

ИРИНА РЫЖЕНКО

Семь смертных грехов родительства

ГЛАВНЫЕ ОШИБКИ ВОСПИТАНИЯ,
КОТОРЫЕ МОГУТ ПОВЛИЯТЬ
НА ДАЛЬНЕЙШУЮ ЖИЗНЬ РЕБЕНКА



Ирина Рыженко
Семь смертных грехов
родительства. Главные
ошибки воспитания,
которые могут повлиять
на дальнейшую жизнь ребенка

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=9023285

ISBN 9785447404178

Аннотация

Все мы родом из детства... Наши сегодняшние ситуации, симптомы, проблемы обусловлены теми взаимоотношениями, которые складывались в детстве с близкими людьми. В книге описаны некоторые взаимосвязи родительского воспитания и их закономерные последствия во взрослой жизни. Возможно, в этих зарисовках вы узнаете себя и сможете разобраться в собственных лабиринтах детства. Если вы родитель, то, прочитав книгу, сможете уберечь себя и своего ребенка от непродуктивных воспитательных стратегий!

Содержание

Часть первая	6
Семь смертных грехов родительства: главные ошибки воспитания, которые могут повлиять на дальнейшую жизнь ребенка	7
Отзывы на книгу «Семь смертных грехов родительства: главные ошибки воспитания, которые могут повлиять на дальнейшую жизнь ребенка»	7
Предисловие	13
Когда же родители перестанут калечить своих детей?	15
Грех 1. Поиск в ребенке «козла отпущения»	22
Глава о том, что симптом ребенка отражает неблагополучие всей семейной системы	22
«Я никому не нужен!»	23
Агрессия ребенка как семейный симптом	24
«Мой сын очень упрямый!»	26
Две семьи	27
Куда утекла новая квартира?	28
Конец ознакомительного фрагмента.	29

**Семь смертных
грехов родительства
Главные ошибки
воспитания, которые могут
повлиять на дальнейшую
жизнь ребенка**

Ирина Рыженко

*Моему внутреннему ребенку посвящается...
Твоя боль услышана!
Твои раны заживут...*

*Фотограф Армин Лорсбах
Иллюстратор Тиффани Лорсбах
Дизайнер обложки Юлия Лорсбах*

© Ирина Рыженко, 2018

© Армин Лорсбах, фотографии, 2018

© Тиффани Лорсбах, иллюстрации, 2018

© Юлия Лорсбах, дизайн обложки, 2018

ISBN 978-5-4474-0417-8

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Данные материалы изначально были созданы как две отдельные книги («Семь смертных грехов родительства» и «Записки психотерапевта») и опубликованы в 2015 году.

Здесь оба текста объединены в один сборник. Вторая часть претерпела значительные изменения, некоторые статьи добавились, что-то в этот сборник из «Записок» не вошло.

Все материалы в данном сборнике объединены идеей о том, как воспитание в родительской семье влияет на последующую жизнь человека.

Часть первая

**Семь смертных грехов
родительства: главные
ошибки воспитания,
которые могут повлиять
на дальнейшую жизнь ребенка**

**Отзывы на книгу «Семь
смертных грехов родительства:
главные ошибки воспитания,
которые могут повлиять
на дальнейшую жизнь ребенка»**

Ольга

Ирина, доброго времени суток! БОЛЬШОЕ СПАСИБО ЗА ВАШ ШЕДЕВР В ОБЛАСТИ ПСИХОЛОГИИ ВОСПИТАНИЯ! Я читала и плакала. До сих пор под впечатлением, особенно тронул рассказ «Исповедь самоубийцы». Да, на самом деле мы не знаем, что творим своими вспышками агрессии, гнева, ярости в отношении наших детей, не задумываемся, какой след, последствия остаются в их чистых,

открытых, любящих нас сердцах, какой вред приносит наша несдержанность для хрупкой психики ребенка. Сама не раз поступала, мягко говоря, отвратительно, гневалась, раздражалась, выплескивала свою агрессию, усталость на ни в чем не повинных детей. После поняла, что мое поведение равно поведению моей матери по отношению ко мне в детстве. Параллель: она, воспитывая меня в одиночку, не раз вымещала свою усталость, свое отношение к папе на мне. Агрессия, злость, крики, наказания, а потом плач от содеянного в отчаянии. Да, не хотим мы этого, но делаем, калечим души самых близких нам людей!

