

АРИНА ВЕЛЛЕР

*Между*  
ВДОХОМ  
и ВЫДОХОМ

В погоне за честностью,  
к самопознанию и возвращению себе

# Арина Велер

## Между вдохом и выдохом

[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=73170238](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=73170238)

SelfPub; 2026

### Аннотация

«Есть состояния, которым не придумали имён. Они – между: между страхом и желанием, между ролью и собой, между вдохом и выдохом. Иногда именно в этом “между” рождается настоящая жизнь...»

Мария – психолог, привыкшая быть для других островом спокойствия и ясности. Её кабинет – безопасное пространство для чужих историй, боли и надежды. Но однажды в расписании появляется Илья. Его приход всколыхнёт в Марии то, что она долго держала под контролем: собственную уязвимость, забытую жажду близости, внутреннюю честность, которую нельзя подменить правилами.

На фоне привычного брака и устоявшейся жизни Мария впервые позволяет себе быть не только профессионалом, женой, матерью, но и женщиной, которая хочет чувствовать. Каждый новый сеанс с Ильёй становится шагом по тонкому льду – между этикой и желанием, между терапией и тем, что никак не вписывается в рамки профессии.

Эта история о телесности, хрупкости границ, том самом “между”, где ни одно решение не даётся легко.

# Содержание

ПРОЛОГ	4
«Комната, где нельзя лгать»	4
Глава 1	19
«Первая сессия»	19
Конец ознакомительного фрагмента.	25

# Арина Велер

## Между вдохом и выдохом

### ПРОЛОГ

#### «Комната, где нельзя лгать»

Есть такие вечера, когда дом кажется слишком большим для двух людей, хотя комнат в нём ровно столько же, сколько было всегда. Просто тишина расширяется. Она растягивается по коридорам, садится на спинки кресел, ложится на кухонный стол тонкой пылью и начинает жить отдельно – как третий жилец, которому всё позволено.

Мария пришла домой позже обычного, и это «позже» не было ни причиной, ни вызовом. Она просто задержалась на работе – последняя сессия неожиданно распалась на куски, и ей пришлось собирать клиента обратно, будто в руках у неё был хрупкий сосуд, который нельзя уронить, но и нельзя держать слишком крепко.

Подъезд пах мокрым бетоном и чужими духами, лифт – металлом и чем-то электрическим, как всегда в старых домах, где даже воздух ощущается частью дома. Её ключ вошёл в замок мягко, почти бесшумно. Дверь открылась – и она

каким-то внутренним чувством поняла, что Сергей дома.

Не по включённому свету – свет как раз был выключен.

И не по звукам: их тоже не было.

Просто дом был собран – так, как он всегда собирался, когда Сергей возвращался раньше неё. Вещи стояли на своих местах, казалось, будто любое движение здесь должно было быть как сцена в хорошо отрепетированной постановке.

С Сергеем всегда было так: он входил – и в квартире будто кто-то убирал звук.

Воздух становился плотнее, и Мария ловила себя на том, что двигается осторожнее, не потому что боялась, а потому что рядом с ним спонтанность выглядела лишней.

Она сняла пальто, аккуратно повесила его на крючок, задержав ладонь на ткани чуть дольше, чем нужно, словно проверяя, чувствует ли она связь с реальностью.

Сергей был в кабинете. Не смотря на тишину, из-под двери просачивался узкий, ровный свет настольной лампы – будто сама комната держала для него отдельный от остального пространства их дома режим существования.

Мария остановилась на мгновение, прежде чем постучать. Не потому, что боялась. Потому что в последние месяцы она всё чаще ловила себя на странной осторожности, которой раньше не было: как будто любое слово могло сорваться не туда и сделать очевидным то, о чём они оба предпочитали не говорить в слух.

Она постучала один раз.

– Да, – отозвался Сергей, и это «да» прозвучало как разрешение, а не как приглашение.

Мария вошла.

Кабинет был таким, каким он всегда был у Сергея: идеальный порядок, строгие линии, тёмное дерево, тяжёлые папки, монитор, на котором светились таблицы и планы. Здесь всё было про контроль и расчёт. Сергей сидел за столом, в рубашке с закатанными рукавами, плечи чуть напряжены, взгляд направлен в экран, но она знала – он уже заметил её.

