

18+

Ирина
Васильева-Сазо



ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ ТЮРЬМА

Как освободить сильные чувства,
не разрушая себя и окружающих

Ирина Васильева-Сазо
Эмоциональная тюрьма.
Как освободить сильные
чувства, не разрушая себя
и окружающих

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=65778445
ISBN 9785005399212

Аннотация

Современный человек настолько опасается эмоций, что считает их истинной причиной своих страданий. С этим связано его желание закрыть их на десять замков, а лучше и вовсе посадить в тюрьму. В тюрьме они дичают и сбегают на волю, проявляясь неожиданно, а иногда и вовсе захватывая над нами власть и даже делая из нас своих рабов. Как же избежать мучительной дилеммы: если держать эмоции под запретом, то можно разрушить себя, а если выпустить на волю, то есть риск разрушить отношения с окружающими?

Содержание

Введение	5
Об эмоциональной свободе – пунктирно	8
Как сбежавшие эмоции обретают власть и даже берут нас в плен?	11
Приемы предварительного этапа работы со сбежавшими из тюрьмы эмоциями	18
Основные принципы, рекомендации и приемы	20
Важность и ценность чувств в жизни человека, о которых многие не задумываются	24
Конец ознакомительного фрагмента.	29

Эмоциональная тюрьма Как освободить сильные чувства, не разрушая себя и окружающих Ирина Васильева-Сазо

Элеонора Арни *Редактор и корректор*

Ульяна Карасева (под руководством Виктории Захариной) *Дизайнер обложки*

© Ирина Васильева-Сазо, 2021

© Элеонора Арни, редактор, корректор, 2021

© Ульяна Карасева (под руководством Виктории Захариной), дизайн обложки, 2021

ISBN 978-5-0053-9921-2

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение

*Об авторе: , психолог, телесный психотерапевт,
соавтор методики «Психодиагностика
суицидального риска», эксперт в области
эмоциональных расстройств, разработчик
методики «Символопластика: сны о теле». **Ирина
Васильева-Сазо***

«Меня не посадить, я это точно знаю» – утверждал в песне Александр Розенбаум. И тут же уточнял: «Меня не посадить – я сам себе тюрьма».

Именно эти слова приходят мне на ум, когда я анализирую те жесткие ограничения на проявление эмоций, которые являются частыми причинами эмоциональных и психосоматических расстройств, а также других недугов и запутанных жизненных ситуаций, с которыми ко мне обращаются клиенты.

Почему же современный человек настолько опасается эмоций, что считает их помехой и причиной страданий? С чем связано его желание закрыть их на десять замков, а лучше и вовсе , не позволяя им контактировать с другими представителями психического королевства? Как получилось, что он перестал их ценить и относиться с трепетом?
посадить в тюрьму

А между тем эмоции и чувства – самые точные ориентиры

нашего уникального отношения к происходящему в жизни. Они не только наполнены энергией, но и несут важную информацию о происходящем во внутреннем и внешнем мире. Поэтому не существует «негативных» эмоций – это лишь фигура речи для удобства и упрощения.

Но в они дичают и время от времени сбегает на волю, проявляясь неожиданно, чаще всего не по делу и не к месту, когда их не ждешь и к ним не готов, а иногда и вовсе захватывая над нами власть и даже беря нас в рабство. *тюрьме*

Так один вид несвободы сменяется другим. А человек стоит перед мучительной дилеммой: если держать эмоции все время под запретом, то можно ненароком разрушить себя, а если выпустить на волю, то есть риск, нарушая чужие границы, разрушить отношения с окружающими.

В этой книге я делюсь своим более чем 34-летним опытом помощи людям с эмоциональными расстройствами, их причинами и связанными с ними проблемами, теми принципами, приемами и упражнениями, что помогали им найти путь к эмоциональной свободе – той, что позволяет не разрушать, а бережно относиться к себе и окружающим.

В этой небольшой книге я постаралась по возможности кратко и точно описать самые главные идеи и принципы, которые помогут вам сделать первый шаг – разрешить себе сильные эмоции и чувства, такие как раздражение, гнев, печаль, злость, агрессия, разочарование и другие, освободить зажатую запретом энергию, окультурить ее и направить

на созидание и удовольствие.

