



Сложности любви



РОКОВЫЕ ОШИБКИ

Дмитрий Геннадьевич Семеник
Сложности любви.
Роковые ошибки
Серия «Спасательный круг»

Авторский текст

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=22098224

ISBN 978-5-906303-04-2

Аннотация

«Эта книга является продолжением серии книг «Сложности любви». Если первые две книги – «Сложности любви: добрачные отношения» и «Сложности любви: кризис семьи» – мы разделили по стадиям отношений, то в этой книге рассмотрены различные распространенные проблемы, относящиеся как к добрачным, так и семейным отношениям. Вот темы, которые мы рассмотрели в данной книге: – «виртуальная любовь», – отношения молодой семьи с родителями, особенно свекровью, – брак с иностранцем или человеком другой культуры, – расставание, которое мы никак не можем пережить, – чувство к семейному человеку, – «гражданский брак» как альтернатива семье. Книга адресована как семейным людям, так и к тем, кто еще только ищет главную любовь своей жизни. В выигрыше всегда тот, кто узнает, как поступать в трудной ситуации, заранее, а не ищет выход уже наломав дров. Те решения, которые мы принимаем,

и те ошибки, которые мы совершаем, не уникальны. Другие люди до нас мучились подобным выбором, совершали подобные ошибки. Эта книга представляет собой очень искренний и теплый разговор с такими людьми. Эти яркие истории оставят след в вашей памяти, и в нужный момент вам легче будет принять верное решение...»

Содержание

От составителя	5
Виртуальные отношения	10
Беседы	11
Виртуальная любовь в виртуальной игре. Екатерина Соколова	11
К виртуальной любви склонны зависимые люди. Психолог Михаил Камелев	19
В виртуальной любви интересуйтесь реальным человеком. Психолог Александр Колмановский	31
Конец ознакомительного фрагмента.	43

Дмитрий Семеник

Сложности любви: роковые ошибки

От составителя

Эта книга является продолжением серии книг «Сложности любви». Если первые две книги – «Сложности любви: добрачные отношения» и «Сложности любви: кризис семьи» – мы разделили по стадиям отношений, то в этой книге рассмотрены различные распространенные проблемы, относящиеся как к добрачным, так и семейным отношениям.

Вот темы, которые мы рассмотрели в данной книге:

- «виртуальная любовь»,
- отношения молодой семьи с родителями, особенно свекровью,
- брак с иностранцем или человеком другой культуры,
- расставание, которое мы никак не можем пережить,
- чувство к семейному человеку,
- «гражданский брак» как альтернатива семье.

Книга адресована как семейным людям, так и к тем, кто еще только ищет главную любовь своей жизни. В выигрыше всегда тот, кто узнает, как поступать в трудной ситуации, за-

ранее, а не ищет выход уже наломав дров. Те решения, которые мы принимаем, и те ошибки, которые мы совершаем, не уникальны. Другие люди до нас мучились подобным выбором, совершали подобные ошибки. Эта книга представляет собой очень искренний и теплый разговор с такими людьми. Эти яркие истории оставят след в вашей памяти, и в нужный момент вам легче будет принять верное решение.

Ситуации, которые рассмотрены в книге, не взяты «с потолка», а порождены самой жизнью. Эти те ситуации, в которых людям особенно больно и трудно, именно поэтому они рассказали о своей боли нам, а мы передаем вам.

Мы – это актив сайта «Пережить.ру» (www.perejit.ru), посвященного теме расставания и кризисов в отношениях любви, и Заочной школы Любви (shkola.realove.ru). Тысячи людей на этом сайте описывают свои ситуации в надежде получить совет и поддержку. И помощь приходит. Отклики на просьбы о помощи пишут люди с опытом переживания аналогичных проблем. Одни из них имеют больше теоретических знаний, другие – меньше, одни больше помогают советом, другие – состраданием. Придя за помощью, многие вскоре сами становятся помощниками, обретая в этом добром деле новые силы и новую мудрость. Происходит чудо человеческой дружбы и любви. Настоящей – в которой нет корысти.

Цель сайта – не высокая посещаемость, а помощь людям, и это сказывается на качестве всех видов информации, в том

числе откликов на просьбы о помощи. Помощь на наших сайтах и основанная на опыте этой помощи книга «Сложности любви». очень существенно отличается от всего, что вы читали по данной теме, благодаря сочетанию знаний из двух областей – психологии и православия – и колоссальному опыту применения этих знаний в практических ситуациях кризиса отношений.

Вот характерный отзыв о «Пережить.ру», который в полной мере относится и к «Сложностям любви», написанный женщиной, переживавшей кризис расставания: *«Особую атмосферу пространства этих сайтов и характера общения с аудиторией отличает доверительность, проникновенность, сопричастность. Это вызывает в человеке, который зашел на сайт со своей проблемой, ощущение, что все это существует именно для него, что есть некто, кто готов поговорить лично с ним.*

Во всяком случае, именно ощущение того, что я попала куда надо, возникло у меня, когда более двух лет назад я случайно оказалась на вашем сайте в разделе статей-бесед, пролопотив и пропустив через себя перед этим немереный объем информации как на бумажных носителях, так и в интернет-формате, посетила множество семинаров, прослушала километры аудиолекций и аудиокниг. Но все они лично для меня говорили не о том и не так. Было ощущение, что авторы решают свои проблемы, а вовсе не мои и не того, кто сидит на семинаре рядом со мной и хлюпает носом, едва

сдерживая слезы.

*Вероятно, определенную пользу ранее изученный материал мне принес, отложился, расширив обций кругозор. Было бы неверно его отметить, объявив бесполезным. Но по мере заполнения мозгов не наступало **облегчения** в душе. Было ощущение, что главного-то мне и не сказали.*

Я очень хорошо помню, как, открыв страничку с беседами, просто утонула в материале на несколько часов. Мне показалось, что я даже не меняла позы, потому что оторваться меня заставила лишь боль в затекшей спине. Каждая формулировка, каждая интонация написанного попадали точно в цель, цепляли именно за те струны, которые вызывали во мне позитивный отклик, вытаскивали из моих «закромов» то, что могло запустить процесс самоисцеления. Было ощущение, что тот, кто обращался ко мне через текст, понимал, что я чувствую, точно знал, что именно мне нужно сказать, он тоже побывал в моей шкуре. Читаемый материал будил во мне дремлющие собственные ресурсы и заставлял их начать работать. Это было похоже на ощущение, которое испытывает насидевшийся и изнемогший в духоте человек, когда вдруг в помещении кто-то открывает окно и в душное пространство врывается поток свежего воздуха. Это было то, что мне было нужно. И уже сам факт обретения спасительного средства вызвал прилив оптимизма и надежды, что все поправимо, что все необходимое у меня теперь есть.

