

ЕВГЕНИЯ АНДРЕЕВА  
ФЕДОР КОНОРОВ



# СПОСОБНОСТЬ ЛЮБИТЬ

КАК СТРОИТЬ  
ОТНОШЕНИЯ  
ПОСЛЕ ПОТЕРЬ  
И РАЗОЧАРОВАНИЙ



**БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО



Top expert. Практичные книги для работы над собой

Евгения Андреева

**Способность любить. Как  
строить отношения после  
потерь и разочарований**

«ЭКСМО»

2023

УДК 159.92  
ББК 88.53

**Андреева Е. В.**

Способность любить. Как строить отношения после потерь и разочарований / Е. В. Андреева — «Эксмо», 2023 — (Top expert. Практичные книги для работы над собой)

ISBN 978-5-04-180186-1

Как устроена любовь? Почему одни не проводят ни дня в одиночестве, а другие ищут «своего» человека всю жизнь? Из-за чего рушатся отношения? Как довериться другому после тяжелого разрыва и разочарования в партнере? В этой книге Евгения Андреева и Федор Коноров, психологи, гештальт-терапевты и преподаватели Московского Гештальт Института, которые помогли сотням людей построить крепкие, осознанные отношения, делятся своим опытом и разбираются, что такое способность любить. В формате PDF А4 сохранён издательский дизайн.

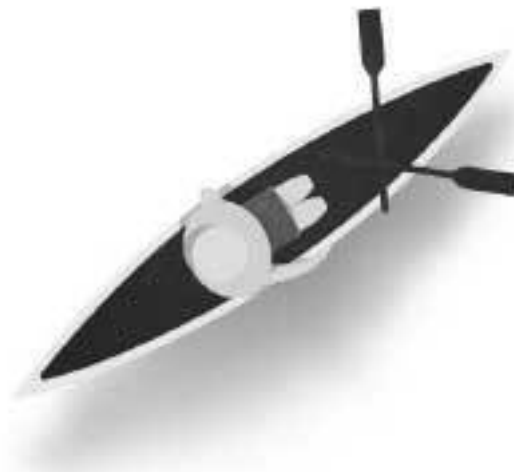
УДК 159.92  
ББК 88.53

ISBN 978-5-04-180186-1

© Андреева Е. В., 2023  
© Эксмо, 2023

## Содержание

Введение	6
Глава 1. Как зарождается способность любить	8
Глава 2. Как переживать хорошее и плохое, сохраняя чувство любви	11
Конец ознакомительного фрагмента.	15



**Евгения Андреева, Федор Конов**  
**Способность любить: как строить**  
**отношения после потерь и разочарований**

© Андреева Е.В., Конов Ф.Ю., текст, 2023

© Иллюстрация на обложке Виктория Бортник, @bortnikv, 2023

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2023

\* \* \*

## Введение

*Подчас любовь – это просто твоя способность любить, а не заслуга того, кого любишь.*  
*Джон Фаулз, «Волхв»*

Если вы спросите у разных людей, что для них значит чувство любви, как они вам ответят?

Предположим, женщина, влюбленная и встревоженная недоступностью своего избранника, скажет:

– Любовь – это когда он сразу отвечает на мои сообщения, заботится и не заставляет меня страдать в одиночестве.

Молодой мужчина, возможно, вспомнит:

– В подростковом возрасте я был сильно, но безответно влюблен и не хочу проходить через подобное снова.

Мать двоих детей, может быть, тихо и виновато произнесет:

– Любовь – это то, что я чувствую к одному своему ребенку и не чувствую ко второму.

Так что же такое любовь?

Пожалуй, у каждого человека есть своя история об этом чувстве. Многие рассуждают о нем как о чем-то непостижимом, загадочном и даже мистическом. Вероятно, таким образом люди хотят защитить любовь от обесценивания, «приземления», сведения к удовлетворению одного только сексуального инстинкта.

Есть другая крайность – когда о любви говорят как о сложно устроенном взаимодействии элементов в теле человека: окситоцин, серотонин, дофамин и другие гормоны сливаются в химическом танце, рождая чувство любви.

Но оба эти подхода, на наш взгляд, верны только отчасти. К тому же они в каком-то смысле лишают человека возможности в полной мере почувствовать себя автором собственной жизни и отношений.

В этой книге мы предлагаем поговорить о любви как о способности, которая формируется с рождения и развивается всю жизнь.