– Привет, – сказала она тихо.

Он поднял глаза. Взгляд у Сергея был спокойный, но не тёплый. Скорее оценивающий – даже когда он смотрел на неё. В этом взгляде было что-то из его привычки вести переговоры: заметить, измерить, понять, где границы, и не дать себя перехитрить.

– Ты сегодня поздно, – произнёс он, словно обозначая факт на плане.

– Задержалась на работе, – так же спокойно ответила Мария.

Он кивнул, и этот кивок был не про понимание, а про фиксацию: «принято».

Мария подошла ближе, остановилась у стола, положила ладонь на край, почувствовала под пальцами гладкость дерева. Она вдруг поймала себя на том, что хочет прикоснуться к нему – просто положить руку ему на плечо, не как просьбу

и не как знак чего-то, а как напоминание, что они живые. Но она не сделала этого. Невидимая стена между ними не была построена из ссор, она была построена из привычки.

– Ты ужинал? – спросила она.

Сергей отвёл взгляд к монитору.

– Был на встрече. Поел там.

Мария кивнула. Конечно. Встречи, ужины, рестораны, проекты, очередной объект, очередной контракт – Сергей строил так, будто если остановится – весь его мир рухнет. И Мария когда-то восхищалась этим. Ей нравилась его сила, его собранность, его способность не тратить себя на мелочи. Но с годами она стала замечать, что внутри этой силы живёт что-то другое: страх. Не явный, не истеричный, а сухой, сдержанный, спрятанный глубоко.

Страх быть использованным.

Сергей был из тех мужчин, которые не верят в бескорыстную нежность. Они верят в интерес, в выгоду, в скрытый расчёт. Мария знала это слишком хорошо – он сам не называл это страхом, но она видела, как это проявляется: в его настороженности, в привычке проверять, уточнять, держать дистанцию. Даже любовь у него была устроена как сделка, которую нужно постоянно подтверждать.

Мария могла бы сказать ему это. Она могла бы, как психолог, разложить его на понятные части, объяснить, что боль не лечится контролем, что близость – это риск, который невозможно застраховать. Но именно поэтому она молчала. Пото-

му что в браке она не хотела быть специалистом. Она хотела быть женщиной. А женщине рядом с Сергеем всё реже оставалось место.

– У тебя всё в порядке? – спросил он вдруг, не поднимая глаз, будто вопрос был обязанностью.

Мария почувствовала, как в груди что-то едва заметно сжалось. Этот вопрос звучал правильно. Но он не звучал близко.

– Да, – ответила она. – Просто устала.

Сергей снова кивнул. «Устала» было удобно. Усталость не требует решения. Усталость – это не просьба, не обвинение, не риск.

Мария стояла ещё несколько секунд, потом поняла, что разговор закончился, даже не начавшись. Она повернулась к двери.

– Я пойду приму душ, – сказала она.

– Хорошо, – ответил Сергей, и она вышла.

В ванной было слишком светло, и Мария выключила верхний свет, оставив только бра над зеркалом. Узкая полоса мягкого света скользнула по плитке – скрыв в мягкой полутьме остальную часть ванной.

Она включила воду, но не спешила входить под струи воды. Сначала просто слушала, как шум нарастает, как горячее поднимается по трубам, наполняя помещение паром и глухим, почти утробным звуком, в котором удобно теряться.

Мария расстегнула юбку, сняла блузку и аккуратно пове-

сила её на крючок у двери. Ровно, без беспорядка, будто даже здесь, наедине с собой, не позволяла вещам падать как попало.

Последним осталось бельё. Она сняла его не сразу – задержалась на секунду, стоя босиком на холодном кафеле, и это ожидание оказалось неожиданно острым.

Между сухим воздухом и горячей водой пролежала тонкая, почти незаметная граница. Не физическая – внутренняя. Та, которую нужно было перейти осознанно.

Она шагнула под душ и закрыла глаза.

Горячая вода легла на шею, на плечи, потекла по спине, и Мария позволила себе расслабить спину, отпустить привычную прямогу. Тело отозвалось сразу – не удовольствием, а облегчением, как будто его наконец перестали удерживать.

Ей на мгновение показалось, что, если простоять так дольше, можно смыть всё лишнее. Но пустота не уходила. Она жила там, где вода не могла смыть – внутри. Только становилась мягче, теплее, почти выносимой.

