



La Mitomanía

Descubriendo al Mentiroso Compulsivo

Dr. Juan Moisés de la Serna



Juan Moisés De La Serna
La Mitomanía

Содержание

Prefacio	5
Indices	8
Agradecimientos	9
Aviso Legal	10
Capítulo 1. ¿Qué es la mitomanía?	11
Конец ознакомительного фрагмента.	26

La MitomanÃa

Descubriendo al Mentiroso Compulsivo

Dr. Juan Moiss de la Serna

www.juanmoisesdelaserna.es

Copyright Â© 2015

Prefacio

A veces nos encontramos en la vida con personas que nos dicen algo que luego resulta no ser cierto, eso puede que no deje de ser una anécdota; pero cuando las mentiras son constantes, puede que estemos ante un mito, es decir, una persona que miente casi compulsivamente, también conocido como mentiroso patológico.

Con este texto aprenderá; en qué consiste, cómo diferenciarlo de otros casos que muestran síntomas parecidos de mentiras y cómo tratar este problema.

Objetivo:

El objetivo del libro es dar a conocer la problemática de la adicción a la mentira y sus consecuencias tanto en la persona que lo sufre como en los que le rodean.

Para ello se analiza la mentira, cómo surge y cómo diferenciarla de la patología; igualmente se dan recomendaciones sobre cómo tratar a dichas personas.

Todo ello explicado con un lenguaje claro y sencillo, alejado de los tecnicismos, explicando cada concepto, de forma que pueda servir como una verdadera guía.

Destinatarios:

- Profesionales de la salud que se tienen que enfrentar ante la atención de una patología de este tipo, donde la persona normalmente no quiere ni puede dejar de mentir.

- A parejas y familiares que sufren las consecuencias de las mentiras constantes del mitomano, para que sepan cómo afrontar esta situación.

- A cualquier persona interesada en saber cómo la mentira puede afectar a la vida y qué hacer cuando esta se convierte en una patología.

A continuación, se detallan cada uno de los temas principales de esta obra:

- El origen de la mentira: Existen distintos tipos de mentiras, en función del objetivo o la intención del que la dice, aprende a distinguirlas.

- La mentira entre los pequeños: Los niños aprenden a mentir desde muy jóvenes, pero para ello han de desarrollar la Teoría de la Mente, información sobre qué es esta teoría y cuando surge.

- La mentira en la tercera edad: Los ancianos en ocasiones mienten, queriendo o sin querer, descubre cómo diferenciarlo.

- El diagnóstico de la mentira patológica, la mitomanía: Aprender a detectar las mentiras, y conocer cuándo estas han traspasado de lo normal a lo patológico es fundamental para poder establecer el diagnóstico oportuno.

- Tratamiento de la mitomanía: En este apartado se aborda uno de los aspectos más controvertidos de la intervención clínica con mitomanos, ya que no todos los profesionales comparten la idea de que se les pueda realmente ayudar a dejar de mentir.

Cosas siempre en la vida, tenemos que ocultar
pero nunca una mentira, deberíamos pronunciar.

No es una cosa por otra, la que hay que decir
ni engañemos a nadie, si pretendemos salir.

Pongamos atención, cuando estamos hablando
pues mentir sin intención, nos acabara pesando.

¿Qué es mentir? me pregunto, es no decir la verdad
es engañar a los otros, diciéndoles falsedad.

¿Y qué sacamos con ello?, quizás mucho creamos
pero es malo hacerlo, aunque nunca lo pensamos.

AMOR

Indices

[Prefacio](#)

[Indices](#)

[Agradecimientos](#)

[Aviso Legal](#)

[Capítulo 1. ¿Qué es la mitomanía?](#)

[Capítulo 2. Síntomas de la mitomanía](#)

[Otros E-Books de Juan Moisés de la Serna](#)

[Capítulo 3. Diagnóstico de la mitomanía](#)

[Capítulo 4. Tratamiento de la Mitomanía](#)

[Otros E-Books de Juan Moisés de la Serna](#)

[Capítulo 5. Consejos para prevenir la mitomanía](#)

[Capítulo 6. Fundación Universitaria Behavior & Law](#)

[Capítulo 7. Conclusiones](#)

[Sobre Juan Moisés de la Serna](#)

[¿Le puedo pedir un favor?](#)

[Otros E-Books de Juan Moisés de la Serna](#)

[Dedicado a mis padres](#)

Agradecimientos

Aprovechar desde aquí para agradecer a todas las personas que han colaborado con sus aportaciones en la realización de este texto, especialmente a D. Bernardo Ruiz Victoria, director del programa Victoria sobre tratamiento de adicciones y a D. Rafael López, Director de la Fundación Universitaria Behavior & Law

Aviso Legal

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros medios, sin el permiso previo y por escrito del titular del copyright. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).

