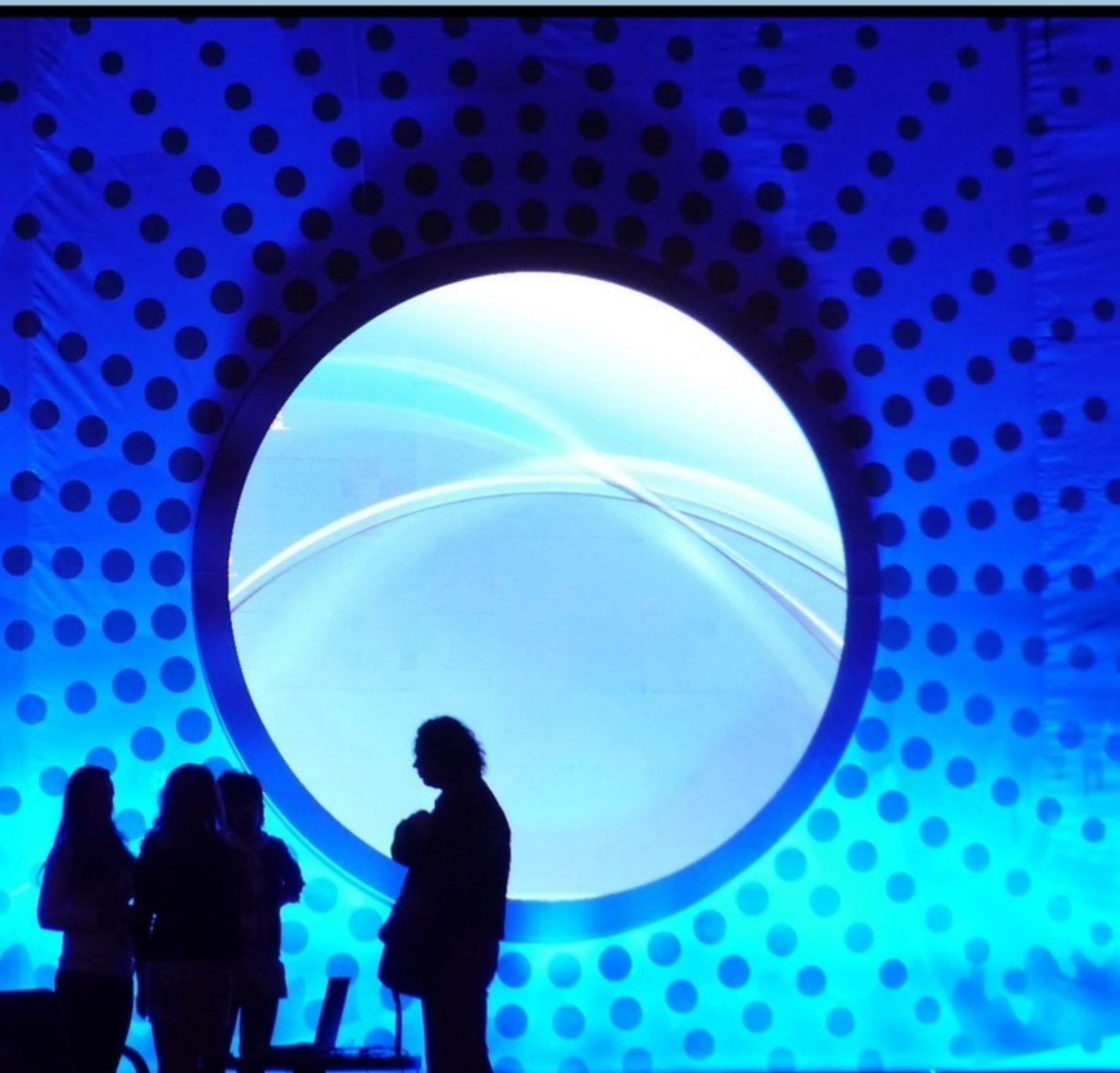


ТАТЬЯНА БАРЛАС

---

# Психолог после работы



Татьяна Барлас

**Психолог после работы**

«Издательские решения»

**Барлас Т.**

Психолог после работы / Т. Барлас — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-937765-4

Психолог и после работы остается психологом. Он вспоминает о том, что он психолог, когда читает книги и сидит за компьютером, размышляет о личном и о наболевших проблемах общества, отдыхает, общается и ведет блог. А если психолог пишет обо всем этом... вы поняли? Вот так и родилась книга, которая перед вами.

