

UNITED WISDOM

Когда самостоятельное размышление требует собеседника

Человек и внутренний мир

Andrey Zarinsh & Maria Evilkut

I-26-N03 · RU

@andrey.zarinsh @ilkutki

Когда самостоятельное размышление требует собеседника

Эпиграф

> *«Бремена друг друга». — Послание к Галатам, 6:2, краткий редакционный перевод фрагмента World English Bible. В ближайшем контексте взаимная помощь соседствует с личной ответственностью; это христианское обращение к общине, не требование раскрывать всё или отдавать другому право решать.*

О чём эта статья

Самостоятельное размышление может многое прояснить: назвать эпизод, отделить известное от предположения, увидеть собственное ожидание. Но некоторые вопросы не решаются ещё одной страницей дневника. Нужен ответ участника, знание определённой области или человек, который поможет услышать, как звучит наш рассказ. Иногда нужна поддержка, а иногда — профессиональная или срочная помощь. Это разные потребности. Обращение к собеседнику не обязательно означает провал самостоятельности. Важно понять, какая часть работы действительно требует другого и какую роль мы готовы ему предложить. Тогда разговор становится конкретнее, не превращаясь в передачу всей жизни под чужое руководство.

Валерия — вымышленная героиня этой статьи — поёт в любительском хоре. После изменения программы она не понимает, остаётся ли у неё обещанная сольная партия. Несколько вечеров она рассматривает собственную досаду: слишком ли ей важно признание, вправе ли она задавать вопрос, не следует ли просто принять новый порядок? Однако в её заметках отсутствует обычное сведение о программе. Дирижёр пока не объяснил, что изменилось. Валерия может продолжать изучать своё отношение к выступлению, но этот вопрос не заменяет уточнения договорённости. Подруга, дирижёр и специалист по иной задаче могли бы помочь по-разному; никто из них не обязан владеть всеми ответами одновременно.

Мы рассмотрим, когда нужен слушатель, когда — уточняющий взгляд, когда — компетенция или прямой разговор с участником. Различим личную поддержку, профессиональную работу и помощь при непосредственной опасности. Историческое эссе Фрэнсиса Бэкона, выбранный фрагмент Послания к Галатам и современная страница NHS имеют разные предметы и статус. Они не образуют доказанной универсальной методики беседы. Предлагаемые вопросы остаются редакционным

способом подготовить небольшое обращение. Человек сохраняет выбор, право не раскрывать всё и право остановиться. Существенная помощь не должна ждать, пока он идеально объяснит свои мотивы или докажет, что больше не способен думать самостоятельно.

I. Назвать, чего не хватает размышлению

Прежде выбора собеседника можно спросить, какой материал или какая функция отсутствует. Мне нужно, чтобы кто-то спокойно выслушал? Нужен вопрос, который проверит связь в рассуждении? Не хватает сведений, которыми обладает другой участник? Требуется профессиональное понимание последствий? Эти варианты могут сочетаться, но различение помогает начать. Если Валерия хочет узнать, кто поёт сольную партию, подруга не может достоверно ответить вместо дирижёра. Если ей трудно сформулировать обращение, подруга может помочь услышать черновик. Один разговор не обязан одновременно решить вопрос программы, подтвердить личную ценность и снять всю досаду.

Само отсутствие ясности не всегда означает необходимость внешнего вмешательства. Иногда полезны время, отдых, возвращение к материалу позже или прекращение вопроса, который перестал быть важным. Иногда достаточно доступного документа или простой проверки. Но если требуются сведения, которых нет внутри собственной записи, продолжение самоанализа не создаёт их автоматически. Валерия может найти опубликованный список программы; если список неясен, спросить ответственного. Это не исключает рассмотрения переживания. Оно лишь помогает не требовать от внутренней работы функции, которую выполняют информация, договорённость и разговор. Различение становится рабочим тогда, когда связано с конкретной задачей, а не с общим идеалом независимости.

Вопрос о помощи можно сформулировать небольшим. Не обязательно начинать с полного рассказа о том, почему трудно доверять людям или что означает пение во всей жизни. Валерия может сказать подруге, что хочет подготовить один вопрос о программе и заметить, где её черновик уже предполагает обвинение. Можно договориться о коротком разговоре, если обе готовы. Если подруга сейчас не может слушать, это не доказывает, что помощь вообще недоступна или Валерия слишком обременительна. Конкретное обращение допускает отказ, другой срок и другого собеседника. Взаимность начинается с реальной возможности обоих, а не с обязанности немедленно предоставить нужный ответ.