Diríjase a C.E.D.R.O. (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con C.E.D.R.O. a través de la web www.conlicencia.com o por el teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

© Juan Moisés de la Serna, 2015

Primera edición: Diciembre del 2015

Texto Revisado: Mayo del 2016

ASIN: B01A6XJ6S2

Depósito Legal: COI-157-2015

Capítulo 1. ¿Qué es la mitomanía?

La mitomanía, también denominada pseudología fantástica, hace referencia a un trastorno psicológico, por el cual la persona afectada, denominada mentiroso patológico, tiene una conducta repetitiva del acto de mentir, lo que le proporciona una serie de beneficios inmediatos, como admiración o atención. Hay que aclarar que el término «mitomanía» tiene también otro significado y se refiere a una tendencia a admirar exageradamente a una persona o cosa, pero aquí nos centraremos en el aspecto patológico de su significado.

Desde el ámbito clínico se ha tratado como un tipo especial de adicción, denominado adicción comportamental o conductual, donde se sienten síntomas similares a la adicción a sustancias, como el alcohol o el tabaco, pero en este caso, se trata de una adicción a un comportamiento determinado, el de mentir.

A diferencia de otras adicciones como en la cleptomanía, en donde se produce un robo compulsivo sin buscar el enriquecimiento personal; en la mitomanía puede existir o no intención de engañar o estafar, aunque el verdadero fin es deformar la realidad para contar una historia personal más

llamativa.

Al principio esas narraciones logran su efecto, cautivando a quien le escucha, obteniendo atención, respeto y hasta admiración, que es lo que en definitiva mantiene esta conducta, además del miedo a ser descubierto.

A pesar de que el mito hace todo lo posible por no ser desenmascarado, cuando esto sucede y se comprueba la naturaleza falsa de sus historias, el mito obtiene el efecto contrario al deseado, es decir, sus conocidos y amistades tienden a rechazarlo y a aislarle, al sentirse engañados.

Los familiares que ya conocen su tendencia a mentir dejan de tenerle en cuenta a la hora de tomar decisiones y no le prestan demasiada atención sobre aquello que relata.

A cualquiera de nosotros se puede acercar un desconocido y contar aspectos de su vida que pueden parecernos llamativos o curiosos, pero cuando te encuentras con la misma persona en varias ocasiones, y en cada una de ellas cuenta una historia diferente. Es fácil empezar a sospechar de la veracidad de lo que cuenta.

Pero cuando en las historias nos incluye a nosotros, con nosotros que supuestamente hemos vivido juntos, aunque no hay duda, está mintiendo y además descaradamente, en algo que es comprobable que nunca vivimos.

Este es el proceso por el que suelen pasar los más allegados, amigos y conocidos, que, en pocas veces de encontrarse con el mito, son capaces de comprender la problemática

de este, siendo la consecuencia más directa, la inmediata pérdida de credibilidad de todo lo que diga, convirtiéndose en una persona de la que no hay que fiarse.

El círculo vicioso de la mentira

Las mentiras por falsificación u omisión pueden surgir de forma espontánea como una manera de evitar un castigo o para excusar una falta de puntualidad o de cumplimiento de alguna tarea encomendada. Llegar tarde a una cita o no tener preparado el trabajo solicitado el día anterior pueden ser situaciones propicias para que surja la mentira.

Los beneficios inmediatos que provocan estas mentiras pueden ser el detonante de un refuerzo para repetir dichas conductas; al observarse que cuanto más se repite menos tareas debe cumplir.