С учетом тяжести перенесения драматичной ситуации мой выход из стадии острого кризиса, на мой взгляд, произошел с минимальными для меня потерями и в достаточно оптимальные сроки, появились силы и ощущение перспективы, которая виделась совсем не похожей на прежнюю жизнь».

Впоследствии эта женщина влилась в команду добровольцев нашего сайта. Ее отклики на просьбы о помощи она подписывает именем Smilla, несколько из них размещены и в этой книге.

За помощь в работе над материалами выражаю горячую благодарность Ирине Максимовой, Константину Третьякову, Екатерине Татариновой, Игорю Галягину, Екатерине Леоновой, а также всем модераторам «Пережить.ру» и всем тем, кто откликнулся и откликается на просьбы о помощи на сайте.

Если книга вам понравится, до встречи на сайте!

Дмитрий Семеник

Виртуальные отношения

Все большая часть нашего общения проходит в виртуальном пространстве – в Интернете. Плюс интернет-общения в том, что сокращается время на каждый контакт, увеличивается количество людей, с которыми мы можем быть на связи. Минус – в том, что снижается качество общения, его близость. И совсем уж остро встает вопрос, когда через Интернет мы вступаем в отношения, которые расцениваем как любовные.

Общение между людьми проходит на многих уровнях: словесном, голосовом, зрительном, осязательном. Задействуются также обоняние и другие органы чувств. В виртуальном общении задействуются лишь немногие из этих уровней. Пространство, свободное от информации, заполняется продукцией нашего воображения.

В этом разделе мы говорим о том, почему мы допускаем такую близость с людьми, о которых знаем так мало, о том, что с нами происходит при этом и как нам следует себя вести, чтобы избежать негативных последствий.

Беседы

Виртуальная любовь в виртуальной игре. Екатерина Соколова

Года три назад я активно играла в популярную онлайн-игру. Одной из причин моего ухода в виртуальную реальность стала семейная ситуация – слишком много проблем навалилось, я уже не справлялась, муж не вылезал из-за компьютера, и я решила сбежать туда же – в виртуальную реальность. Ведь там все куда проще.

Сама игра строилась по стандартному образцу – развитие своего персонажа (или персонажей), выполнение одиночных или групповых заданий, хождение в рейды. Интереснее всего была игра против других людей, когда идет война не с полностью компьютерным персонажем, а с персонажем под управлением человека. Обычно это были масштабные сражения, когда с каждой стороны было минимум 12–14 человек народу. Как-то получилось, что я прибилась к одной компании игроков. В этой компании я всех более-менее знала. Мы часто болтали по голосовому чату, обсуждали что-то...

Люди разными путями приходили в игру: кто-то, как и я, бежал от проблем, кто-то так пытался реализовывать себя, не сумев ничего достичь в реальном мире, кто-то так «за-

едал» пресность жизни. Это походит на наркотик – вначале ты думаешь, что «ничего не будет», потом – что ты контролируешь ситуацию, а на самом деле ты не видишь, как это все глубже «вгрызается» в тебя, подменяя настоящую жизнь рисованным миром. Порой желание самоутвердиться в игре доводит до того, что люди спускают очень большие деньги, лишь бы быть самыми-самыми.

А потом наша дружная компания распалась – лидер решил уйти из игры, потеряв невесту, которой надоело такое положение дел, когда жених сутками сидит за компьютером: не работает, не учится, а только играет. Я вначале переживала: как же теперь без ежевечерних рейдов, без этой компании?.. Казалось, что смысл игры потерян совершенно и я, слоняясь без дела по виртуальным просторам, уже начала подумывать о том, чтобы уйти из игры. Но прошло некоторое время, и в один прекрасный момент я неожиданно получаю личное сообщение от одного из участников группы – он интересовался, как у меня дела.

Завязалась переписка. Сначала болтали об игре, а потом постепенно начали и на другие темы. И так было почти каждый день. Он пригласил меня к себе в «клан» (это большое собрание игроков, объединенных какой-либо целью, оказывающих взаимопомощь и ходящих в большие походы против «крутых» монстров), я со многими перезнакомилась и стала вполне активным участником. Оказалось, что многих людей я знаю по игре, и они ручались за меня как за хорошего и

адекватного игрока. Периодически мы объединялись для достижения каких-то игровых целей и тогда говорили по гологовому чату, а иногда и просто, занимаясь своими игровыми делами, вступали в группу и болтали, чтоб не было скучно.

Постепенно общение все больше и больше становилось неигровым. Виртуальная реальность дает определенное чувство защищенности, поэтому в ней люди куда быстрее начинают откровенничать и говорить о своей реальной жизни, рассказывать о проблемах и неурядицах. Да и, прячась за своим персонажем, ты уже не всегда воспринимаешь, что ты – это ты, постепенно сливаешься со своим персонажем и уже воспринимаешь именно его как себя реального. Чаще всего это происходит на уровне подсознания.

В итоге я рассказала о своей непростой семейной ситуации. Через некоторое время я заметила, что этот человек начал за мной ухаживать – говорил комплименты, рвался помогать и т. д. Если я просила помощи по каким-то игровым задачам, он всегда готов был помочь. Иногда наоборот – просил помочь меня с каким-то заданием. Часто называл «умницей», «красавицей», ставил в пример другим...

Надо сказать, что все знали, что у меня есть муж, но не всегда это воспринималось должным образом – нередко были случаи, когда женщина, у которой есть муж в реальности, в виртуале активно флиртвала, признавалась в любви, дарила подарки и даже «выходила замуж». В каждой игре это выражалось по-разному – иногда были «официальные» бра-

косочетания, когда в профиле игрока указывалось, что он/она является мужем/женой того-то, но, как правило, такой функции не было, и люди организовывали все своими силами и силами приятелей по игре, а в имени персонажа указывали имя спутника жизни.

