

От автора бестселлеров
«Терапия настроения» и «Терапия беспокойства»

Дэвид Бернс

ТЕРАПИЯ ОДИНОЧЕСТВА

Как научиться
общаться,
дружить и любить

Клинически
проверенная
программа



Дэвид Бернс

Терапия одиночества.

**Как научиться общаться,
дружить и любить**

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=69015931

Терапия одиночества: Как научиться общаться, дружить и любить:

Альпина Паблишер; Москва; 2023

ISBN 9785961487282

Аннотация

Одиночество – тяжелое бремя. Порой дело в завышенных ожиданиях от себя или партнера, иногда – в неспособности выстраивать доверительные отношения, страхе отказа, романтическом перфекционизме или подавляющей самокритике. Для избавления от одиночества нужно не искать новых встреч, а научиться любить себя, ведь только тот, кто полюбил себя, становится притягательнее для других. Всемирно известный психотерапевт, автор бестселлера «Терапия настроения» Дэвид Бернс в своей книге объясняет, как техники когнитивно-поведенческой терапии могут помочь людям, страдающим от одиночества и застенчивости, научиться строить здоровые отношения. Он предлагает читателям простые практики, которые

помогут принять себя со всеми особенностями, выработать здоровую самооценку и наладить личную жизнь.

«Все, что вам нужно, – человек, на которого вы можете положиться, который утешит и поддержит, подарит нежность и заботу. Этот человек – вы».

Для кого

Для всех, кто испытывает чувство одиночества.

«Счастье вам может принести только один человек – вы сами. Любовь обогащает жизнь, но в конечном счете ответственность за себя и свое настроение несете вы сами».

Содержание

Вступление	9
Немного обо мне	12
Часть I	17
Глава 1	17
Глава 2	23
Часть II	45
Глава 3	45
Конец ознакомительного фрагмента.	52

Дэвид Бернс

Терапия одиночества.

Как научиться общаться, дружить и любить

Переводчик *М. Бульчева*

Научные редакторы *О. Пичугина, Н. Фомичева (часть V)*

Редактор *К. Герцен*

Главный редактор *С. Турко*

Руководитель проекта *Л. Разживайкина*

Дизайн обложки *Ю. Буга*

Корректоры *Н. Витько, Е. Чудинова*

Компьютерная верстка *М. Поташкин*

Все права защищены. Данная электронная книга предназначена исключительно для частного использования в личных (некоммерческих) целях. Электронная книга, ее части, фрагменты и элементы, включая текст, изображения и иное, не подлежат копированию и любому другому использованию без разрешения правообладателя. В частности, запрещено такое использование, в результате которого электронная книга, ее часть, фрагмент или элемент станут доступными ограниченному или неопределенному кругу лиц,

в том числе посредством сети интернет, независимо от того, будет предоставляться доступ за плату или безвозмездно.

Копирование, воспроизведение и иное использование электронной книги, ее частей, фрагментов и элементов, выходящее за пределы частного использования в личных (некоммерческих) целях, без согласия правообладателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

© David D. Burns, 1985

Published by arrangement with William Morrow, an imprint of HarperCollins Publishers.

© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО «Альпина Пабlishер», 2023

* * *

Дэвид Бернс

ТЕРАПИЯ ОДИНОЧЕСТВА

Как научиться
общаться,
дружить и любить

Перевод с английского



альпина
ПАБЛИШЕР

Москва
2023

Эта книга – для всех одиноких и застенчивых.

*Надеюсь, она поможет вам начать любить
и ценить себя, а
также научиться сближаться с другими
людьми*

Вступление

В 1980 г. я опубликовал книгу под названием «Терапия настроения»¹, в которой описал свой подход к пониманию человеческого поведения и эмоций. Сейчас он известен как *когнитивно-поведенческая терапия* (КПТ). Основная его идея – то, что когниции, то есть процессы обработки информации мозгом, влияют на то, как мы себя чувствуем и ведем. Наверняка вы замечали: в плохом настроении жизнь кажется блеклой и вы думаете обо всем пессимистично. На самом деле подавленное состояние вызвано именно мрачными мыслями, но вы не осознаете этого. Другое открытие, которое подтверждают независимые исследователи со всего мира, еще интереснее: если, применяя техники когнитивной терапии, научиться думать о себе позитивнее и реалистичнее, можно победить болезненные чувства, повысить самооценку, сблизиться с другими. Зачастую для этого требуется совсем немного времени.

Почему когнитивный подход вызывает такой интерес у исследователей, специалистов и пациентов?

- Он основывается на впечатляющем количестве исследований, проведенных в США и Европе. Психиатры и психологи Медицинской школы Университета Вашингтона в Сент-

¹ Бернс Д. Терапия настроения: Клинически доказанный способ победить депрессию без таблеток. – М.: Альпина Пабlishер, 2020.

Луисе, Юго-Западной медицинской школы в Далласе, Эдинбургского университета в Шотландии и Университета Миннесоты в Сент-Поле подтверждают результаты исследования, проведенного в Пенсильванском университете в конце 1970-х гг. Оно показало, что при тяжелой депрессии КПТ не менее эффективна, чем антидепрессанты.

- Техники КПТ практичны, понятны, основаны на здравом смысле.
- Зачастую этот подход срабатывает быстро, так что вы потратите меньше времени и средств.
- Люди с умеренными аффективными расстройствами могут заниматься КПТ самостоятельно, без медикаментов и помощи специалиста.
- Теория, лежащая в основе КПТ, проста, интересна с философской точки зрения и не противоречит личным ценностям и религиозным верованиям большинства людей.

В исследовании доктора Даррелла Смита, которое вышло в журнале *American Psychologist* в июле 1982 г., подчеркивается значимость когнитивного подхода для психотерапии. По случайной выборке он опросил 800 клинических и консультирующих психологов, попросив оценить текущее состояние различных школ терапии, и сделал вывод, что «когнитивно-поведенческие техники – одна из самых прочных, если не самая прочная, теоретических основ психотерапии».

В этой книге я расскажу, как применять техники КПТ

при одиночестве, застенчивости и неуверенности в сексуальной сфере. Я часто замечаю, что у клиентов, которым сложно строить отношения, много общего с людьми в депрессии: у них столь же низкая самооценка, их так же пугает неодобрение, критика, отказ и одиночество, они склонны заранее занимать защитную позицию. Наконец, такие люди тоже крайне самокритичны и предосудительны, и виной тому – завышенные ожидания от себя и других. Справиться с этим, как и с депрессией, может помочь когнитивный подход.

