

Ольга Арден

ВНЕ ЗОНЫ ДОСТУПА

*Исповедь выжившей после психопата:
через 9 месяцев я умерла, чтобы родиться заново*

18+

Ольга Арден

Вне зоны доступа

<https://litres.ru/74051924>

SelfPub; 2026

Аннотация

Эта книга — не просто мемуары. Это голая, неприкрытая хроника разрушения человеческой души. За девять месяцев героиня проходит путь от ослепительной надежды до полного исчезновения собственного «я». Как любовь незаметно становится клеткой? Как человек, которому ты доверилась, превращается в источник профессионально выверенной боли и контроля?

Внутри этой книги — два взгляда на один ад.

Глазами жертвы: страх, путаница и отчаянные попытки спасти то, что на самом деле изначально было ловушкой.

Логика хищника: холодный расчёт, обесценивание и механизмы власти, которые остаются невидимыми, пока не становится слишком поздно.

«Вне зоны доступа» — это «рентгеновский снимок» токсичных отношений. Это маршрут спасения для тех, кто ищет слова для своей боли и пытается собрать себя по крупичкам из руин. Автор доказывает: даже если вы чувствуете себя мертвой внутри, вы имеете право родиться заново. Свободной. Целой. И навсегда недостижимой для тех, кто привык ломать судьбы.

Содержание

Конец ознакомительного фрагмента.

46

Ольга Арден

Вне зоны доступа

Все слова на этих страницах продиктованы самой жизнью. Каждое событие здесь — не вымысел, а отпечаток реальности, прожитой сердцем; история, которая случилась на самом деле и была записана лишь для того, чтобы правда нашла путь к свету.



Часть I: Ослепление. В сетях безупречного сна
Глава 1. Зеркальный лабиринт:
любовь как спецоперация.

(Две точки зрения: ошеломляющая эйфория жертвы и

холодный, выверенный триумф охотника на стадии идеализации).

Весна. Апрель...

Я не искала любовь. Во всяком случае, не так, как её ищут женщины, у которых есть время мечтать, наряжаться для свиданий, подолгу выбирать слова в сообщениях и прислушиваться к себе.

У меня не было этой роскоши.

У меня была жизнь. Настоящая. Плотная. Уставшая. Собранный из обязательств, графиков, долгов, родительских собраний, рабочих звонков, макетов, смет, нервов и вечной нехватки часов в сутках. Строительство не прощает мягкости. Свой журнал не терпит расслабленности. Ребёнок не ждёт, пока ты восстановишься. Собаки хотят гулять каждый день, даже если ты сама внутри давно уже не гуляешь, а тащишь себя по инерции.

Я жила так долго, что привыкла не жаловаться. Просто вставала. Делала. Решала. Тянула.

Иногда по ночам, когда дом затихал и в темноте слышно было только дыхание дочери и цоканье собачьих лап по полу, я чувствовала эту пустоту особенно остро. Не ту красивую, книжную тоску по любви. А взрослую, почти бесстыдную усталость человека, которому давно никто не говорил: *я рядом. Я вижу, как тебе трудно. Я тебя беру на руки — хотя бы душой.*

После прошлых разочарований я даже не думала, что способна ещё кому-то поверить. Мне казалось, что эта часть меня просто выключена. Не умерла — именно выключена. Как свет в комнате, куда ты больше не заходишь.

И в эту комнату он вошёл без стука.

Мы познакомились на моей работе. Самый обыкновенный день — бумаги, разговоры, суета, кто-то приходил, кто-то уходил. Он был не один, а с братом. Я почти не обратила бы на него внимания, если бы не эта фраза.

Он увидел меня, повернулся к брату и сказал так, будто уже всё решил:

— Я нашёл себе жену.

Нагло. Смешно. Чуть-чуть нелепо. И почему-то обезоруживающе.

Я помню своё первое впечатление слишком хорошо — будто мозг сразу отметил: *важно*. Он не был в моём вкусе. Совсем. Младше меня на пять лет. Невысокий. Далеко не красавец. С заметным животом, с обычным лицом, которое в другой ситуации я бы даже не запомнила. Но у него было то, что часто опаснее внешности: он умел говорить так, будто каждое слово уже побывало внутри тебя — и только потом вышло наружу его голосом.

Он улыбался не стесняясь. Смотрел прямо, но не тяжело. И в этом взгляде было нечто такое, отчего ты не чувствовала угрозу — наоборот, чувствовала себя *замеченной*. Не как женщина в толпе. Как будто он увидел во мне что-то особен-

ное, что остальные давно перестали видеть — или никогда не видели вовсе.

Я дала ему свой номер почти машинально.

Потом, уже позже, я много раз возвращалась к этому моменту, как к развилке, которую проскочила, не сбавляя скорости. Мне хотелось понять: *почему?* Из вежливости? Из любопытства? Из усталости? Из тайного женского тщеславия, которое оживает даже в самой разумной женщине, когда на неё смотрят так, будто она — чудо?

Наверное, всё сразу.

А может быть — потому что даже самые сильные из нас иногда смертельно хотят, чтобы кто-то пришёл и *настоял*. Не спросил: «Можно ли войти в твою жизнь?» А сказал: «Я уже здесь».

Он начал писать в тот же день.

Сначала это казалось почти забавным. Сообщения были частыми, но лёгкими. Потом всё стало нарастать. Звонки. Голосовые. Пожелания доброго утра. Вопросы о том, как прошёл день. Фразы, от которых я сначала отмахивалась, а потом — почему-то перечитывала.

Он говорил, что как только увидел меня — понял. Что я не похожа ни на кого. Что ему нравится во мне всё: фигура, глаза, голос, походка, даже то, *как я устаю*. Он говорил так, будто моя усталость не делала меня старше и тяжелее, а наоборот — придавала мне какую-то особую глубину. Какую-то подлинность, которой он искал всю жизнь.

Я не хотела встречаться.

То есть правда не хотела. У меня не было времени. Не было лишней энергии. Не было доверия к подобным стремительным мужским восторгам. Я слишком взрослая, чтобы верить в сказки после одной встречи. Слишком осторожная, чтобы не слышать внутри вопрос: *что с ним не так, если он влюбляется в женщину, которой почти не знает?*

Но он не давал тишины.

