

ТАТЬЯНА БАРЛАС

Психолог после работы



Татьяна Барлас

Психолог после работы

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=39411904

ISBN 9785449377654

Аннотация

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.

Содержание

От автора	5
1. Из мемуаров психолога	8
Памяти А. У. Хараша, или История одной фотографии	8
Мениха Исааковна	16
Про лайфспринг и другие тренинги.	19
Личный опыт	
Про психологию похудения	23
Конец ознакомительного фрагмента.	28

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, пишуший 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 околонуточных, 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. Попасты 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 перевернул, 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 неотопливаемых 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 причиной бы-

ла 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 – въевшийся в подкорку страх, желание остаться незаметной в тихом и спокойном месте. В общем, результат поломанности 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, душещи-

пательные 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 насторожить? 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, сочув-

ствии 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, оста-

нутся 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 похудания – 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 настоящая 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.