Иногда она требует особых усилий. Ведь способность любить – не отдельно растущее дерево внутри психики. Она тесно переплетает свои корни и ветви с другими психологическими навыками и качествами: умением приближаться и выдерживать отдаление, обнаруживать свои границы и отличия, замечать схожесть и находить совместность, конфликтовать и мириться, переживать потери.

При этом многие люди годами пытаются отыскать свою любовь вовне. Ждут человека, который полюбит их, и это позволит им испытать что-то очень приятное и важное.

С одной стороны, они правы. Ведь умение любить никому не дается от рождения. Мы научаемся любить, рождаясь в отношениях любви. Это наполняет человека ощущением собственной ценности.

Но «взрослая» любовь не исчерпывается способностью к принятию хорошего отношения к себе. Мы все нуждаемся в том, чтобы чувствовать любовь внутри, а не только замечать ее в чем-то любящем взгляде. Без этого внутреннего чувства почти любой человек может казаться нам неподходящим.

Каждый знает, какие страдания приносят сложности в отношениях. Когда вы сталкиваетесь с ними слишком часто, может показаться, что они и есть главный признак любви.

Если же ваш жизненный опыт наполнен болезненными воспоминаниями о прошлых отношениях, вы легко можете предпочесть способ жить, о котором писал английский психиатр

и психоаналитик Дональд Винникотт: «Некоторые не в состоянии пойти на риск любви. Не рискуя, они многое теряют, но одновременно получают хорошую страховку от горя».

Такие люди могут годами жить с «замороженной» болью, которая блокирует способность любить.

Но важно помнить, что взрослая любовь – не та, которая ни разу не была ранена. Нет. Взрослая любовь – это любовь, которую можно исцелить.

Эта книга посвящена важным «ингредиентам» любви, которые позволяют ощущать любовь полнее и жить счастливее. Мы рассмотрим в ней разные состояния и ситуации, во многих из которых вы, возможно, узнаете себя. Надеемся, это узнавание поддержит вас в сложных переживаниях, связанных с чувством любви.

Вы узнаете, как отдельные ингредиенты способности любить развиваются и трансформируются в течение всей нашей жизни. Мы исследуем различные барьеры и препятствия, которые мешают строить надежные и счастливые отношения, увлекаться без страха быть отвергнутыми, открываясь миру и другим людям.

## Глава 1. Как зарождается способность любить



Быть единственным, всегда желанным, принятым со всеми слабостями и недостатками, никогда не встречать отказа и точно знать, что это будет длиться вечно, – примерно так большинство людей представляет себе идеальную любовь.

Со временем, переживая разочарования, они чаще всего отказываются от некоторых пунктов из этого идеального списка. Они соглашаются на меньшее, например, ради сохранения уже существующих отношений. Идут на компромиссы, решая, что все равно никогда не смогут получить все сразу.

При этом каждому человеку иногда хочется поспорить с жизнью. В такие моменты люди требовательно заявляют: «Компромиссы не для меня! Либо все, либо ничего!»

Такой человек не готов отступить ни на шаг и чувствует себя обманутым и преданным, если тот, кем он дорожит, выбирает что-то или кого-то другого. Он спрашивает себя:

- Почему ему/ей интересен кто-то еще?
- Почему он/она не может потерпеть мою злость, хандру, раздражение?
- Почему он/она не хочет быть рядом со мной прямо сейчас?
- Почему он/она хочет побыть один/одна, когда рядом есть я?

Эти вопросы вполне могут быть справедливыми. Ведь большинство людей неосознанно ждут такой любви, внимания и заботы, с которыми мать может относиться к младенцу, когда мир существует только для него одного, и он может получить от любящей матери все хорошее, что в этом мире есть.

Но почему люди продолжают ждать такой любви, когда перестают быть детьми? Какое отношение этот ранний опыт имеет к способности любить во взрослом возрасте?

Дело в том, что первый опыт любви человек, как правило, получает именно в отношениях с матерью. Вместе с этим опытом он обретает ощущение: «Я есть, и это хорошо».

Этот ранний период развития имеет огромное значение для любого человека. По этой причине сложности, с которыми люди сталкиваются в раннем возрасте, оказывают влияние на всю их последующую жизнь, включая личные отношения.

Чтобы разобраться с тем, каким может быть этот опыт, представим достаточно благополучную ситуацию.