Это не выглядело как давление. Во всяком случае, тогда — нет. Скорее как настойчивость, в которой было столько восхищения, что отказаться казалось почти жестокостью. Он не требовал. Он *умолял*. Не навязывал себя — будто просил о шансе. Хотя бы на общение. Хотя бы на одну встречу. Хотя бы иногда.

И в этой его якобы беззащитной просьбе было что-то такое, что включало во мне привычное женское: *не обидеть. Не ранить. Не отвергнуть слишком резко человека, который так искренне тянется.*

Под этим напором я согласилась.

Если бы тогда кто-то сказал мне, что в моей жизни начинается период, который я когда-нибудь буду вспоминать как *ослепление*, я бы не поверила. Я бы улыбнулась. Потому что всё, что происходило дальше, казалось не опасностью, а исполнением какого-то очень древнего, очень личного желания.

После первой встречи мы уже почти не расставались.

Всё произошло с пугающей лёгкостью — но тогда мне это казалось не пугающим, а *правильным*. Как будто я наконец перестала сопротивляться тому, что и так должно было случиться.

Через неделю он переехал ко мне.

Сейчас эта фраза выглядит как безумие. *Через неделю*. В мой дом. В пространство, которое я так долго защищала, организовывала, удерживала. В жизнь моей дочери. В мой быт, в мою усталость, в мои утренние растрёпанные состояния, в мою кухню, в мои ключи, в мою постель, в мои часы.

Но тогда всё это подавалось не как вторжение, а как чудо совпадения. *Нам так хорошо вместе, зачем терять время? Когда встречаешь своего человека — разве считаешь дни?*

Он говорил именно так: «свой человек».

Он вообще много говорил. И почти всё — точно в те места, которые во мне давно болели. Что я могу быть любой. Что мне не нужно заслуживать любовь. Что со мной наконец можно просто жить, а не воевать. Что он никогда от меня не уйдёт. Что никогда не откажется. Что будет делать только то, что хочу я. Что я — его жизнь. Его счастье. Его шанс. Что ни одна женщина не делала его таким живым, как я — просто своим присутствием.

Он рассказывал о своей бывшей жене. О том, как она ему изменяла. О том, как ему было больно. О том, как он устал от лжи и пустоты. Он хотел довериться именно мне, полностью

открыться мне, потому что чувствовал: я особенная. В его голосе звучала такая тихая, мужская, почти стыдливая раненность, что у меня сжималось сердце. Мне было его жаль. По-настоящему. А жалость очень быстро смешивается с нежностью, если рядом уже есть восхищение.

Мне хотелось не просто быть с ним. Мне хотелось *исцелить* его. Доказать, что не все женщины причиняют боль. Что рядом со мной можно выдохнуть. Можно быть любимым. Можно больше не бояться.

И, наверное, именно в этот момент я уже начала проигрывать — хотя сама называла это счастьем.

Первый месяц был похож на сон, собранный из всего, чего мне не хватало раньше. Он был внимательным до мелочей. Знал, когда мне нужно кофе. Помнил, как я люблю, чтобы меня обнимали. Замечал перемену моего настроения быстрее, чем я сама. Писал. Звонил. Искал. Интересовался. Скучал.

Он не просто был рядом — он будто бы жил в постоянной настройке на меня. Это производило почти мистическое впечатление. Мне казалось: *как такое возможно? Как человек может так тонко чувствовать меня, если я сама давно разучилась себя чувствовать?*

Он сразу начал называть мою дочь *своей* дочерью. Говорил друзьям, знакомым, всем подряд, что теперь у него есть взрослая дочь. В его устах это звучало трогательно. Щедро. По-мужски серьёзно. Как готовность принять не только жен-

щину, но и весь её мир целиком. Мне казалось, что это благородство. Почти подвиг.

Я смотрела на него и думала: *Господи, неужели бывает так? Неужели после всей этой пустоты мне действительно достался человек, который не боится моей сложности — не просит оставить за дверью ни ребёнка, ни усталость, ни возраст, ни прошлое?*

Только дочь его не принимала.

Она не любила его с самого начала. Я видела это — но не хотела придавать значения. Дети часто ревнуют. Дети чувствуют перемены. Дети не всегда справедливы. Мне так хотелось верить в своё счастье, что я объясняла её отстранённость чем угодно — только не тревогой. Хотя, если честно, где-то глубоко во мне уже шевелилось то самое неприятное знание, которое потом женщины называют интуицией, а раньше — просто отгоняют.

Но в те месяцы его голос звучал громче моей интуиции.

Он звонил мне каждый час. Писал каждые полчаса. Не буквально по расписанию — но почти с такой плотностью, что между его сообщениями не оставалось пространства, где могли бы оформиться мои сомнения.

«Скучаю». «Думаю о тебе». «Ты моя». «Я люблю тебя». «Ты даже не представляешь, что ты со мной сделала». «Спасибо, что ты есть». «Я самый счастливый рядом с тобой». «Никогда тебя не отпущу».

Любовь сыпалась на меня непрерывно, как тёплый свет. Я

жила внутри этого света — и постепенно переставала замечать, что он слишком яркий.

Все мои прежние нехватки будто нашли своё лекарство. Он закрывал во мне то, о чём я сама давно не говорила вслух. Потребность быть *выбранной*. Быть *главной*. Быть увиденной не как сильная женщина, которая со всем справится, — а как женщина, которую можно держать. Беречь. Обождать.

Он словно читал мои мысли. Но тогда мне это казалось редким совпадением душ, а не чем-тостораживающим.

Вскоре он заговорил о свадьбе.

Потом — о ребёнке.

С особенной нежностью — о дочке. *О нашей дочке*. Он так просто и естественно вплетал будущее в настоящее, что оно начинало казаться уже почти состоявшимся. Не мечтой, не проектом — реальностью, которая просто ещё не успела обрести документы и дату.

В июне он сделал мне предложение. Мы назначили свадьбу на 24 сентября.

И я была счастлива так, как, наверное, не была никогда.

По-настоящему. До слёз. До звона в груди. До желания рассказывать о нём всем. Я говорила подругам, знакомым, коллегам, что у меня самый лучший мужчина. Что я самая счастливая женщина. Я будто светилась изнутри — и этот свет был не только от любви, но и от облегчения. Потому что страшнее одиночества для женщины, долго державшей всё на себе, — не пустая квартира. Страшнее мысль, что *никто*

никогда не придёт. Что всё, чего ты недополучила в жизни, так и останется недополученным.