Такую сложную и объемную тему я попыталась изложить коротко и просто, а также поделиться практическим опытом, в частности, предложив вам некоторые упражнения, которые используют мои клиенты. Надеюсь, эта небольшая книжка поможет вам сделать этот первый, но такой важный шаг и получить больше свободы, энергии и душевного равновесия на пути к большому удовлетворению жизнью.

Серьезный акцент в книге я делаю на безопасности переживания и выражения чувств, что подразумевает разрешение и полноценный контакт с элементами эмоциональной сферы, окультуривание их форм и умение калибровать их интенсивность.

Я желаю вам получить максимум пользы от этой книги, чтобы каждый ваш день был ознаменован замечательными результатами от полноценного контакта с прекрасной частью нашей души – с эмоциями и чувствами.

Об эмоциональной свободе – пунктирно

Среди людей, обращающихся ко мне в связи с эмоциональными проблемами, есть две группы.

Самую многочисленную представляют те люди, у которых проблема в сфере эмоций зашла очень далеко, перешла важную грань и стала эмоциональным расстройством. К ним относятся последствия сильных эмоциональных стрессов, депрессии, фобии (чаще – социофобии), панические атаки, психосоматические расстройства. У таких людей можно обнаружить жесткие внутренние запреты, которые способствуют тому, что сильные чувства обретают форму расстройств и заболеваний.

Именно этой многочисленной группе посвящена книга и большинство ее глав – как корректно и грамотно обрести эмоциональную свободу и избежать неблагоприятного развития событий.

Но есть и другая группа, существенно меньше первой – это люди, которые вследствие неправильно понятых рекомендаций на различного рода психологических тренингах и выступлениях смело и резко, в один миг решаются снять все запреты и выпустить на волю чувства, изрядно одичавшие от длительного нахождения под множеством замков

в эмоциональной тюрьме.

Но есть нечто общее, что объединяет столь разных людей – эмоциональная несвобода. Хотя и первые, и вторые, как правило, видят свою проблему совсем в другом.

Признаться, мало кто из клиентов ценит и стремится обрести эмоциональную свободу. Люди смутно представляют, что это такое, вот и приходится идти к ней долгим окольным путем, стараясь протиснуться через узкую щель между Сциллой эмоциональной тюрьмы и Харибдой эмоциональной распущенности.

О тонкостях эмоциональной свободы мы в той или иной форме поговорим в каждой главе книги, здесь же очертим ее лишь пунктирно.

- Эмоциональная свобода подразумевает полноценный контакт человека с чувствами и с другими частями психики (ценностями, разумом, телом).

- Эмоциональная реакция центрирована, то есть человек ею владеет, а не она им. Тогда эмоции могут протекать свободно, по своим законам, при этом как бы ни был силен эмоциональный всплеск, человек способен его регулировать, не позволяя ему взять над собой власть или нарушать чужие границы.

- Человек способен отличать эмоциональные реакции от других эмоционально окрашенных психических явлений, поэтому осознает, где, как и в какой степени он может влиять на эмоциональные процессы.

- Свободными могут быть только окультуренные эмоции, поэтому эмоциональная свобода тесно связана с эмоциональной культурой.

В этой главе мы ближе познакомимся с теми неблагоприятными вариантами, когда людям не удалось корректно справиться с проблемой отпускания эмоций.

Как сбежавшие эмоции обретают власть и даже берут нас в плен?

После знакомства с популистскими идеями или неверного истолкования утверждений об абсолютной вредности сдерживания эмоций возникают эмоциональные качели с неприятными и даже трагичными последствиями. Здесь я приведу наиболее часто встречающиеся в моей практике ситуации, когда из-за некорректного отпускания эмоций из-под замков жестких запретов, ситуация усложняется и может выйти из-под контроля.

Мы рассмотрим целый спектр подобных проявлений: от незначительных, с сохранением ценности чужих границ, до чрезмерно интенсивных, с обесцениванием и снижением критичности, от обычной несдержанности до эмоциональной неряшливости, распушенности и эмоциоголизма.

Эмоциональная несдержанность

Возникает, когда эмоции просто отпускают после их длительного удержания запретами, и маятник умеренно качнулся в противоположную сторону. В результате то и дело возникают выраженные эмоциональные реакции, с которыми человеку трудно справиться. Поскольку в этом варианте остается ценность чужих границ, то эмоции постепенно теряют обретенную ранее ценность и нередко вновь загоняют-

ся в эмоциональную тюрьму, а их отпускание рассматривается если не как поражение, то как не очень удачная идея.