Мария провела ладонью по ключице, ниже, к груди, и остановилась. Этот жест был не про возбуждение. Он был про память. Про попытку вспомнить, когда в последний раз к ней прикасались так, будто она имела значение как женщина.

Она не страдала от отсутствия секса – это было бы слиш-

ком просто.

Она вдруг ясно поняла: рядом с ней давно не было никого, кто оставался бы с ней целиком – хотя бы на несколько минут.

От того, что рядом был мужчина, который знал её расписание, её привычки, её жизнь – но не знал, как она дышит в тишине. Не видел её такой, как сейчас: с закрытыми глазами, под горячей водой, без ролей, без задач, без необходимости быть сильной.

Вода стекала по телу, пар сгущался, и Мария вдруг ясно поняла: это не одиночество.

Это было слишком долгое отсутствие тепла, рядом с которым можно оставаться женщиной.

После душа она накинула халат, вышла на кухню. На столе стояла ваза с фруктами, в холодильнике – аккуратно разложенные продукты, всё было организовано, как будто их быт был идеальным, даже отчасти показным, всё было организовано так, будто этот порядок предназначался не им, а кому-то со стороны. Мария поставила чайник, достала чашку, кинула пирамидку с чаем. Чайник зашумел, и этот шум показался ей почти человеческим, как если бы даже техника в доме пыталась заполнить то, чего им не хватало.

Пока чай заваривался, она просмотрела уведомления в телефоне. Несколько пропущенных сообщений от клиентки,

одно уведомление от коллеги, и письмо на почте от администратора – расписание на завтра. Мария открыла календарь. Завтра у неё было много сессий. В середине дня – новый клиент, поставленный администратором буквально сегодня.

Она смотрела на имя в расписании и вдруг почувствовала странное, необъяснимое напряжение. Не тревогу. Не любопытство. А что-то, похожее на лёгкое внутреннее смещение, как будто тело заранее реагировало на неизвестное.

Имя было простое: **Илья С.**

Первые консультации всегда начинались одинаково – анкета, запрос, короткое знакомство. Мария была спокойна. Она умела держать пространство, умела быть опорой, умела не вмешивать себя.

И всё же что-то в этом имени остановило её взгляд.

Мария взяла чашку, села у окна. На улице было сыро, город дышал мокрым асфальтом, фонари отражались в лужах, как размытые золотые пятна. Она смотрела на эти пятна и думала о том, как странно устроена близость: иногда она живёт там, где её быть не должно. Иногда она рождается от одного взгляда. Иногда – от молчания.

Она поймала себя на том, что хочет лечь пораньше, но не может. Слишком много внутри оставалось недосказанным. Она не могла сказать это Сергею. Не потому, что он бы не понял. А потому что он бы воспринял это как угрозу: любое её «мне не хватает» он слышал, как «ты не справился». Лю-

бое её желание он считывал, как попытку взять больше. И тогда закрывался ещё сильнее.

Мария знала: в этом замкнутом круге они оба были умными и несчастными. Она – потому что понимала слишком многое и терпела слишком долго. Он – потому что боялся пустить её слишком глубоко и защищался слишком сильно, и даже от себя самого.

Она допила чай, встала, выключила свет, пошла в спальню.

Сергей уже лежал, как обычно, на своей половине кровати. Он читал что-то на планшете. Мария легла рядом, погасила лампу. Несколько минут они лежали в темноте. Она слышала его дыхание, ровное, спокойное, и вдруг захотела сказать: «Сергей, посмотри на меня. Просто посмотри». Но слова застряли где-то в горле, не найдя выхода.

Сергей отложил планшет.

– Спокойной ночи, – сказал он.

– Спокойной, – ответила Мария.

И всё.

Она лежала в темноте и думала о том, что в её жизни слишком много спокойствия. Спокойствие – это хорошо. Но иногда спокойствие становится формой исчезновения, оставляя вместо человека пустую оболочку.

В какой-то момент она уснула, но сон не принёс облегчения. Ей снилось, что она идёт по длинному коридору, и в конце коридора горит тёплый свет. Она идёт к нему, но чем

ближе – тем дальше он кажется. И вдруг из-за спины раздаётся голос, который не звал и не приказывал. Просто сказал:  
– Стой.