Читая о техниках КПТ и применяя их, не забывайте, что каждый человек уникален. То, что кажется подходящим при чтении, не всегда даст ожидаемый результат при попытках это применить. Помните, что книга о самопомощи – не замена лечению: если решить проблему самостоятельно не удастся дольше месяца, имеет смысл обратиться к хорошему психологу, психотерапевту или психиатру.

Подчеркну: работа с людьми, которые несколько лет чувствовали себя одинокими, отвергнутыми или недостойными, а теперь расцвели и почувствовали прилив радости и уверенности в себе, приносит мне большое удовольствие. Если вам грустно, если вы испытываете трудности при сближении с людьми, – надеюсь, эта книга поможет и вам.

Немного обо мне

Первые 26 лет жизни я был одинок. С самого детства я казался себе страшным и неуклюжим. Меня дразнили Эйнштейном и мешком с костями. В школе меня редко приглашали на вечеринки, а если я там и бывал, то никогда не принимал участие в настоящем веселье: я рос в очень консервативной религиозной семье, и мама говорила мне, что целоваться с девочками – это плохо. Какая тут игра в бутылочку? Приходилось как можно вежливее извиняться и стоять в сторонке, чувствуя себя одиноким.

В старших классах я редко нравился девочкам, которые нравились мне. Кое-какие «хорошие» девушки мной восхищались, я даже ходил с ними на свидания, но классными считал других. Я и выглядел не очень: щуплый, с покатыми плечами. В первый год я попробовал играть в футбол и баскетбол, но спортивным талантом не отличался, так что из обеих команд меня выгнали, и я бросил спорт. Ко всему прочему, у меня долго не ломался голос, а волосы на подбородке не росли почти до выпуска. Я думал, что никогда не стану мужчиной, что просто не создан для «популярности».

Справедливости ради, изгоем я тоже не был. Кое-кто, казалось, даже был от меня в восторге. Я получал призы и грамоты за достижения в учебе, меня часто выбирали в члены студенческого совета – вероятно, потому, что я был умен,

серьезен и вежлив. Но, как бы меня ни уважали, я был одинок и не чувствовал близости с окружающими. Мысль о том, что я могу завести отношения с симпатичной мне девушкой, казалась невероятной.

В Амхерст-колледже оказалось не лучше. В 1960 г. он еще был мужским, в братства, где можно было общаться со студентами других колледжей, меня не приняли, так что знакомиться с женщинами было непросто. Последней надеждой была медицинская школа Стэнфорда: казалось, в Калифорнии полно свободных женщин, а студенту-медику обеспечено их внимание. Тем не менее, как я ни старался, не изменилось почти ничего. Я бродил по кампусу, гулял по соседнему городку Пало-Альто, надеясь с кем-нибудь познакомиться, иногда часами сидел в студенческом клубе, пытаясь заговорить с девушками. Увидев хорошенькую студентку, я цеплялся к ней с дурацкими вопросами: «Ой, а как тебя зовут? Ты тут учишься? А я тоже учусь, на врача» и т. д. Через пару минут она неизбежно говорила: «Я тут просто жду своего парня, он вот-вот придет». Это удручало, но я все равно пытался снова. Снова, и снова, и снова. Наверное, я стал самым отвергаемым мужчиной в Северной Калифорнии: мне отказывали по пятьдесят, а то и по шестьдесят раз на неделе! Но я так и продолжал знакомиться с девушками, думая, что, возможно, *каким-то образом* научусь флиртовать. Все вокруг меня флиртовали и веселились, а я думал: «Как им это удается? Почему я так не могу?»

Наконец я решил, что мне нужен учитель, который покажет мне, что я делаю не так. Местный донжуан, Уильям, был обычным парнем: учился в младшем колледже, жил с мамой, ездил на старом мотороллере, подрабатывал где попало, в том числе продавцом в магазине модной мужской одежды. Но у него был один неоспоримый и невероятный талант – привлекать женщин. Они просто считали его неотразимым. Пока я получал букеты отказов, за ним гонялись все девушки города. Не то чтобы я одобрял сердцеедов, но мне казалось очевидным: у Уильяма есть чему поучиться.

Я познакомился с ним, описал свою проблему и попросил помочь. Он согласился и показал разные техники и подходы, чтобы знакомиться с девушками, – и я понял, что могу делать так же. Так начался мой прорыв в личной жизни, и это было настоящее счастье.

Я понял: неуверенность в себе – результат ошибочных убеждений о себе и мире. Поддержка Уильяма, мои собственные усилия и творческий подход, свойственный молодости, помогли мне понять: эти убеждения можно изменить. Я понял, что в прямоте и чувственности нет ничего страшного, нашел в себе смелость побороть страхи и чувство неполноценности. А когда «прегрешения юности» уже поднадоели, я встретил чудесную девушку – и мы решили провести всю оставшуюся жизнь вместе.

За этим последовали годы исследований и клинической работы, дополнявшие мои знания, но личный опыт побе-

ды над одиночеством вдохновил меня помочь множеству одиноких людей. Например, 26-летняя пациентка рассказала мне, что в детстве была крупной, неловкой и неуклюжей. Другие дети часто над ней смеялись, травили ее, ей было трудно заводить друзей. Подростком она считала себя безнадежной, ей казалось, что она никогда не сможет начать встречаться с парнем или построить серьезные отношения. Ее жуткие представления о себе сработали как самосбывающееся пророчество, и к поступлению в колледж ее вес был почти 140 кг. Проявив невероятное упорство, она сбросила более 70 кг, но так и не преодолела депрессию и одиночество. За время психотерапии она поняла, что дело не во внешности, а в собственных представлениях о ней. Как только она научилась считать себя привлекательной и желанной, повысила самооценку, депрессия прошла, а отношения с мужчинами расцвели пышным цветом.

Другой пациент, 35-летний мужчина, который только-только почувствовал вкус уверенности в себе и популярности у женщин, сказал мне: «Доктор Бернс, у вас я наконец-то начал учиться тому, что мне нужно. Последние десять лет я хожу к специалистам, потому что чувствую себя одиноким и ущербным. Все просто говорили: "Иди и приглашай женщин на свидания", но никогда не объясняли как. Это была просто потеря времени. Почему они не научили меня тому же, что вы?»

