

UNITED WISDOM

Катастрофический сценарий и план подготовки

Человек и внутренний мир

Andrey Zarinsh & Maria Evilkut

I-14-N02 · RU

@andrey.zarinsh @ilkutki

Катастрофический сценарий и план подготовки

Эпиграф

> *«мы чаще страдаем в воображении»*
>
> *Сенека, «Нравственные письма к Луцилию», XIII.4, перевод Richard Mott Gummere; собственный русский перевод фрагмента. Это нравственное наставление, не оценка вероятности опасности.*

О чём эта статья

В условном примере человеку предлагают выступить перед коллегами. Он открывает презентацию и видит не слайды, а цепочку будущих событий: забудет слова, аудитория заметит слабость, руководитель перестанет доверять, работа окажется под угрозой. Уже сейчас хочется отказаться. Другой человек перед тем же выступлением проверяет оборудование, готовит короткие заметки и договаривается, кто поможет при техническом сбое. Оба думают о неприятностях. Однако один мысленно живёт внутри завершившейся катастрофы, а другой меняет условия ещё не состоявшегося события.

Это различие нельзя свести к оптимизму и пессимизму. Иногда опасение верно, а уверенность беспечна. Иногда подготовка нужна именно потому, что последствия серьёзны. Вопрос заключается в том, какую работу выполняет наш сценарий: помогает замечать риск и выбрать действие или превращает возможность в уже вынесенный приговор. Мы разберём переход от страшной картины к ограниченному плану, его стоимость, пределы и момент, когда подготовку пора завершать. Ни философский совет, ни перечень шагов не дают гарантии безопасности. Они могут помочь точнее обращаться с неизвестным, не расходуя всю настоящую жизнь на попытку заранее прожить любую потерю.

I. Возможность ещё не установила последовательность

Катастрофический рассказ убедителен своей связностью. Одно событие плавно ведёт к следующему, и между ними почти не остаётся вопросительных знаков. Забуду фразу — значит, все сочтут некомпетентным; сочтут некомпетентным — значит, больше не дадут работу; потеряю работу — значит, не справлюсь с дальнейшей жизнью. Но плавность перехода относится к рассказу, а не к проверенности его звеньев. Каждый переход добавляет условия, которые могут выполниться, не выполниться или пока оставаться неизвестными. В настоящем произошло лишь приглашение выступить.

Полезно развернуть цепочку без требования немедленно успокоиться. Что именно может случиться первым? Какая реакция аудитории предполагается? Что известно о решениях руководителя? Какие варианты есть после неудачного выступления? Вопросы не обязаны дать хорошие ответы. Они возвращают отдельным частям статус предположения. Вместо единственного падения в пропасть появляется несколько развилок: можно забыть слово и продолжить, получить замечание и доработать, отказаться от неподходящего формата. Некоторые развилки неприятны, но неприятность не делает их одной неизбежной последовательностью.

Есть разница и между словами «может случиться» и «обязательно случится». Первое оставляет задачу оценки и подготовки. Второе может отменить её: зачем готовиться, если исход уже определён? Иногда человек называет подготовкой именно многократное подтверждение второй фразы. Он перебирает последствия, но не проверяет условия. Такое занятие выглядит ответственным изнутри, потому что содержание серьёзное. Его полезность лучше оценивать по результату: появилось ли новое сведение, изменён ли план, определён ли следующий шаг или только ещё раз нарисован тот же конец.

Не нужно вычислять вымышленный процент вероятности, чтобы начать различать звенья. Когда данных нет, честное «пока не знаю» точнее числа, придуманного ради уверенности. Но если сведения доступны, их стоит получить: требования к выступлению, время, состав аудитории, допустимые заметки. Конкретная информация уменьшает область фантазии, не обещая убрать её целиком. Авторское предложение этой статьи — сначала назвать ближайшее проверяемое событие, а уже затем обсуждать дальние последствия. Это не универсальная психологическая техника лечения, а способ не перепутать множество предположений с одним установленным фактом.

