

ПСИХОЛОГИЯ  ДЛЯ ЖИЗНИ

АННА ГУЩИНА

СНАЧАЛА МАМА БЕРЕТ КАРАНДАШ И ПИШЕТ
ТВОЮ СУДЬБУ, А ПОТОМ ТЫ ВЫРАСТАЕШЬ
И ПРОДОЛЖАЕШЬ РИСОВАТЬ ТОТ РИСУНОК,
КОТОРЫЙ НАЧАЛИ ТВОИ РОДИТЕЛИ.

УПАЛ НА ДНО — ОТТОЛКНИСЬ!

Настольная книга
СОЗАВИСИМОЙ
ЛИЧНОСТИ



#абьюз

#одержимость

#токсичнаясемья

#любисебя

Анна Гущина
Упал на дно – оттолкнись!
Серия «Психология для жизни»

Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=68292439
Упал на дно – оттолкнись / Анна Гущина: АСТ; Москва; 2022
ISBN 978-5-17-146977-1

Аннотация

«Мне не нравится моя жизнь, но у меня нет сил изменить ее, и я просто плыву по течению... Ничего не получается, все валится из рук... Везет всем, кроме меня...»

Возникают ли у вас такие мысли? Книга «Упал на дно – оттолкнись» поможет выкарабкаться из самых тяжелых кризисов и сделать вашу жизнь счастливой, наполненной и увлекательной.

Почему мы так и не можем полюбить себя? Построить здоровые отношения, основанные на любви, заботе и принятии? Освободиться от всего, что мешает, и начать наконец жить так, как хочется именно нам, а не другим? Анна Гущина отвечает на эти вопросы и дает конкретное и подробное руководство к действию.

В формате PDF А4 сохранен издательский макет книги.

Содержание

Предисловие	6
Вопреки всему. Благодаря себе	6
Введение	10
Благодарности	14
Глава 1	16
Конец ознакомительного фрагмента.	24



Анна Гущина

Упал на дно – оттолкнись!



© Анна Гущина, 2022

© ООО «Издательство АСТ», 2022

Предисловие

Вопреки всему. Благодаря себе

«Имею ли я право на полноценную жизнь?»

Этот вопрос мне задала 36-летняя читательница, рассказав про свое тяжелое детство. Пьющий отец-скандалист. Замученная безучастная мать, инвалид к тридцати годам. С младших классов девочка бегала на рынок приторговывать колготками – чтобы поесть и принести отцу выпивку, которую он требовал, угрожая наказанием.

Она делала уроки, запираясь в туалете – больше было негде. До 10 лет страдала ожирением, затем – нервной анорексией, а в 14 лет, после нескольких месяцев тяжелых приступов, ей удалили желчный пузырь.

Но вопреки всему она смогла закончить школу с золотой медалью, получить два высших образования, построить карьеру и заработать на квартиру для себя и ребенка. Это серьезные достижения, которые говорят о ее здоровых стремлениях, настойчивости и желании жить счастливо. Все, чего достигла эта девушка, – она достигла вопреки и... благодаря. Вопреки нелюбви родителей. Благодаря самой себе.

Я изучаю тему деструктивных отношений с 2014 года. За это время я написала пять книг и прочитала сотни историй,

которые мне доверили читатели. Так в какой-то момент мне открылась страшная картина.

До этого я считала, что семей, где детей унижают, бьют, плохо кормят, не интересуются их жизнью – мало. Но чем больше я получала писем, тем сильнее понимала – большинство детей растет в нелюбви, которая проявляется в самых разных формах: от «молчанок» и недоброго вышучивания до избиений и сексуальных домогательств. Так появилась книга «Моя токсичная семья. Как пережить родительскую нелюбовь и стать счастливым».

На подобную тему пишет и Анна Гущина, чью книгу вы держите в руках. Когда готовилась к выходу ее дебютная книга «Недомужикам вход воспрещен», Аня предложила мне рассказать моим читателям о ее работе. Прочитав ее книгу, я в очередной раз поразились: в какую бездну отчаяния и боли приходится заглянуть некоторым детям и скольких сил стоит им выползти из этой бездны.