ISBN 978-5-44-937765-4

© Барлас Т.  
© Издательские решения

# Содержание

От автора	6
1. Из мемуаров психолога	7
Памяти А. У. Хараша, или История одной фотографии	7
Мениха Исааковна	10
Про лайфспринг и другие тренинги. Личный опыт	11
Про психологию похудения	13
Конец ознакомительного фрагмента.	15

# **Психолог после работы**

**Татьяна Барлас**

© Татьяна Барлас, 2018

ISBN 978-5-4493-7765-4

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

## От автора

Здравствуй, читатель!

Если ты не любитель предисловий, то можешь спокойно пропустить эту страничку и переходить к самой книге. А всем остальным я скажу пару слов о том, как и почему она появилась.

Я психолог, потому что в дипломе у меня записано это красивое слово. Есть даже внушительная корочка, которая свидетельствует о том, что я кандидат психологических наук. Как психолог, я занималась сначала научной работой, потом преподаванием, но так и не смогла специализироваться в какой-то узкой области научной или практической психологии. Наполовину в шутку называю себя «вечным маргиналом в профессии»: академические психологи считали меня практиком, практические – представителем академической психологии, специалисты по НЛП – психоаналитиком, психоаналитики... не знаю кем. За свою долгую профессиональную карьеру я тратила много времени на то, что мне интересно в психологии и около психологии, но почти не связано с обязанностями по работе (которые, боюсь, от этого страдали).

А еще я графоман (ну хорошо, пишущий человек) с большим стажем. Мои разнообразные психологические и околопсихологические интересы так или иначе отражались в текстах: книгах и статьях для газет, записях блога и дискуссиях в интернете. Тексты эти довольно разношерстны (если не говорить о книгах, но это другая история), но дороги мне и, как мне кажется, интересны не только в том контексте, в котором когда-то были написаны. Так или иначе, я решила найти их в дебрях компьютера и на просторах Интернета и собрать в книгу.

Вошедшие в книгу тексты частично печатались в газетах и научных изданиях (но не бойтесь, они понятны, честное слово!), некоторые появились в блогах и не предназначались для публикации. Они разделены на пять частей. Первая – «Из мемуаров психолога» – личные воспоминания о психологии в моей жизни. Во второй части собраны рецензии на книги по психологии; я начинала писать их для «Независимой газеты» (и это самые старые тексты в книге, они относятся к 1998 году), но было немало и других рецензий, написанных по разным поводам. В третьей части – «Вокруг книг» – варианты взгляда психолога на непсихологические тексты.

В последние годы я неожиданно стала почти фанатом психолога Екатерины Мурашовой. Не только писала о ее книгах, но включала их в учебный процесс и даже устраивала «эксперименты на себе» по ее мотивам. Материала набралось на отдельный раздел – «Вокруг психолога Мурашовой».

Как и большинство людей, я интересуюсь общественной жизнью. Иногда осмысливаю ее не только как обыватель, но и как психолог. Поэтому в книге есть раздел «Психология на злобу дня. Почти без политики». Наконец, последний раздел – «Психологические эссе» – объединяет тексты от глубоко личных до околонаучных, посвященные самым разным сторонам нашей жизни и человеческого опыта.

Если что-то из написанного в книге покажется вам интересным или полезным или затронет какие-то струны вашего внутреннего мира, пожалуйста, сообщите мне об этом в любой удобной форме. Это увеличит шанс, что книга будет не последней...

Хорошего чтения!

## 1. Из мемуаров психолога

### Памяти А. У. Хараша, или История одной фотографии



*Написано для блога в 2012 году.*

Все чаще приходится писать посты-прощания. Все чаще приходится вспоминать тех, с кем столкнула судьба (спасибо ей!), с кем не договорила, не дообщалась, не поблагодарила.