И вот он пришёл. Слишком вовремя. Слишком точно. Слишком щедро.

Конечно, вопросы были.

Почему так быстро? Как можно так любить человека, которого почти не знаешь? Почему он говорит о вечности спустя недели? Почему его чувства так стремительны, так тотальны, так безоговорочны?

Но эти вопросы звучали где-то далеко — как радио из другой комнаты. Стоило ему позвонить — и я забывала. Стоило написать — и внутри снова разливалось это мягкое счастье, в котором не хотелось ничего анализировать.

Я не хотела правды. Я хотела любви.

А он приносил её в таком количестве, что любой трезвый голос во мне тонул.

Я думала: *вот оно. Наконец. Со мной случилось.*

Я ещё не понимала, что ослепление почти всегда приходит не в темноте, а в избытке света.

Его голос:

Я понял всё в первые минуты.

Не о ней как о личности — это было мне неинтересно. Я уловил *конструкцию*. Внешний каркас. Темп её жизни. Степень измотанности. Привычку быть сильной. Тот тип женской собранности, за которым почти всегда спрятан голод — не телесный, не банально романтический, а глубинный, дет-

ский, давно не признанный даже самой себе.

Такие женщины не падают от примитивного обольщения. Им не нужен красавец с выученными комплиментами. Они слишком многое уже видели, слишком многое пережили, чтобы раствориться в гладкой картинке. Но именно поэтому у них есть другой уязвимый участок: они смертельно откликаются на того, кто создаёт ощущение не праздного интереса, а *узнавания*. Не «ты красива», а «я вижу тебя насквозь и принимаю целиком». Не игра, а будто бы судьба.

Я это умел.

Не потому, что знал женщин в каком-то высоком смысле. Я знал *механизмы*. Знал, как устроено доверие у тех, кто слишком долго опирался только на себя. Таким нельзя показаться идеальным — от идеальности они морщатся. Им нужен человек с человеческой трещиной. Немного боли в голосе. Немного искренности, похожей на беззащитность. Немного голода, который можно перепутать с любовью.

Фраза, которую я бросил брату — про жену, — не была шуткой. И не была импульсом. Это был жест человека, привыкшего обозначать *захват* как романтическую смелость. Наглость в обёртке обаяния действует сильнее осторожности. Она выбивает из привычного сценария. Ставит женщину в положение не просто замеченной, а *выделенной*. Ей ещё нечего ответить, а пространство уже слегка сдвинуто в мою пользу.

Я увидел, что она не оттолкнула меня сразу.

Этого было достаточно.

Дальше я делал то, что всегда делал лучше всего: не торопил события внешне, но заполнял собой внутреннее пространство. Я шёл не в лоб, а в ритм. Появлялся часто, но не настолько, чтобы это выглядело грубо. Говорил много, но так, чтобы слова казались не нажимом, а переполненностью чувств. Уточнял. Замечал. Подхватывал детали. Я не выдумывал её заново — я собирал из её же черт ту версию, в которую ей хотелось поверить.

Уставшая, но прекрасная. Сильная, но нуждающаяся в заботе. Самостоятельная, но достойная того, чтобы наконец опереться. Женщина с прошлым, которую я якобы не просто принял, а полюбил именно вместе с этим прошлым.

Чем точнее зеркало — тем охотнее человек в него смотрится.

Я быстро понял, что пространство — её единственный реальный защитный механизм. Если дать ей паузы, она начнёт думать. Если начнёт думать — заметит несоразмерность. Заметит скорость. Заметит вторжение. Поэтому пауз быть не должно. Не в прямом смысле, не так, чтобы это выглядело подозрительно. Но достаточно плотно, чтобы её мысли не успевали выстроиться в линию.

Отсюда — звонки. Отсюда — сообщения. Отсюда — постоянное эмоциональное присутствие.

Я создавал не роман. Я создавал *среду*.

В такой среде человек перестаёт различать, где его соб-

ственное чувство, а где навязанная атмосфера. Всё кажется естественным, потому что происходит не рывком, а непрерывно. Чуть больше тепла. Чуть больше близости. Чуть больше обещаний. Чуть больше будущего в речи.

Я не просил у неё жизнь — я постепенно занимал в ней центральное место, пока она сама радостно расчищала мне дорогу.

Её дочь меня не приняла, и я это заметил сразу. Но не подал вида.

Дети опасны тем, что чувствуют фальшь *телом*, ещё не умея логически её объяснить. Их нельзя обольстить так же легко, как взрослых. Особенно тех взрослых, которые давно истощены и хотят любви больше, чем ясности. Я понял, что с ребёнком нужно действовать не через прямое завоевание, а через символическое присвоение. Поэтому и начал называть её своей дочерью. Не чтобы стать ей близким — близость меня не интересовала. А чтобы закрепить в общем поле мысль: я уже внутри семьи. Уже часть системы. Уже не гость.

Чем скорее человек становится «своим» — тем меньше его рассматривают.

История о бывшей жене, которая мне изменяла, тоже работала безотказно. В ней было ровно столько мужской сломанности, чтобы включить в неё сочувствие. Раненый мужчина всегда кажется более настоящим, чем уверенный. Боль придаёт глубину даже тем, у кого её нет. А женщина, которая привыкла спасать, почти неизбежно подставляет руки туда,

где кто-то умело показывает шрам.

Я говорил о будущем рано, потому что раннее будущее — один из самых сильных наркотиков. Свадьба. Дом. Общий ребёнок. Дочка. Слово «*навсегда*». Всё это действует не как обещание, а как гипноз. Человек начинает жить не только тем, что есть, но и тем, что уже мысленно вложил в завтра. После этого он бережёт не отношения, а построенную внутри себя картину. И ради этой картины способен не замечать очень многого.

Я видел, как она расцветает рядом со мной.

Видел, как уходит её настороженность. Как размягчается лицо. Как чаще становится смех. Как она начинает говорить обо мне другим. Как впускает меня в дом, в быт, в планы, в жизнь дочери, в тело, в будущее.

Это давало мне не нежность.

Это давало мне чувство *безошибочности*.

Не потому, что я любил побеждать в грубом смысле. Мне было важно другое — ощущение собственного мастерства. Почти эстетическое удовольствие от точности воздействия. Когда женщина, привыкшая всё контролировать, сама отдаёт ключи, время, доверие, надежду — а главное, право определять, что с ней происходит, — это переживается как триумф особого рода. Не бурный. Тихий. Холодный.

