

UNITED WISDOM

Сострадание к себе: как сохранять ответственность без самонаказания

Человек и внутренний мир

Andrey Zarinsh & Maria Evilkut

I30 · RU

@andrey.zarinsh @ilkutki

Сострадание к себе: как сохранять ответственность без самонаказания

Эпиграф

«Сжалился» — Евангелие от Луки 15:20, King James Version: «had compassion». Собственный перевод фрагмента; религиозный контекст сохраняется.

О чём эта статья

После резкого разговора человек иногда остаётся один сразу с двумя задачами. Нужно разобраться, что он сделал и как это исправить. Одновременно нужно вынести собственный стыд, усталость или страх. Когда эти задачи сливаются, наказание себя начинает казаться единственным честным ответом. Если я перестану мучиться, значит, я решил, что ничего существенного не произошло. Но длительность мучения и полнота исправления измеряют разные вещи.

Сострадание к себе здесь означает внимательное, неунижающее отношение к человеку, который переживает трудность, включая трудность после собственного ошибочного поступка. Оно не выдаёт справку о невиновности. В статье мы будем различать поддержку, оправдание, признание последствий и практическую ответственность. Бытовые сцены служат условными примерами, а не историями участников исследования. Научные результаты, христианская притча и буддийское наставление рассматриваются в собственных границах: их можно сопоставить вокруг вопроса о возвращении к действию, но нельзя объявить одним учением или взаимным доказательством.

I. Две правды после одного разговора

Представим условную сцену. Вечером отец раздражённо обрывает ребёнка, который несколько раз просит помочь с задачей. Позже он вспоминает испуганное лицо и чувствует стыд. Факт, что взрослый был измотан, относится к объяснению обстоятельств. Факт, что ребёнку было неприятно или страшно, относится к последствиям. Первый факт не стирает второй. Но и второй не превращает взрослого в человека, которого теперь разрешено бесконечно унижать.

Сначала полезно назвать обе правды обычными словами. Я говорил резко. Я был на пределе сил. Такой способ описания оставляет место для разбирательства: какие слова прозвучали, чего ребёнок хотел, что требуется сейчас, как устроен вечер. Глобальная

формула о плохом родителе закрывает эти вопросы одним приговором. Она может звучать серьёзнее, но содержит меньше сведений, пригодных для исправления.

Поддержка начинается не с убеждения, что поступок пустяковый. Иногда он действительно серьёзен. Поддержка состоит в том, чтобы не добавлять к существующей боли произвольное унижение. Можно посидеть, выпить воды, восстановить способность слушать и затем вернуться к разговору. Эти действия не оплачивают причинённый вред. Они лишь создают условия, в которых человек сможет говорить точнее и меньше защищаться.

У такого различения есть проверяемое следствие. Если после паузы человек яснее признаёт сказанное и начинает исправлять ситуацию, пауза помогает ответственности. Если он использует её, чтобы больше никогда не возвращаться к вопросу, задача осталась незавершённой. Не надо заранее присваивать одному жесту неизменный нравственный смысл. Нужно смотреть, во что он превращается в конкретной последовательности действий.

II. Что исследование позволяет сказать о мотивации

В работе Juliana Breines и Serena Chen 2012 года экспериментальные условия сострадательного отношения к себе сопоставлялись с другими условиями. В одном эксперименте участники после воспоминания о проступке сообщали о большей мотивации исправить ситуацию и избежать повторения. В другом измерялось время подготовки после неудачного задания; различие результатов следующего теста не было значимым. Это данные о конкретных условиях, мотивации и поведении в лабораторном задании, а не гарантия долгого нравственного изменения. [S1]

Для нашего вопроса существенно отсутствие обязательного противоречия между поддержкой и стремлением улучшиться. Однако из него нельзя вывести правило, что каждый человек после добрых слов к себе обязательно поступит лучше. Обещание такой неизбежности само стало бы способом уйти от проверки: достаточно сказать правильную фразу, и остальное будто уже обеспечено. В жизни остаются отдельные действия, договорённости и последствия.

Мы не переносим название исследовательского условия на любую приятную мысль. Фразы, которые уменьшают дискомфорт, бывают разными. Одна помогает выдержать факт: я сделал больно и могу это признать. Другая исключает факт: раз я устал, никто не вправе быть расстроенным. Третья откладывает вопрос: позже посмотрим. Их сходство по тону ничего не сообщает об отношении к реальности.