Именно такие люди благодаря критичному отношению к происходящему чаще других покупают книги по популярной психологии с примерами и упражнениями, помогающими совладать с эмоциями. А если решаются обратиться за профессиональной помощью, то обычно по причине измотанности качелями отпускания-сдерживания, осознавая при этом, что нуждаются в первую очередь в работе над своей эмоциональной сферой, разобраться и справиться с которой самостоятельно не получается.

Эмоциональная неряшливость

В этом случае маятник качнулся в обратную сторону довольно сильно, и любые эмоциональные проявления, вне зависимости от их уместности и интенсивности, воспринимаются как ценное достижение. При этом резко снижается ценность чужих границ, а то недоумение, неприятие или замечания окружающих, которые эмоционально неряшливые получают в виде обратной связи, толкуются ими как недопонимание важности и нужности происходящих с ними эмоциональных процессов, поэтому они долго продолжают быть уверенными в своей правоте.

Нередко такие люди сравнивают освобожденные из прежней тюрьмы эмоциональные реакции с природными явлениями, например, физиологическими процессами, легко забывая при этом, что в цивилизованных обществах даже послед-

ние существуют в окультуренном варианте. Надо сказать, что некоторые клиенты сами сравнивали такого рода желание «эмоционально облегчиться» с физиологической потребностью, а поскольку все меньше людей из их окружения были готовы сыграть роль подобного «унитаза», они искали специалиста, который согласился бы стать «унитазом» за деньги.

Обычно если эмоционально неряшливые обращаются к специалисту, то они редко жалуются на проблемы в эмоциональной сфере: чаще в кабинет психолога их приводят разрушенные отношения в семье, участвовавшие ссоры с друзьями и их потеря, недоразумения с родственниками или увольнение с работы из-за возрастающего числа конфликтных ситуаций.

Эмоциональная распущенность

В этом случае маятник качнулся в обратную сторону с такой силой, что эмоциональные реакции переходят некую черту, за которой заметно снижается критичность. Ситуация чем-то напоминает поведение человека, который пускается во все тяжкие после того, как внезапно отказался от целибата – жесткого сексуального воздержания по религиозным мотивам.

И когда ранее отвергаемая эмоция вместо ценности превращается в сверхценность, то возникает иллюзия эмоциональной свободы, которая может приводить к опасному поведению.

Переживаемые эмоциональные реакции, будучи оторванными от рационального критического осмысления и телесного проживания, обретают власть над человеком. С одной стороны, обретя статус сверхценности, они получают слишком много доверия и превращаются в критерий истины. Человек в такие периоды склонен отождествлять себя с эмоциональными состояниями, которые вспыхивают, разрастаются и разгоняются, чтобы заполнить собой все психическое пространство, а эмоциональный костер может с легкостью разгореться от любой незначительной искры.

С другой стороны, человек перестает замечать, как сам подкидывает поленья в этот опасный костер – в виде токсичных убеждений или некритичных болезненных предположений, тем самым эмоционально себя накручивая.

Занимаясь подобным самонакручиванием, человек рискует попасть в замкнутый круг сменяющих друг друга циклов из легковоспламеняющихся некритичных идей и вызывающих доверие эмоциональных реакций на них, нарастание интенсивности которых он не в силах регулировать и останавливать.

Одним из тяжелых вариантов самонакручивания является сфокусированность на сверхценных идеях своей правоты (неправоты окружения) и (не) справедливости. Парадоксально, но описывая на повышенных тонах с использованием ненормативной, уничижительной и обесценивающей лексики, как глубоко пали в бездну порока окружающие клиента

негодяи (нередко на просьбу письменного описания ситуации имена персонажей пишутся с маленькой буквы или размашисто, с нажимом зачеркиваются), человек нередко истово отрицает, что переживает гнев или агрессию, поскольку не в контакте с ними. Формула внутреннего монолога: «Я не чувствую гнев и агрессию, значит, их у меня нет!»