ОГРОМНОЕ СПАСИБО ЕЩЕ РАЗ, МОЛОДЦЫ! ДАЙ БОГ ВАМ И ВАШИМ БЛИЗКИМ ВСЕГО ХОРОШЕГО!

P. S. С удовольствием посещу ваш блог!

Juli Stefansky

Браво автору! Книга удалась во всех смыслах! Легко читается и при этом очень интересна! Все, что есть в книге, обязательно нужно знать и применять в воспитании, дабы вырастить здоровых детей! Многие мои знакомые, уже прочитав данную книгу, пересмотрели свое отношение к воспитанию деток, что не может не радовать! А это значит: цель автора достигнута (хотя бы в пределах круга моих знакомых)! Я считаю это уже победой!

Oksana

Привет всем! Обращаюсь к тем, кому небезразлично будущее детей и кто хочет сделать свою жизнь качественнее. Рекомендую эту книгу как настольную, а для образовательных учреждений стоило бы обратить внимание на основы, описанные в ней, и добавить в соответствующие обучающие предметы школьной программы старших классов.

Viktoriya Posokhina

Книга, вне всякого сомнения, полезная, написана доступным языком, для широкого круга читателей. Помогает переоценить многие вопросы в детско-родительских отношениях, найти конструктивные решения в, казалось бы, тупиковых ситуациях.

Автор – настоящий профессионал своего дела, ищущий, стремящийся к совершенству, вызывает уважение.

Рекомендую!

Natalya Aminova

Книгу прочла на одном дыхании. И многое увидела в ней моего: и из моего детства, и из моего родительства. Несмотря на простой язык написания над некоторыми отрывками хотелось просто рыдать, а другие перечитывать несколько раз.

Без сомнения, рекомендую книгу всем родителям, чтобы знать и причины поведения ребенка, и последствия применения к нему наказаний.

Maria Korsikova

Понравилось то, что книга не перегружена терминами, а написана простым и доступным языком. Во время прочтения в памяти то и дело всплывали ситуации из детства, о которых раньше либо просто не хотелось вспоминать, либо не придавалось им никакого значения (ну мало ли о чем дети плачут). Зато теперь стало понятно, какое влияние на взрослую жизнь оказали эти травмирующие ситуации. Это не просто было и прошло. Отголоски этих ситуаций звучат во взрослой жизни повсеместно. В этой книге каждый найдет себя, найдет что-то свое и о себе. Книгу рекомендую к прочтению всем, в особенности тем, кто только собирается стать родителем. Пускай у детей будет счастливое детство. Автору отдельное спасибо за поднятие столь важной темы и за подкрепление своих мыслей понятными и доступными примерами.

Татьяна

Спасибо автору за качественную информацию. Сразу видно мнение эксперта и практика. Это первая книга в моем арсенале, которая точно предостерегает пап и мам от ошибок в воспитании и, соответственно, помогает вырастить успешного, а главное, счастливого взрослого человека.

Елена Писаренок

Спасибо, ИРИНА, огромное за стихотворение – до слез

правдивое и актуальное. Спасибо за ВСЕ! Ваши статьи и рассылки – очень полезно читать, перечитывать, изучать и воплощать все, о чем вы пишете. От души желаю вам творческого вдохновения, а нам – вашим читателям – не менее творческого потребления ВСЕГО, что вы нам предлагаете. Здоровья вам и успехов!

Марина Колодина

Ирина! Хочу сказать большое спасибо за вашу книгу. Читается на одном дыхании. Хотелось как-то разобраться в отношениях с ребенком, а «разобралась» с собой. Много узнаваемых ситуаций из жизни. Когда дошла до «покладистых жен» и «нарциссов» смеялась в голос: мой муж называл сам себя не иначе как «граф Колодин». Одним словом, есть о чем задуматься...

Валерия Щеголяева

Ирина, здравствуйте. Прочитала вашу книгу взхлеб на одном дыхании. Под конец расплакалась.

Наверное, вам будет интересно узнать, как я преодолевала трудности, так как моя мама, к сожалению, совершила ВСЕ 7 грехов. Но я выжила и не умерла, для меня самой это пока остается загадкой, как я смогла.

Мне бы очень хотелось так же в соавторстве создать какую-нибудь вдохновляющую книгу для людей, пострадавших от таких родителей. Я долго думала над этим. Книга-ве-

ра, книга-надежда. Так все построить, чтобы люди плакали, но слезы были бы очистительными и мы смогли бы найти слова поддержки и любви для них на страницах книги. Я прекрасно знаю то чувство, когда страдаешь и так хочется услышать хоть откуда-нибудь слова любви, хоть из книги.