Предложенная ниже практика — редакционный способ разложить обычный эпизод, а не воспроизведение экспериментальной процедуры или метод с доказанной клинической

эффективностью. Её результат оценивается скромно: стало ли понятнее, какой вред нужно признать, какой шаг доступен и что ещё неизвестно. Хорошее внутреннее ощущение может сопровождать такую ясность, но не служит её единственной мерой.

III. Самонаказание не является распиской о возмещении

После ошибки человек может проводить часы в мысленном повторении сцены. Иногда это помогает заметить деталь, которую он пропустил. Но повторение легко приобретает другую функцию: я предъявляю себе страдание как доказательство, что отношусь к случившемуся серьёзно. Тогда возникает странный внутренний расчёт. Чем хуже мне, тем больше будто бы уже сделано для исправления, хотя другой человек пока не получил ни объяснения, ни помощи.

Различить рассмотрение и наказание можно по содержанию следующего круга. Появились ли новые сведения? Уточнилась ли задача? Стало ли понятнее, с кем связаться? Если каждый круг только усиливает один и тот же приговор, интенсивность растёт без нового предмета работы. Это наблюдение не запрещает сильные чувства. Оно позволяет не назначать им роль, которую они не выполняют.

В условной истории с ребёнком внутреннее обвинение не заменит короткого признания: я говорил с тобой резко, так разговаривать было неправильно. Оно не заменит вопроса, нужна ли сейчас помощь с задачей. И оно не заменит изменений на следующий вечер, когда взрослому потребуется заранее обозначить время отдыха или попросить другого взрослого включиться. Каждое из этих действий имеет собственный адрес и время.

Сострадание позволяет отказаться от лишнего наказания, сохранив цену исправления. Иногда эта цена неприятна: признать ошибку публично, потратить время на переделку, вернуть чужую вещь, согласиться на ограничение доверия. Поддерживающий тон не обещает, что ответственность будет лёгкой. Он помогает не превращать её трудность в дополнительный аргумент, будто человеку нельзя дать воду, сон или возможность подумать.

IV. Возвращение в притче не стирает поступка

В притче о двух сыновьях из пятнадцатой главы Евангелия от Луки младший сын возвращается после утраты имущества и признаёт вину; отец встречает его с милостью. Старший сын выражает обиду, связанную со своим трудом и положением. Этот религиозный рассказ сохраняет одновременно возвращение, признание и напряжение внутри семьи. Мы не используем его как эксперимент о самосострадании или универсальную инструкцию пострадавшему. [S2]

Ограниченное сопоставление касается возможности вернуться к разговору, не получив предварительно свидетельство собственной безошибочности. Во многих обычных ситуациях человек ждёт невозможного: сначала нужно стать тем, кто никогда не сделал бы этого, и лишь потом можно признаться. Но признание произносит тот самый человек, который поступил ошибочно. Иначе ответственное действие постоянно отодвигалось бы до исчезновения его основания.

При этом образ милости нельзя превращать в требование к конкретному человеку простить нас. У него есть собственные чувства, условия безопасности и право на дистанцию. Если он не готов разговаривать, наше сострадание к себе не создаёт доступ к нему. Возможность жить дальше с признанным фактом и отсутствие гарантии примирения могут существовать одновременно. Поддержка нужна и для того, чтобы выдерживать это ограничение.

Не следует также автоматически распределять реальных людей по ролям притчи: один оказывается блудным сыном, другой великодушным отцом, третий завистливым братом. Такая схема способна незаметно присвоить нравственные оценки до изучения обстоятельств. Лучше оставить религиозный текст в его собственном мире и взять для своего вопроса только ясно обозначенное сравнение: возвращение к действию возможно после признания, а не исключительно после идеального прошлого.

У сравнения есть ещё одна граница: человек не обязан усваивать религиозную картину, чтобы рассмотреть собственный эпизод. Читатель иной традиции может увидеть поставленный вопрос и остаться при своих основаниях. Общность практического вопроса не устанавливает общность веры. Для диалога важнее честно назвать, на каком уровне возникло сопоставление, чем сделать чужой текст удобным украшением собственной мысли. Здесь сравнивается возможность возвращения, а не учение о грехе, спасении или природе человека. Их полное изложение потребовало бы другого исследования.

