там долгий путь, незнакомые люди, ранее нарушенное обещание? Слово помогает удержать вопрос, но не решает его автоматически. Возможно, приглашение действительно не подходит. Возможно, трудность относится к дороге, а не к отношениям. Различение сохраняет выбор точнее, чем приказ слушать тело как безошибочный голос.

Внутреннее внимание не всем и не всегда удобно. Если оно усиливает неприятное состояние, можно остановиться, обратить внимание на окружающее или перейти к внешней задаче. Не нужно добиваться особого переживания, чтобы доказать правильность упражнения. Это редакционная граница добровольной практики. Для длительных тяжёлых трудностей подходящая поддержка выбирается отдельно; статья не определяет их происхождение. Отказ от конкретного способа самонаблюдения не равен отказу понимать себя.

Полезно различать сообщение опыта и проверку факта. Внутри может быть ощущение угрозы, но оно не устанавливает намерения другого. Может быть облегчение, но оно не гарантирует разумности договора. Переживание сообщает о нашем текущем отношении; сведения о документе, поведении и условиях собираются другими способами. Когда эти способы дополняют друг друга, чувство получает место в решении без полномочия единолично объявлять мир безопасным, враждебным или обязанным соответствовать нашей реакции.

IV. Приблизительное слово может быть честнее точного

Между молчанием и окончательным названием есть большой диапазон речи. «Словно что-то не завершено», «не хочется возвращаться к теме», «есть интерес и одновременно напряжение» — такие фразы не требуют чистой категории. Они полезны, если позволяют проверить следующий вопрос. Метафора не объясняет причину, но иногда удерживает качество, для которого ещё нет другого языка. Не стоит оценивать её как научный термин или требовать одинакового смысла для всех слушателей.

В условной сцене после встречи человек говорит, что внутри «как после слишком громкой комнаты». Собеседник не обязан сразу переводить это в тревогу. Можно спросить, какая часть сравнения важна: усталость, избыток впечатлений, желание

тишины или невозможность выбрать один голос? Ответ может изменить образ. Такой разговор делает описание совместной работой, где первоначальная фраза допускает поправку. Красивый образ не получает иммунитета только потому, что однажды показался точным.

Приблизительность отличается от вечного уклонения. Если нужно обсудить обещание, фраза «внутри сложно» может сообщить состояние, но не отвечает на вопрос, будет ли работа выполнена. Можно разделить ответы: «Отношение пока не ясно; документ пришлю завтра» или «Мне нужна пауза; срок придётся пересогласовать». Внутренний процесс и внешняя договорённость имеют разные временные требования. Сохранение неопределённости не освобождает автоматически от последствий уже сделанного выбора.

Слово также может перестать подходить. Утром человек называл состояние пустотой, вечером заметил злость, затем понял, что часть относится к недосыпу. Это не обязательно разоблачение первой фразы. Первое описание могло быть точным в доступном тогда масштабе. Важно не переписывать историю так, будто новая ясность существовала с самого начала. Можно сохранить последовательность: что было замечено, что добавилось, что остаётся предположением. Так пересмотр не требует обвинять себя в прежней нечестности.

При разговоре полезна проверка узнавания: «Когда я повторяю твоё слово, это похоже на то, что ты хотел сказать?» Собеседник может ответить отрицательно. Его поправка имеет преимущество в описании собственного опыта, хотя не устанавливает все внешние факты. Это различие позволяет слушать уважительно и одновременно обсуждать события. Человек вправе уточнить своё чувство; другой вправе уточнить, что произошло между ними. Ни одна из этих сторон не должна поглощать другую.

Язык разговора тоже имеет значение. В условной международной семье человек легко обсуждает работу на общем языке, но не уверен, как передать оттенок переживания. Собеседник может принять короткость за холодность, хотя неизвестно, относится ли она к чувствам или к доступным словам. Можно разрешить описание на другом языке, сравнение с ситуацией или простую просьбу о тишине. Такой выбор не устанавливает причину трудности, но расширяет средства сообщения. При переводе полезно уточнять, какой оттенок потерялся: сила, направление, время или отношение к действию. Не требуется искать единственное идеальное соответствие. Иногда достаточно совместно понять, какое обращение сейчас приемлемо. Это не доказательство, что культура определяет внутренний опыт каждого человека. Оно напоминает о границе нашего вывода: беглая речь в одной области не гарантирует одинаковой точности во всех других. Из недостатка привычных слов нельзя заключить, что человеку нечего сообщить, и нельзя заставлять его соглашаться с первым переводом, который устроил слушателя.