Дело в том, что в те времена психиатры и психологи толь-

ко начинали разбираться в причинах одиночества и разрабатывать эффективный систематический подход к его преодолению. Если вы давно хотите узнать, как заводить отношения с противоположным полом, победить застенчивость и неуверенность в себе, — надеюсь, эта книга станет для вас настольной. Я хочу, чтобы вы больше не чувствовали себя нежеланными и одинокими, чтобы вы открыли в себе красоту, научились вступать в контакт с другими и смогли увидеть, какой чудесной и полной приключений может быть жизнь.

Часть I

Хорошие новости об одиночестве

Глава 1

Вы одиноки?

Вам бывает одиноко? Вам хотелось бы, чтобы ваши отношения с другими стали лучше? Если так, то вы не одни. Исследование, проведенное журналом *Psychology Today* (см. табл. 1.1) и посвященное изучению дружбы, показало, что более половины из 40 000 опрошенных иногда или часто чувствуют себя одиноко. Значит, чувство одиночества может быть знакомо более чем 100 млн американцев. Эти цифры звучат печально, но ученые теперь понимают причины одиночества, и есть эффективные техники, которые могут помочь повысить самооценку и улучшить отношения с окружающими.

Таблица 1.1

Процент людей разного возраста, отметивших, что чувствуют себя одиноко иногда или часто²

² Parlee M. B., "The Friendship Bond: PT's Survey Report on Friendship in America", *Psychology Today* (October 1979).

До 18 лет	18–24 года	25–34 года	35–44 года	45–54 года	Старше 54 лет
79%	71%	69%	60%	53%	37%

Определить, насколько вы одиноки, поможет опросник. Он измеряет позитивные и негативные чувства, которые люди испытывают по отношению к себе и к другим. Прочитав каждое из утверждений, обведите точку, отмечающую, как сильно у вас проявляется это чувство: от «никогда» до «почти всегда». Имейте в виду, что речь может идти как о позитивном, так и о негативном чувстве. Правильных или неправильных ответов нет: руководствуйтесь тем, как ощущаете себя в последнее время.

Опросник одиночества

1. Я чувствую себя одиноко:

.
0	1	2	3	4
никогда	редко	иногда	часто	почти всегда

2. Есть люди, которым я действительно дорог(-а):

.
4	3	2	1	0
никогда	редко	иногда	часто	почти всегда

3. Я чувствую себя обделенным(-ой):

.
0	1	2	3	4
никогда	редко	иногда	часто	почти всегда

4. Мне сложно заводить друзей:

.
0	1	2	3	4
никогда	редко	иногда	часто	почти всегда

5. У меня есть по-настоящему близкие друзья:

.
4	3	2	1	0
никогда	редко	иногда	часто	почти всегда

6. Мне бы хотелось, чтобы больше людей хотело проводить со мной время:

.
---	---	---	---	---

Подсчет баллов

За каждый ответ вы можете получить от 0 до 4 баллов, так что их сумма может быть от 0 (если в каждом вопросе вы выбирали ответ, дающий 0 баллов) до 32 (если в каждом вопросе вы выбрали ответ, дающий 4 балла). Сложите все баллы и запишите сумму здесь: _____.

Интерпретация баллов

Чем выше общий балл, тем более одиноко вы себя чувствуете.

Общий балл	Степень одиночества	Люди, набирающие такой же балл, %
0–4	Нет/минимальная	20
5–9	Средняя	30
10–14	Умеренная	30
15 или более	Сильная	20
		Всего 100%

Мои исследования с использованием этого опросника одиночества подтверждают: одиночество – на удивление распространенное чувство. Однажды я предложил этот тест 272 жителям Дейтона, штат Огайо, – мужчинам и женщинам, разного возраста, семейным и нет. Средний балл составил

10, а значит, большинство этих людей хотя бы изредка испытывали одиночество. Люди с высшим образованием, как выяснилось, чувствуют себя одинокими реже, а вот брак (что меня удивило) никак от этого не защищает. Мы часто думаем, что одиночество присуще людям без партнера, расставшимся с партнерами или разведенным. На самом деле семейные люди тоже страдают от одиночества, иногда – сильнее, чем другие.

Но если отсутствие отношений – не причина одиночества, а партнер – не спасение от него, в чем же дело? В самооценке. Если я и хочу что-то сказать этой книгой, то лишь одно: чтобы победить одиночество, нужно не найти кого-то, чтобы полюбить, а научиться любить себя. Только тогда вы заметите, что другие тоже вас любят, и одиночество уйдет в прошлое.

В этой мысли нет ничего нового, но, чтобы претворить ее в реальность, нужна система. В этой книге вы найдете проверенную программу, которая помогла сотням мужчин и женщин всех возрастов преодолеть одиночество, застенчивость, чувство неполноценности и неуверенности в сексуальной сфере. Она основывается на когнитивно-поведенческих техниках, разработанных в Пенсильванском университете и широко используемых в мире. Эти методы способны помочь людям с самыми разными расстройствами настроения и проблемами в межличностных отношениях. Если вы готовы работать по ним – они станут работать на вас.

Таблица 1.2

Средний балл опросника одиночества в соотношении с семейным положением³

Семейное положение	Балл по опроснику одиночества (средний +/- стандартное отклонение)	Количество
Холост/не замужем	10,3 +/- 4,8	39
Женат/замужем	9,7 +/- 5,5	147
В разводе	9,2 +/- 5,8	56
Вдовец/вдова	13,2 +/- 5,7	19

³ *Примечание для исследователей:* существенной разницы в баллах опросника одиночества между людьми без партнера, семейными и разведенными не было. Только среди вдов и вдовцов уровень одиночества был значительно выше (Т-критерий женатых и вдов/вдовцов составил 2,59, $p < 0,005$). Отсутствие связи между чувством одиночества и семейным положением подтверждается множеством анализов методом регрессии, когда возраст, пол, семейное положение, уровень образования и дохода вводились в упражнение одновременно. – *Здесь и далее, за исключением особо оговоренных случаев, прим. авт.*

Глава 2

Что такое одиночество

Многие люди, которые часто бывают одни, редко чувствуют себя одинокими: они довольны собой и своей жизнью. И наоборот, многие люди, окруженные заботой партнера, родных и друзей, отчаянно одиноки и несчастны. Одна из причин этого – негативные мысли о себе и других. Например, вам одиноко, вы чувствуете себя неуверенно. Скорее всего, вы говорите себе: «Я хуже прочих». Возможно, вам кажется, что вы не заслуживаете любви, потому что не соответствуете каким-то стандартам привлекательности, ума или успеха. Один 32-летний пациент жаловался мне: «Доктор Бернс, с чего женщинам вообще мной интересоваться? Давайте посмотрим правде в глаза. Они ищут красивых, обеспеченных и талантливых. А я обыкновенный. И работа у меня непрестижная и неинтересная. Ничего особенного».