Не знаю, надолго ли запомнил Адольф Ульянович Хараш (я так толком и не знаю, какие хитросплетения судьбы стояли за столь странным сочетанием фамилии, имени и отчества) одинокую сутулую девочку среди веселой компании студентов и преподавателей, отправлявшихся в 1978 году в Зимнюю психологическую школу факультета психологии МГУ. Но потом он говорил, что, именно увидев мою грустную фигуру на вокзале, окончательно решил сделать то, что он и предложил в первый же день.

Психологические школы были сугубо элитарным мероприятием достаточно странного «формата», как бы сейчас сказали. Они сочетали неформальное общение студентов и преподавателей, серьезные научные доклады, отдых (летние школы проводились в Пицунде, у моря) и интенсивные пьянки. Попасть туда мечтали все мало-мальски продвинутые студенты, попасть было трудно, и единственный раз мне это удалось на третьем курсе.

Зимние школы обычно проводились в подмосковном доме отдыха, но в тот раз это была изба: обычный деревенский дом в колхозе, куда мы осенью ездили на «картошку», где в единственной комнате помещалось 17 раскладушек, а если полностью перекрыть проход, то и восемнадцатая влезала. Людей обычно было больше, несколько упорядоченных и любивших поспать девушек (и я в их числе) имели «персональные» раскладушки в уголке и укладывались на них относительно рано; в комнате обычно в это время шла перманентная пьянка, разнообразные беседы, а иногда и танцы. Один раз, будучи не в силах заснуть, я встала и пошла танцевать, а раскладушку мою в это время заняли; пришлось досыпать на железках между двумя раскладушками рядом с подругой.

В первый же день школы Хараш предложил устроить группу тренинга (тогда был в ходу термин «Т-группы»); впрочем, сегодня вы вряд ли поймете, что это значило в 1978 году. Ибо

официальной практической психологии в то время не существовало (некоторые оазисы в расчет не берем), а отдельные полуподпольные энтузиасты, как правило, никак не были связаны с академической психологической средой, где царили традиционный для академической науки уклон в теории и идеологические ограничения. И почему-то в середине 70-х чуть ли не первыми из методов практической психологии в университетскую среду стали проникать разнообразные тренинги. Несколькими годами позже это приобрело характер моды или даже эпидемии, но тогда то, что предложил Хараш, было ново, малопонятно, очень заманчиво и сулило возможность избавиться от проблем, обуревавших донельзя замученную своими комплексами отличницу.

И вот собрались в кружок восемь человек. Все для меня незнакомые. Напряженно вглядываются друг в друга. Что-то говорят. Первые полтора (или два?) часа близятся к концу. Я молчу все это время. Наконец, последнее упражнение: каждый должен сказать, о чем он сейчас думает. Доходит очередь до меня, и я выпаливаю примерно следующее:

– А я думаю о том, что все сидят и думают, что это тут за дура сидит, даже двух слов сказать не может.

Реакция Хараша мгновенна.

– Посмотри каждому в глаза и скажи, кто именно из них так думает.

Я последовательно смотрю на семь пар глаз. Я читаю в них интерес, поддержку, расположение – все что угодно, кроме того, о чем я только что сказала.

– А знаете, – говорю я изумленно, – никто.

Не могу сказать, что с этого момента, как по мановению волшебной палочки, я лишилась своих комплексов. Отнюдь. Но запомнила на всю жизнь.

Я не буду рассказывать в подробностях про группу, хотя помню на удивление много. Было много упражнений и много открытий. Помню, как мы рассказывали что-то друг о друге в парах, а потом пересказывали это в группе и как я была недовольна, что мой собеседник все переврал, а по его реакции поняла, что и он, наверное, такого же мнения о моем рассказе. Помню, как мы водили друг друга попарно (один ведет, у другого глаза закрыты) и познавали друг друга и помещение на ощупь. И если уж зашла речь про помещение, то про него надо сказать подробнее.

Я уже упоминала, что в избе теплая комната была одна-единственная. Поэтому было обговорено, что группа и остальные участники школы, меняясь местами, по очереди занимаются в неотапливаемых сенях. Но как-то так сложилось, что в тепле мы занимались один или два раза. Все остальное время – полтора – два часа по два раза в день – при температуре ниже нуля (зима в тот год была холодной, на улице было около 20 градусов). Поэтому каждому занятию предшествовал своеобразный ритуал. Собираясь, мы напяливали шубы потеплее (некоторые из нас – с чужого плеча), потом здоровались, собравшись в кружок и обняв друг друга за плечи, а потом каждый заворачивался последовательно в два одеяла и только после этого садился.