V. Время помогает лишь при сохранённом вопросе

Иногда ответ появляется позже. Иногда позже появляется только более подробная неопределённость. Поэтому паузу не стоит обещать как механизм обязательного раскрытия. Она меняет условия: можно выспаться, закончить срочную работу, перечитать собственную запись или получить новые сведения. Это возможности, а не гарантия. Отсрочка становится полезнее, когда человек понимает, к какому вопросу вернётся и какое внешнее решение можно сохранить до этого момента.

В условном разговоре партнёры обсуждают переезд. Один не понимает своего отношения и просит неделю. Уточнение делает просьбу содержательной: за неделю он посмотрит условия работы, оценит доступное общение и отдельно заметит, что возникает при мысли о перемене. Через неделю допустим ответ «всё ещё не знаю», но он будет соседствовать с новыми сведениями. Пауза не обязана завершиться согласием. Её назначение — вернуть возможность более осмысленного разговора.

При этом у другого участника тоже есть время и границы. Если неопределённость одного постоянно переносит решения другого, нужна договорённость о пределах ожидания. Можно не требовать чувства, но уточнить доступное обязательство. Например, до определённой даты сохранить прежний вариант, затем выбирать исходя из имеющихся сведений. Это редакционный пример организации, а не универсальная формула для пары. Уважение к неясному переживанию совместимо с уважением к жизни человека, который ждёт ответа.

Возвращение к вопросу можно сделать небольшим. Не нужно заново разбирать всю биографию. Достаточно спросить: изменилось ли описание, появились ли новые факты, какая часть решения стала доступной? Если ничего не изменилось, следует проверить сам формат: может быть, вопрос слишком общий или обсуждается в условиях постоянного давления. Причину неясности нельзя вывести из этой догадки; можно лишь выбрать другой способ разговора и посмотреть, добавил ли он полезное различение.

Иногда ожидание превращается в поиск идеального внутреннего сигнала. Человек откладывает любой выбор до полной уверенности, хотя такой уверенности не обещает ни один источник статьи. Тогда полезно отличить необходимую ясность от желательной. Чтобы отказаться от приглашения, иногда достаточно отсутствия свободного времени; не требуется окончательная теория своего отношения к людям. Чтобы выполнить обязательство, можно опереться на договор. Переживание важно, но не каждое действие должно ждать полного его объяснения.

VI. Как слушать ответ, который ещё не сложился

Марк Аврелий в «Размышлениях», VI, XLVIII в данном издании обращается к внимательному слушанию другого человека. Это стоическая этическая запись, не современное исследование диалога. Её можно сопоставить с нашим вопросом лишь в одном отношении: собственная готовая мысль иногда мешает услышать чужую. Древний текст сохраняет свой философский контекст; он не доказывает, что слушание обязательно раскроет неясную эмоцию.

В условной дружеской беседе один произносит: «Мне как-то пусто». Другой немедленно предлагает три причины и советует отдых. Советы могут оказаться разумными, но неизвестно, о чём говорилось. Возможен более медленный ответ: «Хочешь попробовать описать это или сейчас лучше просто побыть вместе?» Предложение не требует внутреннего отчёта. Оно даёт человеку выбор между разговором, присутствием и границей. Помощь начинается с согласования доступного формата, а не с победы над молчанием.

Вопросы следует оставлять открытыми к отказу. «Ты злишься, да?» уже подсказывает ответ. «Что сейчас заметно?» допускает отсутствие ответа. Но и открытый вопрос может давить, если его повторяют десять раз. Смысл задаётся всей последовательностью общения. Если человек просит остановиться, это просьба о границе, а не доказательство того, что мы приблизились к его скрытой истине. У настойчивости нет автоматического права называться заботой.

Слушающий также может сообщить предел своих возможностей. «Я готов послушать полчаса, но сейчас не умею помочь с решением» честнее обещания полного понимания. Поддержка не требует исчезновения собственной жизни. Если ситуация нуждается в другом формате, его можно искать без вывода, что дружба провалилась. Иногда разговор полезен именно потому, что никто не назначен экспертом чужого внутреннего мира. Есть внимание, уточнения и право не знать вместе.

Неопределённый ответ не следует дополнять чужой биографией. «У тебя всегда было так из-за семьи» может казаться объяснением, но требует сведений и оснований, которых в разговоре нет. Лучше остаться при конкретном эпизоде. Если человек сам связывает его с прошлым, можно услышать эту связь как его версию. История имеет значение, но не обязана стать ключом, который другой человек использует без разрешения, чтобы открыть любой нынешний ответ.