А это ох как непросто! Приведу сравнение. Если родители любили вас, то вам в спину словно дует легкий ветерок. Конечно, приходится крутить педали, а порой – подсакивать на кочках, поднажимать в горку или чинить спущенное колесо, но в целом вы едете по жизни без особых потрясений. Смотрите далеко вперед и даже успеваете любоваться пейзажами.

Совсем иная езда – у ребенка токсичных родителей. В лицо ему дует шквалистый ветер, небо затянуто тучами, а иной

раз не видно ни зги... Нет ничего удивительного, что многие сходят с дистанции.

Тот, кто вырос у нелюбящих родителей, выходит в жизнь со скорбным багажом вины, стыда за свою мнимую неполноценность, с неуверенностью в своих силах. «С неуверенностью» – еще мягко сказано! Часто человек считает, что вообще ни на что не годен. В его голове звучит родительский голос: ты непутевый, «неудачный», слишком мелко плаваешь, недостойн ничего хорошего. По большому счету этот послыл звучит убийственно: ты недостойн... жить.

Вот почему немалое число таких ребят, став взрослыми, даже не борются с ядом, отравляющим их изнутри. Они плывут по течению жизни, ничего не предпринимая, ни к чему не стремясь, а неудовлетворенность заедают, запивают, «залюбывают» в нездоровых отношениях или топят в зависимостях.

Этот самосаботаж распространяется на все сферы жизни. Человек, считающий, что он бездарен и ни на что не способен, и в личных отношениях не ждет ничего хорошего, не считая себя достойным не только уважения и любви, но и просто нормального обхождения!

Жить так – тяжело, а временами невыносимо.

Но вернусь к своей читательнице и Ане Гущиной. Я не знаю, почему так происходит, но одни погружаются в несчастливое существование все глубже, а другие – рывками перемещаются ближе и ближе к светлому горизонту. Рывка-

ми и откатами, но продвижение идет! Люди «жмут на педали» – и получают образование, добросовестно работают и преуспевают, решают финансовые задачи, учатся любить и принимать любовь.

Конечно, если просто «жать на педали», то срывы неминуемы. Волевые ресурсы, да и просто силы не безграничны. Вот почему такое движение к свету неотделимо от большой работы над собой: чтения, самопознания, терапии, переосмысления своих установок.

В чем загадка воли к жизни?

Из каких ингредиентов состоит рецепт «живучести» и преодоления?

Каков он, путь от беды к радости?

Аня Гущина знает об этом не понаслышке. Давайте читать!

Таня Танк,

автор трилогии «Бойся, я с тобой», книг «В постели с абьюзером» и «Моя токсичная семья»

Как полюбить себя,

Оборвать деструктивные привязанности (связи),

Стать ресурсным родителем,

Избавиться от тревоги и депрессии

И построить новую жизнь в период кризиса.

Введение

Приветствую тебя, дорогой читатель! Эта книга – плод моих размышлений над тем, как полюбить себя таким «несовершенным», каким создал тебя мир, – то, чего у меня никогда не было, то, что у меня забрали, наверное, с самого рождения. Вообще моя собственная история, как вы уже знаете из первой книги, – история боли, бессилия, страхов, комплексов, неуверенности в себе и пессимизма. С этим чувством я прожила до тридцати лет, это и мотивировало меня написать книгу, которую вы держите в руках. Нелюбовь к себе была для меня направлением пути и пунктом назначения, который привел к большим страданиям. Я была обречена нести этот крест до конца жизни и жить с этим в мире, где царила жестокость, бесчеловечность и несправедливость, но, как говорят, «у человека две жизни, и вторую он начинает жить, когда понимает, что жизнь одна». Я прошла через это, и сейчас живу свою вторую – счастливую, полноценную, прекрасную жизнь. Об этом я вам и расскажу...