Некоторым одиноким людям страшно, они испытывают отчаяние, считают, что быть одному – ужасно, беспокоятся, что состарятся без родных и любимых. Другие воспринимают одиночество с горечью, болезненно относятся к своей жизни и винят в своих проблемах других людей. Некоторые одинокие люди испытывают безнадежность, полагая, что никогда не найдут счастья и ни с кем не смогут сблизиться. Они чувствуют себя опустошенными и нереализованными,

потому что считают, что все удовлетворение в жизни идет от значимых отношений с другими людьми.

Если вам когда-либо бывало одиноко и тоскливо, вы наверняка прекрасно понимаете, насколько мрачной может казаться жизнь. Но, возможно, вы не знаете, что эти негативные чувства – на самом деле следствие негативных мыслей. Осознать это – крайне важно: только если вы готовы научиться думать о себе и о своих проблемах позитивнее, вы сможете преодолеть одиночество и улучшить отношения с другими.

Возможно, вы не осознаете и того, что мысли, которые заставляют вас чувствовать себя так плохо, зачастую не имеют ничего общего с реальностью, даже если вам кажется иначе. Считать одиночество и депрессию результатом искаженного мышления – спорная идея, но данных в ее поддержку достаточно. Влияние мышления на восприятие реальности мы изучали вместе с доктором Брайаном Шоу, директором Института психиатрии Кларка в Торонто. Я разработал небольшой тест, в котором предлагается оценить разные события: свидание с приятным человеком, сообщение о разрыве отношений, повышение по службе, увольнение и т. д. Мы дали пройти этот тест женщинам, у которых не было серьезных аффективных расстройств, и стационарным пациенткам, страдающим депрессией. Каждую участницу попросили написать, как бы она себя чувствовала и что бы думала в каждой из описанных ситуаций. Женщины в депрессии

чаще пессимистично оценивали события – как хорошие, так и плохие.

Одна из участниц без депрессии написала о расставании: «Мне было бы грустно. Я бы думала, что буду скучать по нашим отношениям, но знакомиться с новыми людьми – интересно». Такой ответ адекватен реальности: несмотря на разочарование, женщина не корит себя, не переживает удар по самооценке. Такой подход ставит ее в наиболее удачное положение и помогает построить лучшие отношения с другими мужчинами. А вот женщина в депрессии написала так: «Мне было бы грустно, печально и обидно. Я бы думала: что я сделала не так, из-за чего так вышло? У меня больше никогда не будет близких отношений, потому что я такая, как есть». Этот ответ демонстрирует модель мышления, которая часто встречается у одиноких людей: безосновательно винить себя и только себя, не находить в себе ничего хорошего. Человек считает, что проблемы нерешаемы, а будущее – безнадежно, и вместо того, чтобы понять, в чем были проблемы в отношениях, разобраться с ними и вырасти над собой, сдается и попадает в ловушку одиночества и низкой самооценки.

Ученые не знают, почему некоторые люди склонны к самоуничтожению⁴, мы разрабатываем эффективные методы,

⁴ Часто такое описание самоуничтожения характерно для активизации дезадаптивных схем (например, схемы покинутости или дефективности) – эмоциональных и когнитивных паттернов, которые зарождаются в детстве в результате неудовлетворенных базовых потребностей в совокупности с другими фактора-

которые могут помочь изменить модель мышления, улучшить отношение к себе, полюбить себя, поднять самооценку и испытывать больше радости.

Следующий тест поможет вам определить, какие мысли и чувства, возможно, не дают вам сближаться с окружающими.

Тест на способность к близости

В этом тесте перечислены чувства, которые люди могут испытывать по отношению к себе и своим взаимоотношениям с другими. Отметьте, насколько часто вы испытываете описанное состояние. Если вы не уверены в ответе, выберите то, что вам ближе. Здесь нет правильных или неправильных ответов: руководствуйтесь тем, как вы обычно думаете и что чувствуете.

	0 — никогда	1 — иногда	2 — умеренно	3 — часто
1. Иногда мне кажется, что я не очень привлекательный(-ая) и желанный(-ая).				
2. Я несчастлив(-а) из-за того, что приходится все делать в одиночку.				
3. В общении я часто чувствую себя неловко и неуверенно.				
4. Мне трудно рассказать другу, что мне одиноко или я расстроен(-а).				
5. Если кто-то меня отвергает, я обычно чувствую, что со мной что-то не так.				
6. Мне трудно бывать одному(-ой).				
7. Иногда кажется, что в близких отношениях мне не хватает свободы.				
8. Мне очень сложно критиковать друзей и любимых или говорить, что я на них злюсь.				
9. Мне кажется, что нужно хорошо выглядеть, быть интересной, умной или успешной личностью, обладать высоким статусом, чтобы другие любили и принимали меня.				
10. Обычно я стараюсь избегать людей, если нервничаю или чувствую себя неуверенно.				
11. Иногда мне кажется, что со мной что-то в корне не так.				
12. Мне было бы сложно любить кого-то менее привлекательного, интересного или умного, чем идеальный партнер, которого я бы себе желал(-а).				
13. Я часто чувствую себя брошенным(-ой), когда я один (одна).				
14. Иногда я говорю себе, что у меня никогда не будет				

	0 — никогда	1 — иногда	2 — умеренно	3 — часто
34. Обычно мне кажется, что я должен(-на) пытаться сделать всех остальных счастливыми, даже если сам(-а) стану несчастным(-ой).				
35. Меня часто обижает то, как люди ко мне относятся.				
36. Я не знаю, где с кем-нибудь познакомиться.				
37. Когда я один (одна), мне страшно, я впадаю в панику.				
38. Я утратил(-а) мотивацию ко многим занятиям.				
39. Когда кто-то меня отвергает, мне обычно кажется, что во всем виноват(-а) я сам(-а).				
40. Иногда мысль о длительных отношениях меня пугает.				
41. Мне сложно заводить друзей.				
42. Иногда мне кажется, что несчастливые отношения лучше, чем никаких.				
43. Мне не хотелось бы, чтобы меня увидели на свидании с человеком, который не соответствует моим стандартам привлекательности или интеллекта.				
44. Обычно критика меня очень расстраивает.				
45. Мне обидно, потому что я получаю от других меньше любви и тепла, чем заслуживаю.				
46. Меня очень расстраивает, если я не соответствую всем ожиданиям друга или партнера.				
47. Мне кажется, что я хуже других.				
48. Я всегда стараюсь избегать конфликтов и споров с теми, кто мне дорог.				
49. Если я не чувствую сильного романтического влечения к потенциальному партнеру, я говорю себе, что нет смысла что-либо начинать.				