Когда мать настраивается на потребности и чувства ребенка, она с легкостью откликается на его состояния, в большинстве случаев верно определяет, в чем он нуждается, не оставляет надолго одного. Это позволяет младенцу ощутить реальность собственного существования. Его зов находит отклик, и он узнает: мир реагирует на меня, а значит, я существую и, наверное, тоже могу на него влиять.

В этот момент у ребенка появляется внутренняя опора, которая позволяет выдерживать неудовлетворенность в ситуациях, когда его потребность не может быть реализована немед-



ленно. Позже любовь, которую дает младенцу мать, помогает ему выносить дискомфорт, даже когда ее нет рядом.

Это умение выдерживать неудовлетворенность, не теряя ощущения себя, – очень важная способность взрослого человека.

Оказываясь в ситуации, когда близкий по какой-то причине не в состоянии немедленно проявить внимание, выполнить просьбу или догадаться, что вам нужно прямо сейчас, вы вполне можете справиться с неудовлетворенностью, не обесценивая при этом ни своих желаний, ни обстоятельств другого человека, из-за которых он не может помочь вам.

Но что, если кто-то был лишен такого опыта в детстве?

Многим людям в силу разных причин в раннем возрасте приходилось переживать длительное физическое или эмоциональное отсутствие матери или других заботящихся взрослых. Внимание и участие, в которых они так нуждались, были недостаточными, а сила неудовлетворенности и дискомфорта, которые пришлось выдерживать, – чрезмерной.

Люди с такой историей могут всю жизнь пытаться восполнить опыт ранней любви, которой были когда-то лишены. Снова и снова они неосознанно пытаются «переиграть» свое детство во взрослых отношениях: с родителями, романтическими партнерами, собственными детьми.

Отсутствие близкого человека в моменты, когда они нуждаются в заботе и утешении, переживается в таких случаях крайне болезненно. Как будто та самая долгожданная любовь не случилась с ними в очередной раз.

Взрослые, которые пережили опыт тяжелой разлуки или плохого обращения в раннем детстве, могут испытывать серьезные сложности с поддержанием близких отношений. Хорошей опорой для них может стать психотерапия.

Но важно помнить, что даже в благополучных семьях люди, как правило, неизбежно сталкиваются с опытом неудовлетворенности. Из-за этого во взрослой жизни каждый человек время от времени может испытывать подобные чувства.

- Любимый человек не сразу ответил на сообщение?
- Ребенок не выключил компьютер, как только вы его об этом попросили?
- Девушка отказалась от интимной близости, хотя вы были полны желания?
- Муж отправился на вечеринку, когда вы надеялись провести вечер вместе?

Такие ситуации могут вызывать у вас гнев, обиду, чувство предательства и разочарования. Из-за них вы не можете ощущать любовь, быть внимательными к потребностям близких людей. Все, чего вы хотите – чтобы ваше желание было немедленно удовлетворено, потому что иное просто невыносимо. И вот вы уже не вполне «взрослые». Вы снова дети, переживающие сильную тревогу из-за разделения с матерью.

Наверное, каждый человек в глубине души мечтал или продолжает мечтать об отношениях, которые состояли бы исключительно из любви, понимания, поддержки и принятия.

Но правда жизни, к сожалению, такова, что никакие отношения, скорее всего, никогда не смогут удовлетворить вас полностью. Реальность, как правило, предлагает просто достаточно хорошие отношения, в которых иногда получается опираться друг на друга, а иногда – нет. В такие моменты неизбежно приходится справляться с неудовлетворенностью самостоятельно.

Эта способность выдерживать неудовлетворенность похожа на маленькую фабрику внутри вас. Работая, она превращает вашу тревогу, гнев и боль во что-то более выносимое и осмысленное. Чем больше способов справляться с неудовлетворенностью есть в вашем арсенале, тем комфортнее вы будете чувствовать себя в жизни.

Какие это могут быть способы? Например, если близкий человек оставляет вас одну/одного, когда вы очень хотели бы провести время вместе, подумайте о том, что он делает это

без злого умысла. Он уходит не потому, что плохо к вам относится. Ведь даже у любящих людей бывают неотложные дела. А иногда им хочется провести время с кем-то другим. Или побыть в одиночестве, уделяя время самим себе. Это не значит, что они перестали вас любить и оказались плохими людьми.