Было непросто, и был какой-то момент, когда Хараш (как он признался задним числом) оказался на грани того, чтобы сказать: «Все, ребята, группа окончена, расходимся, у нас ничего не получилось». Сейчас, отстраненно, с позиции немолодого человека, я могу понять, что при-

чиной была невероятная привлекательность Хараша и соперничество девушек за его внимание. Однако те не очень понятные связи, которые соединяли нас как группу, выдержали испытание на прочность. Мы не уложились в дни работы школы, потом еще пару раз собирались в Москве, потом постепенно разлетелись в разные стороны. Хараш сказал, что я недостаточно получила от группы и он готов взять меня в еще одну. Он был прав наполовину: я получила очень много (это я позже оценила), но в бездне моих комплексов это была лишь подтаявшая верхушка айсберга.

И еще одна группа с Харашем состоялась, правда, между ними прошло почти 10 лет (но он вспомнил свое старое обещание). Про нее я помню гораздо меньше. Шла зима 1987 года, опять было кошмарно холодно (под 30), мы приходили с мороза в ДК «Каучук». Это было после приезда в Москву Карла Роджерса, основателя движения Т-групп. Хараш был участником группы, которую проводил Роджерс, и после этого кардинально изменил свой способ ведения групп. Участников стало больше (нас было под 30 человек), упражнения исчезли совсем. При всем том это была очень насыщенная группа, и думаю, что, как и в первой, ее динамика раскручивалась в основном благодаря личности ведущего. Впрочем, мне она дала меньше, чем та, первая. Думаю, потому что я была уже во многом другой...

Мой рассказ затянулся больше, чем я рассчитывала. Оказывается, нельзя просто рассказать о группе и о Хараше, не объяснив и то, и другое, и третье. Пора закругляться, и надо сказать пару слов о фото.

Контекст, в котором сделана фотография, я не помню, могу только сказать определенно, что это была не группа, а общее для всей школы мероприятие. Слева направо: Надя, четвертый курс, я, Хараш, Леночка, первый курс, участница группы, Алена, четвертый курс, участница группы, Саша, моя однокурсница (третий курс), Элла, четвертый курс, участница группы. Любопытно, что все четыре девушки – участницы группы – в кадре, трое мужчин остались «за кадром».

Мне в жизни везло на Учителей. И если из затурканной отличницы хоть что-то в жизни получилось, то благодаря тому, что внес в это свою немаленькую лепту и Хараш. А последний урок я получила после его смерти, просматривая материалы о нем в Сети. Маленькая девочка (хоть и студентка МГУ) в 1978 году страдала от одиночества и неприязни, она не оценила бы эти слова, хотя они довольно точно объясняют творившееся со мной в то время. Зато сейчас я их оценила...

*Человек, который жалуется на одиночество, невольно грешит на словах против истины, ибо пользуется словом «одиночество» для того, чтобы поделиться ощущением неподтвержденности своего бытия. Если бы он постарался найти точное слово для обозначения причины своих тревог и депрессий, то это было бы вовсе не «одиночество», а оставленность, забытость, покинутость, незамеченность, невнимание – иначе говоря, неподтвержденность. Но это – совсем другое дело. Ибо одиночество – наше естественное состояние.*

*Человек, назвавший себя одиноким, достоин не сострадания, а белой зависти сорадования, ибо это значит, что он пришел к осознанию реальности своего бытия и обрел безграничный простор для созревания и развития.*

Спасибо, Адольф Ульянович!

## Мениха Исааковна

*Написано для форума примерно в 2007 году.*

У нее даже имя было удивительное – я никогда такого не слышала. Статная старуха работала на кафедре психиатрии (на территории которой находилась наша лаборатория, формально от этой кафедры независимая) на незавидной должности лаборантки и иногда приходила к нам уточнять расписание лекций моего шефа.

В замкнутом кругу больницы (а кафедра базировалась в психиатрической больнице), где преобладают женщины, причем медсестры и санитарки, а не научные работники, вся подноготная известна. Тем более про такого примечательного человека, как Мениха Исааковна. Так что ее историю я в общих чертах знала.

