

Луиса Хьюз

**Искусство
понимать
без слов**

Луиса Хьюз

Искусство понимать без слов

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=73114578

ISBN 9785006895904

Аннотация

Почему мужчина молчит, когда так нужны слова? Эта книга – о языке тишины, мужской психологии и скрытых чувствах. Она помогает понять, что стоит за молчанием, научиться слышать без слов, принимать себя и строить глубокие, честные и зрелые отношения.

Содержание

Введение	5
Глава 1. Мужчина и молчание: Психология первого шага	8
Глава 2. Когда молчание – это не игнорирование	12
Глава 3. Мужчина в отношениях: Как он воспринимает конфликты	16
Глава 4. Искусство слышать: как перестать быть глухим к себе и другим	20
Глава 5. В поисках внутренней гармонии: как научиться быть в мире с собой	24
Конец ознакомительного фрагмента.	28

Искусство понимать без слов

Луиса Хьюз

© Луиса Хьюз, 2026

ISBN 978-5-0068-9590-4

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение

Иногда молчание мужчины кажется женщине загадкой, которую невозможно разгадать. Его тишина, его взгляд, его руки, словно неподвижные, — все это вызывает вопросы, оставляя в воздухе неизреченные чувства и мысли. Почему он молчит, когда ты так нуждаешься в словах поддержки? Почему он не выражает свои эмоции, не делится переживаниями, когда внутри все бурлит? Почему молчание становится его ответом на твои вопросы о том, что происходит? Словно возникает невидимая стена, между вами растет пропасть, которую трудно преодолеть. Он молчит, а ты не знаешь, как понять его, как войти в этот мир без слов. И чем больше ты пытаешься его разбудить, тем дальше он уходит в себя. Молчание мужчины не всегда означает, что он тебя игнорирует или не любит. Напротив, часто оно является способом защиты, способом переживания того, что невозможно выразить словами. В этом молчании скрыты его страхи, его переживания, его стремление сохранить контроль над собой и над ситуацией. Женщины, имея склонность к эмоциональной открытости, часто не понимают этого. Они хотят услышать слова, чтобы почувствовать связь, понять, что происходит. Но мужская психология работает иначе, и молчание становится важным элементом их внутреннего мира. В этой книге я хочу помочь тебе понять, что стоит за молчанием

мужчины. Каковы его причины, его внутренние механизмы, его потребности и чувства, которые он не может выразить через слова? Понимание этого – ключ к здоровым и гармоничным отношениям. Молчание, как инструмент, может быть не только барьером, но и мостом, который соединяет два мира, если понять, как им пользоваться. Ты можешь быть уверена, что нет универсальных решений или простых объяснений. Каждая пара уникальна, и каждый мужчина – это индивидуальность со своими переживаниями и реакциями. Но когда ты научишься читать между строк его молчания, когда ты поймешь, что он не всегда может открыто выразить все, что чувствует, ты откроешь для себя мир, который был скрыт от тебя. Мир, полный переживаний, эмоций и любви, просто подаваемых другим языком. Молчание мужчины – это не пустота, не безразличие, не отчуждение. Это язык, который нужно научиться слышать. Это способ общения, которым мужчины делятся своими самыми глубокими переживаниями и сокровенными мыслями, пусть и не всегда словами. И только если ты сможешь понять его, только тогда ты сможешь построить истинно глубокие и доверительные отношения, основанные на взаимопонимании. Многие женщины, пытаясь найти ответы на свои вопросы, сдаются, считая молчание мужчин невыносимым барьером. Но что если этот барьер на самом деле всего лишь призыв к пониманию? Что если молчание – это не закрытая дверь, а возможность заглянуть в мир мужчины с другого угла, увидеть его такими, ка-

кими он есть на самом деле? Пройдя путь по этой книге, ты откроешь новые горизонты общения, основанные не только на словах, но и на глубоком понимании того, что происходит в его душе. И, возможно, тогда молчание перестанет быть преградой, а станет надежным союзником в поисках настоящего взаимопонимания и любви.