II. Тяжесть последствия и вероятность — разные вопросы

Некоторые события редки, но очень серьёзны. Другие происходят часто, но обходятся сравнительно недорого. Если эти измерения слить, любое сильное чувство автоматически увеличит оценку вероятности: раз мне страшно, значит, опасность близка. Но страх может выражать важность того, что поставлено на карту. Человек дорожит работой, близкими, репутацией или свободой. Это важное сообщение о цене возможного исхода, однако оно само по себе не сообщает, насколько часто исход бывает в сопоставимых условиях.

Рассмотрим поездку. Отмена транспорта, потеря багажа и внезапная необходимость срочной помощи требуют разных решений. Для первого полезны запас времени и альтернативный маршрут; для второго — необходимые вещи отдельно и сохранённые документы; для третьего — проверенные сведения о доступной помощи и подходящие условия поездки. Не все риски требуют одинакового объёма размышления. Решение зависит от последствий, доступной информации, стоимости защиты и того, может ли действие сейчас что-то изменить. Здесь намеренно нет медицинских или страховых рекомендаций: для них нужны конкретные обстоятельства и профильные источники.

Иногда низкая вероятность не отменяет разумной меры предосторожности. Наличие запасного файла презентации полезно, даже если технический сбой не ожидается. Иногда высокая вероятность не требует расширенного плана: почти наверняка прозвучит незнакомый вопрос, и достаточно заранее разрешить себе ответить, что нужно уточнить. Подготовка не обязана соответствовать величине испуга. Она соответствует задаче. Это различение позволяет принять страх серьёзно, не отдавая ему право назначить объём затрат без рассмотрения условий.

Есть и предел: не всякий риск удаётся надёжно оценить. Редкое событие может иметь мало данных; новая ситуация — не иметь сопоставимого опыта. Тогда можно выбрать осторожность по последствиям, прямо сохранив неизвестную вероятность. «Я беру копию документов, потому что её подготовка проста, а отсутствие может усложнить дело» точнее, чем «я знаю, что документы потеряются». Такая фраза связывает действие с его реальной причиной. Она позволяет готовиться без объявления беды неизбежной и не требует спорить с собой до полного исчезновения тревожной картины.

III. Предвидение становится планом, когда появляется действие

У плана есть наблюдаемый выход. Он называет ситуацию, действие, исполнителя, ресурс и момент пересмотра. «Если всё пойдёт плохо, я соберусь» ещё не помогает в конкретной трудности. «Если перестанет работать проектор, открою сохранённую версию на ноутбуке и объясню основную мысль по заметкам» уже связывает условие с доступным ответом. План не гарантирует, что ноутбук исправен. Но его можно проверить заранее, уточнить и ограничить — в отличие от общей обязанности быть готовым ко всему.

В работе Gollwitzer, 1999, страницы 493–494 намерение исполнения связывает ситуацию с конкретным ответом. Прочитано определение, не весь протокол. Формат «если — то» не гарантирует успеха. Примеры выступления и поездки ниже — наши редакционные применения.

Хороший план также различает действие и результат. Можно подготовить заметки, но нельзя приказать аудитории оценить их высоко. Можно запросить ответ, но нельзя сделать другого обязательным источником поддержки. Можно отложить резерв, но нельзя обещать, что он покроет любой ущерб. Когда план требует контроля над чужой реакцией или неизвестным будущим, он превращается в недостижимую задачу. Полезнее назвать собственное действие достаточно узко, чтобы позже можно было установить, выполнено ли оно, и достаточно содержательно, чтобы оно действительно относилось к риску.

Для некоторых угроз личного действия мало. Решение требует согласованной работы команды, договорённости о полномочиях, доступных средств или изменения среды. Предложение «просто приготовься» тогда несправедливо переносит общий риск на одного человека. Если выступление проходит в технически ненадёжном помещении, полезно проверить условия с организаторами. Если работа перегружена невозможными сроками, нужен разговор о сроках. Подготовка включает право обнаружить, что задача пока не обеспечена ресурсами. Это вывод о ситуации, а не свидетельство вашей недостаточной стойкости. Иногда самый разумный план — изменить участие или отказаться от него.

IV. Философское мужество не отменяет реальную опасность

В письме Сенеки XIII, перевод Gummere, §§4–14, проверяются основания ожидаемого страха; §14 возвращает более строгий стоический тон. Это философское наставление. Наш вопрос о времени переживания не превращает его в статистику безопасности и не принимает героизацию смерти.