Она была дочкой выдающегося психолога послереволюционных лет: в университете я проходила психотехника Исаака Шпильрейна. В 30-е отец был репрессирован, она – студентка – тоже. Я думала, что она была в лагерях, Интернет утверждает, что только выслана. Я полагала, что она так и осталась без высшего образования и именно поэтому работала лаборанткой, но Интернет опять же уверяет, что нет, корочки были, получены в ссылке, в Самарканде. Почему же она осталась на столь низкой должности? Ведь ум был блестящий, образованность – великолепная (и говорили об этом, и из мимолетных разговоров это было очевидно). То, что я думаю, то ли из смутных воспоминаний, то ли из разговоров, относящихся не к ней. Но другой версии в голову не идет. Так вот, эта причина – вьезвший в подкорку страх, желание остаться незаметной в тихом и спокойном месте. В общем, результат полomanности колесами истории...

Занималась она все-таки больше не лаборантскими обязанностями, а переводами (блестяще знала несколько языков). И было в ее облике столько спокойного благородства, достоинства и уважения к собеседнику, что, пару раз столкнувшись с ней шапочно, я прониклась к ней глубоким уважением с оттенком даже какого-то преклонения.

Еще одна ее трагедия прошла уже на наших глазах, и я не буду об этом рассказывать. Ее в общем обычный вид и речи «после», полные все того же спокойного достоинства, потрясли меня – по сути еще девочку (хоть и кандидата наук).

В перестроечные годы пошли разговоры о том, что у Менихи Исааковны оказалась очень известная тетька, и она в качестве родственницы ездила в Ростов на конференцию, этой тете посвященную (родом они были из Ростова). Была и еще какая-то суета, связанная с этой самой неведомой теткой. Так из интереса к Менихе Исааковне выросло мое желание узнать о Сабине Шпильрейн; но ее судьба – это другая история.

На юбилее Менихи Исааковны (наверное, 70-летию) мой шеф сказал что-то в таком роде: «Мениха Исааковна принадлежит к когорте людей, от которой уже почти никого не осталось и скоро не останется совсем. Нам повезло, что мы успели с ними соприкоснуться. Мы будем помнить вас, Мениха Исааковна».

Я помню вас, Мениха Исааковна.

## Про лайфспринг и другие тренинги. Личный опыт

*Написано для форума примерно в 2007 году.*

Из всего многообразия разновидностей психологических тренингов на нашу, советскую землю из-за границы, пожалуй, первыми пришли варианты так называемых Т-групп, или группы встреч. Случилось это как раз в мои позднестуденческие годы, поэтому подобному жанру я в свое время отдала должное (первая и, наверное, лучшая из таких групп описана в главе «Памяти А. У. Хараша, или история одной фотографии»).

А когда наступили 90-е и открылись границы, со своим тренингом с красивым названием «Лайфспринг» к нам приехали американцы. Я участвовала в третьем по счету тренинге, который они проводили в (тогда еще) СССР весной 1991 года.

Впервые я имела дело с хорошо отработанной технологией: программа была расписана по дням, по упражнениям, нам раздавали заранее отпечатанные домашние задания и так далее. При этом технология технологией, но накал страстей был нешуточный, слезы лились рекой, душеспасительные рассказы, которым внимала благодарная аудитория, действительно трогали. Не забыть: после одного из самых драматических упражнений, когда плачет действительно большая часть зала (под 200 человек), объявляется перерыв, все выходят в холл с приглушенным освещением, а вдоль него стоят ассистенты и предлагают бумажные носовые платочки.

Основной пафос тренинга я бы сформулировала как взятие на себя большей ответственности за собственную жизнь и мощное подталкивание к изменениям. Причем технологии «выталкивания» из тренинга в «большую жизнь» имели место в достаточном количестве и по идее должны были неплохо работать.

То есть, в целом тренинг производил впечатление грамотно сконструированного и хорошо преподнесенного продукта – разрыва между технологией и личностью исполнителей не отмечалось, всё было гладко подогнано одно к другому. Что могло тогда несколько настояжить? Во-первых, просто фантастический ажиотаж, царивший вокруг записи на тренинг и подогревавшийся прежде всего рассказами тех, кто уже его прошел, о том, как это незабываемо и грандиозно. Причем говорили это люди, имевшие уже немаленький опыт тренингов, в том числе опыт ведения, а не только участия.