Книга ваша мне показалась очень интересной, прояснила некоторые моменты, а где-то я смогла разобраться в себе благодаря ей.

Предисловие

Смелая, откровенная, честная книга! Она обобщает значительный опыт и фундаментальные знания, накопленные ее автором. При этом изложена достаточно доступно, что важно для простого читателя, даже незнакомого с основами психологии. Многие психологические механизмы, описанные автором, дают понимание того, что за этим стоит огромный труд и опыт, умело классифицированный и изложенный. Эта книга может стать основой как для любого психолога-практика, так и для родителя.

Честно признаюсь, когда начала читать эту книгу, то подумала о том, что это еще одна книга для родителей, чтобы помочь правильно воспитывать детей. Прочитав ее за одну ночь, не в силах оторваться от нее, я поняла, что автор точно описывает и понимает сущность многих психологических ошибок, которые, как традиция, передаются из поколения в поколение. Книга «Семь смертных грехов родительства» – совершенно новое действие опытного психолога Ирины Рыженко, призванное объяснить родителям, что ребенка не надо учиться воспитывать, его надо учиться любить и понимать. Это именно то, что мы, многие родители, делать не умеем.

Данная книга состоит из семи глав, каждая из которых раскрывает новую серию заблуждений, которые мы, родите-

ли, повторяем каждый день, делая из наших детей духовных инвалидов. Прочитав эту книгу, я поняла, что она рассказывает о детях и о родителях, которые были детьми. Эта книга рассказывает, как недостаток любви может привести к катастрофе в судьбе не только одного человека...

Полагаю, что знать основы гармоничного психологического формирования ребенка гораздо важнее, чем уметь его пеленать, кормить, растить, воспитывать. После прочтения этой книги сомнения уходят, приходит понимание, желание менять себя и учиться быть любящим родителем.

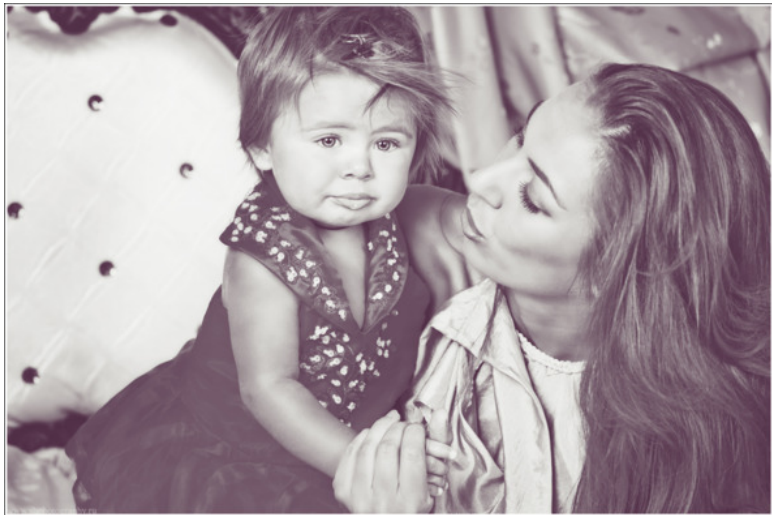
*Попова Наталья Алексеевна,
кандидат философских наук*

Когда же родители перестанут калечить своих детей? Введение, или крик вопиющего в пустыне

*Будущее поколение зависит от сегодняшних
матерей.*

Восточная мудрость

Недавно меня пригласили в одну организацию провести лекцию об эмоциональном интеллекте. Я стала готовиться и обнаружила удивительную вещь! Дэниел Гоулман заявил миру о значимости эмоционального интеллекта в 1995 году. При этом я понимаю, что о важности эмоционального мира для каждого человека психологи говорили уже в начале XX века. То есть потребовалось 80—90 лет, чтобы научные достижения психологии вошли в жизнь и были признаны обществом!



Я подумала о том, что, несмотря на то что за последние 100 лет сделано много открытий о влиянии раннего эмоционального развития ребенка на его судьбу, от родителей по-прежнему приходится слышать такие воспитательные предубеждения, от которых приходишь в ужас! Сколько же лет должно пройти, чтобы родители перестали психологически калечить своих детей?