Глава 1. Мужчина и молчание:

Психология первого шага

Молчание мужчины – это не просто пустота в разговоре. Это не отсутствие слов. Это целая вселенная, скрытая за его немymi губами, которую сложно понять и еще сложнее воспринять. Женщины, как правило, привыкли к открытости, к диалогу, к тому, чтобы делиться своими переживаниями и чувствами. Когда их партнер молчит, когда не отвечает на вопросы, не открывает душу, возникает ощущение, что перед ними не просто молчание, а стена, которая все больше и больше отдаляет их от любимого человека. Но важно понять: молчание мужчины – это не пустое отстранение. Это скорее его способ справляться с тем, что он переживает. Возьмем, например, Ири́на, которая в отношениях с Алексе́ем столкнулась с тем, что он часто замолкал, когда у них возникали напряженные моменты. Она, как и большинство женщин, пыталась «раскопать» его молчание, но, чем больше она пыталась, тем больше он закрывался. В какой-то момент Ири́на начала сомневаться в его чувствах, в их отношениях. Её попытки разобраться, спросить, что не так, только усугубляли ситуацию. Алексе́й отдалялся все больше, а она чувствовала, как постепенно уходит доверие. Она хотела, чтобы он открылся, а он, в свою очередь,

нуждался в тишине. Но это молчание было не проявлением безразличия. Оно стало его защитной реакцией, способом сохранить внутренний баланс. В психологии молчание мужчины часто служит способом пережить внутренний конфликт, который он не может выразить словами. Мужчины, как правило, менее склонны к вербализации своих чувств и эмоций. Когда они сталкиваются с трудными переживаниями, они не ищут решения через разговор. Для них гораздо естественнее в этот момент взять паузу, чтобы разобраться с собой, осмыслить происходящее. Мужчины могут чувствовать, что не могут выразить свою боль, свои переживания без того, чтобы не выглядеть слабыми или потерявшими контроль. Поэтому молчание становится их способом внутренней переработки. Возьмем еще один пример, который поможет понять эту динамику. Павел и Наталья прожили в браке несколько лет, и в их отношениях часто возникали периоды молчания. Наталья, как и многие женщины, стремилась к открытым разговорам, к тому, чтобы все было выведено на свет. Но Павел, испытывая трудности на работе и ощущая себя перегруженным, замыкался в себе. Он был не готов открыться, потому что ощущал, что его эмоции могут быть не восприняты всерьез, или он может быть неправильно понят. Молчание в его случае стало способом сохранения самообладания, чтобы не дать переживаниям выйти наружу. В таком контексте молчание мужчины не всегда является сигналом об отсутствии интереса или любви. Напро-

тив, оно может быть проявлением его нужды в пространстве, чтобы осмыслить происходящее, взять паузу для саморегуляции. Женщины, не понимая этого, могут ощущать себя отвергнутыми или неважными. Однако молчание мужчины не означает, что он не заботится о партнерше. Это скорее способ не навредить отношениям, не сказать что-то, что может быть слишком жестким или ранительным. Мужчины часто боятся разрушить гармонию в отношениях, не умея делиться своими переживаниями так, как это делают женщины. Важно понимать, что для мужчины молчание – это не игнорирование. Это метод самозащиты. Они могут не быть готовы говорить о своих чувствах, не потому что не хотят, а потому что не знают, как это сделать. Ведь для многих мужчин разговоры о чувствах, особенно в трудных ситуациях, – это территория неопределенности, которую они не хотят или не могут освоить. Это не значит, что они не хотят быть понятыми, но молчание становится их способом оставаться в состоянии контроля и не терять лицо. Таким образом, если женщина хочет понять молчание мужчины, ей важно дать ему пространство для этого. Не пытаться вытащить слова из него с помощью давления или ожиданий. Важно помнить, что мужчина может переживать многое внутри, но не всегда способен это выразить. Он может не знать, как открыть свои эмоции, как открыть свое сердце. Но молчание, несмотря на его кажущуюся холодность, может быть тем самым первым шагом, который приведет к более глубокому взаимопониманию.

ниманию, если женщина научится воспринимать его таким, какой он есть.