Во-вторых, то, что лично мне всё в первые пару дней резко не нравилось. Но я девушка терпеливая, к тому же деньги (большие!) уплочены, и предупреждение, что так и должно быть, действовало. И правда – примерно на третий день я включилась «на полную катушку», и все стало прекрасно.

Однако никаких обещанных изменений по результатам тренинга со мной не произошло. А жизнь тогда была непростая, и изменений этих я очень ждала. Скорее наоборот, было горько оттого, что ожидания не оправдались, и это усугубило имевшиеся проблемы. Поэтому на тусовки бывших участников и на следующие тренинги, куда мне довольно долго слали приглашения, я ни разу не ходила.

И вот еще одна чужая история, молодой женщины из нашей подгруппы (нас делили для некоторых заданий на группы человек по 10). Ее бросил муж после предыдущего тренинга,

уйдя к женщине, с которой он там познакомился. У них было двое детей, младший – грудной. И она отчаянно рвалась на этот злосчастный тренинг, даже вызвала свою мать из другого города, чтобы сидеть с детьми. Ее бывший муж был на нашем тренинге вместе со своей новой дамой – в качестве ассистентов.

Она очень много плакала. На что-то надеялась. Изумлялась – ведь речь постоянно шла о взаимопонимании, сочувствии к ближнему, – почему же муж, пройдя все это, так с ней обошелся? Пыталась к нему подойти – ведь он все время был в том же зале – и сказать ему что-то из того, что она поняла в эти дни. Отклика у него не находила. Снова плакала. Дальнейшей ее судьбы я не знаю.

Потом лайфспринг называли и сектой, и мошенничеством, и зомбированием, и еще многими нехорошими словами. На мой субъективный взгляд, человека, прошедшего лайфспринг и оставшегося недовольным, большинство обвинений не соответствует действительности.

Что же в «сухом остатке» из моего не очень маленького, хотя и сумбурного личного опыта тренингов? Этот личный опыт очень интересный, хотя в целом скорее неудачный. На мой взгляд, тренинги дают хорошую возможность узнать о себе новое, а также мощный толчок к тому, чтобы начать менять свою жизнь. Однако далеко не всем хватает «толчка», потому что к серьезным внутренним изменениям тренинги (по крайней мере краткосрочные, с которыми я сталкивалась) не приводят. И тогда возникает разочарование, иногда довольно горькое (поманили, обещали и обманули) – это как раз мой случай с лайфспрингом.

Про другие варианты эффекта тренингов я написала в эссе «О параллельных реальностях».

## Про психологию похудения

*В этот раздел собраны тексты, написанные на форуме и в блоге в 2008—2011 гг.*

Я целенаправленно и успешно худела не меньше трех раз (и энное число попыток не увенчались успехом). Первый опыт был самым удачным. Чудодейственных средств не было, было много энтузиазма, много движения и мало еды. Вот фрагменты записей «по горячим следам».

*2008, весна, ближе к концу первого похудения*

В моем глубоком и не очень материалистическом понимании здоровье душевное и физическое связаны сложно и запутанно. И можно быть здоровым вопреки, а не благодаря образу жизни, неправильному питанию, перегрузкам и пр.

И наоборот, забота о своем теле непостижимым образом благотворно влияет на душу.

Я худеть начала от полной безнадеги житейской, в качестве очередной безнадежной попытки вытащить себя из депрессивного состояния. Как оказалось, не такой уж безнадежной.

Я прожила совершенно сумасшедший год, какого в моей жизни давным-давно не было (и честно говоря, уже не думала, что будет). Очень надеюсь, что изменения, которые для меня гораздо важнее, чем сброшенные килограммы, останутся со мной, хотя в любом случае надо быть благодарным судьбе, что все это было.

*7 месяцев спустя*

Потянуло подвести итог своей «похудательной эпопеи». Боюсь, что, увы, итог. В смысле, что моим похудательным усилиям пришел конец, невзирая на то, что запланированного результата я не достигла (осталось как минимум 3 кг). Правда, кое-чего все же добилась.