Давайте познакомимся. Меня зовут Ирина Рыженко. По первому образованию я дефектолог и 4 года работала олигофренопедагогом с детьми с умственными ограничениями. На основе собственных исследований защитила диссертацию на тему, связанную с изучением того, как влияет ре-

бенок с ограниченными возможностями на других членов семьи. Затем, получив квалификацию «клинический психолог», я взяла курс на серьезное европейское образование в области глубинной психологии, успешно его закончила и в настоящее время работаю психотерапевтом и бизнес-тренером.

В своей психотерапевтической практике я встречаюсь с личными драмами взрослых людей, истоки которых уходят в раннее детство. Иногда состояния взрослых клиентов напоминают мне состояния людей, вернувшихся из горячих точек: подавленный фон настроения, вспышки ярости, неосознанное желание навредить себе или своему ребенку и многое другое. Я не перестаю думать о том, что неужели, будучи детьми, они получили такие психологические «ранения», которые сходны с ранениями в боевых действиях? Неужели это возможно?

Оказывается возможно!

Я давно хотела описать свой опыт, и вот, после очередного клиента, чаша терпения переполнилась, и я почувствовала, что не могу об этом молчать, так как хочется уже не просто писать, а кричать об этом. Я начала вести блог «Записки психотерапевта» и стала публиковать заметки. Через некоторое время решила обобщить свои записки в одну книгу, и она перед вами.

Для меня теория неотделима от практики. Мне всегда хотелось найти ответы на те вопросы, которые ставила передо

мною частная практика, в трудах классиков и коллег по цеху. Поэтому все, о чем я пишу, основано на серьезных научных данных глубинной психологии, подтвержденных моей практической деятельностью на протяжении 17 лет.

Глубинная психология – это ряд направлений в психологии и психотерапии, ориентированных на изучение бессознательных психических процессов и их влияния на жизнь человека. Глубинная психотерапия – это сопровождение человека к его истинному «я», к его душе.

Так исторически сложилось, что в нашей стране в 1925 году был ликвидирован Государственный психоаналитический институт, в это же примерно время было закрыто Московское психоаналитическое общество на долгие 70 лет. И только последние 20—25 лет мы имеем возможность знакомиться с исследованиями западных коллег и проверять их на практике.

Книга предназначена для широкого круга читателей, большей частью неспециалистов. Я постаралась убрать из текста профессиональные термины, а там, где они есть, внесла дополнительные объяснения. Все описанные ситуации, зарисовки, которые вы встретите в тексте, не являются плодом моих фантазий, а основаны на реальных историях моих клиентов. Имена в них изменены в целях соблюдения конфиденциальности.

Читатели, у которых было «раненое» детство, смогут осознать проблемы и обратиться за разрешением к специалисту.

В современной психотерапии достаточно методов и инструментов, чтобы вам помочь. Заниматься самолечением я бы не рекомендовала – уйдут годы жизни, а грабли останутся...

Родители смогут призадуматься о своем поведении и о его отдаленном влиянии на судьбу ребенка, а возможно и последующих поколений. И возможно, захотят остановить деструктивный сценарий. Эта книга о достаточно типичных нарушениях детско-родительского взаимодействия, которые родители совершают по незнанию. Как правило, они повторяют сценарий своего воспитания и не задумываются о последствиях.

Начинающие психологи могут найти в этой книге описание глубинной динамики некоторых ситуаций, с которыми клиенты приходят на прием. По собственному опыту знаю, как бывает сложно в начале профессионального пути.

Почему грехи смертные? Потому что последствия тех стратегий родительского поведения, о которых я говорю, часто являются судьбоносными, а в ряде случаев ставят вопрос о жизни и смерти ребром. Никто ведь глубоко не ищет истоков суицида, например. Если публичный человек заканчивает жизнь самоубийством, СМИ сразу находят какие-нибудь поверхностные мотивы, чтобы удовлетворить любопытство обывателей, и на этом все заканчивается. При этом истоки суицида чаще всего необходимо искать в детстве.

Смертные грехи касаются и смерти символической, когда молодой человек к подростковому возрасту «благода-

ря» родителям настолько отчуждается от себя настоящего, что не может определиться, что ему интересно, куда пойти учиться, какой путь избрать. Идет туда, куда сказали родители, потом долго ищет себя и к 40—50 годам чувствует опустошенность от нереализованности, от «смерти» собственного потенциала, той божественной искры, которую он так и не распознал в себе. Боль от собственной нереализованности бывает настолько невыносима, что приходится глушить ее алкоголем или наркотиками. А истоки – в детстве, во взаимоотношениях с родителями...

Смертоносность родительского влияния может проявляться также в поведении выросшего ребенка. Например, известно, что у Гитлера был крайне деспотичный отец...