Постепенно я стала замечать, что этот человек мне тоже симпатичен – он давал мне то, чего не давал мне мой муж, – поддержку, душевное тепло. Простые слова понимания, сочувствия, утешения иногда очень могут помочь. Муж хоть и был физически рядом, но уже давно не выказывал какого-либо желанья поддержать меня, да и разговоры с его стороны все чаще сводились к коротким бытовым фразам – его полностью поглотила игра, все его силы, мысли и чувства были там, а не со мной. Я все чаще заходила в игру и все больше проводила там времени, практически забыв о том, что существует и настоящая жизнь. В игре мы были за «армию добра» и боролись против злых сил, пытающихся захватить мир, поэтому даже обычные убийства «мобов» (компьютерных персонажей) были проникнуты ореолом романтизма и героизма.

Могла «забыть» на учебу, спала куда меньше обычного. А потом предсессионные каникулы и вовсе развязали руки – теперь можно было не думать с утра, поехать или не поехать в институт, все-таки моя совесть не давала мне слишком уж сильно прогуливать. «Ухажер» все активнее «подбивал колья» – предлагал отношения без обязательств, но я не согла-

силась, все же верность моим принципам у меня осталась, хоть и нравился мне этот человек сильно. В жизни мы так никогда и не увиделись, хотя он несколько раз предлагал. Но я отказывалась под благовидным предлогом – все-таки я была замужем.

Тем временем у меня назрело решение уйти от мужа: он по-прежнему не проявлял особого интереса к моим делам, моим проблемам и чувствам. Я честно мужу это сказала, с объяснением причин. Он воспринял это как «блажь».

А потом неожиданно сломался компьютер, надо было отдавать его в ремонт, но из-за не особо хорошего финансового положения пришлось отдать его на ремонт по гарантии – дольше намного, зато бесплатно. Я осталась без игры и без общения. Как же это было тяжело! Реальный мир казался сереньким, скучным, отягощенным проблемами, тянуло в яркий, спокойный мирок, где все так хорошо... Это было похоже на наркоманскую ломку, и мне требовалась «доза» виртуальной реальности. Хотелось уйти, спрятаться, закрыться, уйти в свои мечты, не существовать в этом реальном мире, раствориться в виртуальности. Часто возникала мысль, как бы мне хорошо сейчас было в игре, что я бы делала то-то и то-то, общалась с людьми, мне было бы хорошо и спокойно.

Но приходилось жить в реальном мире, решать реальные проблемы... Сначала я каждый день узнавала, не сделали ли компьютер, потом – каждую неделю. Починка затягивалась. Начала опять ездить в институт, тем более приближа-

лась сессия. Однокурсники были рады меня видеть, появилось вполне реальное общение, с которым виртуальное не сравнится вообще. Муж, внезапно что-то осознав, стал за мной ухаживать, беспокоиться обо мне, заботиться, признаваться в любви и т. д. – почти второй «медовый месяц». Я уже могла обходиться без игры – меня тянуло туда скорей по привычке. Начались трудности семейного характера, с родителями мужа, мы собирались переезжать. Муж, в качестве излечения от виртуальной зависимости и воспитании у себя ответственности, решил завести собаку. Я не была против.

К тому времени, когда компьютер починили, игра мне уже была не особо нужна, мне хватало ощущений и радости в реальной жизни. С заботами о собаке, учебой и прочими делами времени на компьютер совершенно не оставалось. «Ухажер» сначала активно писал мне в социальной сети, но я даже не всегда отвечала – уставала сильно, да и перестала видеть во всем этом смысл, «розовые очки» виртуальной влюбленности окончательно спали.

Но полное излечение от игромании произошло куда позже, когда именно игра стала скучной и пресной и уже не привлекала, а реальная жизнь заиграла красками, и я увидела, что жить, жить именно в настоящей жизни куда лучше и правильнее. Очень сильно способствовало этому мое воцерковление, а также рождение ребенка. Но в первую очередь именно мой приход к Богу. Тогда понимаешь, что только с Ним жизнь достаточно наполнена и насыщена, чем бы ты ни за-

нимался и что бы ты ни делал, а все остальное – лишь суррогаты, которые пытаются заполнить эту пустоту нашей жизни.

Но мне, можно сказать, повезло. Многие другие люди прочно попадают в сети виртуальной реальности и виртуальной любви. Ведь там так легко похвалиться незаурядной внешностью, способностями и прочими достижениями, казаться бесконечно умным, добрым, понимающим. А остальное уже дописывает воображение, и вот уже «принц на белом коне» (или «принцесса на горошине») – у наших ног. Виртуальные образы всегда кажутся лучше реальных людей, ведь они дают нам именно то, что нам нужно. Даже не нам, а нашей гордыне. Те же, которые воспринимают эту страсть за «настоящую любовь» тоже скорей всего разочаруются, когда увидят, что в реальности человек бесконечно далек от нарисованного мечтами идеала. Это больше похоже на сладкий сон в маковом поле – пробуждение после райских грез весьма болезненно и неприятно и хочется снова заснуть и видеть красивые сны... Виртуальная любовь происходит всегда у нас в голове с нашим вымышленным «принцем», но никак не с реальным человеком. То, что мы, по сути, о самом человеке почти ничего не знаем, лишь способствует этому – мы «дописываем» образ, подгоняем его под свой идеал. Мы придумываем не только образ «возлюбленного», но даже и сами его чувства, мотивы его поведения.

Наиболее склонны к увлечению подобной виртуальной любовью люди неуверенные в себе, имеющие какие-то ком-

плексы, люди, которые очень любят мечтать и почти живут в мире грез, безответственные люди, которые бегут от проблем, вместо того чтоб их решать, люди, считающие свою жизнь скучной и пресной. Довольно большой среди них процент несвободных людей. Никто из них даже и не думает, что это такое вот поведение – уже измена, а считают все это «легким флиртом», «игрой», «снятием напряжения», при этом отдавая свои чувства, хорошие слова, свое тепло абсолютно чужому, незнакомому человеку. Да, физической измены не происходит, это измена ума, души, сердца. Законный супруг на фоне виртуального любовника существенно проигрывает и иногда начинает вызывать глухое раздражение несоответствием идеалу. В сердце есть место для любви к одному мужчине, и это место мы занимаем не тем, кто фактически является супругом. Тем более человек, как правило, чувствует это охлаждение.