У Эпиктета, Enchiridion §4, перевод Higginson, баню представляют вместе с помехами. Стоическая задача сохранения намерения отличается от современной защиты условий; не каждую помеху нужно принимать.

Эти источники могут помочь поставить неудобный вопрос: требуется ли мне отсутствие любой неприятности, чтобы начать жить? Если да, подготовка никогда не завершится. Всегда найдётся ещё один вариант сбоя, ещё одна чужая оценка, ещё одна возможность потери. Но обратный лозунг «опасность только в голове» столь же неточен. Документы могут потеряться, люди могут поступить жестоко, обстоятельства могут оказаться неблагоприятными. Философская работа с суждением должна сосуществовать с фактической проверкой угрозы, иначе она становится способом не замечать условия жизни.

Поэтому мы не предлагаем выбирать между мужеством и защитой. В условной сцене выступления человек готовит материалы, уточняет формат и всё ещё может волноваться. Это не провал подготовки. Он способен выйти с волнением, если условия приемлемы, или отказаться, если условия действительно неприемлемы. Различие проходит между проверенным решением и решением, вынесенным одной внутренней картиной. Исторический текст даёт язык размышления; современная конкретная ситуация даёт основания выбора. Ни одно не должно поглощать другое, и каждое сохраняет предел своей компетенции.

V. Подготовка имеет стоимость и право на окончание

Можно потратить весь вечер на резервный план и потерять время основной подготовки. Можно купить слишком много средств защиты и не оставить денег на саму поездку. Можно многократно проверять оборудование и устать до выступления. Даже разумное по отдельности действие меняет смысл, если повторяется без новых оснований. Стоимость подготовки включает деньги, время, внимание, отношения и отказ от других задач. Эти затраты не становятся нулевыми оттого, что связаны с безопасностью или ответственностью.

Полезно заранее определить, что будет достаточным результатом. Проверена рабочая версия, сохранена копия, названы два ключевых тезиса, подтверждено время. Такой

перечень завершает конкретную работу, но не гарантирует исчезновения волнения. Если условием окончания становится внутреннее ощущение абсолютной уверенности, список может бесконечно расширяться. Уверенность зависит не только от выполнения задач, и поэтому не всегда годится как единственный критерий завершения. Можно знать, что подготовка сделана, и всё ещё чувствовать незавершённость внутри.

При новом факте план пересматривается. Организаторы поменяли помещение, отменили оборудование, сократили время — это основания вернуться к проверке. Повторное появление той же картинки без новой информации само по себе не добавляет задачи. Различение не запрещает прислушиваться к опасению: иногда оно подсказывает пропущенную деталь. Но деталь стоит назвать. «А вдруг всё плохо» невозможно проверить; «не знаю, где лежит резервный файл» можно. После проверки второй фразы решение о дальнейшем внимании становится определённее.

Право завершить подготовку важно ещё и для отношений. Когда один человек требует от близких бесконечно подтверждать, что плохого не случится, никто не может выполнить эту просьбу полностью. Поддержка превращается в поставку невозможной гарантии. Вместо неё можно попросить конкретное участие: посмотреть заметки, помочь с маршрутом, быть доступным после события. Другой вправе согласиться в пределах своих сил. Тогда подготовка распределяет реальную работу, а не заставляет отношения обслуживать неопределённость, у которой нет конечного объёма.

Для условного выступления можно сохранить короткую запись: какой файл проверен, где лежит копия и какое оборудование подтвердили организаторы. Завтра это позволит увидеть основание решения, даже если чувство уверенности изменится. Запись не становится новым ритуалом проверки: её задача — удержать уже полученную информацию. Если сведения устарели, обновляют именно их. Если человек лишь снова сомневается, он может прочитать запись и назвать оставшийся вопрос. Так у решения появляется доступное основание, а у нового действия — конкретный повод.

VI. Многократное размышление бывает полезным и бесплодным

В обзоре Edward Watkins 2008 года, из которого здесь прочитаны abstract и заключение, повторяющееся размышление не объявляется однозначно вредным. Его последствия связываются с содержанием, контекстом и способом рассмотрения. Автор прямо называет предложенную схему предварительной. Для нашей темы важна узкая граница: повторение мысли само по себе не устанавливает ни полезность, ни бесполезность. Обзор не диагностирует читателя и не доказывает эффективность описанных здесь бытовых упражнений.