II. Слушание — отдельная функция

Иногда человеку нужно прежде всего произнести свой рассказ при другом, не получая сразу решения. Это можно назвать прямо. Слушатель может услышать последовательность, попросить уточнить непонятное или просто дать время завершить мысль. Такой разговор не обязательно требует профессионального статуса, но требует согласия и подходящего отношения к задаче. Близость сама по себе не гарантирует, что собеседник сейчас готов слушать. И молчание слушателя не доказывает полного понимания. Можно коротко уточнить, что получилось передать, если это важно. Цель здесь скромна: появилась общая часть материала, с которой можно продолжать, а не гарантированное облегчение после каждого разговора.

В выбранном рассуждении Бэкона «О дружбе» говорение с другим рассматривается как возможность упорядочивать мысли, помимо получения совета. Это исторический взгляд, не экспериментальное доказательство улучшения состояния. Мы не переносим его сильные обещания о пользе дружбы на каждый современный разговор и не принимаем старые медицинские сравнения как лечение. Его суровые оценки одиночества тоже не становятся оценкой человека, предпочитающего уединение. Здесь сохраняется ограниченное различение: собеседник может помогать не только готовым ответом. Иногда важна возможность услышать собственные слова при другом и заметить, что именно они действительно сообщают.

Подруга Валерии может спросить, что уже известно о программе, а что предполагается. Или повторить, что услышала: обещание партии было раньше, новая программа пока непонятна, и вопрос касается уточнения. Это не устанавливает правильность всей версии Валерии и не определяет намерение дирижёра. Но может выявить, что в рассказе смешались два предмета: условия выступления и страх показаться требовательной. Если Валерия согласна, их можно рассмотреть отдельно. Если нет, слушателю не нужно настаивать на своей интерпретации. Полезное слушание допускает поправку того, кто рассказывает, и не превращает повторённую чужую формулировку в окончательный ответ о его внутренней жизни.

III. Внешний вопрос не равен внешнему приговору

Собеседник может заметить пропущенное обстоятельство или спросить, на чём держится вывод. Такой вопрос способен быть полезным именно потому, что он не совпадает с привычным ходом собственной мысли. Однако неожиданность сама по себе не делает его истинным или глубоким. Иногда вопрос не относится к задаче, опирается на ошибочное предположение или затрагивает то, что человек не хочет обсуждать. Можно принять подходящую часть и оставить остальное. Валерия вправе уточнить, что сейчас рассматривает разговор о программе, а не всё своё отношение к признанию. Выбранная граница не доказывает сопротивления истине и не требует оправдания перед любым любопытством другого.

Не всякое несогласие является плохим обращением. Подруга может честно сказать, что черновик звучит как обвинение, хотя Валерия хотела спросить. Это можно проверить по словам, не объявляя подругу врагом и не принимая её оценку автоматически. Но давление, унижение или требование подчиниться — другой предмет. Человек не обязан терпеть их ради якобы полезной обратной связи. Для небольшого разговора можно договориться, что вопросы предлагаются, а не навязываются, и что любой участник может остановиться. Это не обещает отсутствия неудобства; оно обозначает способ обращения с расхождением, сохраняя право говорить о нём и менять формат.

Интерпретация другого также нуждается в статусе. Он может предложить версию, заметить повторение или рассказать собственный опыт. Это не одно и то же. Подруга, сама переживавшая изменение программы, может увидеть знакомую историю; Валерия вправе проверить, подходит ли сходство. Личный пример полезен как пример, но не как доказательство единственной причины. Можно спросить, какая подробность поддерживает предложенное объяснение и что в нём остаётся неизвестным. Тогда взгляд собеседника входит в работу как материал, способный изменяться. Сам факт, что объяснение пришло извне, не освобождает его от необходимости соответствовать доступным обстоятельствам и поставленной задаче.