V. Забота о себе и забота о другом имеют разные задания

В Sedaka Sutta, SN 47.19, рассказ об акробатах связан с практикой внимательности и взаимной защитой. Забота о себе описывается через развитие практики, забота о других — через терпение, непричинение вреда, доброжелательность и сочувствие. Это буддийское наставление, а не современная шкала самосострадания. Сопоставление здесь касается дисциплины, которая поддерживает отношения, не растворяя разные задания каждого. [S3]

В повседневной сцене взрослый отвечает за то, как он обходится со своей усталостью. Ребёнок не должен становиться его успокоителем после крика. Можно сказать, что день

был трудным, но нельзя поручить ребёнку доказать, что отец хороший, чтобы взрослый наконец почувствовал облегчение. Поддержка себя особенно нужна там, где иначе мы склонны требовать эмоциональную плату от того, кого уже задели.

То же различение действует между коллегами. Человек, который резко написал в общем обсуждении, может подготовиться к разговору с надёжным собеседником. Однако сам разговор с адресатом должен оставаться о сказанных словах и рабочем вопросе. Длинное описание собственных мук иногда переносит внимание на автора сообщения и вынуждает остальных утешать его. Наличие сильного переживания не означает, что любое место подходит для его полного выражения.

Забота о себе не обязательно происходит в одиночку. Можно искать поддержку у человека, который не обязан разрешать рассматриваемый конфликт, и заранее обозначить просьбу: помоги мне спокойно увидеть мои действия и следующий шаг. Такая просьба отличается от поиска судьи, который немедленно объявит другого неправым. Хорошая поддержка сохраняет возможность услышать неприятную конкретную деталь и не требует подтверждать удобную версию событий.

При выборе собеседника стоит учитывать и приватность другого участника. Можно получить помощь, не передавая всю переписку, личные сведения и болезненные подробности. Иногда достаточно описать собственное действие и задачу. Если для понимания необходим контекст, его следует ограничить целью разговора. Забота о себе не даёт автоматического права сделать чужую жизнь материалом для любого числа обсуждений. Такая осторожность сохраняет достоинство обеих сторон и уменьшает число новых последствий, которые потом тоже пришлось бы разбирать.

VI. Доброта должна выдерживать точное описание

Полезно проверить поддерживающую фразу на совместимость с фактами. Если человек говорит, что все иногда ошибаются, это может быть верно, но остаётся слишком общим. Что именно он сделал? Кто столкнулся с последствиями? Что было обещано? Добавление конкретики не разрушает доброту. Оно показывает, относится ли доброта к реальному человеку в реальном эпизоде или только к удобному образу, из которого убраны неприятные детали.

Например, сотрудник отправил документ без необходимой проверки, и коллега потратил вечер на исправление. Можно признать усталость сотрудника и одновременно назвать чужой вечер потерей. Нельзя заранее решить, что эта потеря несущественна, потому что сам автор уже сильно переживает. Его внутреннее состояние сообщает о его состоянии; оно не определяет автоматически цену для другого. Её иногда требуется отдельно спросить или установить по обстоятельствам.

Точность нужна и в обратную сторону. Если неизвестно, что другой чувствовал, не следует записывать предполагаемую боль как установленную. Сострадание к себе позволяет выдержать незнание без удобного оправдания и без придуманного максимального обвинения. Можно сказать: я понимаю, что создал лишнюю работу; не знаю всех последствий и готов их выслушать. Это спокойнее, чем объявить себя разрушителем всего, и информативнее.

При таком подходе ошибку не приходится уменьшать, чтобы человек сохранил достоинство. Достоинство не награда за отсутствие плохих поступков. В то же время сохранённое достоинство не отменяет оценки поступка и необходимых ограничений. Эти два уровня важно держать рядом, особенно когда цена ошибки высока. Иначе всякий серьёзный разговор будет качаться между тотальным унижением и поспешным объявлением, что ничего особенного не произошло.