Можно несколько раз вернуться к трудному вопросу и каждый раз изменить решение: уточнить условия, обнаружить противоречие, договориться с участником, убрать лишний шаг. Можно так же часто возвращаться и только переживать один исход. Разница видна по тому, что осталось после размышления. Если появилась запись, действие или осознанный отказ от действия, процесс получил выход. Если появилась лишь потребность повторить всё сначала, стоит проверить, какую задачу вы пытались решить. Возможно, это была задача получить невозможное знание о будущем.

Иногда размышление сохраняется потому, что неприятное чувство кажется признаком недоделанной работы. Волнение после проверки файла воспринимается как сигнал проверить снова. Но чувство и состояние файла — разные вещи. Файл может быть сохранён, пока волнение остаётся; волнение может исчезнуть, пока файл не сохранён. Прямой контроль доступного объекта надёжнее, чем вывод о нём из собственного настроения. Это редакционное рассуждение о критерии проверки, не объяснение всех случаев повторного контроля и не рекомендация самостоятельно работать с клиническими симптомами.

Помогает сменить вопрос «как мне добиться уверенности» на «какая задача сейчас ещё не решена». Если ответа нет, можно признать остаток неизвестного и вернуться к основной деятельности. Если ответ есть, выполнить ограниченное действие. Например, спросить длительность выступления вместо нового просмотра роликов о провале; прочитать условие отмены билета вместо перечисления всех бед в дороге. Такой переход не обязан ощущаться легко. Его смысл в том, чтобы дать мысли адресат и результат, а не требовать немедленно перестать бояться.

VII. План плохого исхода отличается от жизни в плохом исходе

Допустим, выступление всё же прошло неудачно. В условном примере человек сбился, не уложился во время и получил критическое замечание. Подготовка не предотвратила неприятность. Но теперь необходимо различить само событие, его фактические последствия и прежнюю цепочку. Руководитель попросил доработку — это одно. Руководитель отстранил от проекта — другое. Мы не обязаны считать неудачу полезной, однако не обязаны признавать весь катастрофический рассказ доказанным только потому, что первое звено действительно произошло.

Заранее можно подготовить ограниченный план восстановления: выяснить конкретную обратную связь, сохранить рабочие материалы, назначить срок исправления, обсудить изменение формата. Этот план отличается от требования обязательно превратить провал в победу. Иногда результат нельзя исправить полностью. Иногда наступают реальные

потери. Тогда подготовленный ресурс может помочь пережить последствие или сделать следующий выбор, сохраняя саму потерю как потерю. Нет необходимости находить скрытый дар, чтобы признать ценность доступной помощи и собственной дальнейшей жизни.

Полезно представить не только момент удара, но и время после него. Катастрофическая картина часто заканчивается на самой сильной эмоции: все смотрят, я опозорен, больше ничего нет. План возвращает календарь. Что происходит через час, завтра, через неделю? К кому можно обратиться? Какие обязанности остаются? Что нужно проверить прежде, чем принимать окончательное решение? Эти вопросы не гарантируют лёгкого восстановления. Они лишь показывают, что сильный момент не обязательно содержит всю последующую историю и не определяет все её варианты заранее.

Иногда доступный ресурс — внешний, а не внутренний. Нужны профессиональная консультация, финансовая помощь, изменение графика или участие близких. Не следует заменять их призывом правильно относиться к случившемуся. В то же время важно не создавать вымышленных обещаний от других: согласие помочь уточняется до включения в план. Реалистичная подготовка называет поддержку в её действительном объёме. Если объём неизвестен, это отдельная задача выяснения. Таким образом, план восстановления остаётся связью с настоящими людьми и средствами, а не ещё одной утешительной картиной, которой никто не согласился соответствовать.

VIII. Отказ тоже может быть результатом подготовки

В культуре достижений подготовку часто оценивают по тому, помогла ли она выйти на сцену. Но исследование условий может показать, что участие не подходит. Времени недостаточно, требование нарушает договорённость, последствия чрезмерны, необходимого ресурса нет. Тогда отказ, перенос или изменение формата могут быть зрелым результатом работы. Это не означает, что каждый отказ разумен. Он тоже нуждается в основании. Однако действие само по себе не доказывает мужество, а отказ сам по себе не доказывает избегание.