Как, собственно, и вы не станете хуже, если признаете, что у вас есть некая нехватка, дефицит, неспособность. И именно поэтому вам сложно выдержать отсутствие любимого человека рядом. Это далеко не всегда приятное открытие – заметить себя нуждающимся, слабым, не таким самостоятельным, как вам хотелось бы. Но именно в такие моменты вы принимаете на себя значительную часть ответственности за то, что с вами происходит. Ну, а ваш партнер оказывается не мучителем и предателем, а обычным живым человеком в реальном и просто чуть менее романтично устроенном мире.

Принятие ответственности за свою жизнь очень важно еще и потому, что помогает обрести способность делать что-то хорошее для самих себя.

Отказавшись от убеждения, что утешать, поддерживать и развлекать вас обязан другой человек, вы перестаете обижаться без веских причин. Это освобождает огромное количество энергии, ведь обижаться – это очень энергозатратное занятие. Сбросив груз обиды, вы можете направить эту энергию на поиск подходящих способов самоподдержки.

Впрочем, это совершенно не значит, что вы должны полностью отказаться от поддержки и заботы партнера. Самостоятельность дает больше свободы, но никак не уменьшает ценность любящего и любимого человека. С обретением большей свободы и самодостаточности изменяются всего лишь способ и качество вашей коммуникации с партнером.

Теперь вы можете открыто говорить друг с другом о ваших желаниях. Ведь вместе с обидой на другого исчезает иллюзия, что кто-то должен понимать вас без слов. Когда просьба перестает восприниматься как унижение, это больше не крик о помощи в катастрофической ситуации. Это всего лишь ежедневный ингредиент близких и доверительных отношений.

Еще один бонус, который вы получаете от этого, мы бы назвали ожиданием с надеждой. Это то, что приходит на смену отчаянию, разочарованию или гневу, которые раньше могли возникать, когда ваше желание оставалось незамеченным и неудовлетворенным.

Но если вы умеете заботиться о себе, разрешаете себе просить о поддержке или понимании, ваши ожидания перестают быть такими болезненными. Это позволяет сохранять внутри вас хороший образ близкого человека. А хороших людей можно и подождать; можно надеяться, что они вернутся, и вы поговорите; можно верить, что они услышат и поймут.

В следующих главах мы поговорим о самых разных переживаниях, связанных с отношениями: о разочаровании и утрате, об умении отказывать и принимать отказы, о близости и отдалении, а также о многих других составляющих способности любить и оставаться счастливым рядом с любящими вас людьми.

## Глава 2. Как переживать хорошее и плохое, сохраняя чувство любви



Сколько раз вы слышали или сами произносили, находясь в эпицентре конфликта с близким человеком, подобные слова:

- Я тебя ненавижу!
- Ты меня не любишь!

Это похоже на то, как разозлившийся на родителей ребенок грозно сообщает:

- Вы – плохие родители! Я уйду от вас и буду жить с хорошими!

Бывает и так, что родители сообщают подобное своим детям:

- Если будешь себя плохо вести, мы отдадим тебя другим людям, а взамен возьмем другого, хорошего мальчика.

Такие слова люди обычно произносят, когда отчаиваются получить что-то очень для них значимое. Гнев, злость, раздражение или обида, которые сопровождают эти слова, могут сильно ранить другого человека, но часто они же содержат ценную информацию о том, что один из партнеров переживает в отношениях острую нехватку чего-то, и это выливается в сильное напряжение.

Если злость переполняет человека, на построение отношений у него просто не остается сил.

В такие моменты он может быть разрушительным, говорить резкие слова или хлопать дверьми, как будто не видит никакой возможности продолжать отношения прямо сейчас.

Подобные состояния могут так сильно захватывать, что люди начинают сомневаться как в собственных чувствах, так и в чувствах другого человека. В такие моменты они больше не понимают, любят или нет того, кого любили совсем недавно.

Это связано с тем, что иногда люди приравнивают любовь к состоянию удовлетворенности. Им кажется, что если они испытывают полное удовлетворение в отношениях, значит их партнер – любящий и хороший человек. Но как только удовлетворенность проходит, кажется, что вместе с этим заканчивается и любовь.

Тогда начинаются поиски нового партнера, который удовлетворит полностью и навсегда избавит от необходимости выдерживать неудовлетворенность. Бывает, что такой человек действительно находится, но вскоре оказывается, что и он не совершенен.

Все дело в том, что на самом деле ни один человек никогда не сможет удовлетворить другого на 100 %. Это может быть не самое приятное открытие, но уверяем: чем раньше вы его сделаете, тем легче вам придется в дальнейшем.