Existe una línea muy fina, entre un comportamiento buscando el beneficio inmediato y la conducta adictiva, ya que la segunda se adquiere por la repetición, pero sobre todo por la sensación de impunidad que deja a quien miente.

El adicto, aunque quiera, no puede dejar de mentir, pues se ha convertido en una parte de su forma de comportarse y relacionarse con los demás, llegando a sentir indefenso si no adorna la verdad con mentiras que la hagan más interesante.

Como cualquier adicción, todos estamos expuestos a que pueda surgir la ocasión, la diferencia dependerá de la formación de valores de la persona de saber que aquello que hace no es correcto y sobre todo de ponerle freno para que no

vaya a más.

La situación que puede originar un comportamiento maniaco suele estar relacionada con el estrés, cuando la persona se encuentre en un momento comprometido y piense en recurrir a la mentira como una salida fácil a dicha tensión, precisamente esa liberación que va a sentir cuando salva la situación con la mentira va a ser el motivo para que se vuelva a repetir en otras ocasiones.

No existe un patrón sobre donde será la primera vez, ni cómo se mantendrá, pero si es cierto que si la persona se encuentra en un ambiente donde dicha conducta es normal, aceptada o justificada será más fácil que se repita, por ejemplo, en el grupo de amigos, donde puede hasta que sea tomado como una gracia las continuas mentiras de uno de sus miembros.

Aunque los familiares y amigos son los que más expuestos están a estas mentiras, también son los que antes se dan cuenta de las mismas, precisamente por la convivencia con el maniaco, ya que conocen de su vida y sobre todo ven la inconsistencia de sus mentiras a lo largo del tiempo. Es por ello que las mayores víctimas son aquellas que se encuentran esporádicamente, sin que vuelva a ver una relación con ella.

Cuando el beneficio buscado es únicamente el de provocar admiración en el otro, no tiene mayores consecuencias, pero si sobre esa base se fundamenta una relación, cuando la persona se da cuenta de las mentiras va a tender a abandonar al

mitomano, pues se habrá roto la confianza que se supone debe regir en toda relación.

Si una vez detectadas por los familiares y amigos las mentiras no son cortadas a tiempo, pueden reforzar al mitomano a seguir con esa actuación, al no encontrar freno a su conducta adictiva. La forma de proceder pues será enfrentar al mitomano a la verdad, y exponerle las consecuencias de ello, especialmente sobre sus relaciones personales.

La mentira en la infancia

Hay que tener en cuenta que la mitomanía requiere de cierto grado de desarrollo por parte de la persona, principalmente en lo que se ha venido denominando como Teoría de la Mente.

Esta teoría da cuenta de cómo, cada uno de nosotros somos capaces de saber que las otras personas tienen sus propias formas de pensar, diferentes a las nuestras.

Esto que parece una obviedad, no es tal en los niños, que requieren de cierto nivel de desarrollo para entender que lo que él piensa es distinto de lo que piensan otros.

La Teoría de la Mente, da cuenta de un fenómeno que se creía exclusivo de la raza humana en comparación con otras especies animales, por el cual una persona es capaz de entender que la otra tiene sus propios gustos y formas de pensar, lo que le ayuda a predecir su comportamiento; siendo el engaño la forma más fácil de evidenciar esta teoría.

Si soy capaz de engañar al otro, es que sé lo que va a pensar esa persona y yo me anticipo para beneficiarme de ello.

Un comportamiento que se creía exclusivo de los humanos, hasta que se comprobó también en lo exhibían primates superiores, más próximos evolutivamente a nosotros.

La característica principal es que uno, llega a saber, entender y comprender que es un individuo diferente del otro, con una forma de pensar y, sentir y actuar propia. Y que los otros, son individuos como el, pero con sus propios pensamientos sentimientos y formas de actuar. Esto que parece muy simple permite una consecuencia, que se produzca la mentira.

Si yo puedo anticipar el pensamiento del otro, o su forma de actuar, puedo tratar de manipularlo para conseguir un beneficio al respecto.

Simplificándolo mucho, si yo sé cómo piensas tío, y quiero algo de ti, puedo hacerte creer una falsedad para conseguirlo.

Por ejemplo, al atribuirme algún hecho realizado por otro, pero que quiero que el que está delante, crea que lo he hecho yo.