Чтобы проверить решение, можно сравнить его с целью. Для чего нужно выступление? Если задача — передать информацию, письменный формат может решить её лучше. Если задача — приобрести навык, небольшая репетиция перед двумя людьми может стать подходящим шагом. Если задача — обязательный отчёт, нужно обсуждать условия с теми, кто устанавливает обязанность. Цель помогает не превратить один способ исполнения в единственный критерий собственной состоятельности. Не всякая сцена, на которую нас пригласили, обязана стать экзаменом всей личности.

Есть также разница между выбранной паузой и неопределённым откладыванием. Пауза может иметь основание, срок и условие возврата: уточнить формат, восстановить ресурс, получить ответ. Откладывание без условия сохраняет задачу открытой и требует снова решать её каждый день. Но если задача больше не соответствует вашим намерениям, можно завершить её отказом, а не изобретать дату будущей смелости. Ответственность состоит в ясности перед участниками и учёте договорённостей, а не в бесконечном сохранении всех потенциальных возможностей.

Именно здесь подготовка становится практикой свободы. Она не подчиняет человека ни страху, ни идеалу бесстрашия. Она делает видимыми условия, цену и варианты. После этого можно выбрать участие, изменение или отказ и позже пересмотреть выбор по результату. Волнение может сопровождать каждый из этих вариантов. Его наличие не отменяет проделанную работу. Качество решения проверяется по доступной информации и соответствию ситуации; эмоциональная гладкость не является обязательным доказательством качества и не должна становиться ещё одним требованием к себе.

IX. Настоящее не обязано исчезать ради будущего

Вернёмся к человеку перед презентацией. Он знает два основных тезиса, сохранил файл, уточнил время и подготовил ответ на технический сбой. Остаётся страх, что люди оценят его хуже, чем хотелось бы. Полностью исключить эту возможность невозможно. Здесь перед ним уже не новая задача подготовки, а предел подготовки. Можно признать, что событие важно, исход неизвестен и доступная работа выполнена. Такое признание не звучит торжественно. Оно позволяет закрыть ноутбук и заняться оставшимся вечером.

Если подготовка отнимает все обычные занятия, будущее начинает управлять настоящим ещё до события. Человек перестаёт есть с близкими, отдыхать, делать другую работу — чтобы защитить возможность выступить завтра. Иногда временное усиление подготовки уместно. Но его стоимость следует видеть, а не считать доказательством серьёзности. Нужная мера защиты может незаметно разрушить именно тот ресурс, который хотела сохранить. Проверка стоимости возвращает задаче место среди остальных дел вместо права занять всю жизнь.

Важно и то, как мы разговариваем с собой после окончания работы. «Теперь ничего плохого не случится» создаёт обещание, которого не может выполнить план. «Если случится, значит, я плохо подготовился» создаёт другой ложный договор. Более точная фраза называет предел: «Я сделал доступное; часть результата зависит от условий и других людей». Она не снимает ответственности за пропуск очевидного шага. Она не позволяет объявить любую внешнюю неприятность доказательством собственной

несостоятельности. Ответственность сохраняется именно благодаря различению, за что человек действительно отвечал.

План хорош, когда после него остаётся место самому событию. Вы можете услышать незнакомый вопрос, заметить неожиданную помощь, изменить темп, признать затруднение. Катастрофический сценарий обычно знает всё заранее и поэтому сужает такую встречу. Подготовка знает только часть и сохраняет способность обновляться. Её завершение — не отмена внимательности, а отказ от иллюзии, что внимательность требует бесконечно репетировать беду. Будущее может оказаться трудным. Но настоящая жизнь не обязана превращаться в его предварительную копию, прежде чем появятся сведения, что именно требует вашего действия.

Проверьте также, кому принадлежит следующий шаг. Если план требует помощи другого, договорённость ещё должна состояться. Запись «при трудности коллега всё исправит» не делает коллегу участником плана. Можно заранее спросить о доступности и пределах его участия, сохранить ответ и предусмотреть действие без помощи. Это придаёт подготовке внешнюю опору и не заставляет чужую добрую волю выполнять роль ресурса, которым вы уже распоряжаетесь без согласия.