Точное признание обычно короче объяснения всего внутреннего мира. Но краткость не нужно превращать в холодность. Можно выслушать ответ, уточнить непонятное и не спорить с каждой неприятной формулировкой немедленно. Если в ответе есть утверждение, с которым вы не согласны, его можно рассмотреть отдельно, сохранив признание известной части. Ответственность не требует соглашаться с любым обвинением целиком. Она требует не использовать спорную часть как удобный повод отвергнуть всё, включая собственные проверенные действия и их очевидные последствия.

VII. Обещание исправиться нужно перевести в доступное действие

После стыда легко дать слишком широкое обещание: больше никогда не раздражаться, всегда быть внимательным, полностью изменить характер. Оно кажется соразмерным переживанию, но его трудно проверить и трудно выполнить. Человек не управляет появлением всех чувств. Зато иногда может заранее решить, что сделает при знакомом сигнале: прервёт сообщение, попросит пять минут, проверит документ, предупредит о задержке. Это редакционные примеры, а не гарантированные средства изменения.

Следующий шаг должен отвечать на наблюдаемое последствие. Если отправлена неверная сумма, прежде всего нужна исправленная сумма и сообщение получателю. Если разговор был унизительным, нужен разговор о способе обращения, а не только дополнительная помощь по хозяйству. Приятный жест может иметь ценность, но не всегда касается того повреждения, которое возникло. Сострадание не освобождает от поиска соответствия между проблемой и действием.

При этом не всякий шаг доступен сразу. Другой человек может отсутствовать, отказать в контакте или попросить паузу. Тогда можно подготовить точное признание, завершить переделку, сохранить средства для возврата и не нарушать границу ожиданием немедленного ответа. Подготовка остаётся подготовкой. Не надо объявлять исправление состоявшимся только потому, что внутри уже сформулировано хорошее намерение или написано сообщение, которое никто не прочёл.

Для повторяющейся ситуации полезнее небольшое изменение условий, чем бесконечно торжественное обещание. В истории с вечером можно заранее назвать время, когда взрослый готов помочь, и договориться, что происходит до него. Но такое устройство обсуждается с теми, кого касается; нельзя просто предъявить собственный режим как обязанность всех остальных. Ответственность включает координацию, а поддержка себя помогает выдержать её обычную, негероическую работу.

Проверка договорённости нуждается в разумном сроке. Если речь о следующем вечере, можно вернуться к ней завтра. Если изменяется рабочий порядок, полезно посмотреть на несколько реальных случаев. Не требуется постоянный надзор за каждым внутренним движением. Выберите наблюдаемый признак: помощь началась в согласованное время, исправление дошло до адресата, обязательная проверка действительно выполнена. Когда этот признак отсутствует, рассматривается причина и новое решение. Так поддержка помогает учиться по результату, а не только поддерживать удачную историю о своих намерениях.

VIII. Когда поддерживающие слова становятся способом исчезнуть

Есть существенный контрпример: человек признаёт, что ему трудно, объясняет поведение переживаниями и затем считает вопрос закрытым. В таком случае мягкость тона не означает ответственности. Проблема не в самом признании трудности, а в исчезнувшем адресате и нерассмотренном последствии. Если близкий человек всё ещё ждёт возврата денег или завершения договорённости, новое внутреннее отношение не делает ожидание менее реальным.

Можно спросить себя, какая часть ситуации появилась в моём объяснении и какая исчезла. Присутствует ли конкретный поступок? Присутствует ли другой человек как отдельный участник со своими потребностями? Есть ли доступное действие или честно названная причина, почему оно пока невозможно? Эти вопросы не служат нравственным экзаменом для получения права на поддержку. Они проверяют полноту объяснения и направление следующего шага.

Иногда человек действительно не способен сейчас сделать всё необходимое. Тогда ответственность может начаться с сообщения о границе возможностей и поиска посильного решения. Лучше обозначить частичный возврат и срок следующего обсуждения, чем пообещать невозможное из страха показаться плохим. Но реальные ограничения нельзя автоматически считать достаточным основанием переложить всю цену на другого. Условия нужно обсуждать, и согласие другой стороны нельзя придумать за неё.

Здесь нет обязательной формулы, которая одинаково работает при опоздании, тяжёлом вреде и длительном конфликте. Чем серьёзнее последствия, тем меньше оснований подменять конкретное разбирательство общими словами. Сострадание может сопровождать признание внешних правил, профессиональную помощь и ограничения контакта. Оно не отменяет их и не выдаёт автору статьи полномочие решить, какие последствия обязан принять человек в чужой ситуации.