Tal y como se ha enunciado, esta capacidad de mentir a otros, y de conseguir de los demás lo que uno quiere, se ha visto tanto en primates como en otras especies animales, como forma de engañar a sus semejantes o a otras especies.

Actualmente desde la zoología y la biología en general, existen multitud de ejemplos de "engaños" dentro del reino animal, algo que no está aceptado por todos, que el engaño sea suficiente para determinar que existe Teoría de la Mente.

Pues hay que distinguir, que, por ejemplo, algunos animales usan el camuflaje para mimetizarse con el ambiente donde se encuentran y no ser vistos por sus presas, el mayor ejemplo de ello serĂa el camaleĂn.

Igualmente, otros animales usan colores vivos para señalizar que son venenosos, cuando en realidad no lo son, evitando de esta forma ser presa fĂcil, tal es el caso de algunos invertebrados que copian los colores de especies venenosas.

A pesar de que en ambos casos se busca engañar a los depredadores, no se considera que se está mintiendo como tal, ya que ni existe una Teoría de la Mente ni una intencionalidad consciente de ello.

Los niños por su parte, tampoco tienen esa intencionalidad a la hora de expresar lo que quieren o desean, con el tiempo y la práctica van desarrollando tanto las habilidades lingüísticas como cognitivas, lo que les va a permitir a estos poder mentir, en cuanto adquieran la Teoría de la Mente.

Hay que tener en cuenta que, a diferencia de los adultos, los pequeños no expresan las mentiras de la misma forma. Un estudio analiza el tipo de mentiras en pequeños entre los 6 a 12 años para tratar de comprender por qué se producen estos.

Lo primero que hay que aclarar sobre esta cuestión es el concepto de mentira infantil, hay que tener en cuenta que para que sea una auténtica mentira tiene que tener una serie de elementos, como es la intencionalidad de engañar al otro, y para ello tiene que existir una diferenciación entre lo que yo

pienso y lo que el otro piensa.

Esto que en adultos es evidente, no se desarrolla plenamente en los niños hasta los 6 a 8 años, en que se conforma la Teoría de la Mente, esto es, el niño aprende que es una persona individual, con pensamientos y sentimientos propios, y que los demás tienen su propia forma de pensar. Con esta premisa es posible llevar a cabo el engaño, para que el otro piense lo que nosotros queremos, como: "Yo no he sido" o "Nadie me lo dijo".

Igualmente hay que establecer una distinción entre el tipo de mentira, entre la antisocial y la prosocial. La primera da cuenta de las mentiras que se dicen para conseguir lo que uno quiere o evitar castigos, y aunque pueden observarse a partir de los 2 años y medio, estas mentiras no se mantienen en el tiempo, y son fáciles de detectar.

Las segundas, las prosociales, tratan de que el otro se sienta bien con su mentira, es lo que en adultos se denomina "mentiras piadosas", por ejemplo, cuando el niño dice a su madre que algo "está rico" a pesar de estar algo quemado, sobre esta existe menos investigación al respecto, pero cuando un padre debe preocuparse por las mentiras de su niño?

Esto es precisamente lo que se ha tratado de explorar conjuntamente desde el Departamento de Educación y Counselling Psicológico, Universidad McGill (Canadá) y el Departamento de Psicología, Facultad John Jay, Universidad

de la Ciudad de Nueva (EE.UU.), cuyos resultados han sido publicados en la revista científica *Journal of Experimental Child Psychology*.

En el estudio participaron setenta y nueve pequeños con edades comprendidas entre los 6 a 12 años, de las cuales treinta y seis fueron niñas.

A todos ellos se les hizo pasar por una situación prediseñada denominada Paradigma del regalo decepcionante, en el que se le pide al pequeño que evalúe una serie de objetos como deseables o no.

Tras realizar unas tareas, un colaborador le da un regalo, una caja cerrada que han de abrir, en ocasiones va a contener algo deseable para el pequeño y otras, que no son de su preferencia (situación decepcionante). En todos los casos el colaborador le pregunta si le gusta el regalo.

En la segunda situación, la decepcionante, se observa si el pequeño quiere cambiar el regalo, dice que no le gusta o dice que le gusta, este último se considera una mentira prosocial, dicha para no disgustar al colaborador.