0 — никогда	1 — иногда	2 — умеренно	3 — часто

53. Меня очень расстраивают споры и разногласия с друзьями и партнерами.

54. Иногда мне кажется, что близкие отношения — ловушка.

55. Иногда мне кажется, что я неудачник (неудачница).

56. Мне кажется, что большинство людей не приняли бы меня, узнав получше.

57. Когда я один (одна), я чувствую себя опустошенным(-ой) и нереализованным(-ой).

58. Я часто расстраиваюсь и разочаровываюсь, когда по-настоящему узнаю друга или партнера.

59. Я часто думаю, что в большинстве моих проблем с отношениями виноваты другие.

60. Во время конфликтов я почти всегда поддаюсь.

Подсчет и интерпретация баллов

Этот тест измеряет 15 установок, которые могут плохо влиять на вашу самооценку и затруднять развитие дружбы и близких отношений. Каждая установка отражена в нем четырьмя утверждениями, которые перечислены в центральной колонке табл. 2.1 (см. далее). За каждое из этих четырех утверждений можно набрать от 0 (если вы никогда не испытываете подобное чувство) до 3 баллов (если вы испытываете

его часто). Общий балл за каждую установку может быть от 0 (если на все четыре утверждения вы ответили «никогда») до 12 (если на каждое из утверждений вы ответили «часто»).

Подсчитайте баллы за каждую из 15 установок и внесите в табл. 2.1. Результат от 0 до 2 баллов говорит о том, что эта установка, скорее всего, не доставляет вам проблем, от 3 до 5 – она может вызывать некоторые проблемы, от 6 до 8 – это умеренно проблематичная установка, а от 9 до 12 – установка может вызывать значительные проблемы.

Таблица 2.1

Ваш профиль способности к близости

Установка	Утверждения, которые измеряют эту установку	Общий балл по этой установке*
1. Низкая самооценка	1, 11, 31, 47	_____
2. Романтический перфекционизм	9, 12, 43, 58	_____
3. Эмоциональный перфекционизм	29, 48, 49, 53	_____
4. Застенчивость и социальная тревожность	3, 10, 20, 51	_____
5. Безднадежность	14, 22, 33, 52	_____
6. Отчужденность и изоляция	18, 28, 36, 41	_____
7. Чувствительность к отвержению	5, 21, 32, 39	_____
8. Страх одиночества	2, 6, 23, 57	_____
9. Отчаяние	13, 26, 37, 42	_____
10. Страх «разоблачения»	4, 24, 27, 56	_____
11. Нерешительность	8, 15, 34, 60	_____
12. Обида и горечь	17, 35, 45, 59	_____
13. Защита и страх критики	19, 25, 30, 44	_____
14. Депрессия	16, 38, 50, 55	_____
15. Страх оказаться в ловушке	7, 40, 46, 54	_____

* Чтобы определить общий балл по каждой установке, просто сложите баллы за четыре утверждения, приведенные в центральном столбике.

1. Низкая самооценка. Многие застенчивые и одинокие

люди мучаются чувством собственной неполноценности, потому что постоянно сравнивают себя с другими людьми, которые кажутся им умнее, симпатичнее, обаятельнее. Они могут внушать себе негативные убеждения, например: «Я такой(-ая) неудачник(-ца). Я хуже, чем он(-а). Во мне нет ничего интересного или необычного. С чего кому-то меня любить?» Из-за этого они чувствуют себя хуже других и делают вывод, что действительно недостойны любви и уважения.

2. Романтический перфекционизм. Нереалистичные требования к себе и партнерам могут приводить к одиночеству.

- *Перфекционизм в выборе партнера.* Вы ищете человека своей мечты. Когда кто-то проявляет к вам интерес, вы разочаровываетесь, потому что этот человек – не совсем такой, какого вы бы хотели видеть. Вы можете замечать, что вас что-то в нем раздражает или отталкивает. Вы много размышляете о том, что ваш идеальный партнер должен быть красивее или умнее. Чем больше вы об этом думаете, тем несчастнее становитесь, а в итоге – приходите к выводу, что этот человек недостаточно хорош.

- *Личный перфекционизм.* В нашей культуре придают большое значение обаянию, интеллекту, привлекательности, популярности и успеху. Многие одинокие люди полагают, что без всего этого нет ни любви, ни дружбы. Их самооценка может основываться главным образом на внешности: они могут бесконечно переживать из-за слишком большо-

го или слишком маленького роста, из-за прыщей или полноты. Если соответствовать общепринятым стандартам красоты невозможно (а это вообще возможно?), они делают вывод, что нежеланны и обречены на одиночество.

Романтический перфекционизм может быть способом избегания тревоги, вызванной сближением. Идеальных людей и отношений не бывает, а слишком высокие стандарты могут быть удобным поводом отказывать всем. Однажды ко мне пришла молодая застенчивая женщина по имени Элисон. Незадолго до того, после двух лет одиночества, она завела роман – и рассказала мне, как разочаровалась: ей не нравились поцелуи. Судя по всему, партнер оказался тоже не очень опытный и не умел правильно двигать губами, поэтому во время поцелуя Элисон постоянно задевала его зубы. Мысль о том, чтобы поговорить с ним об этом и объяснить, как ей бы хотелось целоваться, вызывала жуткую тревогу. Вместо этого Элисон фантазировала о том, чтобы расстаться и подождать кого-то другого, «лучше». После того как мы поговорили о ее страхах и зажимах, она набралась смелости и мягко поговорила с партнером. Они смогли лучше открыться друг другу, начали экспериментировать, и вскоре она снова почувствовала близость и возбуждение.