Глава 2. Когда молчание – это не игнорирование

Молчание мужчины – это не всегда сигнал об отсутствии интереса. Это не всегда говорит о том, что он устал, разочарован или не хочет продолжать отношения. Часто молчание мужчины – это гораздо более сложный и многослойный процесс, который не имеет ничего общего с игнорированием. Это скорее форма переживания, внутренняя работа, в процессе которой он находит ответы на вопросы, которые не может выразить словами. Однако женщины, привыкшие к тому, что общение – это основа взаимопонимания, часто воспринимают молчание как тревожный сигнал, который нужно немедленно расшифровать и разрешить. Ирина столкнулась с такой ситуацией в своих отношениях с Игорем. Когда они начали жить вместе, она заметила, что в моменты, когда возникала напряженная ситуация, Игорь становился молчаливым. Его реакция на конфликты была абсолютно противоположной её. Она привыкла открыто обсуждать любые проблемы, делиться переживаниями, искала решения через разговор. Игорь же наоборот, молчал. В какой-то момент, когда очередной раз они не могли найти общего языка, Ирина решила, что Игорь просто её не любит, что его молчание – это попытка избежать её, избежать раз-

говора о проблемах. Она пыталась добиться от него слов, задавая вопросы, но каждый её вопрос, каждое «Что ты чувствуешь?» приводило к ещё большему отчуждению. Только через некоторое время Ирина поняла, что молчание Игоря не имеет отношения к его чувству к ней. Это не было игнорированием. Это был способ, которым он справлялся с эмоциями. Мужчины, как и женщины, переживают, переживают сильно, но их способ переживания часто отличается. Игорь, как и многие мужчины, не знал, как выразить свои чувства, не чувствовал себя комфортно, открывая свою уязвимость. Он молчал, потому что не мог найти правильные слова, чтобы не навредить, чтобы не сделать ситуации ещё более напряжённой. Он переживал все, что происходило, но его ум склонен был обрабатывать эмоции внутри, без внешних проявлений. Точно так же Павел, который всегда был закрытым человеком, однажды оказался в ситуации, когда его молчание стало причиной недопонимания в его отношениях с Ларой. Он чувствовал себя потерянным в тот момент, когда его работа началась приносить ему больше стресса, а отношения стали требовать внимания и усилий. Он не знал, как выразить, что ему нужно пространство для того, чтобы сосредоточиться на себе и на своих мыслях. Лара воспринимала его молчание как знак того, что он её не ценит, не хочет быть рядом. Она задавалась вопросами: «Почему он не может просто поговорить?», «Почему молчит, когда я переживаю?». Однако молчание Павла было вовсе не связано с же-

ланием отстраниться от неё. Он не знал, как сказать, что в данный момент ему нужно время для себя, чтобы понять, что ему нужно в жизни, и как справиться с ощущением перегрузки. Для него молчание было способом сосредоточиться, упорядочить мысли и в конце концов вернуться к отношениям с большей ясностью. Когда мужчина молчит, это не всегда означает, что он теряет интерес или уходит. Это может быть его способом защиты или, напротив, способом поиска решения внутри себя. Он не может всегда поделиться тем, что переживает, потому что в его сознании эти переживания должны сначала «уложиться», стать более ясными и сформулированными, прежде чем они будут готовы к обсуждению. Мужчины склонны к тому, чтобы сначала разбираться в себе, а затем делиться своими выводами, а не переживаниями на ходу. Это молчание часто можно сравнить с тем, как мужчина ищет в себе ресурсы, чтобы быть рядом с женщиной, чтобы она чувствовала его поддержку. Это не означает игнорирование. Это значит, что он ещё не нашел правильные слова, чтобы выразить свои чувства, и потому он молчит, обрабатывая их на уровне сознания и подсознания. Его молчание – это его способ сохранить внутреннюю гармонию и не передать свои нерешенные эмоции на партнера. Именно поэтому так важно для женщины не торопиться с выводами, не воспринимать молчание как личное оскорбление. Молчание может быть не уклонением, а поиском пути к большей честности и пониманию. Иногда, чтобы его молчание не пре-

вращалось в пропасть, достаточно проявить терпение, дать мужчине время, понять, что он может просто не знать, как объяснить то, что у него на душе.