Для многих людей нелюбовь к себе – это пожизненный, а иногда даже смертный приговор: люди, которые не любят себя, попадают в разного рода зависимости: от любовной до наркотической, имеют проблемы со здоровьем, склонны к переживаниям, вечно попадают в руки к мошенникам, имеют истощенную нервную систему, и всю жизнь их пресле-

дуют проблемы по всем фронтам – от личных до денежных отношений. Ни один взрослый человек не является чистым листом – жизненные холсты людей, которые себя не любят, расписаны мучительными изображениями болезненных воспоминаний: унижений, поражений, проигранных сражений, упущенных возможностей и несбывшихся мечтаний. Долгий и тернистый путь любви к себе не начинается с нуля, он начинается с минуса... В этом и есть самая большая трудность, об этом мы тоже поговорим. Эта книга о той правде, в которой мы часто не можем и боимся себе признаться: о синдроме отложенной жизни, о том, что убивает нашу смелость и ломает наши крылья, – о наших страхах. Разум дал нам свободу выбора и цивилизацию. Он же расширил наши страхи до невероятных широт и высот, они блокируют наши цели, делают зависимыми от людей и обстоятельств, мешают наслаждаться жизнью и уменьшают внутреннюю свободу. В этой книге мы разберем, откуда они берутся и как с ними бороться. «Если раньше мы боялись сил природы в образе демонов и богов, то теперь мы боимся самих себя».

Эта книга о людях, которые живут чужими жизнями, несут крест, которым их нагрузили родители, зависят от отношений; о глубоком невыносимом одиночестве; о том, как человек жестокими эмоциональными играми замещает собственную несостоятельность; о наших мучителях; о том, почему мы ждем и любим тех, кто не способен ответить нам взаимностью, и верим им. «Рыбы не скачут по деревьям, а

ежи не парят в поднебесье. Из кувшина можно вылить только то, что в него налито, и ни капли больше», – мы не можем менять людей и их содержимое, но можем менять себя, и об этом мы поговорим в книге.

Она будет полезна тем, чьи сердца до сих пор болят при слове «мама» и «папа», она сможет помочь осознать и принять опыт своего детства, понять его роль в формировании сегодняшней личности и преодолеть его последствия. Вы не одиноки! В том же положении находится намного больше людей, чем я могу или вы можете себе представить.

Если вы не найдете возможности решить с родителями ваши проблемы: страха, чувства вины, стыда, обиды, то в конце концов вы обязательно принесете их в ваши отношения с партнером и детьми. В ваших силах разорвать эту патологическую цепь: несчастливые родители – несчастливые дети. Прерывая этот цикл, вы защищаете ваших детей от деструктивных убеждений, правил и опыта, через которые вам самим пришлось пройти в детстве. Душа ребенка – чистый лист бумаги, и рисунок его жизни зависит только от вас! «Все люди рождаются на свет принцами и принцессами, а родители превращают их в лягушек». Мы не можем дать нашим детям то, чего нет у нас самих, – научить их любить и уважать себя, если мы сами этого не умеем. Сможем ли мы стать хорошими родителями, зависит не от того, сколько учебников и руководств мы изучили, а от того, живем ли мы в ладу с собой и любим ли себя всем сердцем, умеем ли удовле-

творять собственные потребности и желания, слушать и слышать, любить, но не быть зависимым, созидать и строить...

Самый лучший подарок, который родители могут сделать своим детям, – помочь им стать самодостаточными личностями, научить их любить и уважать себя, развивать свою осознанность, показать, как строить здоровые отношения с миром и людьми, основанные на доверии и свободе. Прочитав эту книгу, вы сможете стать понимающим, разрешающим, заботливым родителем, сделать своего ребенка счастливым.

Вас ждет долгий и серьезный разговор. Здесь не будет теории, а только практика – правдивые выводы жизни...

Благодарности

Всех слов на земле не хватит, чтобы выразить мою благодарность, в первую очередь – себе: за то, что, несмотря на все трудности и потрясения, которые встретились на моем пути, я смогла подняться. Падая, находила в себе силы вставать и идти дальше. Они вывели меня на дорогу, по которой я сейчас иду. Именно благодаря этому я стала писателем, это уже вторая моя книга! Благодарна жизни за то, что живу именно в это время. От возможностей, которые сейчас нам предоставляет мир, захватывает дух, абсолютно на любой запрос можно найти информацию, обретение новых навыков и знаний не составляет труда. Это время, когда человек может меняться и трансформироваться, время, когда данность не определяет нашу жизнь, время, когда мы можем ей управлять и все, что нам нужно для этого, – создали уже до нас, нам остается только этим воспользоваться.