Очень полный.

Я не думаю о себе как о чудовище. Люди вроде меня редко думают о себе такими словами. В моём внутреннем языке

это называлось иначе: *сильная связь. Редкая близость. Судьба. Абсолютная любовь. Мужская решимость.* Я даже мог верить, что действительно чувствую нечто великое. Но чувство для меня никогда не было важнее обладания. В этом и проходила моя главная внутренняя трещина: я искал не встречу с другим человеком, а *вход* в него. Не равенство, а допуск. Не любовь, а положение внутри чужой души, из которого можно влиять, вызывать, подтверждаться, успокаиваться.

Она воспринимала моё постоянство как преданность.

Я воспринимал её открытость как доступ.

Она называла это счастьем.

Я — удачно выстроенным приближением.

К июню, когда я сделал предложение, главное уже произошло. Не кольцо. Не дата свадьбы. Не разговоры о будущем. Главное было в том, что она всё чаще думала о себе *моими* словами. Смотрела на себя через моё восхищение. Проверяла своё состояние через моё присутствие. Радовалась, когда я писал. Тосковала, когда молчал. Успокаивалась, когда обещал. И даже свои сомнения она начала оценивать не как сигналы — а как досадные помехи счастью.

Именно это и было для меня настоящей победой.

Не то, что она согласилась.

Не то, что впустила.

Не то, что поверила.

А то, что постепенно перестала отличать собственный го-

ЛОС ОТ ЭХА МОЕЙ ЛЮБВИ.



**Глава 2. Театр теней:
лишние в этом романе.**

(Мастерство триангуляции: как в пространство двоих влетают бывшие жены и «лучшие подруги», создавая хаос).

В комнате, рассчитанной на двоих, вдруг начало становится слишком тесно. Я задыхалась не от нехватки кислорода, а от избытка чужих имен. Сначала мне казалось, что это случайность. Оговорки. Обрывки воспоминаний. Следы прежней жизни, которые не успели исчезнуть. Я убеждала себя, что взрослый человек не может прийти в новые отношения пустым, без прошлого, без чужих имен, без историй, которые когда-то были частью его самого. Я старалась быть понимающей. Спокойной. Зрелой. Но очень скоро его прошлое перестало быть прошлым. Оно поселилось рядом с нами. Село, между нами, за стол. Легло с нами в постель. Стало третьим в любом разговоре.

Бывшая жена возникала всегда неожиданно и как будто невзначай. Он произносил ее имя с той естественностью, с какой говорят о погоде или о дороге до дома. В одном воспоминании она смеялась, в другом готовила ужин, в третьем они куда-то ехали. Потом оказалось, что она и машину водит лучше, чем я, — помню, как мне было неприятно и больно это слышать. Я слушала как они ссорились, мирились, жили. И все это подавалось мне не как нечто значительное, а как будто бы как мелочь, которой не стоит придавать значения.

Но именно из этих мелочей постепенно складывалось ощущение, что я нахожусь не рядом с мужчиной, а внутри чужого, незавершенного романа, где мне почему-то досталась роль зрителя.

Самое мучительное было даже не в том, что он вспоминал о ней. Самое мучительное было в его тоне. Он говорил мягко, спокойно, даже ласково. Обнимал меня, гладил по плечу, улыбался так, будто успокаивал маленького, неопытного ребенка, который боится темноты там, где никакой темноты нет. Когда я говорила, что мне неприятно это слышать, он не спорил грубо, не повышал голос, не раздражался. Он делал хуже: он как будто не признавал само право моей боли на существование. «Все в порядке», — говорил он. «Ты зря ревнуешь». «Ты все слишком остро воспринимаешь». И от этой нежности становилось особенно страшно, потому что в ней не было уважения к моим чувствам. В ней было что-то обезоруживающее. Будто меня не слышат, но очень бережно делают вид, что слышат.

Я помню это странное раздвоение внутри себя. Снаружи я еще умела говорить. Я еще не молчала. Я называла вещи своими именами, я просила, объясняла, возражала. Я говорила: мне больно. Мне неприятно. Мне не хочется знать подробности вашей близости, ваших привычек, ваших прошлых разговоров, ваших телесных воспоминаний. Я не хочу, чтобы в наших отношениях постоянно присутствовали другие женщины. Я произносила эти слова прямо и честно, надеясь,

что честность что-то изменит. Но мои слова словно тонули в мягкой вате его интонаций. Он улыбался. Он обнимал меня еще крепче. И продолжал.

Тогда я еще не знала, что можно унижать не криком, а участливостью. Что можно разрушать границы не грубостью, а лаской. Что можно снова и снова причинять боль человеку, а потом делать вид, что боли не существует — и от этого человеку становится стыдно уже не за того, кто ранит, а за собственную раненость.

Потом в нашей истории появилась его подруга. Именно так — «подруга», слово, произнесенное с легкостью, будто оно само по себе должно было снять все вопросы. Но рядом с ней сразу возникло ощущение фальши. Не потому, что между ними обязательно было что-то явное. Нет. Гораздо изощреннее было другое: она всегда существовала где-то вне моего присутствия. Их общение происходило как будто в параллельной комнате, в которую мне не было доступа. Она звонила, когда меня не было рядом. Писала в те моменты, о которых я узнавала случайно. Ее как будто не прятали открыто, но и никогда не вводили в пространство открытости.

Один раз она позвонила при мне. И этот момент почему-то врезался в память особенно ясно. Он взял трубку и почти демонстративно произнес: «Моя любимая рядом, ты на громкой связи». Тогда я не сразу поняла, что именно меня задело. Сначала мне даже показалось, что он, наоборот, поступил честно: обозначил границы, защитил наше простран-

ство и открыто признал меня той самой «любимой». Но потом до меня дошло: это была не честность. Это было предупреждение. Сигнал. Быстрое движение, которым наводят порядок в декорациях перед тем, как зритель успеет увидеть, что скрыто за сценой. Он предупредил ее не для меня. Он предупредил ее для них двоих. И в ту секунду я ощутила, как между ними существует что-то отдельное, что умеет мгновенно перестраиваться при моем появлении.

Я снова говорила, что мне неприятно. Снова пыталась объяснить не словами ревности, а словами интуиции: дело не в самой женщине, а в том, как устроено ее присутствие в нашей жизни. Почему это всегда в обход меня? Почему возникает чувство, будто есть какой-то второй слой реальности, в котором я не участвую? Почему после каждого такого эпизода я чувствую себя лишней именно в собственных отношениях?