Глава 3. Мужчина в отношениях: Как он воспринимает конфликты

Конфликт – это не просто столкновение мнений. Это процесс, в котором люди открывают друг другу свои глубочайшие страхи, недовольства, желания и потребности. Но для мужчины конфликт, как правило, – это не только эмоциональное напряжение, но и испытание его внутренней стабильности, его силы и способности справиться с напряжением без потери достоинства. Мужчины склонны воспринимать конфликты как угрозу не только отношениям, но и собственной самооценке. Их реакция на конфликты часто бывает молчанием или отстранением, что может сильно сбивать с толку женщину, привыкшую к открытому обсуждению проблем. Это молчание, этот отход, кажется женскому уму манипуляцией или отказом от решения проблемы, но на самом деле оно является способом мужчины защитить себя, не потерять контроль над собой и ситуацией. Возьмем, например, ситуацию, которая произошла с Оксаной и Сергеем. В их отношениях возникла острая ситуация – они не могли договориться о том, как разделить домашние обязанности. Оксана, как и многие женщины, ожидала, что Сергей примет активное участие, что они вместе будут решать эти вопросы, обсуждать их и искать оптимальные пути. Однако, как толь-

ко разговор принял острый характер, Сергей стал молчаливым. Он не спорил, не пытался объясниться. Он просто замолчал. Для Оксаны это было испытанием – она не понимала, почему он не может вовлечься в разговор, почему не может понять её потребности в равенстве и поддержке. Она считала, что его молчание – это знак того, что он не ценит её и не готов работать над отношениями. На самом деле, Сергей не избегал решения проблемы, он избегал самого процесса конфликта. Он воспринимал конфликт как угрозу своей личной безопасности и гармонии в отношениях. Для него было трудно говорить открыто о своих чувствах, особенно в моменты напряжения. Он боялся, что если начнёт говорить, его слова могут быть поняты неправильно, или что он потеряет контроль, впадет в гнев, обидит Оксану. Его молчание не было знаком отказа от решения проблемы. Он просто не знал, как правильно себя вести в этом эмоционально насыщенном моменте, как контролировать свою реакцию. Мужчины склонны воспринимать конфликты как ситуацию, где необходимо найти решение, а не просто делиться эмоциями. Они ориентированы на результат, на то, чтобы всё уладить и продолжить жить в том же ритме. Женщины же часто смотрят на конфликт как на возможность углубить понимание друг друга, почувствовать близость через откровенный разговор. Мужчины в этом отношении часто чувствуют себя не на своём месте. У них нет привычки обсуждать каждую деталь, переживать за каждое слово. Они хотят найти реше-

ние проблемы, а не углубляться в сам процесс. Ещё один пример – Александр и Наталья, которые пережили несколько сложных конфликтов из-за того, что их подходы к решению проблем были диаметрально противоположными. Когда возникала ситуация, требующая обсуждения, Александр часто сразу уходил в себя, не зная, как подходить к разговору. Он мог на несколько часов замолчать, пока не почувствует, что проблема не настолько остра, чтобы решать её сейчас. Наталья же, наоборот, хотела немедленно выговориться, обсудить каждую деталь, проанализировать, что пошло не так. Для неё молчание было странным и болезненным, потому что она воспринимала его как отсутствие заботы и желания разобраться в проблемах. Но суть была в том, что Александр просто не знал, как начать разговор, не расплескать эмоции, не сказать что-то, что могло бы навредить. Для него это была внутренняя борьба, потому что конфликт для мужчины – это не просто возможность поговорить, а момент, когда его самооценка, его представление о себе могут быть под угрозой. Как же мужчина воспринимает конфликт? Он воспринимает его как испытание своей силы, как момент, когда нужно сохранить лицо и не потерять контроль. Для женщины это может быть непониманием и даже разочарованием, особенно если она привыкла искать откровенности и открытых решений. Но если женщина научится смотреть на молчание мужчины не как на отказ, а как на попытку справиться с собой, она сможет лучше понять его реакцию. Мужчина,

замолкнув, не обязательно пытается игнорировать женщину или её чувства. Он скорее пытается справиться с напряжением, которое он переживает, не зная, как это выразить в словах. Женщине важно понять, что молчание мужчины в конфликтной ситуации – это не его неспособность решать проблемы, а скорее его способ пережить эмоции и найти баланс между внутренним миром и внешними требованиями. Молчание мужчины – это не всегда уклонение, это способ пережить конфликт и вернуться к нему позже с ясной головой.