Но происходит и другая измена – измена реальной жизни. Сколько полезных, хороших, для нас и для других, дел мы могли бы сделать, не трать мы время на подобные развлечения? В мечтах мы не можем здраво себя оценить, увидеть какие-то несовершенства, недостатки – в том мире для них нет места. А не видя их, мы не можем начать исправляться, мы все больше и больше культивируем гордыню и эгоизм, становясь своеобразными божками нереального мира.

Но ничто из этого не приносит полного удовлетворения. Виртуальная любовь не тянет даже на бледную тень искрен-

ней, реальной любви. А она возможна только с реальным человеком, а не плодом наших фантазий.

К виртуальной любви склонны зависимые люди. Психолог Михаил Камелев

– В наше время в виртуальном мире часто происходит не только знакомство, но и развитие отношений, в том числе зарождаются чувства, которые принято называть «виртуальной любовью». Почему люди идут на такие отношения? Можно ли назвать основной причиной этого шага недостаток знакомств в реальности, или у таких людей есть какие-то специфические особенности?

– В Интернете присутствует много разных типов людей, много нездоровых людей, много нормальных людей, которые просто немножко потерялись на данный момент. Если говорить терминами из психотерапии, то на данный момент, если в глобальном смысле посмотреть, происходит шизоидизация населения, в частности уход от реального мира в интернет-пространство.

– В процессе виртуальных отношений, как и в любых близких отношениях, имеет место доверие. Серьезной основы для доверия нет, тем не менее люди доверяют виртуальному партнеру. Например, на на-

шем антисуицидном сайте www.pobedish.ru был случай, когда девушка виртуально влюбилась в человека, общалась, потом он ее бросил, в результате выяснилось, что это был не молодой человек, а старик. Она даже хотела покончить жизнь самоубийством. Откуда берется такое необоснованное доверие?

— Здесь мы можем говорить об элементе зависимой личности. Есть понятие любви, когда два человека могут абсолютно адекватно быть вместе, но и полноценно себя чувствовать друг без друга. А есть любовная зависимость, когда нам нужно, чтобы объект, в которого мы влюблены, был постоянно где-то рядом, не важно в реальном или виртуальном мире. Здесь зависимость вынуждает человека доверять. Человек говорит: «Я тебе доверяю, но ты тогда тоже мне давай что-то в ответ, и как можно больше». Проявляется некая жадность: «Я открою тебе все свои тайны, расскажу про все, ты меня слушаешь, ты меня пожалеешь». Такие люди требуют внимания, жалости. Одна пациентка в течение часа 63 раза проверяла, написал ли ей молодой человек, т. е. она «улетала» в виртуальные отношения полностью.

Очень похожая ситуация из практики, когда девушка переписывалась с молодым человеком, он находился в другом городе, и к тому времени, когда она пришла на прием, у них переписка длилась уже два года, но они за это время так ни разу и не встретились. Очень часто причиной столь длительной виртуальной любви оказывается то, что за компьютером

сидит не совсем тот человек, каким он себя представляет. Девушка на фотографиях была достаточно привлекательна за счет «Фотошопа», а в реальности у нее были проблемы с весом, она два года пыталась бороться с этим, ставила цель привести себя в порядок, чтобы с ним встретиться. Мы с ней работали полгода, она сбросила вес, и, когда она уже была уверена, что сейчас-то может с ним встретиться, она предложила ему встречу. Но тут-то он и заерзал. Резко вместо него на его аккаунте появилась так называемая его сестра, которая сказала, что он попал в аварию, что он лежит в коме, и когда он выберется из этой комы – неизвестно, а если и выберется, то он уже будет «овощ» т. е. шансов встретиться нет. Девушка рассказывала мне о том, как они переписываются, и в некоторых моментах я ей показывал, что там, возможно, не тот человек, за которого он выдавал себя, неизвестно вообще – мужчина это или девушка. Короче, когда человек зависим, он быстрее начинает доверять и этим доверием привязывает партнера.

– Значит ли это, что к таким виртуальным отношениям склонны люди, у которых изначально есть предрасположенность к зависимости?

– Да. Если человек свободен от зависимости, то он самодостаточен, он может проводить время сам с собой, наслаждаться этим, он может выйти погулять с друзьями, он может посидеть в Интернете, но он не пропадает там постоянно. Он любит себя и любит друзей, не сосредоточен на од-

ном-единственном человеке. Он общается с реальным миром и может побыть какое-то время в виртуальном, но он не зацикливается на нем.

Могу привести еще один достаточно интересный пример из практики. Муж и жена – банковские работники, только работают в разных банках. Они познакомились в Интернете, поженились. Прошел год, и даже после свадьбы у них очень своеобразное общение было: целый день они сидят в Интернете, общаются, приходят домой, она садится в комнате с ноутбуком, а он садится на кухне с ноутбуком, и они общаются друг с другом. У них проблема, они не могут завести детей. При таком стиле общения это трудновато. Они с этим и пришли, не понимали, в чем дело. Причем они говорят, что в Интернете у них актуализируются эмоции, чувства. Они специально экспериментировали: уехали на дачу, провели там два дня без Интернета, и она сказала, что эти два дня выпали из ее жизни, это была пустота. Вернулись – и опять эмоции...

Поэтому мы в любом случае можем говорить что человек, который сидит в Интернете и там влюбляется – зависимая личность? В Интернете вы можете сидеть с лохматой головой, не покрашенная, и говорить, что вы в прекрасном пеньюаре, в сексуальном белье, и на том конце мужчина будет, сидя с бутербродом в руках, в семейных трусах, с банкой пива, говорить, что он сейчас на кожаном диване. Это приукрашивание реальности, той, которой нет в жизни; в виртуальной реальности «сбываются» мечты.

Здесь, на самом деле, есть плюсы, если не заходить далеко в общении. В последнее время девушки поднимают бунт, что мужчины в основном общаются в Интернете, а на встрече их и не вытащишь, нужно приложить усилия. Хотя некоторые мужчины очень активные, они постоянно предлагают встретиться, но часто девушки им отказывают, потому что они не соответствуют их ожиданиям. Чем чаще тебе отказывают, тем больше хочется «вытащить» этого человека. Девушки сейчас часто предлагают сами встретиться уже после одной-двух недель общения, намекают мужчине, чтобы он проявил какую-то активность.

Еще один случай из практики. Девушка в течение трех недель устроила марафон по сайтам, нашла себе кучу интересных молодых людей, встретила с пятью. Рассказывала невероятные вещи, сколько больных из этих пяти было, только один попался нормальный, с которым она сейчас продолжает общаться, но их виртуальная любовь перешла в реальное общение, посмотрим, что будет дальше.