IV. Иногда нужен сам участник

Разговор с третьим человеком может помочь подготовиться, но не всегда способен заменить разговор с участником. Дирижёр знает, как изменена программа и какая договорённость сейчас предлагается. Подруга может только предполагать. Если вопрос касается доступного сведения или условий общего дела, иногда достаточно обратиться прямо к ответственному человеку. Не нужно предварительно разрешить все сомнения о собственной личности, чтобы спросить, сохранилась ли партия. Это обычное уточнение. При этом прямой разговор не является универсальной обязанностью: возможность контакта, отношения сторон и безопасность имеют значение. При опасности или принуждении нужен иной подход и подходящая помощь, а не требование обязательно всё обсудить лично.

Для Валерии предмет можно ограничить программой: что изменилось, что осталось согласованным и когда нужно принять решение об участии. Дирижёр может ответить, что партия перераспределена, ещё обсуждается или по-прежнему её. Каждый ответ создаёт разные сведения. Он не обязательно объясняет всю досаду и не определяет ценность Валерии как певицы. Если информация неприятна, разговор всё равно мог выполнить функцию уточнения. Качество ответа и эмоциональное облегчение различаются. Можно получить ясные условия, остаться огорчённой и затем решать, подходит ли предложенный формат. Не нужно требовать от одного обращения одновременно организационной ясности и полного внутреннего согласия с происходящим.

Заинтересованный участник не становится независимым советчиком только потому, что хорошо знает ситуацию. У него есть свои задачи и предпочтения; иногда они вполне совместимы с нашими, иногда расходятся. Это не означает автоматически обман. Но полезно различить, какие сведения он сообщает и какую рекомендацию предлагает в соответствии со своей ролью. Если дирижёр просит Валерию остаться в хоре, это может быть его пожеланием для программы, а не нейтральным ответом на то, как ей следует строить жизнь. Человек может учесть это пожелание, сохранив собственное решение. Для иной функции стоит искать иной разговор, не ожидая от одного участника всех видов помощи.

V. Доверие не заменяет компетенцию

Надёжный близкий человек может быть хорошим слушателем и при этом не знать, как решать профессиональный вопрос. Его забота имеет значение, но не превращается в медицинскую, юридическую или финансовую компетенцию. И наоборот, специалист определённой области не обязательно подходящий собеседник для любого личного переживания. Важно связать обращение с предметом. Если нужно разобраться в последствиях документа, требуется соответствующее знание. Если требуется поддержка в обычном огорчении, не всякий разговор должен становиться профессиональной услугой. Различие функций позволяет сохранять обе возможности, не обесценивая дружеское участие и не нагружая его задачами, которые требуют другого способа работы.

При выборе профессиональной помощи можно уточнить, относится ли запрос к работе специалиста, какие условия предлагаются и каковы границы взаимодействия. Здесь нет универсального списка, который гарантирует подходящего человека для всех стран и задач. Если важны квалификация или действующее право практики, их следует проверять в соответствующем месте. Знакомый отзыв может помочь ориентироваться, но не заменяет такой проверки. Не нужно соглашаться на оплату, подробное раскрытие или определённый формат только потому, что собеседник уверенно обещает разобраться во всём. Возможность задать вопрос об условиях является частью конкретного выбора, а не проверкой собственного достоинства или серьёзности намерения получить помощь.

Уже получаемая помощь тоже сохраняет свои основания. Частное самоисследование или беседа с другом не дают указания самостоятельно менять назначенное лечение, отказываться от нужной консультации или проверять состояние рискованной пробой. Если возник вопрос о профессиональной работе, его можно обсудить с подходящим специалистом. Это не делает дружеский разговор ненужным. Поддержка и компетентное рассмотрение могут существовать рядом, выполняя разные функции. Важно лишь не выдавать одно за другое. Человеку не требуется выбрать единственного собеседника, которому принадлежит всё знание о нём и вся ответственность за каждый последующий шаг.

VI. Просить помощь можно до полного истощения

Обращение иногда откладывается до момента, когда человек будто получит право признать свою неспособность справляться. Но помощь не обязательно начинается после доказанного провала. Валерия может попросить выслушать черновик, пока сама продолжает думать и хорошо понимает часть ситуации. Такой запрос не требует драматического объяснения. С другой стороны, не всякая просьба должна быть немедленно выполнена конкретным человеком. Можно назвать нужную функцию, договориться о возможности и принять ограничение собеседника. Право обращаться и право другого обозначать пределы не противоречат друг другу. Они помогают искать реальную помощь, а не подтверждение того, кто обязан выдержать любое количество чужого материала.