Igualmente, se les realizó una prueba para conocer hasta qué punto tenían desarrollado la Teoría de la Mente, además de un test de Stroop (donde se presentan palabras de distintos colores, unas veces se ha de leer la palabra independientemente de color y otras el color independientemente de la palabra, la dificultad se presenta ante palabras como NEGRO escritas en rojo, o VERDES escritas en

azul) para observar la flexibilidad mental, y para concluir una prueba de memoria de trabajo evaluado mediante la subescala de Digit Span de la prueba de inteligencia estandarizada Wechsler Intelligence Scale for Children® Fourth Edition.

Los datos informan de que no existen diferencias significativas entre los resultados obtenidos entre niños y niñas.

En más de la mitad de los casos (59,5%), los pequeños mostraron mentira prosocial, los cuales además tenían significativamente un mayor desarrollo tanto en la Teoría de la Mente, como en cuanto a memoria de trabajo se refiere.

A pesar de la claridad de los resultados, los autores no entran a valorar por qué unos niños tienen un mayor o menor desarrollo de la Teoría de la Mente que otros, ni tan siquiera si existe relación entre esta y la edad del pequeño.

Igualmente, y a pesar de que se trata de una situación prediseñada, la observación natural, es decir, en su casa o con sus amigos, puede proporcionar mayor información al respecto que la que se obtiene en el laboratorio.

Por último, indicar que aquellos niños que muestran mentira prosocial parece ser que son los más desarrollados en las habilidades cognitivas evaluadas, por lo que hay que replantearse el concepto de mentira como algo negativo, por lo menos en lo que se refiere a la mentira prosocial o la mentira piadosa.

Quedando para próximas investigaciones la comparación

entre los dos tipos de mentira, para saber si se produce a la misma edad o son independientes entre sí, porque están sustentados por procesos diferentes.

Hay que tener en cuenta que al igual que otras conductas, los pequeños aprenden de los progenitores a cómo comportarse, y son estos, quienes en las primeras etapas pueden ir moldeando al pequeño.

Así, si los adultos le enseñan la mentira, el pequeño aprende a que aquello que hace es bueno, o al menos no es malo, con lo que es más probable que lo repitan.

Todavía recuerdo un cuento que me contaron de pequeño a este respecto, el cuento del lobo y el pastorcillo, el cual busca transmitir a los pequeños lo inadecuado de la mentira.

Se trataba de un pastorcillo que vivía en un pueblo, encargado de cuidar a las ovejas y de dar la voz de alerta si se acercaba algún peligro.

Así, el pastorcillo que se reía de todos, cuando daba el aviso "Que viene el lobo", y todos se prestaban a defenderse con miedo; a la tercera vez que lo hizo, que era precisamente cuando había visto que en efecto venía el lobo, nadie le creyó, y atacó al ganado que cuidaba el pastorcillo.

Es decir, en este simple cuento se transmite, que, si se miente mucho, los demás acabarán por no prestarle atención y no le creerán, incluso cuando diga la verdad.

Esto que se transmite desde la infancia, es precisamente lo que sucede en la realidad, pero de la cual el pequeño no es

consciente hasta que se la enseñan.

Lo que es capaz de aprender de sus progenitores, además de las destrezas que vaya adquiriendo con el desarrollo cognitivo y con la experiencia con los demás, va a ir conformando la Teoría de la Mente, la cual es tan necesaria para los pequeños.

Hasta ahora, esta teoría se creía universal e igual para todos, es decir, todos los niños independientemente de lo que hiciesen, o donde viviesen iban a desarrollar la Teoría de la Mente en el mismo momento, debido a un proceso evolutivo preprogramado del individuo, pero un reciente estudio lo cuestiona.

La investigación transcultural permite comprender si existen fenómenos psicológicos constantes a pesar de la distancia y sobre todo de la cultura, o estos se ven influidos por el país en donde se desarrolle el individuo.

La Teoría de la Mente surge en los niños pequeños por su experiencia y por el propio desarrollo cognitivo asociado, aunque éste no es un proceso que evolucione a la misma "velocidad" en todo el mundo ya que depende del país donde se encuentre.