3. Эмоциональный перфекционизм. Многим кажется, что они должны испытывать сильные романтические чувства, возбуждение и страсть, иначе в отношениях вообще нет

смысла. Когда романтические чувства начинают ослабевать, а волнение – угасать, такие люди делают вывод, что любви друг к другу стало меньше. Они часто считают, что влюбленные никогда не должны спорить, ссориться и ругаться. Они могут бояться конфликтов: им кажется, что любые различия и разногласия в отношениях опасны. По их мнению, любящие люди всегда должны испытывать друг к другу только положительные эмоции, никогда не должны скучать, злиться или чувствовать безразличие.

4. Застенчивость и социальная тревожность. Многие одинокие люди испытывают неловкость в обществе и нервозность – в присутствии человека, который нравится. Часто они считают, что напряженность и неуверенность в себе постыдны, и стараются скрывать их. Они боятся показаться слабыми или никчемными перед теми, кто кажется увереннее и уравновешеннее. Попытки контролировать волнение часто лишь усугубляют ситуацию: человек все глубже погружается в собственные неловкость и дискомфорт. Самокритичность и погруженность в себя мешают выражать интерес к другим или сосредоточиться на том, что они говорят. И такие люди решают, что застенчивость и нервозность – и в самом деле преграды на пути к сближению с кем бы то ни было. На самом деле большинство их проблем вызвано не застенчивостью, а нехваткой любви к себе.

5. Безднадежность. Многие одинокие люди считают себя неспособными найти действительно подходящих друзей

или партнера. Они считают, что просто «не умеют» сблизиться с другими, что они слишком старые и что все хорошие люди уже разобраны. Уверенность в этом работает как самосбывающееся пророчество: когда человек сдается, ситуация, как правило, не улучшается, а кажется еще безнадежнее.

6. Отчуждение и изоляция. Одиноким людям сложно завязывать дружбу, находить компании и коллективы, в которых комфортно. Они не знают, куда пойти, чтобы с кем-нибудь познакомиться, как подружиться с теми, с кем познакомиться получилось. Иногда они убеждены в том, что чем-то принципиально отличаются от остальных, не имеют с теми почти ничего общего. Им кажется, что людям с ними будет неинтересно, что их отвергнут, если узнают получше.

7. Чувствительность к отвержению. Одинокие люди часто боятся быть отвергнутыми до того, что «не рискуют» (а это необходимый риск!) встречаться и сблизиться с людьми. Страх отказа вызывается несколькими типами искаженного мышления.

- *Сверхобобщение.* Вы говорите себе, что любой отказ – только начало бесконечной череды отказов, ведь дело только в вас. Двухлетняя пациентка по имени Лиза однажды сказала мне, что чувствует себя безнадежной и удрученной из-за окончания трехнедельного бурного романа с парнем, с которым познакомилась летом. Девушка была твердо убеждена: бойфренд ушел, потому что ей не хватает «изю-

минки», и она навсегда останется одна. Когда я спросил ее, что это за «изюминка», она не смогла сказать ничего определенного. Ей просто казалось, что парень присмотрелся получше и счел, что она ему не подходит. И теперь она на всю жизнь отмечена клеймом «брошенной». Понадобился не один час терапии и новые отношения, чтобы убедить Лизу в том, насколько беспочвенны ее страхи.

- *Самообвинение.* Одиноким людям склонны винить во всех проблемах себя и считать, что любой конфликт или отказ – только их вина. Друзья могут убеждать их в том, что для создания и расторжения каких-либо отношений нужны два человека, но в глубине души одинокие люди «знают», что это не так и что расставание – это полностью их ответственность, а причина ему – их собственная неадекватность и неполноценность.

- *Мышление «всё или ничего».* Расставаясь с кем-либо, вы не анализируете, что было хорошего и плохого в отношениях, не учитесь на этом опыте, не растете над собой, а делаете вывод, что эти отношения были «полным провалом» или что вы «полный неудачник». Может быть, вы идеализируете того, кто вас отверг, говорите себе, что это был ваш идеал, игнорируете недостатки этого человека и делаете вывод, что жизнь без него обречена быть пустой и бессмысленной.

- *Чтение мыслей.* Люди с низкой самооценкой часто превратно истолковывают происходящее, полагая, что все плохо о них думают и плохо к ним относятся. Иногда одино-

кие люди видят отказ в чем угодно. Одна моя пациентка впала в уныние, когда коллега, в которого она была влюблена, на вопрос: «Где салфетки?» ответил ей: «На столе». Она почувствовала себя раздавленной, решив, что не интересна этому мужчине. Во время терапии она научилась быть увереннее, а потом, познакомившись с коллегой поближе, с удивлением обнаружила: он тоже мечтает о ней. У них сложились близкие отношения.

8. Страх одиночества. Одиноким людям почти всегда трудно наедине с собой. Если вы не ощущаете безопасности и удовлетворенности, если с вами нет близкого человека, легко начать хандрить, относиться к себе небрежно и бесчувственно, а не заняться чем-то интересным и продуктивным. Это скучно, и вы делаете вывод: быть одному – неинтересно. Нехватка самоуважения может отталкивать людей: они чувствуют ваше отчаяние и зависимость от окружающих. Те начинают вас избегать, и вы чувствуете себя еще более одиноко и подавленно. Порочный круг замыкается.

9. Отчаяние. У некоторых одиночество вызывает не только скуку, но и страх, даже панику. Они заводят отношения, чтобы избежать чувства беспомощности, отчаяния и брошенности, которые ими овладевают в обществе себя самих.

Если вы этого не боитесь, тоска по любимому человеку может быть положительным опытом: вы убедитесь, что лю-

бите. Если у вас нет семьи или партнера, желание обогатить жизнь любовью – вполне здоровое, а потребность в ней может мотивировать вас развить хорошие отношения. Другое дело – чувства пустоты, отчаяния и жалости к себе, которые испытывают многие одинокие люди. Они хотят, чтобы их любил хоть кто-нибудь – в первую очередь потому, что боятся остаться одни. В поиске партнера оказывается больше эгоизма, чем желания разделить жизнь с тем, кто искренне дорог.