Эмоциоголизм

В этом случае маятник, словно сорвавшись, устремляется в обратную сторону с такой силой, что возникает отреагирование – бурная эмоциональная реакция после длительного сдерживания, оторванная от других психических процессов, которая может поначалу принести огромное душевное облегчение. Чаще всего это непрекращающиеся слезы, длительный плач, бурные рыдания, но могут быть и трудно контролируемые приступы гнева или агрессии.

Если затем удастся восстановить контакт с рациональной частью психики, то подобная разрядка после длительного периода сдерживания напряжения дает временное улучшение когнитивных способностей. Вот почему так важно этот благоприятный период использовать как для анализа глубоких причин, вызывающих искажения в эмоциональной сфере, так и для обучения навыкам окультуривания эмоций.

Но если вместо так необходимой глубокой работы по анализу и восстановлению полноценного контакта с эмоциями и обретению навыков их интеграции, человек фиксируется на цели получения облегчения состояния прямо здесь

и сейчас, то ценой тому станет закрепление изолированно-го от других частей психики эмоционального отреагирования, что после некоторого числа повторений рискует превратиться в патологический навык, сродни вредным привычкам. И тогда человек при любом удобном случае прибегает к эмоциональному отреагированию как к единственному способу решения проблемы внутреннего напряжения.

Беда в том, что если отреагирование подменяет собой полноценное эмоциональное проживание, то оно рано или поздно становится зависимостью сродни алкогольной, которая также возникает там и тогда, когда к алкоголю, как к быстрому и простому способу решению душевных проблем, прибегают постоянно, не задумываясь, автоматически. Рюмочки, которая помогла когда-то расслабиться и забыться, рано или поздно станет не хватать и тогда придется увеличивать дозу. И рано или поздно возникает алкоголизм, при котором человек уже не в силах контролировать употребление алкоголя, становясь от него зависимым.

Подобным же образом отщепленная от других частей психики эмоциональная реакция, как и в случае с алкоголизмом, со временем перестает приносить облегчение, а человек в надежде достичь желанной психической разрядки невольно начинает накручивать себя все больше, повышая риск потерять контроль над бурным извержением эмоций и приближаясь к черте, за которой возникает поведение, опасное для себя и окружающих.

Приемы предварительного этапа работы со сбежавшими из тюрьмы эмоциями

В определенном смысле работа со сбежавшими из-под замков эмоциями чем-то напоминает работу с алкогольной зависимостью, ведь речь идет о тех патологических привычках, с которыми, не зная механизмов, чрезвычайно трудно справиться самостоятельно.

Однако ситуация с привычками в эмоциональной сфере в определенном смысле сложнее, ведь, в отличие от алкоголя, от эмоций человек не может избавиться, «закодироваться», поскольку они являются одной из самых живых и ценных частей его самого. Осложняет ситуацию и то, что люди с подобными проблемами на начальных этапах работы бывают настолько захвачены неуправляемыми эмоциональными процессами, что с трудом могут удерживать границы и придерживаться договоренностей.

И только если они серьезно настроены на улучшение ситуации и готовы взять на себя ответственность за ее развитие, то приемы, методы и упражнения, описанные в этой книге, помогут им пройти необходимые этапы в обретении истинной эмоциональной свободы.

Для этого необходимо пройти следующие шаги:

1. Осознать существование проблемы контроля, сдерживания и регулирования эмоциональных процессов.
2. Принять решение и сформулировать его в виде конкретной задачи
3. Научиться приемам быстрого взятия под контроль нарастание эмоциональной реакции
4. Окультурить эмоцию и выпустить ее на свободу.

Четвертому пункту, по сути, посвящена вся книга, поэтому пока что мы сосредоточимся лишь на первых трех.

Основные принципы, рекомендации и приемы

Первый шаг

Осознать, что ты эмоционально несдержанный человек (эмоционально неряшливый, эмоциоголик), что эмоции вырываются из-под контроля и могут одержать верх, создавая опасные ситуации или приводя к разрушительному поведению.

Признать, что да, у меня эта проблема существует – важный и смелый шаг. И если это осознание приводит к желанию скорректировать и нормализовать ситуацию, а не продолжать оправдывать себя тысячью причин, то можно переходить к следующему шагу.