IX. Ответственность может продолжаться без постоянного эмоционального жара

Через несколько дней интенсивность переживания часто меняется. Человек может испугаться облегчения: если мне уже не так больно, значит, я забыл важное. Однако память о задаче можно хранить иначе. Исправленный документ, согласованный срок, новое правило вечернего разговора или напоминание о возврате денег удерживают предмет ответственности без необходимости каждый час заново переживать максимальный стыд. Это не доказательство невиновности, а другой способ сохранять работу.

Не следует требовать и противоположного: теперь, когда шаг сделан, чувства обязаны исчезнуть. Они могут задерживаться или возвращаться при похожей ситуации. Поддержка состоит в том числе в отказе от нового обвинения за отсутствие быстрого облегчения. Мы оцениваем, выполнено ли конкретное действие, а не удалось ли человеку немедленно настроить внутреннее состояние. Изменение тона к себе не превращает чувства в послушный показатель успешности.

Иногда после исправления остаётся ущерб, который нельзя полностью вернуть. Тогда самонаказание особенно соблазнительно, потому что обещает продолжать оплату без конца. Но нужно различать признание необратимости и создание новой боли. Можно хранить память, поддерживать необходимые обязательства и принимать ограничения доверия. Нельзя честно заявить, что собственное длительное страдание восстановило то, что утрачено. Такая точность тяжела, но не требует унижения.

Сострадание к себе в этом месте не звучит как торжественная победа. Это скорее разрешение продолжать обычную жизнь с незавершённой сложностью, не вычёркивая её и не превращая её в единственное содержание человека. Работа, забота, отдых и новые отношения не обязательно становятся предательством прошлого. Но они также не свидетельствуют, что все вопросы прошлого уже решены. Сохранить обе границы бывает важнее красивого чувства завершения.

Бывает, что окружающие связывают серьёзность раскаяния с его внешней выразительностью. Тогда спокойная речь кажется им недостаточной. У человека остаётся возможность ясно признать факт и объяснить выбранные действия, не устраивая спектакль страдания. Однако он не может потребовать, чтобы такой ответ немедленно удовлетворил другого. Между честным действием и чужой оценкой сохраняется расстояние. Сострадание к себе помогает выдержать его без попытки усилить переживание искусственно и без поспешного вывода, что несогласный собеседник просто не понимает правильного способа ответственности.

X. Мера поддержки принадлежит конкретной ситуации

Некоторым людям доступен тёплый внутренний язык, другим он кажется чужим или слишком убедительным. Не нужно начинать с фразы, в которую невозможно поверить. Можно ограничиться точным неоскорбительным описанием: сейчас мне тяжело, я сделал вот это, мне требуется вот такой шаг. Тон может оставаться сдержанным. Отсутствие нежности не означает отсутствия уважения, если в речи сохраняются факты, возможности и человеческое достоинство.

Поддерживающее действие тоже не обязано быть большим. Иногда это завершить обед перед трудным разговором, выключить поток взаимных обвинений на десять минут или попросить помощи с формулировкой. Важно сохранять связь со следующим действием и не объявлять сам жест завершением ситуации. Если отдых нужен дольше, можно прямо назвать срок возвращения к вопросу или обстоятельство, при котором этот срок будет пересмотрен.

Полезный итог — не окончательная характеристика себя, а более ясная карта эпизода. Поступок назван. Известные последствия отделены от предположений. Другому оставлена свобода ответа. Доступный шаг определён. Ограничение возможностей сказано честно. Поддержка не обязана сделать человека счастливым, чтобы иметь смысл. Достаточно, если она помогает остаться рядом с действительностью и не требовать ни от себя, ни от другого немедленно снять всю сложность.

При этом каждая новая ситуация требует нового рассмотрения. Удачный разговор вчера не гарантирует верного действия сегодня. И вчерашняя ошибка не доказывает

неизбежность завтрашней. Сострадание поддерживает способность возвращаться к различению, когда эмоции подталкивают к готовому приговору или удобному оправданию. Ответственность остаётся работой во времени: увидеть, назвать, согласовать, сделать и проверить, что действительно получилось.