10. Страх «разоблачения». Делиться своими мыслями и чувствами может быть трудно, потому что вы боитесь показаться хуже. Вам может казаться, что чувства подавленности, одиночества или неполноценности являются признаком слабости, и вы не хотите никому показать, что вы их испытываете. Вам также может казаться, что ваши идеи и интересы глупые и что окружающим просто неинтересно слушать, что вы говорите.

11. Неуверенность. Многие одинокие люди не уверены в себе, и им сложно выражать гнев или критиковать. Они не говорят, чего хотят, опасаясь показаться чрезмерно эгоистичными или грубыми. Им сложно говорить «нет» – мешает чувство вины и нежелание кого-то разочаровать. В основе этого – мысль о том, что нравиться обязательно всегда и всем, и убежденность: если перестать оправдывать ожидания, случится что-то страшное.

12. Обида и горечь. Одинокие люди обычно говорят,

что им нужно только найти близкого человека, но при этом испытывают довольно много горечи и обиды по отношению к другим. Иногда они кажутся мизантропами, и им сложно понять связь между их собственными негативными установками и проблемами в отношениях. Они упрекают окружающих в недружелюбности и недостаточном интересе к ним, но не готовы присмотреться к тому, как сами отгораживаются от остальных, как их обида отталкивает людей. Чтобы решить эту проблему, чаще всего приходится начинать с повышения самооценки и принятия себя.

13. Защита и страх критики. Часто одинокие люди чувствительны к любому неодобрению или критике. Они так расстраиваются, когда кто-то обращает внимание на их недостатки, что срываются в защиту, вместо того чтобы признать свою ошибку или объективно оценить критику. Они начинают спорить, настаивать на том, что они «правы», а другой человек «неправ». Это раздражает окружающих, которые либо начинают избегать этих людей, либо критикуют и осуждают еще больше. Ситуация становится крайне неприятной и подкрепляет убежденность в том, что выслушивать критику – ужасно. Снова возникает порочный круг.

14. Депрессия. Исследователи, которые занимаются проблемой одиночества, постоянно отмечают, что люди, испытывающие одиночество, часто страдают депрессией. Симптомы депрессии включают, помимо прочего, грусть и уныние, потерю мотивации, чрезмерную склонность к самокри-

тике и самообвинению, утрату интереса к жизни. Когда люди преодолевают эти чувства и повышают самооценку, им почти всегда становится намного проще строить хорошие отношения с другими.

15. Страх оказаться в ловушке. Многие люди боятся сближаться с другими. Им кажется, что близкие отношения «душат». Готовность вступить с кем-то в длительные или супружеские отношения представляется им ловушкой. Они считают, что любовь – не волнующее приключение, а обуза или долг, который лишает личной свободы.

Присуща ли вам или вашим знакомым какая-нибудь из этих вредных установок? Помните: именно они могут заставлять вас плохо относиться к себе и другим. На страницах этой книги я опишу пошаговую программу, которая помогла множеству людей избавиться от негативных установок, выстроить более позитивную систему ценностей, стать увереннее в себе и наладить отношения с другими.

Когда начнете применять эти техники, не забывайте: изменения часто требуют настойчивости и времени. Многие истории в книге из сеансов терапии, на которых пациенты добивались прорыва в своих чувствах и отношении к другим. Эти моменты могут быть очень волнующими и информативными, но нужно понимать: к ним ведет долгая упорная работа. Я не хочу обманывать: КПТ – не волшебство, она не решает проблем мгновенно. Ее мощные инструменты по-

могут изменить поведение и самочувствие, но потребуется много попыток, ошибок и настойчивости. Только тогда результат будет впечатляющим.

Предупреждаю: некоторые идеи и техники, которые я описываю, могут противоречить вашему обычному способу мышления и действия, вызывать скепсис и чувство протеста. Если вам кажется, что какой-нибудь метод – глупый или ошибочный, наберитесь смелости проверить его экспериментально и доказать себе, что он действительно *не* работает. Возможно, так и есть – тогда вы перейдете к следующему методу, который подойдет. А возможно, вы с удивлением обнаружите, что эта «глупость» стала первым шагом на пути к более здоровой самооценке.

Часть II

Любовь к себе – прежде всего

Глава 3

Шаг первый: научитесь нравиться себе и любить себя

«У меня нет ни одного настоящего близкого».

«Я один – значит, я изгой».

«Этот мир создан для парочек».

«Я чувствую, что я хуже других».

«Меня всегда отвергали и будут отвергать».

«Я слишком старая. Жизнь прошла мимо. Мои ровесники предпочитают женщин помоложе. Вдруг я так и останусь старой девой?»

Знакомые мысли? Вам когда-нибудь казалось, что в вас нет ничего особенного или привлекательного? Вы боитесь, что никогда не сможете построить надежных отношений с тем, кто вам действительно дорог? Если да, эта глава может оказаться важной вехой на вашем пути.

Застенчивые одинокие люди часто считают, что они хуже других, что им *чего-то не хватает*. Одна 30-летняя па-

циентка сказала мне: «Доктор Бернс, я уже много лет каждый вечер плачу перед сном. Мне так одиноко. Каждое утро по дороге на работу я вижу столько привлекательных людей. Мужчин в костюмах в полоску, женщин с внешностью фото-моделей. Они такие обворожительные, такие уверенные. А у меня – ни карьеры, ни внешности, ни ума. С чего кому-то мной интересоваться?»

Доля правды в таких рассуждениях есть. Люди с броской внешностью и выдающейся биографией иногда легче привлекают внимание. Но это никак не гарантирует, что отношения у них будут долгими и здоровыми. У меня было много пациентов, обладавших исключительной красотой, успехом и личными качествами, но одиночество их тоже беспокоило. Потрясающе красивая блондинка, плача, рассказывала, что ни с кем не встречалась больше двух лет. Симпатичный политик из Нью-Йорка рассказывал, что у него никогда не получалось пойти дальше свиданий. «Мне сорок четыре года, – сказал он, – и все, чего я хочу, – жена, семья и дом в пригороде. Но у меня просто не получается. У меня такое чувство, что мое время уходит. Мне грустно и страшно. Что со мной не так?»