Но и здесь все происходило по одному и тому же сценарию. Он улыбался. Смотрел на меня с нежностью, от которой хотелось усомниться в самой себе. Говорил, что я придумываю проблему на пустом месте. Что я вижу то, чего нет. Что я накручиваю себя. И самое страшное заключалось в том, что он не оставлял мне точки опоры. Если бы он злился, спорил, оборонялся, грубил — у меня было бы за что зацепиться. Но он оставался мягким. Любящим. Почти идеальным внешне. И потому постепенно виноватой оказывалась я: не он с его двусмысленностью, а я со своей чувствительностью; не он с

чужими тенями в нашей паре, а я со своей якобы болезненной ревностью.

Я долго искала оправдания его поступкам. Искала с каким-то почти отчаянным усердием, как ищут пропавшую вещь в темной комнате, отказываясь верить, что ее там уже нет. Мне очень хотелось, чтобы все объяснялось просто. Его открытостью. Его сложным прошлым. Его неумением вовремя поставить границы с другими людьми. Его легкомыслием. Чем угодно, только не тем, что я начала угадывать на уровне тела раньше, чем осмелилась признать умом: ему нравилось создавать это напряжение. Нравилось, что рядом со мной существуют другие женщины — не как реальные соперницы, а как инструменты. Как фон, на котором я должна была чувствовать себя неуверенно и одновременно еще сильнее держаться за него.

Теперь я понимаю: это и было главным. Не бывшая жена, не подруга, не родственники, не друзья. Главным было ощущение постоянной конкуренции за место рядом с ним. Он как будто незаметно организовывал пространство так, чтобы я все время чувствовала себя не единственной, не до конца выбранной, не до конца признанной. Чтобы я снова и снова старалась заслужить ту ясность, которую любящий человек дает без игры. И чем больше мне не хватало покоя, тем сильнее я тянулась к нему как к единственному источнику этого покоя. Он сначала создавал тревогу, а потом сам же выступал утешением. В этом и заключалась ловушка.

Потом я начала узнавать, что его окружение относится ко мне настороженно, а кто-то и откровенно плохо. Друзья. Тетя. Брат. Чьи-то мимоходом сказанные фразы, чье-то холодное выражение лица, чье-то неловкое молчание, в котором уже было больше правды, чем в словах. До меня доходили обрывки: я старше; ему нужен ребенок; наш союз якобы неправильный; мне как будто заранее отвели роль женщины, которая мешает его «настоящей» судьбе. И я не могла понять, откуда это взялось. Я ведь почти никого из них толком не знала. Я ничего им не сделала. Я не входила в их жизнь с намерением кого-то отнять или разрушить. Почему же они были против меня так уверенно, будто им кто-то давно и тщательно объяснил, кто я такая?

Тогда я еще не понимала, что образ человека можно испортить, даже не оклеветав его напрямую. Достаточно нужной интонации. Нужного намека. Нужного вздоха. Достаточно пожаловаться так, чтобы выглядеть благородным и несчастным одновременно. Достаточно представить себя тем, кто «любит, несмотря ни на что». И если делать это тонко, окружающие начинают сами достраивать картину. Очень удобно: ты никого как будто не очернил, но рядом с женщиной уже стоит тень — чужая, липкая, несправедливая. И ей приходится существовать не только внутри отношений, где ее чувства обесценивают, но и снаружи — в пространстве, где ее заранее осудили, даже не узнав.

Сейчас, оглядываясь назад, я вижу, как ловко выстраива-

лась эта сцена. С одной стороны — бывшие, подруги, невидимые третьи лица, которых нельзя было коснуться, но чье присутствие ощущалось постоянно. С другой — его окружение, в котором мне как будто заранее не оставили места. Я оказывалась между этими полюсами в странном положении человека, который все время должен оправдываться за сам факт своего существования рядом с ним. Словно мои чувства были слишком громкими, моя тревога — слишком нелепой, моя любовь — недостаточно правильной, а сама я — не той женщиной, которая ему подходит.

Но хуже всего было то, что я продолжала смотреть на него влюбленными глазами. Мне все еще казалось, что если человек так нежен, так внимателен к мелочам, так умеет говорить о любви, то в нем не может быть жестокости. Я не знала, что жестокость бывает тихой. Что она может не ломать дверь, а входить с ключом. Что она может не унижать напрямую, а медленно перестраивать внутренний мир другого человека так, чтобы тот перестал доверять собственным чувствам.

Я начала искать причину в себе. Может быть, я действительно слишком остро реагирую. Может быть, во мне говорит прошлый опыт. Может быть, зрелая женщина должна быть мудрее, спокойнее, терпеливее. Может быть, любовь и есть умение принимать чужое прошлое, чужих друзей, чужие особенности. Может быть, именно со мной что-то не так, раз меня ранит то, что его самого кажется не ранит вообще. Так начинается медленное внутреннее предательство се-

бя: не одним решением, а сотней маленьких уступок собственному чувству правды.

Особенно ясно я это поняла в те моменты, когда мне хотелось побыть одной. Не уйти от него навсегда. Не устроить сцену. Не наказать молчанием. Просто остаться наедине с собой, чтобы услышать собственные мысли не сквозь его голос, не сквозь его объяснения, не сквозь его объятия, в которых было так легко забыть, что мне вообще-то больно. Но каждый раз, когда я пыталась взять эту паузу, он обижался. Очень тихо. Почти незаметно. Настолько аккуратно, что внешне придрасться было не к чему. Он не запрещал. Не удерживал. Не говорил: «Не уходи». Он делал другое — создавал атмосферу, в которой мой уход даже на короткое время начинал ощущаться как предательство.

Менялся взгляд. Становился печальнее голос. Возникла тонкая, почти неуловимая дистанция, в которой уже жило упреkanie, хотя слов упрека еще не было. И я чувствовала вину. Не потому, что действительно делала что-то плохое, а потому, что меня к этой вине очень бережно, почти ювелирно подводили. Так, чтобы я сама в нее вошла. Так, чтобы мне самой захотелось все исправить: остаться, обнять, успокоить, доказать, что я никуда не исчезаю, что я рядом, что я люблю. И в этой спешке сохранить его спокойствие я снова отказывалась от себя.