Почему общество замалчивает о бытовом насилии в семье? Да потому что практически у каждого взрослого, имеющего ребенка, «рыльце в пушку». Однако, если мы будем продолжать прятать голову в песок, ситуация не разрешится.

Книга объединяет ошибки воспитания, которые способствуют отчуждению ребенка от самого себя и впоследствии мешают ему стать тем, кем он был изначально задуман Природой (Богом).

Предвкушаю негодование некоторой части читателей, так как покусилась на святое – на родителей. В обществе родителей боготворят, благодарят, третий тост на любом застолье – за родителей. О родителях не говорят плохо. С детства мы впитываем позицию о том, что родители всегда правы, они

знают как жить, у них опыт и так далее.

Моя позиция плохо вписывается во всеобщее признание и восхищение родительством. Я стою на стороне ребенка. Ребенка реального – растерянного и беззащитного; ребенка внутреннего – проживающего в психике каждого взрослого человека. Я считаю, что именно в ребенке заключен дух, Божественное, целостное, то, что может проявиться в творчестве жизни, в самореализации, в истинном воплощении того потенциала, который заложен в личность при рождении.

Однако этот потенциал может никогда не раскрыться и зачухнуть в бутоне, если родители будут совершать один или более из семи смертных грехов, которые я описала.

Я благодарю моих дорогих клиентов за то, что позволили использовать их материалы и истории при создании книги.

Благодарю счастливую семью Лорсбах за предоставленные фото.

От всей души надеюсь, что эта книга заставит читателей задуматься о воспитании собственных детей или понять истоки своих психологических проблем.

Грех 1. Поиск в ребенке «козла отпущения»

Глава о том, что симптом ребенка отражает неблагополучие всей семейной системы

*В семье дети и собаки всегда знают все, особенно
то, о чем не говорят.*

А. Шютценбергер

Иногда родители не понимают взаимосвязи своего поведения и поведения ребенка. Часто приходится наблюдать отношение родителей к своему ребенку как к носителю всех пороков человечества, которые непременно нужно истребить. Родители так рассказывают о своем чаде, словно он родился уже со скверным характером. Приписывают этот характер генам, естественно, не своих родственников.



Безусловно, ребенок рождается с определенным типом нервной системы: кто-то более чувствителен к средовым воздействиям, кто-то менее. Однако следует помнить, что ребенок – это часть семейной системы, ее продукт и результат.

«Я никому не нужен!»

Вспоминаю консультацию, на которую привели мальчика 9 лет. Мать рассказала, что он очень замкнут, не имеет друзей, старается дома быть незаметным, а вечером просто липнет к матери с вопросом: «Мам, ты меня любишь?»

Воспитывают его мать и бабушка. На момент рождения матери было 36 лет. Это единственный ребенок в семье, женщина родила «для себя», без мужа. Мальчик занимает-

ся скрипкой. На психологических занятиях от имени разных персонажей он часто повторял: «Я никому не нужен!»

Мать в откровенной личной беседе призналась: «Мне моя мать постоянно говорит, что не стоило его рожать, уже жила бы для себя. А я тоже часто задумываюсь: действительно, стоило ли его рожать? Как вы думаете?»

То есть ребенок уже живет на свете 9 лет, а его семья еще **не дала ему места в своей системе**. Формально для ребенка делают все: кормят, одевают, водят в школу, говорят, что любят. А ребенок чувствует и другие «подводные течения» семьи. От этого неосознанного понимания в его психике рождаются внутренние конфликты, которые он «показывает» родителям через описанные симптомы.

Когда ребенка ждут, организуют ему место в комнате, признают его права на собственные потребности, внимательно выслушивают его детские радости и заботы, у ребенка формируется внутреннее ощущение своего места в семейной системе, а затем в мире. Если же родители не обеспечивают ему этого ощущения, ребенок отвоевывает свое место под солнцем различными симптомами, которые как бы говорят вместо него: «Дайте мне место!»

Агрессия ребенка как семейный симптом

На приеме мама двух дочек – 13 и 5 лет – Татьяна. Приве-

ла ее тревога по поводу агрессивности старшей дочери. Начинаем разбираться, и выясняется, что Татьяне много лет помогает мать. И хотя семья уже в ее помощи не нуждается, но сказать как-то неудобно, мать все же... Бабушку берут с собой на отдых, переживают о ее несчастной судьбе, заботятся о ее хорошем настроении, помогают финансами. А дедушка, отец Татьяны, и рад переложить ответственность о своей жене на плечи зятя, и даже не стесняясь об этом говорит.