Невозможно измерить и выразить словами благодарность моим читателям. Спасибо вам за преданность, душевную щедрость и ежедневный поток обратной связи. Спасибо за веру в меня. Вы – мое вдохновение, вы дарите мне крылья, благодаря которым я двигаюсь вперед и знаю, что у меня все получится. Также хочу выразить свою благодарность и уважение людям, вдохновившим меня на написание этой книги. Аня, которой больше нет, – о которой мы говорили в первой

части, – выражает благодарность своим родителям, за то, что подарили ей эту жизнь. Именно они стали отправной точкой и стартовой площадкой моих изменений. Спасибо им за то, что сделали ее такой: разной, сложной, глубокой, местами трагичной и даже беспросветной, но удивительно интересной, мудрой, единственной и самой драгоценной! В жизни нет ничего лучше собственного опыта. И я его получила благодаря им! Хочу от всего сердца поблагодарить друга своей юности – Анну (жука-оленья): за надежность, верное плечо, за то, что всегда протягивала руку помощи, когда я в этом нуждалась, за непоколебимую и искреннюю веру в меня. Большая награда иметь таких друзей, благодарю за то, что ты есть в моей жизни!

И конечно же, огромное спасибо редакторам и издательству «АСТ», в частности – Екатерине Черкасовой: за ту колоссальную поддержку, которую вы мне оказали. Спасибо за то, что нашли меня и помогли открыть во мне писательский дух!)

Глава 1

Письмо

«Говорят, дом, в котором ты родился, определяет всю твою будущую жизнь, – как она пройдет, кем ты станешь, с кем соединишь судьбу, будешь ли счастливым... Сначала мама берет карандаш и пишет твою судьбу, а потом ты вырастаешь и продолжаешь рисовать тот рисунок, который начали твои родители. Майя, дорогая моя доченька, сейчас, спустя почти тридцать лет, я осознаю, что я наделала, сколько боли и страданий я тебе принесла. Я бросила тебя одну в этом трудном мире... Мне было очень тяжело, я была потеряна, чувство бессилия, неудовлетворенности, невероятное напряжение разрушало меня и тебя каждый день, и я не справилась, сдалась... Я ненавидела твоего отца. За то, что он бросил нас, мстила ему с помощью тебя. Меня раздражало все. Мне казалось, что мое счастье с отцом разрушила ты. Постоянное чувство усталости, общественное осуждение за то, что я родила от женатого человека, неудовлетворенность собой и нашей жизнью сделали из меня зверя. Я все помню – как кричала на тебя, поднимала руку, как говорила тебе, что ты беда и бремя, что ты украла мою жизнь... Прости меня, Майя, если когда-нибудь сможешь... Самый главный человек в твоей жизни предал тебя, бросил, и мне нет оправда-

ния, – тогда я была очень молода и поступить по-другому не могла, – просто не знала, как дальше жить, да и жить я не хотела. Прости...

После того дня, как я отправила тебя в детский дом, я приходила туда, смотрела на тебя: робкая, стеснительная, испуганная, в твоих глазах читалось горькое одиночество, ты все время отдергивала плечо... Я видела твою кровать, я ее узнала сразу, ты закручивала прутья от матраса в трубочки, а из фантиков от конфет делала флажки, я подходила и вдыхала твой запах... Я приходила несколько раз, видела, как ты плакала из-за того, что не хотела есть кашу, я подошла к тебе и спросила – «Чего бы ты хотела?» Ты ответила, что хочешь найти свою маму... Ты тогда меня уже забыла, тебе, наверное, было лет шесть... Я чувствовала себя виноватой, ледяная дрожь шла по всему моему телу, я не в силах была сдержать слез. Я помню, как дрожала твоя пухлая губка, как ты не высовывала ручки из карманов, сжимала их и постоянно моргала... Я виновата перед тобой, но я не могла ничего с собой сделать... Я сама выросла сиротой и не знала, что значит быть мамой – мягкой, любящей, заботливой... У меня ее не было... Я начала встречаться с твоим отцом в 16 лет, я знала, что он женат, но полюбила его, как мне тогда казалось... Полюбила за муки, за страдания, которые он причинял. Я не знала, что такое любовь, я была зависима от него, этими отношениями я пыталась заполнить свою внутреннюю пустоту и одиночество. Он был единственным

человеком, которому, как я думала, я нужна... Я хотела быть необходимой, а оказалась выкинутой, после того как стала неудобной. Я родила тебя в 17 лет, твой отец бросил нас, и я осталась одна, мужчины, алкоголь – все это было, потому что я не знала, куда убежать от себя, как строить дальше жизнь, и у меня не было сил из этого выбраться. И то же самое я сделала с тобой...