Постепенно я переставала замечать, как сужается пространство внутри моей собственной жизни. Еще недавно я

смело называла неприятное неприятным. Еще недавно я верила своему внутреннему голосу. Но рядом с ним этот голос все чаще звучал как будто издалека. Я все еще слышала его, но уже не решалась на него опираться. Потому что напротив был человек, который выглядел любящим и при этом раз за разом сообщал мне одну и ту же мысль: твое восприятие ненадежно. Твои чувства преувеличены. Твоя тревога беспочвенна. Твоя боль — ошибка интерпретации.

Именно так в отношения входит хаос. Не бурей, не катастрофой, не очевидным разрушением. А тихо, почти красиво. Через чужие имена, вплетенные в интимное пространство двоих. Через нежность, которой прикрывают обесценивание. Через ревность, в которой виноват тот, кого провоцируют. Через окружение, подготовленное заранее смотреть на тебя с недоверием. Через вину за желание отойти в сторону и подумать. Через постоянное ощущение, что ты находишься в комнате, полной теней, и должна доказывать, что имеешь право стоять на свету.

Тогда я еще не называла это триангуляцией¹. Не знала умных слов. Не понимала механизмов. Я просто жила внутри истории, где любовь все время соседствовала с тревогой, а нежность почему-то не приносила покоя. Я все еще верила, что, если буду достаточно честной, достаточно терпеливой,

¹ Триангуляция - Триангуляция в психологии — это когда в отношения между двумя людьми «втягивают» третьего человека, чтобы снизить напряжение, получить поддержку, вызвать ревность, переложить ответственность или укрепить свою позицию.

достаточно любящей, все встанет на свои места. Я не знала, что в таких историях места специально перепутаны. Что лишней здесь делали не его бывших и не его подруг. Лишней здесь постепенно делали меня — в моей же собственной любви.

Его голос: тихая форма власти *(право на честность)*

Я никогда не называл это давлением. Для меня это было чем-то другим — проверкой, необходимой и даже почти заботливой. Если отношения чего-то стоят, думал я, они должны выдерживать правду. А правда, по моему представлению, редко бывает удобной. Поэтому я говорил о бывшей жене спокойно, будто о факте, который нельзя ни стереть, ни спрятать, ни обидеться на него за это. Я не видел в этом жестокости. Наоборот, мне казалось, что именно честность отличает меня от тех мужчин, которые предпочитают молчать, изворачиваться и изображать безупречность.

Её реакция раздражала меня не сразу, а постепенно. Сначала я принимал это за естественную чувствительность, потом — за излишнюю ранимость, а затем уже за слабость, с которой она почему-то не спешила бороться. Мне казалось странным, что взрослый человек может так остро переживать слова, сказанные без крика и без грубости. Я искренне полагал, что, если разговоры задевают её, значит, проблема не в моем тоне, а в её неумении держать себя в руках. В моей картине мира уступка была добродетелью, а несогласие —

скрытой угрозой.

Когда она отдалялась, я не считал это паузой. Для меня это выглядело демонстрацией, почти вызовом. Я замечал, как она уходит в себя, как замолкает, как пытается восстановить внутреннее равновесие, и воспринимал это не как просьбу о пространстве, а как отказ признать мою правоту. Тогда внутри меня поднималось холодное, сухое раздражение: неужели она всерьёз думает, что может просто исчезнуть из разговора, из напряжения, из моего поля зрения, и тем самым снять с себя ответственность? Я не любил такие моменты, потому что в них приходилось выбирать между терпением и властью, а я привык считать, что у меня есть право на оба варианта сразу.

Я умел ждать, но ждал не с пустыми руками. Моя обидка всегда была аккуратно собрана, как инструмент. Я не повышал голос без необходимости, не обвинял прямо там, где можно было добиться большего тишиной. Достаточно было одной паузы, одного взгляда, одной холодной фразы о том, как мне неприятно, что меня не понимают и не принимают таким, какой я есть. И этого хватало, чтобы она начинала сомневаться в себе. Мне нравилось это не потому, что я считал себя злым, а потому, что видел в этом порядок: если человек любит, он должен выдерживать неудобство, а если не выдерживает, значит, любви в нём меньше, чем он утверждал.

Мне казалось, что я защищаю отношения от внешнего шума. Я не любил чужих мнений, случайных собеседников,

ненужных вмешательств. Всё это, по моему мнению, размывало то, что должно было принадлежать только двоим. Я говорил о «чистоте» связи, о том, что слишком много сторонних людей портят то, что ещё можно сохранить. Так я оправдывал и её отдаление от других, и собственную настороженность к её окружению, и ту незаметную тесноту, в которую постепенно превращалась её жизнь. В моем понимании это была не изоляция, а защита. Не ограничение, а бережность.

Я действительно умел делать так, чтобы она чувствовала себя обязанной. За каждую мягкость, за каждую редкую уступку, за каждый момент, когда я вдруг становился ласковым и почти теплым, она будто должна была расплачиваться вниманием, терпением, благодарностью. И если она уставала, если переставала улыбаться сразу, если пыталась называть вещи своими именами, я видел в этом не сигнал тревоги, а неблагодарность. Внутри у меня все оставалось на месте: я по-прежнему считал себя тем, кто знает лучше, кто держит ситуацию, кто имеет право направлять, проверять и решать, где проходит допустимая граница.

А когда она всё же возвращалась — тише, сдержаннее, с этой преждевременной, вымученной улыбкой, — я не видел в этом боли. Я видел подтверждение. Маленькую, но важную победу. Значит, не ушла окончательно. Значит, слышала. Значит, всё ещё остается в пределах моей досягаемости. И в такие моменты я почти чувствовал удовлетворение, не признавая себе до конца, что на самом деле радуется не близо-

сти, а сохранённому влиянию.

Чужой взгляд

Когда я впервые попыталась рассказать об этом кому-то со стороны, это прозвучало неловко и почти жалко, как жалуются на сквозняк в доме, где давно треснула стена. Я сама еще не умела называть происходящее прямыми словами. Не потому, что не чувствовала боли, а потому, что мозг упрямо защищал то, что сердце уже не могло выдерживать. Мне казалось: если произнести это вслух, все станет слишком реальным.