Второй шаг

Принять решение и сформулировать его в виде конкретной задачи. Например: я принимаю решение на этом этапе научиться справляться с эмоциями и самому владеть ими, не отдавая им власти над собой. На других этапах будут другие задачи, о чем мы говорим в других главах. И тогда следует сделать следующий очень важный шаг.

Третий шаг

Овладеть конкретными приемами, как брать эмоциональную реакцию под контроль до того, как она раздуется до тех

размеров, когда это становится невозможным.

И пока речь не идет о действительно патологических случаях, то этим приемам можно и нужно научиться, в том числе самостоятельно. Благодаря нижеследующим рекомендациям клиенты сумели овладеть навыками удерживания эмоциональных реакций в приемлемых границах, необходимых на этом этапе. Здесь я поделюсь самыми действенными приемами из практики, которые показали свою эффективность.

а) Сильным приемом для сдерживания нарастания эмоциональной реакции является использование умеренно болезненных ощущений. Например, в момент нарастания нежелательных эмоциональных проявлений стукнуть себя кулаком по лбу до умеренной боли – неприятная болезненная реакция, с одной стороны, переключает внимание, а с другой, дает эффект отрицательного подкрепления, прерывающее неконтролируемое разворачивание эмоциональной реакции до вселенских масштабов.

б) Некоторым клиентам было достаточно в момент, когда они обнаруживали, что эмоция вот-вот выйдет из-под контроля, оттянуть и до боли закрутить предварительно надетую на запястье резинку для волос.

в) В дальнейшем при достижении уверенного промежуточного результата после ряда повторений было достаточно незаметно показать себе кулак или бросить беглый взгляд на резинку на запястье.

г) Когда проблемой было несоблюдение временных гра-

ниц, то хорошо срабатывал прием, о котором мы заранее (это важно!) договаривались с клиентом: первый стандартный час сессии оплачивался по обычному тарифу, а в дальнейшем каждые четверть часа – по увеличенному. За четверть часа до окончания сеанса клиента необходимо предупредить, чтобы помочь научиться контролировать временные границы.

Четвертый шаг

Окультурировать эмоцию и выпустить ее на свободу.

Этому посвящены остальные главы книги, где мы разберем, в чем ценность и смысл наиболее отвергаемых эмоций, как быть в полноценном контакте с эмоциями и другими частями психики, как отличить эмоциональные реакции от похожих эмоционально окрашенных явлений, на что мы можем влиять прямо, а на что косвенно, и много других важных вопросов.

Разобравшись с этими и другими вопросами, клиентам удавалось не просто снять прежние замки ненужных запретов, но сделать это корректно и экологично, не увеличивая, а, наоборот, постепенно уменьшая количество проблем до такого числа, с которым можно справиться.

А, значит, обрести ту эмоциональную свободу, которая не разрушает себя и окружающих.

Напомню еще раз:

Свободными могут быть только окультуренные эмоции, поэтому эмоциональная свобода тесно связана

с эмоциональной культурой

Именно под этим углом мы и рассмотрим освобождение от эмоциональной тюрьмы в следующих главах этой книги.

Важность и ценность чувств в жизни человека, о которых многие не задумываются

Приходит Дьявол к новому русскому и предлагает ему роскошную жизнь, виллы, яхты, длинноногих красоток и счет в швейцарском банке.

– А чего ты хочешь взамен? – спрашивает новый русский.

– Да суицие пустяки, – отвечает Дьявол. – Твою бессмертную душу.

Новый русский долго думал, а потом отвечает:

– Ну, в принципе-то, я согласен. Только при одном условии.

– Каком?

– Ответь мне на один вопрос. Почему так дешево? В чем подвох?

(анекдот)

Эмоции и чувства – язык нашей души. Именно с помощью эмоций мы узнаем, что нам что-то небезразлично, оно нас трогает, задевает, движет нами. Я уверена, что эмоциональная одаренность человека – ценный дар, с которым только нужно уметь управляться.

Однако в современной культуре к эмоциям относятся довольно пренебрежительно. Иногда как к устаревше-

му и ненужному рудименту, а порою и вовсе отказывая им в праве на существование.

Такое обесценивание эмоций можно встретить и в прессе, и в масс-медиа, и даже в некоторых видах популистского коучинга. Со временем мы перестаем замечать такое влияние социума на наши решения и выборы, но оно продолжает на нас влиять уже на бессознательном уровне.