В выбранных стихах Послания к Галатам взаимная помощь соседствует с рассмотрением собственного дела и личной ответственностью. Это христианский общинный контекст, а не современное правило психологической консультации. В статье проводится ограниченное сопоставление: участие другого не обязано означать передачу ему всей ответственности. Религиозный фрагмент не устанавливает принудительное раскрытие, обязанность подчиниться совету или гарантию хорошего результата. Его нельзя использовать и для обвинения человека, которому трудно сейчас помогать. Современная просьба сохраняет добровольность, доступность и конкретный предмет. Разные источники здесь дают различные ракурсы, а не одно доказанное учение о правильной помощи.

Иногда нужен не анализ, а практическое участие: помочь найти нужный контакт, присутствовать при разрешённом разговоре, взять согласованную небольшую задачу. Это стоит назвать отдельно. Если Валерии нужна информация о расписании, подруга может помочь найти опубликованное объявление; это не требует трактовать её мотивы. Если нужно просто немного побыть рядом после неприятного ответа, можно попросить об этом без обещания дальнейшего самоисследования. Конкретная помощь может оказаться скромной и достаточной. Не каждое поддерживающее действие обязано открывать глубокую причину переживания или менять личность. Важно, чтобы оно соответствовало реальному запросу и возможности участвующих людей.

VII. При опасности разговор имеет другую задачу

Обычное уточнение мысли отличается от ситуации, где нужна немедленная защита или срочная помощь. Если человеку трудно обеспечить собственную безопасность или безопасность другого, нельзя превращать это в обязательную самостоятельную практику до обращения. На современной странице NHS различаются слушающие службы, срочная профессиональная помощь и действия при непосредственной угрозе. Это информация о системе Англии; её номера не являются универсальными для всех стран. Здесь сохраняется только граница: подходящая местная помощь при опасности не должна ждать завершения личного объяснения. Поиск конкретного действующего маршрута относится к реальному месту и обстоятельствам человека.

Друг или знакомый может поддержать обращение, но не обязан самостоятельно выполнять функцию экстренной службы или компетентной оценки. Полезно прямо назвать, что требуется сейчас: безопасность, подходящий контакт, присутствие или практическая помощь в обращении. Не нужно сначала рассказывать весь дневник или доказать точную причину состояния. При этом краткая статья не оценивает состояние определённого читателя и не назначает лечение. Если помощь уже требуется, решение о ней не должно зависеть от успешного выполнения описанной формы. Уместная срочность меняет предмет разговора: забота о текущей ситуации получает приоритет перед исследованием прежних мотивов.

Нужная поддержка может иметь предел конфиденциальности, особенно при непосредственной опасности и в профессиональных службах. Нельзя обещать абсолютную тайну любого разговора во всех обстоятельствах. Если это существенно и есть возможность, условия следует уточнить у конкретного собеседника или службы. Это не означает, что человеку необходимо отказаться от помощи или раскрыть всё заранее. Можно начать с необходимого для подходящего обращения материала. Полезно различить право на личные границы и реальные правила выбранной помощи. Их содержание зависит от места, роли и ситуации; частная заметка или дружеское обещание не определяют его автоматически.

VIII. Что делает разговор подходящим для задачи

Подходящий разговор не всегда приятен. Он может принести неудобное уточнение, показать недостаток сведений или назвать, что собеседник не способен помочь по этому предмету. Для оценки важно, соответствует ли работа запросу и сохраняется ли понятный способ взаимодействия. Можно ли уточнить вопрос, исправить неверно услышанное, обозначить границу? Не выдаётся ли предположение за окончательное знание о человеке? Если не хватает компетенции, называется ли это? Такие вопросы не являются универсальной проверенной шкалой. Они помогают рассмотреть конкретный разговор и его функцию, не обещая выбрать безошибочного советчика по нескольким признакам.