Мария проснулась резко, с ощущением, будто кто-то действительно произнёс это слово в комнате. Сердце билось быстрее, чем должно ночью. Сергей спал. В квартире было темно. Она повернулась на бок, попыталась снова уснуть, но тело не слушалось.

Она лежала, слушая тишину, и вдруг поняла: это не сон. Это её собственное внутреннее предупреждение.

Она слишком долго была в роли того, кто держит других.

И слишком давно не была в роли того, кого держат.

Утро было обычным, и именно этим оно пугало. Пока Мария принимала душ и делала себе кофе, собиралась. Сергей уже уехал – у него была ранняя встреча. На столе осталась записка: «Буду поздно. Ужинай без меня».

Мария прочитала и почувствовала, как внутри что-то тихо обрывается. Не драматично. Не остро. Просто – ещё одна капля в чашу, которую никто не видит, пока она не переливается.

Она доехала до своего офиса. Привычные действия успокаивали: ключи, дверь, запах кофе и бумаги, кресла, которые она выбирала сама – удобные, мягкие, не заставляющие клиента чувствовать себя маленьким. На полке стояли книги, на

столе – блокнот, ручка. В этом пространстве Мария умела быть собой. Здесь она была сильной.

Первая сессия прошла ровно.

Вторая – тоже.

Третья оказалась напряжённой, но привычной – из тех, после которых не остаётся вопросов, только лёгкая усталость в голове и теле.

К обеду Мария поймала себя на том, что голод уже невозможно игнорировать. Не резкий, не драматичный – просто настойчивый, как напоминание, что тело всё ещё участвует в происходящем. Она открыла приложение доставки, пролистала меню почти машинально и заказала тёплый обед из ближайшего кафе: суп, что-то простое на второе, без изысков. Не потому, что хотелось – потому что нужно.

Когда курьер позвонил, Мария вышла в коридор, приняла пакет, поблагодарила. Вернувшись в маленькую кухню при офисе, она разложила контейнеры, села за узкий столик и начала есть. Еда была обычной, но горячей, и этого оказалось достаточно, чтобы она перестала есть на автомате.

Она ела медленно, глядя в окно, позволяя себе эту короткую паузу без анализа и выводов. Потом налила себе кофе, сделала несколько глотков, запила водой. Всё встало на свои места – внутренняя пустота никуда не делась, хотя снаружи она выглядела как всегда профессионально и безупречно.

Вернувшись в кабинет, Мария открыла расписание.

Пробежала взглядом по именам – знакомым, нейтральным – и остановилась.

Илья С. – 15:00. Первая консультация.

Она посмотрела на часы. До встречи оставалось чуть больше получаса. Мария отложила телефон, выпрямила спину, сделала медленный вдох. Это был тот самый короткий промежуток тишины, который возникает перед чем-то новым, ещё неизвестным.

Она сказала себе, что это просто клиент.

Просто работа.

И что у неё достаточно опыта, чтобы не придавать значения таким предчувствиям.

Тело, как всегда, знало раньше.

В 14:55 Мария выпрямилась, закрыла блокнот, сделала вдох. Внутри было странное ощущение, будто воздух в кабинете стал плотнее, хотя ничего ещё не произошло. Она сказала себе, что это просто профессиональная настройка. Что это просто усталость. Что это просто очередной клиент.

Ровно в 15:00 прозвенел звонок домофона.

Мария нажала кнопку, и голос администратора в динамике сказал:

– К вам Илья.

Через минуту дверь в кабинет открылась.

Илья вошёл – не тихо и не демонстративно, просто *вошёл*, как входят туда, где давно хотелось быть и страшно задержаться дольше, чем положено. Он не рассматривал помещение, не выискивал глазами детали – он был целиком внутри себя, но с каждым шагом становился частью этого пространства.

Мария подняла глаза – и вдруг почувствовала, как напряжение привычной позы сбивает её дыхание. Spина сама выпрямилась, но руки остались лежать на столе, будто она забыла, как ими управлять. На мгновение она увидела его – не глазами, а кожей, всем телом, словно воздух между ними стал плотнее и теплее.