Я выбрала не подругу, а человека, который, как мне тогда казалось, точно поймет без лишних эмоций. И все равно, едва я начала говорить, внутри меня поднялась паника. Не потому, что мне было стыдно. Скорее из-за того, что я впервые увидела собственную историю глазами другого человека. Это всегда страшно: пока ты внутри, происходящее кажется сложным, неоднозначным, почти неизбежным. Но стоит кому-то взглянуть со стороны — и внезапно проступает схема. Неприятная, ясная, почти грубая.

— Он просто такой прямой, — сказала я тогда, заранее оправдывая его. — И, наверное, я слишком чувствительная.

Я уже знала, что скажу именно это. Это была не правда, а защитная формула. Способ не допустить, чтобы мою боль назвали тем, чем она была на самом деле. Но человек напротив не подхватил мою ложную мягкость. Он помолчал и

спросил:

— А тебе рядом с ним спокойно?

Этот вопрос оказался опаснее любого обвинения. Потому что на него нельзя было ответить красиво. Нельзя было спрятаться за объяснения, за «сложный характер», за «все не так однозначно». Спокойно — или нет. И я поняла, что уже давно не живу в состоянии покоя. Я живу в постоянном ожидании следующего повода для тревоги. В ожидании его настроения, его шуток, его взгляда, его молчания. В ожидании того, как именно мне сегодня придется себя уменьшить, чтобы день не развалился.

Именно тогда я впервые почувствовала не только обиду, но и злость....

Не красивую, не героическую, не ту, которой принято гордиться. А тихую, густую злость человека, который слишком долго уступал. Злость на его «случайные» подробности. На его вечное сравнение меня с кем-то. На его умение делать вид, что все мои реакции — это моя проблема. На то, как ловко он присваивал себе право быть сложным, а мне оставлял обязанность быть удобной.

Он действительно был очень искусен в этом. Если я начинала говорить о своих границах, он делал вид, что слышит заботу в моих словах, а не протест. Если я просила не обсуждать с ним бывшую жену, он говорил, что просто «ничего не скрывает» и что настоящая близость строится на откры-

тости. Если я замыкалась, он обижался и называл это холодностью. Если плакала — говорил, что я драматизирую.

У него всегда было готовое объяснение. И самое страшное — они звучали почти разумно.

Почти.

Это «почти» разрушает сильнее, чем прямой удар. Потому что прямой удар хотя бы нельзя перепутать с заботой. А здесь в каждом жесте была двусмысленность. Каждое слово можно было истолковать двояко. Каждый конфликт можно было превратить в мой личный недостаток. И я постепенно начала замечать, как меняется моя речь. Она становилась осторожнее. Короче. Тише. Я все реже говорила первое, что думаю, и все чаще предварительно проверяла, не заденет ли это его. Как будто в доме постоянно присутствовал кто-то с очень тонкой кожей, и я должна была обходить его так, чтобы не произвести ни малейшего шума.

Так меня и приучили к самоцензуре: не приказом, а атмосферой. Не запретом, а постоянным напряжением, в котором любое искреннее движение кажется опасным.

Когда он в очередной раз начал рассказывать о бывшей жене, я уже не могла слушать. Не потому, что мне хотелось сцены, а потому, что внутри меня что-то устало окончательно. Я попросила его остановиться. Спокойно. Даже мягко. Я не повышала голос, не обвиняла, не перечисляла его грехи. Я просто сказала, что мне неприятно и что я не хочу это обсуждать.

Он посмотрел на меня так, будто я только что нарушила нечто очень важное.

— То есть ты запрещаешь мне говорить о моей жизни?

В этот момент я почти физически почувствовала, как подмена становится оружием. Он не отвечал на мой запрос. Он переписывал его. Я просила о границе — он слышал запрет. Я просила о бережности — он слышал контроль. И в этой подмене я оказывалась уже не партнершей, а обвиняемой.

Мне захотелось объяснить, что у каждого человека есть право не слышать лишнего. Что интимность не равна публичности. Что прошлое не обязано становиться частью каждого вечера. Но я уже знала: если начну доказывать, он снова сделает это моей истерикой. Поэтому я просто замолчала.

А он улыбнулся. Как будто победил.

И именно тогда до меня медленно, с мучительной ясностью начало доходить: его победа не в том, что он прав. Его победа — в том, что я все чаще соглашаюсь быть не собой, лишь бы не доводить его до «обиды». Он не добивался моего согласия напрямую. Он добивался моей капитуляции через усталость.

И чем лучше я это понимала, тем страшнее становилось от собственной тишины.





Глава 3. Слепота сердца: проигнорированные знаки.

(О том, как мы заглушаем крик интуиции и закрашиваем «красные флаги» белой краской надежды).

Я впервые решила на уход не потому, что стала сильнее. А потому, что больше не могла притворяться, будто мне не больно.

До этого я слишком долго жила в режиме внутреннего компромисса. Убедила себя, что любовь — это терпение, что верность — это выносить, что зрелость — это не задавать лишних вопросов, не обострять, не требовать ясности. Я научилась угадывать его настроение по шагам в коридоре, по тому, как он ставит чашку, по паузе между словами. Я жила как человек, который каждую секунду прислушивается, не начнется ли буря. И это тоже одна из причин, почему мы не уходим: потому что очень долго привыкаем к напряжению и принимаем его за норму.

Но однажды даже у терпения заканчивается кожа.

Я помню этот момент почти физически. Не громко. Не как финал фильма. Не с разбитыми тарелками и не с красивой речью о свободе. А с тишиной. С той тяжелой, глухой тишиной внутри, когда вдруг понимаешь: если я останусь еще хотя бы на месяц, я окончательно перестану узнавать себя. В тот день я сказала, что больше так не могу. Что мне нужен воздух. Что я ухожу. И он, к моему удивлению, не стал сразу спорить. Он собрал свои вещи. Ушел. И на какое-то короткое, почти оскорбительно короткое мгновение мне показалось, что вот оно — конец, который должен был быть началом освобождения.

Но такие истории редко заканчиваются там, где должна

начаться свобода.

Через несколько дней он вернулся другим человеком. Вернее, тем же, только с очень убедительной болью на лице. Он плакал. Вставал на колени. Говорил, что всё понял. Что он был дураком. Что без меня не будет жить. Что я — его дом, его смысл, его будущее. В руках у него было кольцо. А за этим кольцом — наши планы, которые он достал, как достают из шкафа аккуратно сложенную жизнь: свадьба, ребенок, дом, общий сад, общие окна, общие зимы, общие «мы». И я поверила. Снова.