Итак, достигнутый результат – минус 19 кг за 8 месяцев. Второй результат – этот вес уже, в общем, держится более полугода с незначительными вариациями: не уменьшается, но и не растет.

Так почему же я остановилась, невзирая на впечатляющие успехи? Вот об этом я, собственно, и хотела рассказать.

Дело в том, что на какой-то период похудание стало одной из главных тем моего существования, отнимало массу времени и энтузиазма. Контролировать себя, чтобы не есть, организовывать правильное питание, заниматься физическими упражнениями, читать, изыскивать новые полезные способы потешить себя любимую – все это было безумно интересно. И что самое главное – продуктивно: в смысле не только снижения веса, но и отношения к жизни. Ведь что греха таить – вес я набирала от скуки и безнадеги. А тут появилось нечто интересное и приятное. Особенно здорово было, когда категорически потребовалось обновлять гардероб, а я похудела до размеров обычных магазинов (где много лет ничего не могла купить) – и с энтузиазмом погрузилась в шоппинг.

Примерно в этот же период моя неполиткорректная дочь вдруг заявила мне: «Мать, да у тебя вторая молодость». – «С каких это пор?» – удивилась я. Дочь задумалась и выдала: «Да с тех пор, как ты худеть начала». И это, возможно, была самая лучшая награда за потраченные усилия.

Что же произошло дальше? А дальше оказалось, что в жизни есть масса интересных вещей помимо похудения – и гораздо продуктивней тратить время и силы на них. А на похудание не остается. И мне уже не хватает энтузиазма отказаться от печенья или булочки с сыром, зато лень сходить в парикмахерскую, а мысль об отсутствии летних шмоток вызывает не покупательский энтузиазм, а тоску.

Что осталось при мне, так это другой уровень потребности в физических нагрузках, желание ходить и хотя бы немного попрыгать, если целый день пялишься в монитор. Но вот целенаправленно сбросить несколько оставшихся килограммов – никак, несколько раз пробовала, больше чем на несколько дней запала не хватает.

Зато со мной (тьфу-тьфу-тьфу) – изменившаяся жизнь. И я знаю, что если скука и безнадега опять начнут одолевать меня, то придется прибегнуть к уже зарекомендовавшему себя средству – начать худеть.

*Перед второй попыткой, зима 2012*

Увы, я была излишне оптимистична. Ибо за следующие годы жизненные катаклизмы добавили килограммы, а многократные похудательные усилия были почти бесплодны. Невзирая на год с лишним регулярного плавания, которое в целом принесло много пользы, а вот сброшенных килограммов – совсем немного.

В общем, я бы не взялась за похудание всерьез снова, если бы не та же настоятельная причина, что и в первый раз, пятью годами раньше: безнадега и депрессивное состояние. Надеюсь, что проверенное средство поможет. Осталось только взяться всерьез, ибо это очень трудно – за истекшие годы было немалое количество неудачных попыток.

*После финиша второго похудения (лето 2012), когда программа-минимум (поставленный в качестве цели тот же вес, что в первый раз) была наконец выполнена*

Я постараюсь сформулировать некоторые закономерности похудательного процесса, которые оказались верными в применении к личному опыту (это не означает, что они автоматически будут верными для других). Обобщаю свой опыт последнего похудения – 13,5 кг за 7 месяцев, а также частично предыдущего (19 кг примерно за то же время, большая часть из которых была набрана потом заново).

Первый тезис будет самым сложным и спорным.

– похудание есть процесс частично бессознательный и самоконтролю полностью не подвластный. Помните анекдот: бросить курить просто, я это делал много раз. То же самое в полной мере касается «начать худеть».

Я не могу четко объяснить, почему из многочисленных попыток похудения только две были успешными (об остальных и вспомнить нечего) – как будто в голове что-то щелкает: худею и все. Точно так же мне не очень понятно, почему успешно шедший похудательный процесс остановился как вкопанный, когда осталось 100 грамм до намеченного рубежа (наверное, организм счел 100 грамм допустимой погрешностью). И еще: стрессы приводили к выраженной кратковременной потере веса (порядка 1 кг за день), которая ну никак не объясняется уменьшением количества съеденного. Таким образом, хотите похудеть – достигните гармонии со своим бессознательным. Но как это сделать, я не знаю.

## **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.