Глава 4. Искусство слышать: как перестать быть глухим к себе и другим

В мире, где каждое мгновение пропитано шумом – будь то новости, технологии, мнения окружающих – мы часто оказываемся настолько заглушёнными внешними раздражителями, что теряем способность слышать себя. Настоящее слушание – это не просто восприятие звуков, а акт глубокого восприятия, который требует от нас осознания, концентрации и времени. Слушать – значит открыться, понять не только слова, но и чувства, которые скрываются за ними. И, как бы парадоксально это ни звучало, в тот момент, когда мы начинаем действительно слушать других, мы открываем возможность услышать себя. Люди, как правило, склонны думать, что знают, что хотят, что чувствуют, что переживают. Мы убеждены в своей правоте, когда говорим о своих проблемах, и часто даже не пытаемся взглянуть на ситуацию с другой стороны. Ведь если бы мы действительно знали, как глубоко порой мы заблуждаемся, мы бы, возможно, искренне удивились. Например, помню, как однажды я вёл разговор с другом, который переживал расставание. Он долго рассказывал о своих чувствах, и я, как часто это бывает, пытался предложить решение, уговорить его двигаться впе-

рѣд. Но после нескольких минут его слов я заметил, как он замолк, не потому что его успокоила моя логика, а потому что ему просто нужно было быть выслушанным. Он не искал совета, он искал понимания. И вот тут я понял, насколько важным является не только то, что мы говорим, но и то, что мы слышим. Слушать – значит быть с человеком в его моменте, принимать его чувства, не оценивая и не исправляя. Мы часто думаем, что, предлагая решение, помогаем человеку. Но на самом деле мы лишь показываем своё беспокойство, которое на самом деле не всегда нужно. Представьте, что вы переживаете что-то важное, и вместо того чтобы кто-то просто выслушал, начинается поток советов: «Тебе нужно это сделать», «Тогда всё будет хорошо». Это вроде бы и полезно, но в этот момент вам важнее просто, чтобы вас поняли. В тот момент, когда вы не чувствуете, что вас слушают, всё, что вы переживаете, становится ещё более болезненным, потому что внутри растёт ощущение одиночества. На уровне личной трансформации это «искусство слушания» становится основой изменений, как внешних, так и внутренних. Ведь чтобы понять, чего мы на самом деле хотим, нам нужно не только задавать вопросы и искать ответы, но и позволить себе услышать внутренний голос, который мы часто игнорируем. Мы, как и те, кто окружает нас, можем быть овеяны личными страхами, сомнениями и подавленными эмоциями, из-за которых наше восприятие становится искажённым. Например, бывает так, что человек не осознаёт своих стра-

хов до того момента, пока не начнёт прислушиваться к себе. Страх потерять близкого человека или не справиться с чем-то — это не просто мысли. Это живые эмоции, и они могут диктовать нам решения. И если мы не научимся слышать их вовремя, не поймём, что они пытаются нам сказать, то можем попасть в ловушку несчастных решений. Находясь в отношениях с другими людьми, мы часто настолько поглощены собой, что не слышим даже тех, кто рядом. Мы не замечаем, как наше внимание уходит от близких, а наши разговоры превращаются в обмен множеством слов, не несущих глубокого смысла. Однажды, наблюдая за парой в кафе, я заметил, как оба человека сидят за столом, но каждый из них поглощён своим телефоном. Они говорили, но не слушали. Всё, о чём они говорили, не касалось настоящих переживаний. И хотя это казалось вполне нормальным, в тот момент я понял, как легко потерять смысл общения, если перестаёшь реально интересоваться человеком. Мы стремимся к вербализации, к тому, чтобы заявить, что чувствуем, но забываем о том, чтобы почувствовать и услышать. Слушать — это не только способность улавливать слова, но и чувствовать, что стоит за ними. Это момент, когда мы открываем своё сердце не только для других, но и для себя. Иногда самые глубокие и важные разговоры происходят, когда молчание становится частью общения. В тишине, в том, что не сказано вслух, часто скрывается целый мир. Ведь когда мы молчим, мы предоставляем себе пространство для того, чтобы почув-

ствовать, а не просто услышать. Именно в таких моментах, в этих тихих паузах, мы начинаем слышать не только других, но и себя.