Al menos así, lo afirma un estudio realizado conjuntamente por el Centro de Investigación de la Familia, Universidad de Cambridge (Inglaterra), la Facultad de Educación, Universidad de Kioto (Japón) y el Departamento de Humanidades, Universidad de Pavia (Italia).

En el estudio participaron doscientos sesenta y ocho escolares con edades comprendidas entre los 5 a 6 años, de tres

países diferentes, Inglaterra, Italia y Japón, realizándose comparaciones entre ellos con los resultados obtenidos sobre la Teoría de la Mente.

A todos los participantes se les pasó por la lectura de dos textos "The Nasty Surprise" y "The Chocolate Story", en donde se trata el engaño entre personajes de fábula, para evaluar si el pequeño puede comprender cómo se produce la mentira, preguntándole cómo se sentiría el personaje engañado y por qué.

Igualmente, se les evaluó en su desempeño lingüístico a través de la escala estandarizada denominada Wechsler Preschool and Primary Scale of Intelligence (W.P.P.S.I.-III).

Los datos sugieren que los niños ingleses obtienen mejores resultados que los japoneses y que los italianos.

Los autores indican que la superioridad en los resultados de la cultura occidental (inglesa e italiana) sobre la oriental (japonesa) tiene su origen en la distinta forma de ver la vida y de afrontarla, lo que explica estas diferencias en la Teoría de la Mente.

Mientras que la superioridad del sistema inglés frente al italiano, se debe a que en el primero la incursión del pequeño en el sistema educativo se hace antes, por lo que, ante la misma comparación de edad, de 5 a 6 años, el niño inglés ya ha recibido suficiente estimulación que favorece un mayor nivel de desarrollo de la Teoría de la Mente frente al niño italiano, que no ha tenido casi experiencia académica favorecedora al respecto.

Lo que evidencia distintos niveles de Teoría de la Mente en función del país donde se viva, pero sobre todo del sistema educativo en el que se ve inmerso desde pequeño.

Aunque hasta ahora hemos destacado el papel de la Teoría de la Mente como necesaria para que se pueda producir una mentira, tal y como se comenta en el estudio, la importancia de conocer la Teoría de la Mente va más allá, ya que ésta además se relaciona con el éxito académico y social del pequeño, sobre el que se cimienta las experiencias positivas que le van a ayudar a un mejor desarrollo futuro.

Este estudio abre la puerta a la comprensión del fracaso escolar y de la necesidad de revisar los modelos educativos de cada país, para proporcionar no sólo un conocimiento adecuado a los alumnos sino también un ambiente adecuado de motivación y de desarrollo cognitivo como es la Teoría de la Mente, debido al importante papel que éste va a jugar en otras áreas de la vida futura del pequeño.

Hay que tener en cuenta que la mentira, tal y como se ha indicado se va construyendo en sociedad desde pequeño, donde el menor aprende sobre las consecuencias de decir la verdad o no.

Una de las capacidades más útiles para nuestro desarrollo en sociedad es la posibilidad de detectar falsas creencias tanto en uno mismo como en los demás.

Se considera que un niño tiene desarrollada esta habilidad denominada Teoría de la Mente cuando es capaz de detectar

los pensamientos propios y de los demás, y compararlos con la realidad, dándose cuenta de cuando se produce un engaño.

Esta habilidad la desarrollamos como parte de la socialización, por el cual somos capaces de identificar el lenguaje verbal y no verbal de los demás y descifrarlo adecuadamente con lo que darnos cuenta de si nos engañan, o de poder engañar nosotros mismos a otros.

Esta habilidad que se desarrolla entre los 3 a 6 años y que vamos perfeccionando a lo largo de nuestra vida, permite a aquellos que la tienen poder pensar en lo que al otro le gusta, quiere y cree, como persona independiente de nosotros.

Antes de que esta capacidad surja los pequeños piensan que todos los demás saben, creen y quieren lo mismo que él, no siendo capaz de establecer una clara diferencia entre el mundo mental interno y el externo. Precisamente, esta falta de separación entre el mundo interno y el externo es uno de los principios en los que se basan aquellos que determinan que esta falta de desarrollo se ve sobre todo en los pequeños con trastorno del espectro autista.

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.