VII. Решение возможно при неполной внутренней ясности

Отношение к событию и решение о действии связаны, но не совпадают. Можно пока не понимать, приятно ли новое предложение, и уже знать, что его срок невозможен. Можно испытывать смешанное отношение к встрече и всё же согласиться на короткий разговор. Неполная ясность не обязывает ни соглашаться, ни отказываться. Она требует обозначить, какие основания решения доступны сейчас и какая часть остаётся открытой. Так выбор получает опору без придуманной эмоции.

В условном эпизоде человек не знает, хочет ли продолжать совместный проект. При этом он понимает, что больше не может работать по вечерам. Можно сначала изменить расписание и посмотреть на проект в новых условиях. Это не обещание, что истинное желание раскроется после изменения. Это способ отделить один установленный предел от общей неопределённости. Если проект несовместим с пределом, решение может стать ясным по условиям, даже когда внутреннее отношение остаётся сложным.

У действия есть обратимость и цена. Пробный небольшой шаг допустим там, где последствия согласованы и посильны. Нельзя объявить крупное обязательство экспериментом над собой, если цена ложится на другого без его согласия. Например, короткая встреча и обещание долгого партнёрства имеют разный масштаб. Неясное переживание не даёт особого освобождения от обсуждения рисков. Автономия включает возможность пробовать и ответственность за понятные условия этой пробы.

Отсутствие названия не означает, что человек должен разрешать всё. Можно сказать «мне не подходит», даже если причина ещё не сформулирована полностью. Но в отношениях, где есть договорённость, полезно объяснить доступную часть и пересогласовать обязательства. Право на границу не зависит от красивого эмоционального рассказа; способ её проведения может учитывать последствия. Так уважение к себе соединяется с уважением к людям, которых наш ответ касается непосредственно.

Иногда разумный шаг — сохранить существующий порядок, пока он приемлем, и назначить пересмотр. Иногда — остановить действие, потому что сведений недостаточно. Иногда — получить профессиональную поддержку при устойчивой трудности, которая существенно мешает жизни. Статья не выбирает вариант за читателя. Она предлагает критерии: доступные факты, действительные обязательства, посильность, обратимость и возможность уточнения. Эти критерии помогают действовать без требования сначала стать полностью прозрачным для самого себя.

VIII. Не превращать неясность в личность

После нескольких трудных ответов легко сказать: «Я такой человек, у меня нет чувств». Это заключение шире наблюдений. Даже устойчивый способ описывать опыт не исчерпывает человека. У него есть поступки, интересы, отношения, история и условия сегодняшней жизни. Статья не обещает скрытого богатства за любым молчанием. Она предлагает не уменьшать всю жизнь до одной трудности и не превращать отсутствие слова в окончательный паспорт личности.

Чужая ясность тоже не должна становиться нормой, которой все обязаны соответствовать. В условной группе один участник быстро рассказывает о переживаниях, другой говорит коротко и предпочитает обсуждать дела. Группа может согласовать разные формы участия. Для совместной работы нужно достаточно информации, но не обязательно одинаковая интимность. Если открытость измеряется длиной рассказа, возникает награда за выразительность, а не за точность. Человек начинает исполнять ожидаемый внутренний монолог.

С другой стороны, уважение к стилю не означает, что длительную мешающую трудность нужно романтизировать. Если человек сам хочет лучше понимать состояния, это желание имеет значение. Можно искать подходящий язык, формат разговора или поддержку, сохраняя право оценивать результат. Но цель принадлежит ему. Она не должна появляться только потому, что окружающие предпочитают более эмоциональный ответ. Изменение полезнее обсуждать через конкретную жизнь, которую он хочет облегчить или сделать понятнее.

Признаком движения может стать очень небольшое уточнение: раньше «ничего», теперь «после таких разговоров хочется тишины». Это ещё не причина, не диагноз и не финальное чувство. Но появляется информация, с которой можно обращаться: оставить время после встречи, обсудить её формат, проверить, повторяется ли наблюдение. Так точность растёт без обещания большого внутреннего открытия. Отсутствие драматического результата не делает внимательное маленькое различение бессмысленным.

Вернёмся к человеку, который перечитывал сообщение. Он может утром заметить обиду, интерес, усталость или по-прежнему не найти слова. У него всё равно есть возможность отвечать по известным условиям и сообщать границу своей ясности. «Я пока не понимаю, что чувствую» оставляет дверь для уточнения. За этой дверью не обязана находиться заранее известная истина. Достаточно, что человек перестаёт подгонять себя под обязательный ответ и получает право постепенно узнавать доступное.