Если ключ к близости – не внешность, не личные качества, не успешная карьера, то что? Застенчивым и одиноким людям почти всегда мешают две проблемы. Первая и, вероятно, самая главная – неспособность нравиться себе и любить себя. Дело обычно не в том, что одинокие люди на са-

мом деле не так желанны и привлекательны, как остальные, а в том, что они сами так думают. Чтобы сблизиться с другими, крайне важно научиться любить и ценить себя. Других – тоже, и неспособность к этому – вторая проблема. Чем более одинок человек, тем быстрее он замечает чужие ошибки и недостатки других. Зачастую одинокие предвзяты к противоположному полу – это может быть вызвано отказами в прошлом, но ведет лишь к новым отказам. Снова замыкается порочный круг.

Одинокие люди часто не осознают, что у них заниженная самооценка, и отрицают свою враждебность к другим. Им кажется, что отношение окружающих причиняет им боль, – но они не замечают, как ранят себя сами, не понимают, что их истинный враг – нехватка положительных чувств к себе и именно это отталкивает других людей.

Возможно, вы согласны с тем, что самооценка – это важно, но задаетесь вопросом: «Откуда же мне взять положительные чувства к себе, если мне так одиноко? Как я могу излучать радость и уверенность, если чувствую себя никчемным(-ой) и отвергнутым(ой)?» К этому ведут четыре важных шага.

- Прекратите мучить себя и пренебрегать собой. Начните относиться к себе с большей любовью и ответственностью. Поставьте перед собой задачу: жить более творчески и продуктивно.
- Бросьте привычку принижать себя. Научитесь думать

о себе реалистичнее и милосерднее.

- Избавьтесь от вредных установок, постройте более здоровую и позитивную систему ценностей.
- Посмотрите в глаза страху одиночества и победите его.

Эффективность каждой техники, описанной в этой книге, зависит от достижения этих целей. Если вы поладите с собой, то и вероятность провала в отношениях с другими будет минимальна. А если продолжите считать, что счастье вам принесет только кто-то другой, – шансов на успех мало.

За последние десять лет я провел около 15 000 индивидуальных сеансов психотерапии с людьми, которых мучили одиночество, застенчивость и депрессия. Почти все мои пациенты делали одну и ту же ошибку – считали, что от скуки и отчаяния их может спасти только «потрясающий мужчина» или «роскошная женщина». *Нет ничего более далекого от правды.* Вера в то, что для счастья и уверенности в себе достаточно партнера, – одна из главных причин одиночества. Такая установка заставляет ощущать неполноценность и отталкивает людей. «Особому» человеку, которого вы ищете, нужен кто-то, кто будет волновать, делать жизнь интереснее, а не эмоционально зависимый партнер, который не справляется с собственной жизнью. Ключ к близости с другими – любовь к себе.

Как только у вас появятся положительные чувства к себе, вы начнете проецировать их на других. Люди ощутят ваше

хорошее настроение – и их потянет к вам. Я видел это много-много раз. Чем больше отчаяния и нужды в общении – тем выше вероятность отказа. Наоборот, когда человек перестает зависеть от других и начинает ценить себя, он оказывается в центре внимания. Невероятно, но это так!

Давайте признаем: мрачных людей, постоянно ругающих себя, воспринимают как прокаженных. А те, кто нравится себе и любит жизнь, излучают притягательную энергию. Ощувив уверенность в себе, вы начнете понимать: на самом деле вы сексуальны, желанны и неотразимы! Вы перестанете отчаянно гоняться за другими и каждый раз оставаться ни с чем: теперь бегать будут за вами. И, как и многим моим пациентам, вам придется даже отбиваться от претендентов – пока вы не выберете того, с кем захочется построить настоящие отношения.

Как важно побыть одному

Один из лучших способов преодолеть одиночество и повысить самооценку – принять решение какое-то время ни с кем не встречаться, а лучше – совсем избегать отношений, если хватит смелости.

В глубине души вы «знаете»: решение всех ваших проблем – хороший друг или партнер. Возможно, вы убеждены в том, что жизнь пуста без того, кому вы дороги и можете доверять.

На самом деле вы совершенно правы. Все, что вам нужно, – человек, на которого вы можете положиться, который утешит и поддержит, подарит нежность и заботу. Этот человек – вы. Вам необходимо выстроить полные любви отношения с собой, прежде чем строить их с другими. Когда вы научитесь нравиться себе, любить себя, быть счастливым и спокойным наедине с собой – тогда и только тогда программа обогащения вашей личной жизни, описанная в следующих главах, даст наилучший результат.

Людям, которые не ценят себя, плохо наедине с собой, а близкие и радостные отношения с другими им тем более не даются. Они всегда в проигрыше. Но люди с хорошей самооценкой вполне себе счастливы бывать наедине с собой, и отношения с другими людьми лишь добавляют им радости. Они выигрывают в обоих случаях.

Если вам уже сейчас хочется перейти к третьей части и узнать секреты флирта и общения с другими людьми, не делайте этого. Начните с себя.

Живите активно и творчески. Одна из самых больших ошибок, которые совершают одинокие люди, – ждать «кого-то», чтобы начать жить по-настоящему. Например, вы живете в неопрятной и неуютной квартире: вам кажется, что незачем создавать приятную обстановку для себя, если ее не с кем разделить. Вам неприятно ужинать в одиночестве – и вы питаетесь фастфудом, на бегу. По вечерам и выходным вы сидите перед телевизором, пьете или объедаетесь – и ду-

маете: «Опять я один. Какой смысл что-либо делать, если мне так одиноко. Зачем напрягаться?» Все это только снижает вашу самооценку, и вам становится еще сложнее налаживать отношения с другими.

Моя коллега, доктор Лора Примакофф, одна из пионеров групповой когнитивной терапии одиночества, задавала пациентам такой вопрос:

«Сколько вы бы прожили в вечно неприбранной квартире, с человеком, с которым питались бы одними консервами, все вечера проводили у телевизора и не занимались ничем интересным?» (Один участник группы в шутку ответил: «Представляете, десять лет с собой так живу!»)⁵

Конечно, вам неприятно с собой, если вы так небрежно к себе относитесь. Многие люди считают, что с высокой самооценкой нужно родиться, но это не так. Самооценка – это готовность относиться к себе с симпатией и любовью. Это активный процесс, который требует усилий и энергии.

⁵ Primakoff L., "One's Company; Two's a Crowd. Skills in Living Alone Groups," in *Cognitive Therapy with Couples and Groups*, A. Freeman, ed. (New York: Plenum Press, 1983), pp. 261–301.

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.