Я знаю, что такое жить в постоянном страхе быть брошенной, стараться выжить, заслуживать любовь, знаю, что такое не верить людям – потому что они предают, делают больно... Постоянный запах спиртного от родителей, их стеклянные глаза, крики, драки, ненависть к себе и этому миру. Я все это знаю и никогда не забуду... Все, что с тобой сейчас происходит – моя вина, и только моя... Если бы я осознавала то, что понимаю сейчас, когда ты была маленькой, твоя жизнь сложилась бы совсем иначе... Я наблюдаю иногда за тобой, когда ты гуляешь в парке, работаешь, но не решаюсь к тебе подойти.

Я вижу, что, несмотря на свой возраст, ты не стала взрослой, вижу несчастную замученную девочку, которая сомневается в себе, боится принимать решения, считает себя недостойной, неправильной, ненужной, живет по накатанной, трудится на работе, которую ненавидит, живет с мужчиной, которого не любит. Ты попала в капкан одержимости, как послушная кукла в его руках, терпишь угрозы, оскорбления, унижения, потому что боишься остаться одна, как когда-то

боялась я, расслабляешься только после бутылки алкоголя... Я вижу твоё напряжение и недовольство своей жизнью... Вижу, что ты пытаешься выжить изо всех сил, но у тебя не получается... В тебе нет жизни, она похожа на борьбу с самой собой, мне очень больно, Майя, что я украла твоё детство и сломала твою жизнь, не смогла сделать тебя счастливой, потому что несчастный человек не может сделать никого счастливым, он может только разрушить...

Девочки лепят себя по образу и подобию мамы, испытывают такие же чувства и эмоции, что и она. Мое отсутствие тогда, когда я была тебе нужна больше всего, повлияло на всю твою взрослую жизнь: любовь к себе, взаимоотношения с людьми, выбор мужа, отношение к детям... Но самое страшное, что произошло – это твоё отношение к себе, которое определяет счастье в твоей жизни... Ты себя не любишь и повторяешь полностью то, от чего я хотела убежать, чего я больше всего боялась, повторяешь мою судьбу...

Если бы я могла вернуться в прошлое и стать для тебя примером, опорой и поддержкой, дать тебе совет, я бы тебе сказала:

«Никто не будет делать для нас того, что мы сами для себя сделать не можем! Если мы себя не любим – никто не будет нас любить так, как, нам кажется, мы заслужили. Люди относятся к нам так, как мы на самом деле относимся к себе сами. Вселенная показывает нам наше отношение к СЕБЕ через окружающих.

Никакой человек не дополнит тебя. Это все внешние, временные реквизиты. Ты уже законченный – законченный, ты таким пришел в этот мир. Если ты не можешь создать и организовать свою жизнь, у тебя нет на это сил, внутреннего ресурса, если тебе для счастья нужно дополнение: мужчина, семья, определенные люди, если ты зависим от людей и обстоятельств, если ты не наполненный – твою пустоту ничто не сможет заполнить, и никто не сможет сделать тебя счастливым, кроме тебя самого.

Возлюби себя и только потом ближнего своего. Никогда не предавай себя, свои интересы и желания. Дай сначала себе, потом другому, никогда не забирай у себя. Главным приоритетом твоей жизни должно быть твое физическое и психологическое здоровье. Иначе пренебрежение телом и желаниями даст болезнь духа – безволие, апатию и депрессию. Отдавать ты можешь только тогда, когда ты сам налит любовью, ресурсами. Отдавать от избытка, иначе истощишься. Социум нам диктует и заставляет делать то, чего, возможно, мы не хотим – нехорошо отказывать людям, иначе обидятся и не будут с тобой дружить; если муж обижает – надо терпеть ради семьи, детей; к определенному возрасту у тебя должна быть семья, иначе плохо о тебе подумают. За всем этим стоят страхи – быть осужденным, брошенным, непонятым... Главная твоя задача – стать самодостаточной, чтобы не идти на поводу у своих страхов и не делать того, чего ты не хочешь, не идти против себя – терять и разрушать себя.