Что это значит на практике

Выберите один недавний эпизод, который готовы рассмотреть добровольно. Сначала запишите внешнее событие без объяснения чужих мотивов. Затем уточните свою фразу: нет сильной реакции, нет названия, нет желания обсуждать или пока нет уверенности? Если различить не получается, оставьте это прямо отмеченным. Упражнение не требует доказать наличие скрытого чувства.

Назовите одну доступную деталь: мысль, желание что-то сделать, изменение внимания или телесное ощущение. Не переводите её автоматически в эмоцию и не выводите из неё намерение другого. Попробуйте приблизительное слово или образ и отметьте степень уверенности. Если такой способ неприятен, остановитесь; можно работать только с событиями и условиями.

Разделите внутренний вопрос и внешнее решение. Какое обязательство уже существует? Что нужно ответить и когда? Какой небольшой шаг возможен при нескольких объяснениях состояния? Если действие касается другого, согласуйте его масштаб и последствия. Неясность можно сообщить честно, сохраняя ответственность за доступную часть решения.

При желании вернитесь к записи позже в подходящих условиях. Отметьте, что добавилось и что не изменилось. Не исправляйте прошлое задним числом: прежняя неопределённость была частью процесса. Если разговариваете с близким, попросите тот формат, который нужен сейчас: слушание, уточнение события, совместное присутствие или паузу. Собеседник тоже может назвать свои границы.

Эта практика — редакционное предложение для ориентировки, без установленной эффективности и обещания лечения. При длительной тяжёлой трудности можно искать подходящую поддержку отдельно. Допустимый итог упражнения — более точное «не знаю» и один посильный выбор. Ясность не обязана появляться по требованию, чтобы ваше сегодняшнее описание заслуживало уважения.

Ключевая цитата

> *«Всегда можно вернуться».*

Eugene T. Gendlin, An Introduction to Focusing: Six Steps, вводные инструкции перед Clearing a Space, 1996. Собственный редакционный перевод короткого фрагмента; проверяемый текст. Это разрешение повторно обратиться к шагу, а не обещание результата.

Связи между традициями

Сопоставление	Сходство	Существенное различие
Научный обзор ↔ описание опыта	Называние не тождественно переживанию	Научный конструкт не устанавливает диагноз по бытовой фразе
Джендлин ↔ постепенное уточнение	Неясное может получать более подходящее описание	Авторский подход не равен независимому доказательству эффективности
Марк Аврелий ↔ слушание	Собственная готовая мысль может мешать вниманию	Стоическая этика не обещает раскрытия скрытой эмоции
Телесная деталь ↔ сведения о ситуации	Оба могут участвовать в решении	Ощущение не устанавливает чужого намерения или внешний факт
Пауза ↔ ответственность	Уточнение требует подходящих условий	Внутреннее время не отменяет внешних договорённостей

Карта редакционная: ограниченные мотивы сопоставлены без утверждения единства подходов и доктрин.

Первоисточники

1. Jeremy Hogeveen, Jordan Grafman. Alexithymia. Handbook of Clinical Neurology, 183, 2021, 47–62. DOI 10.1016/B978-0-12-822290-4.00004-9. Прочитаны abstract, введение и отдельный фрагмент обсуждения измерений и ограничений; полный обзор и цитируемые исследования не прочитаны.

2. Eugene T. Gendlin. An Introduction to Focusing: Six Steps, The Focusing Institute, 1996; document #2234, версия 071008, примечание о книге 2007. Прочитана вся доступная короткая страница, включая предостережения об инструкциях; полная книга не прочитана.

3. Marcus Aurelius. Meditations, Project Gutenberg #2680, обновление 13.07.2026. Прочитаны выбранные фрагменты VI, XLVII–LIII и примечания издания; весь труд не прочитан. Примечания этой цифровой редакции указывают перевод Мерика Касобона и сверку изданий 1634 и 1635 годов; также отмечены отдельные редакционные исправления.

Теги

переживание, чувство, неопределённость, называние, описание, внимание, слушание, пауза, граница, выбор, автономия, тело, наблюдение, предположение, точность, Джендлин, Марк Аврелий, алекситимия, научный обзор, диалог, ответственность, договорённость, метафора, поддержка, ясность, самопонимание, различение, уважение

Про авторов

Andrey Zarinsh — автор и основатель проекта United Wisdom. Исследует темы внутренней трансформации, единства традиций, межкультурного диалога и современной духовной дисциплины. Instagram: @andrey.zarinsh.

Maria Evilkut — соавтор United Wisdom. Помимо исследовательской работы, она стремится проверять эти идеи на практике и наблюдать, как принципы единства и взаимопонимания работают в реальной жизни между людьми и культурами. Instagram: @ilkutki.