Что это значит на практике

Возьмите один недавний эпизод умеренной сложности, который можно спокойно рассмотреть. Не начинайте с самого болезненного события. Запишите отдельно наблюдаемое действие и своё состояние. Например: я перебил собеседника несколько раз; я чувствовал спешку и раздражение. Не выводите из двух строк итог о всём характере. Если точные слова не помнятся, обозначьте это, сохранив известную часть.

Следом назовите последствие, которое известно, и последствие, о котором пока можно лишь предполагать. Не отвечайте за чужие чувства. Отметьте один вопрос, который уместно задать, если контакт доступен и желателен другой стороне. Затем запишите поддержку, совместимую с фактом: мне неприятно это признавать, но я могу говорить без оскорбления себя. Можно выбрать более сухую формулировку, если тёплая сейчас не подходит.

Выберите действие, связанное с последствием: исправить запись, признать перебивание, вернуть вещь, уточнить договорённость. Назовите время и условия. Если действие зависит от другого человека, сохраните его право отказать или попросить паузу. Подготовленный текст, отправленный текст и состоявшийся разговор — разные результаты. Отмечайте тот, который действительно достигнут, не повышая его статус за хорошее намерение.

После действия перечитайте запись. Что сделано? Что осталось? Какая новая информация появилась? Не проверяйте, стали ли вы навсегда добрым и спокойным человеком. Проверяйте конкретный шаг и полноту картины. Если запись превращается в повторный суд без новых сведений, завершите её на честном текущем результате. Вернуться можно по новому факту или согласованному сроку, а не только по очередному всплеску обвинения.

Ключевая цитата

«Был потерян и найден» — собственный перевод фрагмента «he was lost, and is found», Евангелие от Луки 15:24, KJV. В статье возвращение сопоставлено с возможностью действовать после признания; религиозная милость не превращена в обязанность другого человека простить нас.

Связи между традициями

I25 «Внутренний критик» — переход от приговора к наблюдаемому эпизоду. I26 «Перфекционизм» — условия завершения и цена требования безошибочности. I-13-N02 «Доброта к себе и сохранение обещания» — связь поддержки с конкретной договорённостью. I23 «Проекция» — граница между известным последствием и объяснением чужого внутреннего мира. Ссылки обозначают темы каталога, а не уже опубликованные материалы.

Источники

S1. Breines, J. G.; Chen, S. Self-Compassion Increases Self-Improvement Motivation. Personality and Social Psychology Bulletin 38(9), 2012, 1133–1143. DOI 10.1177/0146167212445599. Авторский PDF. Прочитаны abstract, выбранные методы и результаты экспериментов 2/3 и ограничение в обсуждении; не заявлено полное чтение статьи. Мотивация и время подготовки не равны подтверждённому долгосрочному возмещению вреда. Juliana Breines и Serena Chen — авторы экспериментальной психологической работы; текущие должности не устанавливались.

S2. Евангелие от Луки 15:11–32, King James Version. Текст главы. Прочитана вся указанная притча. Два коротких фрагмента переведены редакцией; богословский сюжет не используется как эмпирическое подтверждение. Это текст христианского канона; традиционная атрибуция Луке не представлена как установленная современная биография. Издание помечено площадкой Public Domain; универсальные территориальные права не устанавливались.

S3. Sedaka Sutta, SN 47.19, перевод Thanissaro Bhikkhu, Access to Insight, редакция 30.11.2013. Первичный текст в переводе. Прочитан весь короткий текст и уведомление о правах. Переводчик — буддийский монах и переводчик палийских текстов. Страница обозначает CC BY-NC 4.0; коммерческое разрешение не выведено из открытого доступа. Использован краткий атрибутированный пересказ, без воспроизведения перевода; полная доктрина внимательности не переносится на бытовое упражнение.

Теги

сострадание к себе, ответственность, самонаказание, признание ошибки, исправление, стыд, достоинство, поддержка, последствия, границы, примирение, милость, внимательность, буддизм, христианство, Breines, Chen, Евангелие от Луки, Sedaka Sutta, Thanissaro Bhikkhu, обещание, договорённость, родительство, общение, точность, практика, внутренняя речь, United Wisdom

Про авторов

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

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