Если вы готовы двигаться дальше, предлагаем провести небольшой эксперимент. Для этого попробуйте вспомнить важного для вас человека, на которого вы сильно злились или злитесь до сих пор.

Сформулируйте, какие именно поступки, качества или резкие слова вызывают у вас злость, раздражение или обиду по отношению к этому человеку?

Теперь немного усложним задачу. Вспомните, за что вы цените и любите этого человека? Какие его поступки и качества вызывают у вас симпатию и уважение?

Возможно, что в процессе этого эксперимента вы даже ощутите некоторое чувство вины из-за того, что злитесь на такого прекрасного человека. Как будто внутри вас существует поляризация: либо любите – либо злитесь.

Но думать так – большая ошибка.

Ведь ваша злость на другого не делает его плохим по умолчанию. Часто это чувство – всего лишь сигнал, который дает возможность понять, что вас что-то не устраивает в отношениях с близким. Что именно – нужно разбираться в каждом отдельном случае.

Но важно помнить, что можно злиться и на очень хорошего человека, продолжая его при этом за что-то любить. Ведь злость способна не только разрушать отношения. Иногда она может сигнализировать о том, что в них что-то разладилось, а значит, нужно придумать способ это изменить.

Зная об этом свойстве злости, попробуйте теперь удержать одновременно хорошее отношение к человеку и злость на его конкретные слова или поведение.

Скорее всего, вы обнаружите, что внутри вас есть достаточно места для обоих этих чувств. Так происходит, когда люди примиряются с тем, что в мире нет идеальных людей и достаточно мало абсолютно плохих. Ну, а среди оставшихся найдется множество очень или просто хороших и подходящих именно вам.

Иногда они будут радовать вас, а иногда злить; иногда поддерживать, а в чем-то на них рассчитывать вы не сможете.

Это может быть сложно принять. Но именно так люди учатся сохранять любовь в несовершенные моменты отношений, когда любимый человек не может дать того, в чем вы очень нуждаетесь.

Эта способность сохранять хорошее отношение к человеку, даже когда вы переживаете неприятные чувства, развивается в процессе взросления. Ведь психика маленького ребенка к такой сложной внутренней работе еще не приспособлена. Но, проходя через разный опыт отношений, в которых вас принимают как в вашей любви, так и в злости, вы учитесь соединять в себе эти чувства. Опираясь на эту способность, вы можете переживать ваши отношения как более свободные, глубокие и близкие.

Теперь давайте разберемся, как именно соединяются в человеке любовь и злость? И что делать, когда злость оказывается слишком сильной?

Мы уже писали о том, насколько важен для любого человека опыт, полученный в раннем детстве. Получив хороший опыт любви и заботы, ребенок может опираться на него в моменты неудовлетворенности, даже когда заботящегося о нем взрослого нет рядом. Но какой бы сильной ни была любовь, она не может спасти от реальности, в которой вам всегда будет чего-то не хватать.

Например, мама хочет, но никак не может остаться с малышом, потому что ей нужно идти на работу. Или родители не могут купить дорогую игрушку, о которой мечтает ребенок. А может быть, кто-то из родных тяжело заболел, так что все внимание членов семьи направлено на уход за больным. Или даже заботливая и любящая мама иногда совершенно не понимает, как реагировать на плач ребенка и утешить его, когда он расстроен.

Маленькие дети, как правило, очень бурно переживают неудовлетворенность, особенно, если она длится слишком долго. При этом психика так устроена, что когда человеку плохо, он быстро забывает о позитивном опыте и словно переполняется негативными чувствами. Самый

частый сигнал, который подает в таких ситуациях ребенок, – плач. Позже его заменяют отдельные слова, затем – полноценная речь.

Ребенку очень важно, чтобы его гнев и недовольство были встречены и приняты взрослыми. Чтобы он мог плакать маме, злиться маме, а она все равно не покидала бы его, не злилась в ответ и могла бы объяснить, что именно с ним происходит. Ведь сам он этого пока не понимает.

Если ничего из этого не происходит, ребенок воспринимает весь мир и маму – главного его представителя – totally плохими. Маме в такие моменты очень важно уметь выдерживать эту «плохость», не злясь на ребенка в ответ.

Например, вспомните, как ваши родители реагировали на вашу злость. Говорили ли они вам:

– Да, я вижу, что ты злишься. Я знаю, что тебе это не нравится. Мне понятны твои чувства.