Глава 5. В поисках внутренней гармонии: как научиться быть в мире с собой

Каждый из нас хотя бы раз в жизни сталкивался с ощущением, когда внутренний мир кажется разбитым на куски, а вся внешняя реальность становится лишь зеркалом этих внутренних расколов. Мы ищем гармонию, как искатели сокровищ, надеясь найти её где-то там – в других людях, в успехах, в идеальных отношениях или материальном благополучии. Мы думаем, что если достигнем какого-то внешнего результата, то тогда, наконец, почувствуем себя целыми. Но зачастую именно в поисках внешнего, мы теряем внутренний мир, не понимая, что гармония уже существует внутри нас, и всё, что нам нужно – это перестать искать её вовне, а научиться слушать свой внутренний голос и принимать себя. Помню, как долго я был убеждён, что нужно достичь идеала, чтобы стать счастливым. Я строил карьеры, строил отношения, стремился к совершенству везде, где только мог. Но, несмотря на все эти достижения, я чувствовал, что чего-то не хватает. Моё тело было перегружено, ум переполнен, а душа – в постоянном напряжении. Это был момент, когда я наконец понял: пока я не научусь быть в мире с собой, внешние достижения не принесут долгосрочно-

го удовлетворения. Эта истина пришла ко мне в один из самых сложных периодов жизни, когда я понял, что вместо того чтобы быть в потоке с собой, я был в постоянной борьбе с собой, пытаюсь соответствовать чужим ожиданиям. История о том, как я стал искать внутреннюю гармонию, начинается с одного простого момента. Однажды вечером я сидел в кафе и наблюдал за парой за соседним столом. Они говорили, улыбались, но я заметил, что в их глазах не было мира. Они были поглощены чем-то важным, но это было не то, что можно было бы назвать счастьем. Они будто были не здесь, не в моменте, а в каком-то внутреннем конфликте, который я не мог понять. И тогда я задумался: почему мы так часто, имея все, что нужно для счастья, остаёмся неудовлетворёнными? Почему кажется, что постоянная гонка за внешним миром не приносит желаемого покоя внутри? Тогда я начал искать ответ в себе. Я понял, что гармония – это не конечная цель, а процесс. Это умение быть с собой, несмотря на все несовершенства. Гармония – это не отсутствие проблем или тревог, а способность оставаться целым, несмотря на них. Я начал медитировать, но не ради того, чтобы достичь каких-то сверхспособностей или понять всю суть жизни. Я просто учил себя быть в тишине, слушать свои мысли и чувства, не осуждая их. В какой-то момент, погрузившись в этот процесс, я обнаружил, что не нужно искать себе оправдания или оправдания своим переживаниям. Нужно просто принимать их, не пытаясь контролировать. В этом принятии

и появилась свобода. Но важно понимать, что внутренняя гармония – это не результат долгих усилий и борьбы, это принятие того, что ты есть. Это как научиться жить с тем, что ты не можешь изменить, но можешь измениться сам. Я вспоминаю своего знакомого, который много лет боролся с собственными сомнениями. Он всегда стремился к идеалу, всегда пытался соответствовать каким-то стандартам, даже если эти стандарты были абстрактны и невидимы. Но в какой-то момент, после очередной неудачи, он осознал, что его проблемы не связаны с тем, что он не достигает своих целей, а с тем, что он продолжает считать себя недостойным этих целей. Именно тогда он начал меняться. Он стал работать не над достижением идеала, а над принятием себя. И с каждым днём он становился всё более гармоничным, всё более уверенным в себе. Он научился воспринимать свои чувства, не борясь с ними, а просто принимая их, что стало важнейшим шагом на пути к внутреннему миру. Он понял, что гармония – это не результат, а путь. Это способность быть в мире с собой, несмотря на все внешние обстоятельства. Гармония начинается с простого шага – с принятия себя такими, какие мы есть, с прощения себя за ошибки, с того, чтобы позволить себе быть несовершенными. И как только мы находим этот баланс внутри, вся внешняя реальность начинает меняться. Мы перестаём быть заложниками ожиданий, перестаём искать доказательства своей ценности в внешних достижениях. Вместо этого мы начинаем жить в соответствии

с тем, кто мы есть, а не с тем, каким мы хотим казаться. В поисках гармонии важно помнить, что она не приходит мгновенно. Она строится каждый день, каждым нашим выбором, каждым решением быть в мире с собой. И, возможно, это самый трудный путь, потому что он не требует усилий и борьбы, а требует только принятия и доверия себе.

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.