Чаще всего виртуальная любовь возникает, когда люди на далеком расстоянии друг от друга.

– Потому что у них нет возможности встретиться в реальности. По крайней мере это сложно.

– Это отговорка. Почему виртуальная любовь может длиться годами? Потому что человек себя приукрашивает. Расстояние им мешает встретиться, у него всегда есть отговорка: «Я бы с удовольствием с тобой встретился, но ты

же понимаешь, что между нами большое расстояние. Когда-нибудь я буду проездом в вашем городе, и мы обязательно встретимся». И девушка говорит: «Да, конечно, я буду тебя ждать».

Есть сейчас такое понятие, как «виртуальная любовница». Мы с коллегами, кто этой тематикой занимается, собирали информацию. В основном мужчины из Москвы заводят себе виртуальных любовниц, которые находятся, допустим, в Нижнем Новгороде, в Рязани. Они нахваливают себя, показывают какие-то нереальные машины, хороший достаток, хотя сам он зарабатывает средне, но он в таких фантазиях «цветет», самоутверждается. Для девушек из других городов мужчина, проживающий в Москве, с дорогим «боевым конем» и полным карманом денег – это ведь для них «лакомый кусочек», «прекрасный принц».

– Они не встречаются потом со своими виртуальными любовницами в реальности?

– Совсем недавно был такой случай, девушка из Воронежа, а он москвич. Она специально придумала предлог, приехала, но он придумал какую-то командировку и тут же якобы улетел в Казахстан. Она уехала обратно. Он сослался на свою занятость, на свой бизнес, которого у него на самом деле нет. Вот такая «любовь». Она все-таки продолжает с ним дальше общаться, надеется.

– Понятно, что в Интернете мы имеем дело не с реальными людьми, а с образами. Можно ли назвать от-

ношение к образу влюбленностью или любовью, или это что-то другое?

– Поначалу в любом случае есть некая влюбленность. Все уже знают правила, как себя показать в Интернете, как привлечь внимание, заинтересовать. Соответственно, если ваш внутренний образ, идеал мужчины (женщины) сошелся с тем, которого вы нашли в Интернете, то вы в этот образ влюбляетесь. «Фотошоп» – сильная штука. Некоторые специально завышают образ того, в кого они влюбились, чтобы не встретиться. В большинстве случаев в виртуальной любви как раз идет избегание встречи. Ведь будет дикое разочарование. Мы сначала делаем, а потом думаем. На крайний случай можно и удалить из друзей, нажав кнопку, и завести нового. Можно жить годами в Интернете, заводить все новых и новых партнеров, находя причины для того, чтобы не встречаться.

Еще нужно иметь в виду, что в виртуальном общении очень много психопатических личностей. Как сказал один профессор: «Раньше к нам психопаты приходили лечиться, а сейчас они не ходят. Потому что они сейчас друг другу помогают в Интернете». Психопат найдет то, что ему нужно, в Интернете, и он там будет купаться в славе. Где-то его будут хвалить, где-то его будут жалеть, где-то он может сорваться, проявить агрессию – и все это безболезненно для него.

– Т. е. можно запросто влюбиться в такого психопата?

– Да, это вполне возможно. Там большое количество сексопатов, именно с сексуальными перверсиями, извращениями. Больные шизофренией, которых мы лечим, сами рассказывают, как они знакомятся в Интернете с девушками. Вы ведь можете и не увидеть его болезнь, он может находиться в хорошем пролеченном состоянии, на данный момент он может быть под лекарствами. Он будет прекрасно себя чувствовать, будет с вами разговаривать, даже будет чем-то привлекателен, потому что он будет очень красочно что-то описывать, у него будут интересные образы в голове.

Люди с элементами истеро-шизоидности – творческие люди, очень часто бывают креативными. Своим элементом холодка такой мужчина легко может, наоборот, привлечь некоторых девушек, потому что его надо добиваться, из него еще эмоций-то не вытянешь. Когда мы там знакомимся, то даже не подозреваем, кто там находится, мы даже не знаем, мужчина там или женщина. Даже если вы угадали с полом, то неизвестно в каком состоянии находится сам человек. Поэтому такой человек и может избегать встреч постоянно.

Одна клиентка говорит: «У меня постоянно мужчин десять виртуальных, желающих со мной встретиться, с некоторыми я могу пойти поужинать. Захотелось мне поужинать, не платить деньги, я раз – и позвала его на встречу. Я могу раз в две недели его выдергивать, и он благополучно платит за меня». Она вовлеклась в такие отношения и ей уже тяжело построить отношения в реальности.

В основном к специалистам приходят тогда, когда все уже запущено, когда ушли туда «по полной программе», когда разочаровались в любви, в отношениях. Очень много в Интернете женатых мужчин, они заводят такую виртуальную любовь, когда жизнь в семье охладела, эмоций мало, мужчина много работает, зарабатывает деньги, приносит их домой, но не получает той благодарности на которую он рассчитывает. А в Интернете он все это получит сполна. Потому что он описывает этой девушке, что он хорош, он много работает, хорошо зарабатывает, он прекрасен, он спортсмен. Она же не видит всего того, что происходит с ним на самом деле, и она дает эмоции, которых ему не хватает.

– Значит ли, что если человек отказывается встретиться, то это в любом случае должно навести на подозрения?

– Да. Могу даже назвать некие причины, почему человек, с которым вы общаетесь, отказывается от реальной встречи. Первое, он может быть физически инвалидом, который просто получает общение. Он, может быть, и пытался встречаться, но настолько эти встречи были стрессовыми, что он сказал себе: «Нет, никогда».

Второе, это мужчины, у которых на данный момент есть отношения, им тяжело встретиться. Девушка будет предлагать встречу после работы, а после работы он занят своей женщиной. Подруга или жена ему звонит и говорит: «Ты где сейчас находишься? Ты через сколько будешь? Выйдешь из

метро – отзвонись мне, пожалуйста». О каких встречах здесь может идти речь? Он начинает говорить: «Ну, давай мы с тобой встретимся на часик-полтора». Он своей жене сказал, что у него какие-то дела, что он задерживается на работе, а сам бегом в кафе, посидел, попытался влюбить в себя эту девушку – все, больше у него не получается. Даже если раз он встретился, то второй и третий для него проблематичны.