Валерия может после разговора с подругой заметить, что вопрос к дирижёру стал короче и яснее. Это возможный результат данной вымышленной сцены, не доказательство общей эффективности дружеских бесед. Если же разговор только добавил новые предположения, можно вернуться к первоначальной задаче или выбрать другой формат. Не требуется объявлять подругу плохим человеком. Возможно, она хотела поделиться собственным опытом, а Валерии было нужно другое. Такое несовпадение можно назвать без общего приговора. При явном давлении или небезопасности задача иная: прекратить неподходящее взаимодействие и искать соответствующую поддержку, сохранив собственную возможность выбора.

Результат разговора следует переносить в решение с его статусом. Уточнённая информация, предложенная версия, дружеское пожелание и профессиональная рекомендация не становятся одним общим авторитетом. Если Валерия решила спросить о программе, можно записать это как её следующий шаг, а не как приказ подруги. Если она ещё не решила, разговор вправе закончиться открытым вопросом. Человек сохраняет ответственность в пределах своей роли, но не обязан в одиночку обладать всей компетенцией. Эта граница позволяет пользоваться помощью без идеала полной зависимости и без противоположного идеала, по которому любое внешнее участие будто нарушает самостоятельность.

IX. Подготовить небольшое обращение

Для добровольной безопасной пробы можно выбрать обычный вопрос, не требующий срочной защиты или профессионального решения. Кратко назовите предмет и недостающую функцию: выслушать черновик, уточнить одно сведение, предложить вопрос к рассуждению. Затем выберите человека, у которого может быть соответствующая возможность, и спросите, готов ли он участвовать. Можно обозначить время и предел материала. Это редакционная подготовка обращения, не доказанная программа повышения самостоятельности. Её можно упростить или не применять. Не нужно специально создавать трудный разговор, испытывать отношения или раскрывать болезненный эпизод ради проверки того, умеете ли вы просить помощь правильно.

У Валерии обращение к подруге может касаться одного черновика. Обращение к дирижёру — условий партии и срока ответа. Если вопрос выходит за их возможности, потребуется иной собеседник с подходящей ролью. Не надо считать первый отказ окончательным доказательством отсутствия помощи. Но и многократное давление на выбранного человека не создаёт её. Можно изменить срок, объём или адресата. Частная запись может содержать только то, что нужно для подготовки; она не обязана передаваться собеседнику целиком. Подробности третьих людей стоит включать лишь в объёме, действительно необходимом для задачи и подходящем условиям разговора.

После обращения можно спросить, какая функция была выполнена и что теперь доступно. Появилось сведение? Стало понятнее, где вопрос? Нужен другой вид помощи? Не обязательно выставлять человеку общую оценку или требовать немедленного эмоционального облегчения. Если есть следующий шаг, назовите его соразмерно полученному материалу. Если нет, можно остановиться, сохранить неизвестное или уточнить условия другого обращения. Для важных медицинских, правовых и финансовых вопросов остаётся подходящая профессиональная работа. А при непосредственной опасности эта небольшая форма уступает место нужной местной помощи, которая не ждёт идеального запроса.

X. Самостоятельность допускает участие другого

Самостоятельность не требует, чтобы все сведения, вопросы и виды поддержки исходили из одного человека. Она может включать способность различать, что я уже понимаю, чего не знаю и чья помощь соответствует недостающей части. Валерия остаётся участницей собственного решения, когда просит подругу услышать вопрос и дирижёра уточнить программу. Помощь не становится гарантией правильного выбора, но создаёт доступный материал или поддержку. Важно сохранить разные роли и условия. Тогда человек не обязан либо продолжать бесконечное одиночное размышление, либо отдавать собеседнику весь ответ о себе. Между этими крайностями есть конкретное, ограниченное и добровольное участие.

Не каждый вопрос завершится подходящим разговором сразу. Возможность другого может быть ограничена, нужная компетенция недоступна в данный момент, а часть переживания останется открытой. Можно искать соразмерный следующий шаг, не объявляя отсутствие быстрого ответа личным провалом. Иногда достаточно информации, иногда — небольшой поддержки, иногда требуется иная помощь. Право обратиться существует до идеальной формулировки. Право сохранять часть материала при себе остаётся и после обращения. Результат может быть частичным: стало яснее, какая именно работа нужна дальше и почему её не следует требовать от дневника, друга или специалиста вне его действительной роли. Валерия не обязана соглашаться с предложением немедленно. Если условия позволяют, можно обдумать ответ, сохраняя реальный срок решения и заранее сообщая о необходимом времени вместо молчаливого изменения договорённости.