Это происходит незаметно. К примеру, когда собеседник вместо того, чтобы высказать довольно ясную и простую мысль, например, «Давайте перейдем к сути дела» или «Давайте сконцентрируемся на аргументах», предпочитает замаскированные нападки на вашу позицию, обесценивая эмоции. Делает он это примерно в таких выражениях, которые мы так часто слышим: «Давайте только без эмоций», «Это всего лишь ваши эмоции» и т. п.

Подобные слова о нашей эмоциональной сфере мы нередко слышим тогда, когда кто-то пытается лишь обесценить нашу позицию. Но чаще человек просто не задумывается, почему он говорит и поступает именно так.

Поэтому, когда человек слышит подобные выражения с оттенком пренебрежения слишком часто или от значимых ему людей, у него возникает ложное представление, что эмоции являются чем-то мешающим, вредным, что нужно в себе подавлять и запрещать.

А когда человек запрещает себе эмоции, он надеется, что в обмен он получит что-то ценное. Больше успеха, выше

статус. Как минимум возвышение самого себя в своих глазах как человека разумного, рационального, следовательно, неэмоционального.

Далеко не все эмоции в нашем обществе под запретом. Некоторые из них, например, радости и счастья, наоборот, приветствуются. Но беда в том, что они не просто приветствуются: на них настаивают, буквально жестко культивируя их в ущерб другим чувствам.

Формула внутреннего монолога: «Попробуй-ка испытывать что-то, кроме радости! Попробуй-ка не быть позитивным при ЛЮБЫХ обстоятельствах!».

К каким тяжелым и даже трагическим последствиям это может привести, вы узнаете из этой книги немного позднее.

А сейчас я хочу обратить ваше внимание на то, что в современном мире все больше людей попадает в ловушку, связанную с запретом на чувства, поскольку некритично видят в них источник слабости и неуспешности.

Интересное наблюдение, подтвержденное исследованиями: характер запретов на чувства отличается у мужчин и у женщин, у представителей различных культур, что замечательно проанализировали такие исследователи, как Холмогорова и Гаранян.¹

У мужчин чаще встречается запрет на так называемые «слабые» эмоции (их называют еще астеничные): печаль,

¹ Холмогорова А. Б., Гаранян Н. Г. Эмоциональные расстройства и современная культура // Консультативная психология и психотерапия. 1999. №2.

грусть, страх, разочарование. А у женщин наоборот – запрет на «сильные» (стеничные) чувства: раздражение, злость, гнев.

Однако важно понять, что запрет на эмоцию не означает, что она исчезла. Это означает лишь, что другие части нашей психики перестали с ней контактировать. Запретом мы лишь лишаемся возможности их выразить, с ними разобраться, проанализировать, найти, если необходимо, их причины.

Кроме того, запрет на переживание и выражение чувств означает конфликт и борьбу с самой человеческой природой, с тем, что делает людей людьми.

Что происходит с запрещенными, подавленными эмоциями

и попадает в своеобразную психологическую тюрьму, в которой с неизбежностью дичает! Но из тюрьмы ей порою удастся сбежать. И если она вырывается наружу, то своей дикостью и необузданностью она так пугает окружающих, да порой и самого человека, что это еще раз укрепляет их в убеждении, что «всё зло от эмоций». И человек в который раз получает некое «подтверждение» о «вредности» эмоций.

Во-первых, эмоция никуда не исчезает, а вытесняется

Такая одичавшая эмоция нередко вырывается уже по незначительному поводу и, к тому же, в совсем неожиданной ситуации. И эта одичавшая эмоция сама по себе может стать причиной конфликтов, ссор, недопониманий.

Это приводит к такой последовательности психических

событий, в результате которых психика уже не может справиться и переработать эти эмоциональные переживания. **Во-вторых, запрет на эмоции дезориентирует и перегружает психику.**

Например, длительный запрет на гнев может породить ярость, с которой справиться намного труднее. Запрет на страх – ужас, панику и т. д. Это требует уже не обычных, а повышенных ресурсов психики на сдерживание. Эмоциональное напряжение, которое человек не в силах выдержать, нередко приводит к тому, что в результате запретов возникают эмоциональные расстройства: повышенная тревожность, депрессии, фобии, панические атаки и пр.

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.