Или вы чаще слышали от них такие слова:

– Не смей злиться на родителей!

– Я так и знала, что ты будешь считать меня плохой матерью. Конечно, ведь я действительно во всем виновата.

– Прекрати капризничать по пустякам!

Во втором случае родитель, скорее всего, испытывает сложность с тем, чтобы выдерживать детскую злость. Ведь злость воспринимается многими людьми как запрещенное чувство. Тогда ее привычно игнорируют, сдерживают или обесценивают, чтобы не чувствовать себя нарушителем запрета. В таких случаях детская злость очень пугает родителя. По привычке он относится к ней точно так же, как к своей собственной.

В других случаях у родителя может быть настолько хрупкая самооценка, что недовольство ребенка он автоматически переживает как подтверждение своей родительской некомпетентности. Это погружает его в такую невыносимую тревогу, что принять чувства ребенка он просто не в состоянии. О таких родителях могут сказать:

– Моя мама всегда так тревожилась, когда у меня что-то не получалось, что мне самой приходилось ее утешать. Из-за этого я решила, что буду скрывать от нее свои чувства.

Бывает и так, что встречу с детской злостью делает невозможной депрессия родителя.

В этом состоянии он не может откликаться как на злость, так и на другие чувства ребенка. В такие моменты важно, чтобы другие члены семьи оставались эмоционально доступными, чтобы рядом с ребенком был кто-то, кто примет его недовольство и поможет справиться с ним.

Если таких людей рядом с ребенком не находится, негативные переживания могут окрасить черной краской все внутри него. Включая настоящую и будущую любовь. Тот, кто любит его и заботится о нем, станет в его глазах абсолютно плохим, потому что не сможет предоставить никакого утешения.

Вы можете совершенно не помнить, как переживали подобные состояния в детстве. Но во взрослых отношениях бессознательно можете воспроизводить опыт, который получили в раннем возрасте. Почувствовав, что не можете получить ожидаемого удовлетворения в отношениях, вы будете воспринимать близкого человека как плохого или даже враждебного. Все хорошее, что побудило вас в свое время оказаться в этих отношениях, в такие моменты будет растворяться в негативных чувствах. Тогда близкий человек может услышать от вас:

– Ты всегда равнодушна к моим проблемам.

– От тебя никогда не дождешься ласкового слова.

– Ты вечно отсутствуешь, когда нужен мне.

– Ты стала хуже ко мне относиться.

Человеку, который слышит подобные слова, они, как правило, кажутся несправедливыми и обидными. Но вы, произнося их, совершенно уверены: дело обстоит именно так.

Злость, которую вы чувствуете к другому человеку, кажется обоснованной и справедливой, а дефицит понимания в отношениях – результатом «злого умысла» вашего партнера или родственника.

И хотя партнер в этот момент встречается с вашей злостью и агрессией, для вас такое поведение является своего рода защитой от непереносимых состояний, которые вы испытываете, когда не можете интегрировать свою любовь и злость в единое непротиворечивое отношение к другому.

Такие ссоры могут довольно сильно портить отношения. Ведь людям приходится регулярно слышать от вас, что они плохие, нелюбящие, враждебные. Хотя сами себя они такими не считают и, скорее всего, такими не являются.

Впрочем, есть и другой вариант. Человек, испытывающий сильную неудовлетворенность, может удариться в жесткую самокритику. Он направит всю свою злость не на другого, а на самого себя, говоря:

– Я просто слишком многого хочу. Но ведь никто не обязан потакать моим капризам. Неудивительно, что мы поругались.

– Это я во всем виноват. Зачем я только сказал, что мне что-то не нравится?

К сожалению, такое безжалостное отношение к себе нередко приводит к развитию депрессий, неврозов, высокой тревожности, а иногда даже соматических заболеваний. Такие состояния очень важно вовремя замечать и не затягивать с обращением к специалисту.

В целом, ситуация, когда человек сильно злится либо на другого, либо на самого себя, похожа на состояние полярности, при котором можно либо злиться, либо любить и никогда не переживать оба этих чувства одновременно.

Опасность такого восприятия заключается в том, что ни на одном, ни на другом полюсе утешения и покоя не наступает. Ведь реальность устроена гораздо сложнее. Но, игнорируя это, вы можете снова и снова «обрезать» неподходящие вам грани этой реальности.



## **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.