Что это значит на практике

Назовите недостающую функцию прежде выбора собеседника. Различите слушание, уточняющий вопрос, информацию участника, профессиональную компетенцию и помощь при опасности. Для небольшого обычного обращения можно согласовать предмет, доступное время и предел раскрытия. Чужой взгляд входит как материал со своим статусом, а не как готовый приговор. Не требуется доказывать полную неспособность справляться или передавать весь дневник. Собеседник тоже может обозначить свою возможность. Если первый разговор не выполнил нужную функцию, допустим другой срок, формат или адресат, без общего вывода о том, что помощь невозможна или вы не заслуживаете участия.

Полученные сведения и предложенные объяснения переносите в решение различимо. Поддержка не заменяет необходимую компетенцию, а профессиональная работа не отменяет обычного человеческого участия. Не меняйте назначенную помощь по частной

интерпретации и не создавайте риск ради самоисследования. При непосредственной опасности нужна подходящая действующая местная помощь; английские маршруты NHS не универсальны. Разговор можно остановить, границы уточнить, часть материала оставить закрытой. Практический результат не обязательно полное облегчение: стало понятнее, кто может помочь с каким вопросом, что уже прояснилось и какой следующий шаг действительно соответствует ситуации.

Ключевая цитата

> *«Честный совет». — Фрэнсис Бэкон, «О дружбе», краткий редакционный перевод выбранного фрагмента английского оригинала. Это исторический ракурс совета, отличного от одного лишь слушания; он не доказывает безошибочность друзей или необходимость принять каждую рекомендацию.*

Связи между традициями

• **Бэкон, «О дружбе»:** разговор, совет и практическое участие как различные ракурсы помощи. Исторические обещания облегчения, медицинские сравнения и осуждение одиночества не становятся современными правилами.

• **Послание к Галатам, 6:1–5:** взаимная помощь рядом с личной ответственностью в христианском общинном контексте. Не принудительное раскрытие или передача другому всей власти над решением.

• **NHS:** современное различение слушающих служб, срочной и немедленной помощи в Англии. Это служебная информация, не философия и не универсальная схема для всех стран.

• **Редакционный подход:** сначала назвать недостающую функцию и подходящую роль. Сопоставление сохраняет различие источников, добровольность и приоритет необходимой помощи.

Первоисточники

1. Francis Bacon. *Essays*, *Of Friendship*, выбранное рассуждение о разговоре и совете. Project Gutenberg 575. Английский оригинал; выпуск 25 ноября 2009, обновление 25 января 2013, точная печатная редакция не установлена. Прочитан выбранный фрагмент с окружающим текстом эссе и метаданными, не все «Опыты». Права цифровой редакции UNKNOWN; исходный текст не импортируется и не векторизуется. Общий цитатный бюджет книги сохранён между главами и статьями.

2. *Galatians*, 6:1–5, выбранный контекст взаимной помощи и личной ответственности. World English Bible, глава 6. Прочитана короткая глава и объявление издателя о public domain текста. Краткий русский фрагмент — редакционный перевод, не брендированная русская WEB. Исходный текст не импортируется, не векторизуется и не используется для обучения; ограничение прямых цитат по каноническому произведению сохраняется.

3. NHS. Where to get urgent help for mental health. Полный возвращённый текст короткой страницы прочитан 6 октября 2026. Внизу указаны последняя проверка 26 апреля 2023 и следующий срок 26 апреля 2026; срок не подтверждает состоявшееся обновление. Информация относится к Англии; доступность конкретной службы и индивидуальная ситуация здесь не проверены. Права страницы UNKNOWN; прямых цитат нет, исходный текст не импортируется и не векторизуется.

Теги

собеседник, самоисследование, самостоятельность, помощь, поддержка, слушание, разговор, вопрос, информация, компетенция, роль, совет, доверие, договорённость, границы, добровольность, уточнение, ответственность, выбор, конфиденциальность, безопасность, профессиональная помощь, срочная помощь, взаимность, участие, частная запись, Бэкон, дружба, Галатам, NHS, предел знания, следующий шаг

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.