Муж Татьяны – очень щедрый человек, но понимает, что все как-то неправильно... Татьяна всю жизнь покладистая дочь, стремится угодить ожиданиям родителей, боится их разочаровать, поддерживает семейное равновесие.

Напряжение, я думаю, нарастает в обоих супругах, но пока они его не осознают и боятся признаться в этом даже себе. Но оно уже бродит в недрах семейного бессознательного. А старшая дочь его уже считала и выдает агрессией на бабушку, пытаясь выдворить ее за пределы своей семьи и освободить родителей от обременяющей заботы.

Если в этом не разобраться, то у дочери есть все шансы стать козлом отпущения в собственной семье.

Вот так за агрессией ребенка может стоять очень здоровый посыл о необходимости навести порядок в семейной системе. Анн Шутценбергер писала о сверхвосприимчивости детей к скрытым процессам в семье: «Дети и собаки знают все!»

Дети гораздо более чувствительны к семейным процессам, чем родители могут это предположить. В детской психотерапии есть закон: **симптом ребенка – это симптом семьи**. Ребенок, к примеру, может часто болеть только потому, что чувствует нестабильность в отношениях мамы и папы и своими болезнями пытается сплотить союз родителей вокруг себя.

«Мой сын очень упрямый!»

– Мой сын очень упрямый, – жалуется мать четырехлетнего малыша, – он ни в какую не соглашается делать то, что я прошу!

– Ну уступите вы ему, – говорю я.

– Вы что! Так он привыкнет, что ему все должны уступать!

– За один-то раз, может, и не привыкнет?

– Нет-нет! Ребенка нужно приучать с детства слушаться!

– А вдруг благодаря вашей уступке сын получит от вас урок великодушия и гибкости и сам станет таким?

– Нет, в этом деле отпускать вожжи нельзя!

Вот и поговорили... Упрямые дети бывают, как правило, у упрямых родителей.

Коммуникация всегда идет на двух уровнях – сознательном и бессознательном. В данной ситуации мать сознательно ребенку говорит: «Уступи мне!» – а бессознательно (на уровне поведения) демонстрирует крайнюю степень неуступчи-

ности. Это все равно, что затягиваться сигаретой и говорить о вреде курения. Чему ребенок поверит больше: словам или делу?

Иногда дети отражают «теневые» аспекты родительской личности, которые те не осознают. В данном случае это собственное упрямство.

Хочу привести еще несколько примеров из своей практики, которые очень ярко подтверждают, что «дети и собаки знают все».

Две семьи

Моя знакомая – врач – направила ко мне на прием семью с девочкой 10 лет. Проблема у девочки – тики и гиперактивность. Я предложила прийти на прием всем составом семьи. В семье 3 человека: пожилая пара (отец и мать) и дочь. В ходе сеанса попросила каждого члена семьи выбрать из небольших фигурок-игрушек свою семью и расставить перед собой. Отец и мать выбрали по 3 фигурки согласно заданию. Девочка выбрала 3 фигурки и сделала одну семью, затем выбрала еще 3 фигурки и расставила еще одну семью. В процессе дальнейшей работы было совершенно непонятно, почему девочка выбрала две семьи. Девочка и сама не находила этому объяснения. Семья ушла, а я строила гипотезы, что это может означать.

Через пару дней позвонила моя знакомая, направившая эту семью на консультацию, и сообщила «большую тайну». Девочка – приемная, ее взяли сразу после рождения из роддома, никто, даже родственники, об этом не подозревает. От ребенка это также скрывают. Знают об этом всего несколько человек, которые были задействованы в этой ситуации, в том числе и моя знакомая.

Интуитивное знание тайны создает в психике ребенка излишнее напряжение, которое реализуется через тики и гиперактивность.

Куда утекла новая квартира?

Моя клиентка Марина родила ребенка и регулярно, 1 раз в год, начиная с полутора лет, приводила свою дочку Сою на прием, чтобы я посмотрела, нормально ли развивается ребенок. Девочка была чудная, развивалась по срокам. Семья полная, муж, правда, то работал, то не работал... И вот в 4 года приводят Сою с симптомом «какается в штаны». Марина в растерянности, бабушки в ужасе... По медицинской части – все нормально.

Начинаю выяснять отношения в семье. Все оказывается так, что лучше не придумаешь: с мужем теплые отношения, у него новая работа – обеспечивает семью, планируют второго ребенка.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.