Что это значит на практике

Возьмите одну ограниченную предстоящую задачу. Назовите ближайший нежелательный исход без всей последующей биографии: забыть тезис, опоздать, не получить ответ. Разделите сведения о вероятности и цене последствия; там, где сведений нет, оставьте неизвестное. Затем выберите одну меру предупреждения и один доступный ответ, если исход наступит. Укажите исполнителя, ресурс и условие. Не включайте чужую помощь без согласования и не обещайте себе контроль над чужой оценкой.

Определите критерий завершения подготовки: какие факты должны быть проверены и сколько внимания вы готовы потратить. Если после выполнения снова возникнет страшная картина, спросите, добавляет ли она новую конкретную задачу. При новом факте вернитесь к плану. При прежнем неизвестном можно оставить его неизвестным и продолжить другие дела. Этот способ предназначен для обычного планирования, а не для самостоятельного лечения тревожных состояний.

После события сравните прогноз с тем, что действительно произошло. Отметьте пользу подготовленного шага, его стоимость и ненужные действия. Не превращайте удачу в доказательство абсолютной безопасности, а неудачу — в доказательство неизбежной катастрофы. Цель следующего плана — лучше соответствовать условиям. Иногда это означает сделать больше, иногда меньше, а иногда выбрать другой способ участия. Во

всех случаях проверяемое действие полезнее бесконечной обязанности заранее пережить каждую возможную потерю.

Если задача общая, полезно отдельно назвать, кто решает о приемлемом риске. Исполнитель не обязан молча принимать все последствия решения организатора. Можно предъявить найденную уязвимость, предложить доступное изменение и записать, что согласовано. Это особенно важно там, где резерв зависит от нескольких людей: один сохраняет материалы, другой проверяет помещение, третий подтверждает время. Отсутствие ответа не считается подтверждением готовности. В результате план становится общей договорённостью с реальными участниками, а не личной обязанностью компенсировать любую неясность. Если договорённость не состоялась, её отсутствие сохраняется как факт и учитывается в решении об участии.

Ключевая цитата

> *«Взвесь свои надежды».*
>
> *Сенека, письмо XIII.13, Gummere; фрагмент, собственный перевод. Проверка надежды соседствует с проверкой страха; это философское наставление, не расчёт вероятности.*

Связи между традициями

Линии	Сходство	Граница
Сенека ↔ проверка прогноза	Различать настоящее и ожидаемое	Стоическое наставление не является оценкой вероятности
Эпиктет §4 ↔ подготовка	Редакторский вопрос: какой следующий шаг доступен?	Согласие с природой не заменяет защиту условий
Gollwitzer ↔ бытовой план	Условие связано с ответом	План не гарантирует успех или исчезновение страха
Watkins ↔ оценка размышления	Повторение имеет разные последствия	Предварительная схема не диагноз и не индивидуальный прогноз
План ↔ свобода отказа	Условия делают выбор явным	Действие и мужество не тождественны

Первоисточники

• Сенека. Moral Letters, XIII, перевод Richard Mott Gummere, Loeb, титульный лист перепечатки 1925, Wikisource. Прочитано письмо, §§1–17; использованы §§4–14.

• Эпиктет. Enchiridion, §4, перевод Thomas W. Higginson, Liberal Arts Press 1955, PG45109. Прочитан параграф с соседним контекстом.

• Peter M. Gollwitzer. Implementation Intentions: Strong Effects of Simple Plans, 1999, American Psychologist 54, 493–503. Прочитаны страницы 493–494; остальные эксперименты не заявлены полностью проверенными.

• Edward R. Watkins. Constructive and Unconstructive Repetitive Thought, 2008, DOI 10.1037/0033-2909.134.2.163. Прочитаны abstract и conclusion; обзор, не отдельный эксперимент. Современные права UNKNOWN; полные тексты не перепечатываются.

Теги

катастрофический сценарий, подготовка, риск, вероятность, последствия, план, если то, неизвестное, Сенека, Эпиктет, стоицизм, Gollwitzer, Watkins, повторяющаяся мысль, выступление, поездка, ресурс, восстановление, стоимость, срок, выбор, отказ, контроль, настоящее, 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.