Ты всегда имеешь право на ошибку. Ты можешь все исправить. Ты не обязана ни перед кем отчитываться.

Изменить другого человека невозможно. Люди меняются лишь тогда, когда не измениться уже не могут, когда жизненные обстоятельства припирают их к стенке, проживание тяжелых кризисов, трагические события, которые вынуждают человека задуматься, но ты не можешь на это влиять – это их жизнь и их выбор. А выбор есть у каждого, любому человеку на земле предоставлена свобода выбора. На нашей планете это право есть только у человека, у всех остальных живых форм – жесткая программа жизни, где шаг в сторону – смерть. Цени это и не бери на себя ответственность за чувства, желания и испытания другого человека. Не нужно никого наставлять на «истинный путь», у каждого своя дорога... Ты должна оставить им право жить в соответствии с уровнем их сознания и понимания, даже если тебе кажется, что их видение жизни разрушительно. И если проходит время и ничего не меняется – значит, сознание этого человека еще не готово к переменам. Человек развивается только через боль, не забирай у него возможность пройти свою школу, совершить свои ошибки и прожить свою жизнь.

Не общайся с прожигателями, невеждами и паразитами – это яд. Эти люди – воры душ и убийцы жизней... Если ты будешь пить яд каждый день, умрет твое тело, а общение с подобными существами погубит твою душу.

Эмоции служат сигналом наших состояний, надо учиться

прислушиваться к себе и своим ощущениям, уметь их понимать. Без самопознания и самоанализа человек никогда не сможет стать свободным, не сможет управлять своей жизнью и навсегда останется марионеткой в руках других людей и своих страхов. Первый шаг на пути к освобождению – познать себя.

Если тебя обидели – уходи. Если ты остаешься – значит, ты позволяешь это делать с тобой, с тобой так можно. Если о тебе плохо сказали и ты остаешься с тем человеком, который это сделал, – значит, ты о себе такого мнения, что разрешаешь другим быть такого же мнения о тебе. Значит, так можно о тебе говорить. Если ты продолжаешь общение и любое другое взаимодействие с человеком на условиях, которые тебя ущемляют, – значит, ты на это соглашаешься, значит, ты думаешь, что достойна такого отношения. Люди с листа читают нас, что мы про себя пишем. И поступают согласно написанной нами инструкции. А пишем ее мы сами – отношением к самому себе. И здесь никого невозможно обмануть.

Все в этом мире стоит сколько, сколько мы за это платим. Деструктивные привычки, саморазрушение стоят очень дорого, но это мы понимаем, когда теряем самое ценное – себя. Если на тебя подняли руку – беги, в твоей жизни произошло стихийное бедствие, не вступай в переговоры и не слушай оправдания человека, который это сделал. Беги! Его «прости, сам не знаю, как это вышло» завтра станет «сама виновата, ты это заслужила и спровоцировала». Все его оправда-

ния – неправда, и значат они – «я знаю, что я могу с тобой так поступать и мне за это ничего не будет». Не верь словам «все так живут», «любить значит терпеть», «любить значит чем-то жертвовать». Это ложь. Любить – значит усиливать друг друга, насыщать, делать лучше, расти, развиваться, строить и созидать, отдавать и получать. А когда идет разрушение личности, твоего мира, теряется смысл жизни – это зависимость. Такие отношения никогда не начинаются с рукоприкладства и боли, сначала идут мелкие унижения, насмешки, упреки и запреты, так называемое прощупывание почвы – толерантность к боли растет. А через какое-то время ты не узнаешь себя, он заберет у тебя все – молодость, здоровье, друзей, твои желания и жажду жить. Ты посмотришь на себя в зеркало и скажешь: «Я никто, и у меня никого и ничего нет, я пустое место». Это страшно.

Не заполняй пустоту отношениями с мужчиной, не превращай его в своего идола, не отдавай больше, чем получаешь взамен. В твоей жизни может быть все – невежество по отношению к себе, страшное предательство, но не предавай свои желания, интересы, не отказывайся от любимой работы, друзей ради него. Иначе если твой идол исчезнет из твоей жизни, останется пустота. Будь самодостаточной. Не бойся одиночества – мы приходим в одиночестве в этот мир и уходим в одиночку. Бойся того, что жизнь с разрушителем будет сломана навсегда. И поймешь ты это слишком поздно.

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.