Он остановился у кресла – не садясь сразу, задержался, словно проверял: выдержит ли эта встреча тяжесть того что он несет в себе. В этот момент в нём не было ни просьбы, ни защиты. Только открытое, опасно прямое спокойствие, от которого у Марии захотелось спрятаться и остаться одновременно.

Слова застряли где-то между горлом и сердцем.

Она вдруг ясно почувствовала: если сказать хоть что-то не по-настоящему – оно прозвучит слишком громко, слишком фальшиво для этой тишины. Всё пространство между ними стянулось до точки, где каждое движение, каждый взгляд – событие.

Илья остановился у кресла. Их взгляды встретились – и Мария сразу уловила то, что не требовало расшифровки: усталость без жалобы, собранность без жёсткости, внутренний порядок, под которым жила боль. Глубокая, сдержанная, не названная – но именно поэтому настоящая.

– Мария? – спросил он.

Она кивнула.

– Да. Проходите. Садитесь.

Он сел.

И в этот момент Мария вдруг ясно, почти физически ощутила: всё началось не сейчас.

Не с его прихода и не с его голоса.

Это началось раньше – в её тишине, в её браке, в том, как её тело постепенно переставало быть местом, где кто-то задерживается.

Илья не был причиной.

Он просто оказался тем, рядом с кем скрытое больше не умело прятаться.

Мария сделала вдох, мягко положила ладонь на блокнот, и её голос прозвучал спокойно:

– Расскажите, с чем вы пришли.

Илья смотрел на неё несколько секунд, будто решая, можно ли здесь говорить правду.

– Я пришёл, – произнёс он наконец, – потому что больше

не хочу быть человеком, который ничего не чувствует.

Мария удержала лицо, удержала профессиональную позу, удержала голос.

Но внутри, где она была женщиной, а не психологом, что-то очень тихо, очень глубоко – откликнулось.

И этот отклик был опаснее любых слов.

# Глава 1

## «Первая сессия»

Кабинет Марии всегда был устроен так, чтобы человеку хотелось выдохнуть и почувствовать себя спокойно, ещё до того, как он скажет первое слово. Здесь не было стерильной правильности медицинского кабинета, от которой чувствуешь себя пациентом, и не было показной уютности, которая кажется ловушкой. Всё держалось на тонком равновесии: мягкий свет, спокойные линии, кресла, в которых спина переставала держать защиту, кристально прозрачный стакан и резной графин с водой на низком столике – как немой жест: *тебя здесь не будут ломать*.

Мария знала цену таким деталям. Она знала, что люди приходят не за советом и не за магическим рецептом, а за возможностью наконец перестать жить так, будто держаться – единственный способ жить. Она научилась быть контейнером для чужих чувств, чужих историй, чужой тишины. И всё же с некоторых пор это мастерство приносило ей странное послевкусие: как будто она умеет спасать чужое тепло, но своё – хранит в закрытой комнате, куда сама давно не заходит.

Когда в расписании появился новый клиент, она отметила

лишь факт. Илья С. Первая консультация. Ничего особенного. Мужчины этого возраста приходили часто: кто-то – после развода, кто-то – в середине брака, который уже стал не браком, а обязанностью и рутинной, кто-то – из-за панических атак, которые «случайно» начинались только ночью. Мария была готова к любому запросу. Её лицо и голос умели быть ровными, и эта ровность была не холодом, а опорой.

В 14:57 она закрыла блокнот после предыдущей клиентки и задержала ладонь на обложке чуть дольше, чем нужно. Этот жест был привычным – как короткая пауза между чужими жизнями. Она сделала глоток воды, поправила кресло напротив, взглянула на окно. За стеклом лежал город: влажный, сероватый, с разбросанными по асфальту отражениями света, будто кто-то неровно разлил золото.

В 15:00 дверь в кабинет открылась.

Мария подняла глаза – и на секунду потеряла привычную опору. Не резко, не пугающе, а так, как теряют равновесие, когда делают шаг и вдруг чувствуют: пол здесь не совсем там, где ожидали. Воздух в комнате будто стал плотнее, собрался вокруг, и это ощущение возникло раньше любой мысли.

Она тут же назвала это усталостью. Новым клиентом. Обычной реакцией на неизвестное.

Тело не спорило. Оно просто отметило – и запомнило.