У людей, активно участвующих в бизнесе, тоже день насыщенный, и посреди постоянного потока работы он может получить какие-то эмоции. У него может быть постоянно три-четыре девушки, потому что ему это надо, его это заводит. Есть такой тип личности, они, как эмоциональные кровососы, подпитываются и идут работать дальше, так называемые «любовные вампиры».

Если мужчина отказывается с вами встретиться даже в свой выходной, говорит, что уезжает, то это практически сто процентов, что у него кто-то есть, но он просто играет, забавляется, влюбляется, но он не хочет подпускать к себе близко. Мужчины, у которых есть постоянные отношения, идут в Интернет и начинают там влюбляться, потому что им не хватает этих эмоций в реальной жизни. Они идут в этот виртуальный мир, чтобы быть там успешными, красивыми, привлекательными, популярными – ощущения чего не дает им девушка, которая находится рядом.

Точно так же и девушки поступают. Они говорят о том, что их мужчина не умеет слушать, не умеет делать компли-

менты, ухаживать. Может, и умел, но год – два-три, и все затихает. Любая девушка более-менее привлекательная вывешивает анкету, и в день ей может приходиться пятьдесят, а то и пятьсот сообщений с различными предложениями, комплиментами, вот тут девушка и расцветает: «Как же это приятно, какой же это кайф».

Если эти сообщения будет читать специалист, то найдет там очень много олигофрении, настолько там детские комплименты, неумелые, присутствует интеллектуальное недоразвитие, психопатов очень много, почитайте, что они там пишут, – это просто песня! И вдруг из такого хаоса появляется какой-то грамотный человек, который вам пишет что-то нестандартное. Все пишут: «Привет, детка! Ты секси, ты супер, я бы с тобой погулял!» Это такие банальности, которые по пятьсот штук в день, и вдруг приходит абсолютно непонятное сообщение, которое выделяется из всего этого. Вначале, может быть, просто придет вопрос: «Как?» Вы, естественно, цепляетесь, вам интересно, что это он имел в виду. И человек с подвешенным языком, с нормальной головой, может начать говорить про душу, и девушку это цепляет. Причем, если он покажет, что не нуждается в сексе и встречах, девушка ведь скажет: «Как это так? Все хотят со мной увидеться, все хотят быть в меня влюбленными, а этот нет. Очень было бы интересно с ним потом встретиться». Но очень часто это может быть женатый мужчина, на этом виртуальная любовь и заканчивается. Либо он пропадает ку-

да-то, игнорирует, либо он может нагрубить и, соответственно, девушка обижается, а он доволен, он получил свое и идет дальше. А потом он может и «в аварию попасть», как в случае, о котором я говорил вначале.

Причем та девушка собралась лететь к нему, она уже обзвонила все больницы в этом городе, но его там нигде не было. И когда она пришла уже практически с билетами на руках, я ее остановил и сказал: «Вот теперь давай будем думать, что, возможно, этого человека-то и в помине нет, кто там сидит за компьютером – мы не можем понять. Но эти два года все-таки тебе, конечно, что-то дали, но и забрали тоже многое – два года жизни. Ты могла это время встречаться в реальности с молодыми людьми». У этих девушек круг общения настолько беден и ограничен, что им приходится заново учиться общаться с людьми. Вот это основные минусы.

– Что бы Вы посоветовали людям, которые находятся в этих виртуальных отношениях или на грани вступления в них?

– Тем, кто уже находится в этих отношениях и уже понимает, что они ведут непонятно к чему, что это может продолжаться бесконечно, нужно почаще и побольше задавать себе вопросы: «что я делаю?», «почему я сижу постоянно здесь?», «где мои друзья, где мое общение?» Здесь нужно заново учиться строить свою реальную жизнь, если не получается самому, то лучше обратиться к специалисту. Если у вас дома сломалась стиральная машина, вы сами ее не будете

ремонтировать, а вызовете мастера. Здесь то же самое, если не получается голову отремонтировать, то нужно обратиться к специалисту, занимающегося этой тематикой.

Нужно после недели-двух пытаться выйти на встречу, увидеть этого человека, чтобы не «улететь» дальше в зависимость, потому что она приведет только к некоему разочарованию, пустоте, дальше у нас будет депрессия, психосоматика, по полной программе, и выходят отсюда все заболевания. Поэтому нужно это общение переводить в реальность. Нужно учиться знакомиться в реальности, потому что, когда вы знакомитесь в Интернете, у человека завышенная самооценка и он предъявляет больше требований, поэтому иногда бывает трудно познакомиться с человеком – там сотни предложений. А если, например, такую девушку в реальности встретить, то она другая, с ней проще заговорить, она быстрее пойдет на контакт, если вы действительно такой интересный и замечательный. Нужно больше в реальность выходить и поменьше пользоваться гаджетами. Вставать из-за компьютера и идти в реальность.

В виртуальной любви интересуйтесь реальным человеком. Психолог Александр Колмановский

– Начнем, давайте, с того, зачем люди идут на виртуальное знакомство, по сути дела, вслепую. Можно ли

назвать основной причиной такого поведения недостаток общения и знакомств в реальности? Или же у людей, вступающих в виртуальные отношения, есть какие-то свои особые потребности, слабости, которые являются причиной того, что они на это идут?

– Что толкает людей на виртуальные отношения, на виртуальную любовь? То же самое, что и на обычную любовь. Но только любовь, оказывается, бывает разных видов. Настоящая любовь – это потребность делать хорошо объекту своих чувств. Существует и обратное чувство – это потребность, чтобы нам самим было хорошо. На втором чувстве сконцентрирован человек, которому плохо, просто в силу собственной внутренней опустошенности – в силу истощенности определенного внутреннего ресурса.

– А какого именно ресурса?

– Этот ресурс – так называемое «самопринятие». Это ощущение собственной самодостаточности. При истощенности этого ресурса существует ощущение, что я «что-то не то». «Вот когда я буду вовремя ложиться спать, тратить деньги только разумно, никуда не опаздывать, никого не подводить – вот тогда, наверное, я заслужу, чтобы мне воздали, со мной считались и т. д. Но сейчас же это еще не так. Сейчас же еще я в любой момент сплошь и рядом могу проколоться и прокалываюсь. Поэтому вот на сегодняшний день, громко говоря, я плохой».