И вот здесь особенно важно сказать правду: я поверила не потому, что была слабой или глупой. Я поверила, потому что очень хотела, чтобы человек, которого я любила, оказался тем, кем я его представляла. Потому что признать обратное — значит оплакать не только отношения, но и всё вложенное в них время надежды. Потому что, когда кто-то на коленях просит не уходить, легко спутать его страх потерять тебя с настоящим раскаянием. А это не одно и то же.

Настоящее раскаяние не всегда громкое. Оно не всегда приходит с кольцом, слезами и театральной мольбой. Настоящее раскаяние — это не эмоция на один вечер. Это длительное изменение поведения, ответственность без оправданий, уважение к границам, готовность не требовать немедленного прощения. Но мы хотим верить в красивый жест, потому что он быстрее, чем долгая правда.

Именно поэтому так важно знать красные флаги. Не для

того, чтобы жить в подозрении, а для того, чтобы не называть опасность любовью.

Вот те сигналы, которые нельзя списывать на усталость, сложный характер или временные трудности:

✓ Когда человек слишком рано торопит сближение, говорит о вечности на этапе, когда вы еще не успели узнать друг друга, и создает ощущение, будто вы уже обязаны этой связи.

✓ Когда его слова красиво звучат, но поступки им не соответствуют. Он обещает, клянется, раскаивается, мечтает, но ничего не меняет.

✓ Когда после конфликтов всегда виноваты вы. Даже если больно было вам, разговор почему-то заканчивается тем, что вы «слишком остро реагируете».

✓ Когда ваши границы вызывают у него не уважение, а обиду. Не «я услышал», а «после всего, что я для тебя делаю, ты еще и это мне говоришь?»

✓ Когда он стыдит вас за эмоции, высмеивает чувствительность, называет тревожность слабостью, а слезы — драмой.

✓ Когда он исчезает эмоционально, но требует, чтобы вы оставались доступной, понимающей и терпеливой.

✓ Когда вас постепенно отучают от собственной опоры: от друзей, от привычек, от времени наедине с собой, от всего, что возвращает вам ощущение отдельной личности.

✓ Когда рядом с ним вы всё чаще чувствуете не радость, а напряжение, ожидание подвоха, вину и необходимость «не

испортить».

✓ Когда после его «люблю» вам почему-то становится не спокойно, а тревожно.

✓ Когда он умеет быть очень нежным, но эта нежность всегда появляется ровно после того, как вас ранили. И вы начинаете путать облегчение с любовью.

✓ Когда вы ловите себя на мысли, что стали меньше, тише, незаметнее, чем были до него.

✓ Когда после причиненной боли человек переводит разговор с собственного проступка на вашу реакцию на него, и в памяти остается только то, как вы отреагировали, а не то, что именно он сделал.

✓ Когда вы уже не радуетесь отношениям, а просто стараетесь не допустить очередного взрыва.

✓ Когда человек возвращается после боли не с переменной, а с ролью жертвы, и вам приходится утешать его вместо того, чтобы он отвечал за то, что сделал.

И, пожалуй, самый важный красный флаг — это внутреннее ощущение, которое невозможно объяснить, но очень трудно заглушить. Тот самый тихий, но упрямый голос, который говорит: здесь что-то не так. Мы слишком часто учимся не доверять ему. Объясняем себе, что это ревность, усталость, страх привязанности, прошлые травмы, излишняя мнительность. Иногда так и бывает. Но иногда интуиция действительно видит раньше, чем разум готов признать.

Красные флаги редко выглядят как красные флаги. Чаще

они маскируются под «ничего страшного» — под случайную грубость, под холод в голосе, под исчезновения без объяснений, под обещания, которые удобно не выполнять. Сначала это кажется мелочью. Потом — закономерностью. А потом вы ловите себя на том, что живёте не в отношениях, а в постоянном ожидании следующего удара.

И это самое опасное: не сам поступок, а то, что внутри вас уже всё сжимается, но вы продолжаете искать оправдания. Вы чувствуете тревогу, потому что сердце узнаёт угрозу раньше, чем разум решается назвать её вслух. Вы чувствуете боль, потому что вас уже ранят, просто ещё не до крови. Вы чувствуете, что что-то не так, но остаётесь — и именно так человек постепенно привыкает к тому, что не должно быть нормой.

Я не ушла сразу, хотя видела всё это. Не потому, что не понимала. А потому, что он возвращал меня не любовью, а надеждой. Он возвращал меня не стабильностью, а отчаянием. Не зрелостью, а слезами. И в тот момент мне казалось, что, если человек так боится меня потерять, значит, он точно любит. Но страх потерять и способность беречь — разные вещи. Сожаление и изменение — разные вещи. Обещание и ответственность — тоже разные вещи.

И всё же я осталась.

Потому что мне было проще поверить в новую версию его, чем признать, что старая была настоящей. Потому что мне

хотелось, чтобы кольцо означало не спектакль, а будущее. Потому что я уже почти замужем была не за человеком, а за мечтой о том, кем он когда-нибудь станет.

И это, возможно, один из самых болезненных уроков: иногда мы держимся не за отношения, а за спасательную фантазию. За идею, что еще немного — и всё станет хорошо. Что он всё понял. Что теперь точно не повторится. Что любовь победит характер, привычки, жестокость, незрелость. Но если для любви постоянно нужен спасательный круг, возможно, это уже не любовь, а медленное утопание.

Как бы вам ни хотелось сохранить хорошее мнение о человеке, пожалуйста, не предавайте в этот момент себя. Остановитесь и тихо, честно спросите у себя: «Как я сейчас себя чувствую? Что происходит со мной рядом с этим человеком? Мне спокойно или я постоянно напряжена? Мне тепло или я снова оправдываю чужую холодность, резкость, небрежность, боль?» Этот вопрос очень важен, потому что именно в нем начинается возвращение к себе. Не к тому, как выглядит ситуация со стороны, не к тому, как ее можно объяснить, не к тому, что «наверное, он не хотел», а к вашей живой, настоящей внутренней правде. Не придумывайте оправдания там, где ваше сердце уже подает сигнал. Их может и не быть. Если человек поступил с вами жестко, невнимательно или разрушительно, значит, в тот момент именно так он и выбрал поступить. И чем раньше вы перестанете спорить со своей

болью и начнете ее слышать, тем больше у вас шансов не потерять себя в чужих объяснениях.

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.