Он вошёл спокойно, без суеты. Не оглядывался, не считывал пространство взглядом человека, который ищет зацепки

для контроля. Шёл прямо, ровно, и в этой прямоте не было ни демонстрации силы, ни желания произвести впечатление. Скорее – привычка держаться так, чтобы не выдать, насколько внутри уже непрочно.

Мария отметила детали почти телом – не взглядом, а каким-то внутренним нервом, которым распознаёшь не красоту, а то, что может зацепить изнутри. Куртка – хорошая, но на сгибах чуть потёртая, будто с нею много раз втаскивали себя в новый день. Руки – крепкие, пальцы, которые скорее держали что-то тяжёлое, чем касались клавиатуры. Щетина короткая, и в ней уже не утро, а усталость дня, который проехал по лицу, оставив тени и тепло.

От него пахло – не парфюмом, а чем-то тёплым и простым: мокрым воздухом, едва заметным мылом, возможно, кофе. Ничего вызывающего, никакой демонстрации. Всё это собиралось в образ человека, который умеет держать себя, даже когда всё вокруг рассыпается.

Он остановился у кресла и не сел сразу – задержался на полшага, будто пробовал на вес возможность быть здесь.

И в этот момент их взгляды встретились: коротко, без игры. Мария вдруг почувствовала, как всё в ней само занимает рабочие позиции: дыхание ровное, голос готов к спокойствию, внутри чуть-чуть натянута струна – всё на своих местах, как всегда, когда заходит кто-то, чей внутренний порядок держится на силе, а не на надежде.

– Мария? – спросил он.

Голос был низкий, без нажима. В нём не было попытки понравиться – только проверка присутствия: я здесь, ты здесь, можно ли быть дальше.

– Да, – ответила Мария, слегка кивнув. – Проходите. Садитесь, пожалуйста.

Он сел медленно, без лишних движений. Не развалился и не сжался. Сел так, будто даже в кресле продолжал стоять на ногах. Колени – ближе к краю, руки – на бёдрах, ладони раскрытые, но напряжённые. В этой позе чувствовалась странная двойственность: готовность удерживать себя и усталость от того, что удерживать приходится постоянно.

Мария отметила это – и не позволила себе пойти дальше.

Работа начиналась не с догадок, а с пространства.

– Как вы предпочитаете, чтобы я к вам обращалась? – спросила она.

Он выдержал короткую паузу. Не потому, что сомневался. Скорее выбирал, сколько себя можно отдать прямо сейчас.

– Илья, – сказал он.

– Хорошо. Илья, – повторила Мария, аккуратно впуская имя в комнату, как впускают звук, который должен удержаться. – Вы впервые у психолога?

– Да.

Ещё одна пауза. Он не добавил ничего, но в этом «да» было не равнодушие. Было ощущение, что для него это реше-

ние – не спонтанный шаг, а последняя ступень, на которую он поднялся после долгого пути молчания.

Мария открыла блокнот, но не опустила глаза. Она всегда смотрела на человека, когда он начинал говорить, чтобы тот не чувствовал себя объектом записи.

– Расскажите, с чем вы пришли, – произнесла она тихо. – Что стало поводом?

Он смотрел на неё так, будто пытался понять, что она делает с его правдой, если он её отдаст. В его взгляде не было вызова. Было напряжённое ожидание: *меня сейчас будут чинить или услышат?*

– Я... – начал он и остановился.

Мария не торопила. Тишина была частью работы. И частью её собственной природы: она умела выдерживать паузу так, чтобы она не давила.

Илья вдохнул, чуть медленнее, чем человек, который просто собирается с мыслями. Это был вдох человека, который собирается сделать что-то непривычное – отпустить контроль, пусть на сантиметр.

– Я больше не хочу быть человеком, который ничего не чувствует, – сказал он наконец.

Слова прозвучали спокойно. Без лишнего веса, без попытки произвести впечатление. Почти сухо – и от этого особенно точно, как громкий, резкий звук в пустой комнате.

Мария не изменилась в лице, не дала голосу дрогнуть –

только в груди едва ощутимо вспыхнуло то самое тёплое, уязвимое место, которое она старалась не тревожить.

Это было не профессиональное сочувствие, не привычная эмпатия – что-то большее, не от головы. Она уловила этот отклик почти как боль – но не та, что хочется убрать, а та, что даёт почувствовать себя живой.

# 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.