Это ощущение совершенно не стимулирующее, очень гне-

тущее. Мало кто из людей искренне о себе это понимает и говорит «я плохой» – конечно, нет. Переживается это в виде чувства тоски, неуверенности, потерянности, одиночества – того, что обобщенно называется дискомфортом. И чем острее дискомфорт, тем острее потребность доставить себе удовольствие – сделать, чтобы было комфортно. Люди, движимые этим чувством, этой неутоленностью, пускаются в любовный поиск. Они могут внешне выглядеть как ловеласы, донжуаны (если речь идет о мужчинах), которые легко перебирают женщин, как бы с ними не считаясь. На самом деле они ищут ту, которая по-настоящему их примет, каковы они есть на сегодняшний день, – они ищут безусловного принятия.

Чем отличается виртуальный поиск и виртуальная любовь от того, что происходит в реальном пространстве? В Интернете это гораздо легче поддерживать, потому что виртуальные отношения разгружены от большого количества важных личностных проявлений – каких бы то ни было обязательств. Отсутствуют мимика, интонация...

– Если человек считает себя «плохим», наверное, в Интернете ему легче представить себя собеседнику «хорошим»?

– Нет, не совсем так. «Хорошим» себя все без труда представляют и в очном общении – рассказывают о себе только хорошее, любезничают. Но для того чтобы общаться реально за столом, или на улице, или в квартире, от меня, как от

партнера, гораздо больше требуется, чем в Интернете. Я должен хорошо выглядеть, я должен быть на подъеме, я не должен быть с опущенным, тоскливым взглядом. А в виртуале всего этого не видно – и поэтому меньше риск. Если я напишу что-то дерзкое – в крайнем случае мне не ответят, или чем-то ответят, но на меня не крикнут, мне не дадут пощечину, меня не сделают героем скандала.

– Чего именно боится такой человек?

– Он боится осуждения. Он боится, что ему укажут на его какую-то вопиющую неправильность. Больше того – он боится, что ему правильно укажут на нее.

– Не боятся ли виртуальные любовники развития этих отношений? Ведь естественным развитием является их реальная встреча.

– Боятся. Люди боятся перехода из виртуального плана в реальный и могут как угодно фонтанировать, фантазировать в переписке, но совершенно не торопятся реально встретиться при этом в жизни – в силу того же самого страха.

Это наркотическое удовольствие. Очень хочется, чтобы оно не иссякало. А как только мы с ней реально встретимся в жизни – выяснится, что она ждет, чтобы я с ней любезничал, чтобы я ее расспрашивал о ее обстоятельствах, иначе ей будет обидно, что я только отношения «ниже пояса» имею в виду. Это все утомительно...

– Какое развитие этих отношений является приемлемым, хотя бы на подсознательном уровне, для таких

людей?

– Продолжение вот такого наркотического виртуально-го удовольствия. Они весь рабочий день ждут не дождутся вечера, когда они смогут наконец добежать до компьютера и снова послать записку, получить записку, или отправить SMS-ку какую-нибудь порнографическую во время важного совещания. Они «сидят» на этой «игле».

– И чего они ждут – принятия?

– Нет, нет, нет. В этих отношениях никакого принятия не ждут. Потому что в этих отношениях он общается не с каким-то реальным человеком, которого он себе представляет, а с воображаемым.

– А что же он получает от этого?

– Чисто наркотическое удовольствие: «Вот, она со мной согласна обсуждать, как там занимаются сексом». Это такие зудяще-приятные темы...

Ни одна из переписывающихся сторон совершенно не имеет в виду вникать по-настоящему в жизнь, обстоятельства другого человека. Поэтому никто из них настоящего принятия здесь не получает. И не предполагает, и не имеет в виду. Так же, как два наркомана, которые вместе колются или нюхают, не предполагают, что они получают какое-то самопринятие в их отношениях.

– Следует ли из этого, что в этом общении им больше нравится говорить, чем слушать?

– Точно.

– Вы говорите о том, что нездоровые виртуальные отношения связаны с интимным общением, и трактуете это как именно интимное общение «ниже пояса». Но ведь не всегда это именно так. Ведь эти люди, страдающие от недолюбленности, хотят не только и даже не столько, скажем так, некоего полового возбуждения. Зачастую они ищут какого-то понимания и, как им кажется, вполне душевного общения.

– Эта разница, о которой Вы правильно говорите, больше выражена между мужчинами и женщинами. Женщины в своих виртуальных, а следовательно, не очень доброкачественных отношениях, знакомствах, связях, – они, действительно, испытывают больший интерес к житейской стороне общения. Они все равно относятся к своему партнеру потребительски. Они испытывают потребность выговориться, быть услышанными, поддержанными, чтобы им сочувствовали и т. д. И они это все пытаются реализовать на более житейской материи. Они рассказывают, куда они ездили, что они любят, что они смотрели, как они одеты, какие цвета они предпочитают. А у мужчин больше акцент, конечно, на сексуальной составляющей отношений. Это не математика, это не стопроцентно вот так с одной и другой стороны, но, несомненно, тенденции таковы.

– Какую-нибудь историю из практики можете привести?

– Вспоминаю пациентку, сорока с лишним лет женщи-

ну, замужнюю, с детьми, очень любит своего мужа. Говорит о нем с большим уважением, с искренним восторгом: «это мое счастье», «это мой единственный свет в окошке» и т. д. При этом у нее в «Одноклассниках» завязалась переписка с незнакомым ей случайным человеком, чья фотография ей очень понравилась. Вот она говорит: «Просто сказочной красоты какой-то древний библейский царь, красавец, необыкновенный». И завязалась переписка. А тот был рад злоупотребить этой готовностью – и переписка, и отношения моментально соскользнули на сексуально-эротические. Она говорит: «Сначала меня это обижало, что он как бы ничем другим не интересуется, а все время про постель и про постель». А потом ее это разобрало, и она тоже почувствовала, что она просто на этом помешалась, ей это стало необходимо. И она дала ему это понять совершенно недвусмысленно, своему виртуальному партнеру, что она очень хочет встретиться и хочет полноценного секса, а не виртуального.

А он, будучи типичным героем наших с вами рассуждений, совершенно с этим не торопился. Ему было достаточно вот этих виртуальных всех развлечений и переписки. Она не знает – то ли это ему было не нужно, то ли он боялся ответственности, в общем, он не шел навстречу. И ей стало очень плохо, она обратилась к психологу. И после нескольких месяцев сотрудничества ей стало намного легче – в общем, она от этого избавилась.

– А в чем, вообще говоря, механизм удовольствия

от этих вот... разговоров о «ниже пояса»? Если не говорить о грубом виртуальном сексе, то что привлекает людей в этих разговорах о том, чего нет?

– Если бы дело было только в физиологическом удовольствии, тогда любому мужчине было бы достаточно своей одной партнерши, и все. В чем психологическое удовольствие? Как это, может, ни странно для кого-то прозвучит – в преодолении, «проламывании» культурных запретов. Недозволенность случайного секса с кем угодно – это вот тот самый лакомый запретный плод. Преодоление этого табу и является движущей силой удовольствия. И тогда становится понятно, почему человек ищет этого в виртуале: «Меня допустили, со мной согласились это обсуждать, все это вместе представлять, я «проломил» этот культурный запрет, этот барьер».

– Ну, когда ты его «проломил», тебе потом, видимо, уже не нужно долго с этим человеком виртуальным сексом заниматься, да? Ты уже «проломил», чего еще?

– Это хороший вопрос. Нет. Мы видим на практике, что это не так. Что люди, которые занимаются виртуальным сексом, горазды им заниматься с одной и той же – если мы говорим о мужчине – с одной и той же виртуальной корреспонденткой гораздо дольше, чем в реальной жизни, когда, действительно, если мужчина чего-то своего добился, ему часто бывает достаточно одного или нескольких раз, а потом уже она делается не такой для него привлекательной. Потому что, повторимся, этот барьер уже преодолен. А в вирту-

альном общении гораздо дольше это удовольствие эксплуатируется. Наверное, потому что оно не сопровождается настоящей физиологической кульминацией.

– Странно, что в случае потери взаимности эти люди страдают так, как будто это действительно были какие-то серьезные отношения.

– Сила страданий не определяется серьезностью отношений. Бывает, что человек по-настоящему вовлекся в эти виртуальные отношения, «подсел» на эту «иглу». И если второй партнер оказался не таким помраченным, поначалу немножко в это дело нырнул, а потом вынырнул, и уплыл, и уже не поддерживает регулярную переписку – вот тут первому делается очень тоскливо, очень больно. Человека поражает «синдром неразделенной любви», он начинает жестоко мучиться.

Подобное приходится наблюдать не только в виртуальном общении, но и в реальной жизни, когда, как правило, девушка, девушка или женщина безумно влюбляется в мужчину. Скажем, ученица в учителя, поклонница в певца. И сходит с ума, и мечтает о нем, ночами не спит, фотографиями все стенки обвешаны. Фактически эти переживания развиваются именно в виртуальном плане, потому что реальных отношений никаких нет. Она этого человека не представляет себе, опять же, во всем объеме его жизни, обстоятельств, переживаний, отношений с домочадцами. Она не знает, что его по-настоящему раздражает, как он тратит деньги, как он себя ведет в ссорах. Это какой-то фантом, который у нее сло-

жился в голове. И с этим фантомом связались, опять же, ее потребительские надежды, что ей с ним станет хорошо.

– То есть аналогия между вот такими отношениями и виртуальными в том, что в обоих случаях происходит некое общение с образом, а не с реальным человеком?

– Да, совершенно верно, эти чувства привязываются к какой-то абстракции, а не к реальному конкретному человеку. В этом смысле, как это ни странно прозвучит, виртуальными же отношениями, виртуальной любовью можно назвать любовь с первого взгляда. Когда люди влюбляются друг в друга с первого взгляда – как пушкинская Татьяна Ларина. Или курортный роман – на пляже повалялись две недели в Турции, и все, безумно влюбились. В чем параллель с виртуальными отношениями? В том, что, опять же, мы влюбились в человека, про которого реально ровно ничего не знаем. Это какой-то символ того, что вот мне с ним (с ней) будет наконец-то по-настоящему хорошо. И, кстати, пушкинская Татьяна в своем знаменитом письме Онегину очень точно описывает:

*Вообрази, я здесь одна,
Никто меня не понимает,
Рассудок мой изнемогает,
И молча гибнуть я должна.*

«А ты-то меня спасешь?» – тем самым говорит она. Там

этого дальше не написано, но предполагается. «Вот видишь, как мне плохо одной. Потому что меня здесь никто не понимает. Я начитанная, я тонкая, я высокоорганизованная. А они тут все живут простыми деревенскими краснощеками радостями. А ты – столичный парень, читал все, всех знаешь, обо всем так судишь снисходительно. Вот кто меня наконец оценит и поймет».

Поэтому любовь с первого взгляда – это всегда чистый пример вот такого потребительски-наркотического «западения». Не потребность делать хорошо партнеру в наших отношениях, а надежда получить.

– То есть «любовь с первого взгляда» – это еще не любовь? И это не признак того, что люди друг другу подходят?

– Про любовь надо сначала договориться терминологически. Это можно сделать на основании того, что каждый из нас считает любовью по отношению к себе. В этом представлении многие люди на Земле сходятся. По ощущению – это желание, чтобы мной занимались, чтобы мне делали хорошо, чтобы в меня вникали, чтобы меня сильно не нагружали; чтобы меня воспринимали не только в рамках биологического контура моего тела, но со всем комплексом моих отношений, с моими сложными родителями, с моими предыдущими любовными связями, с моими проблемными отношениями с людьми, с друзьями, с моей, может, работой, в которой я себя плохо чувствую. Мне хочется, чтобы полностью ме-

ня взяли на себя, так сказать. И это правильно, в этом месте можно зафиксировать терминологическую точность. Любому мы будем называть такое отношение одного человека к другому, с самым большим знаком плюс.

Тогда сразу становится видно вот что. В каких жизненных обстоятельствах любому человеку особенно заметно, что к нему относятся со знаком «плюс»? Тогда ли, когда он на подъеме, в фаворе, в силе, в тонусе, всем улыбается, всех поддерживает, смотрит, чтобы у всех было налито, сыплет анекдотами? В этой ситуации к нему очень нетрудно относиться со знаком «плюс», это не показательно. А показательно, когда он прямо в противоположном состоянии – поникший, не в духе, испуганный, раздраженный, невыспавшийся, голодный, кому-то нахамил, кого-то не заметил. Вот если в этих обстоятельствах к нему относятся хорошо – тогда да, это точно оно.

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.