
BOARDING PASS
ELDA MEDOEVA
AUTHOR
PASSENGER
Elda Medoeva
TITLE / DESTINATION
Заметь.
Создай.
Измени.
FROM
Опыт
TO
Изменение
FLIGHT
LIFE 777
GATE
A1
BOARDING
Now
SEAT
1A

Эльда Медоева

Заметь. Создай. Измени

https://litres.ru/75021777
SelfPub; 2026

Аннотация

«Заметь. Создай. Измени.» — книга о природе сознания, психологических механизмах поведения и возможности стать автором собственной жизни. Соединяя научно-популярное изложение психологии, профессиональный опыт, личные истории и философскую рефлексию, автор приглашает читателя в семидневное путешествие к себе. Его этапами становятся встреча, разговор, сомнения, любовь, смерть, воскрешение и расставание, символизирующие освобождение от привычных жизненных сценариев.

В центре повествования — неосознаваемые автоматизмы, скрытые мотивы поступков, когнитивные искажения, эмоциональная зависимость, природа близости, страх перемен и противоречия между собственными желаниями и социальными ожиданиями. Особое место занимает исследование межличностных отношений, личных границ и свободы выбора.

Практические упражнения, психологические эксперименты, метафорические задания и вопросы для самонаблюдения, объединённые в «Лабораторию себя», помогают перевести размышления в повседневную практику.

Эльда Медоева
Заметь. Создай. Измени

Предисловие

Интересно, в какой момент человек начинает изучать человека?

Из любопытства? Из желания разобраться в других? Из попытки понять, почему люди говорят одно, думают другое, а поступают иногда совершенно противоположным образом?

Я не помню точного момента, когда это стало для меня главным интересом. Возможно, его вообще не было. Просто жизнь постоянно подбрасывала вопросы, на которые не находилось простых ответов.

Мне довелось работать в разных профессиональных средах, заниматься коммуникацией, управлением, бизнесом, встречаться с людьми разных культур, взглядов и жизненных обстоятельств. Я наблюдала, как люди строят отношения, принимают решения, добиваются успеха, ошибаются, защищаются, влюбляются и начинают всё сначала.

Мне всегда было интересно не только то, что человек делает, но и то, что стоит за его поступками. Какие мысли им управляют? Какие страхи остаются незамеченными? Почему одни и те же ситуации заставляют разных людей реагировать совершенно по-разному?

Позже психология дала мне язык, на котором можно было описывать многие из этих наблюдений. Наука помогла увидеть закономерности там, где раньше виделся случайный набор событий. Но, пожалуй, самым интересным объектом моего исследования постепенно становился не кто-то другой, а я сама.

Я изучала собственные реакции, решения, сомнения, привычки и противоречия. Пыталась понять, почему иногда поступаю вопреки собственным намерениям, почему одни мысли возвращаются снова и снова, почему я могу прекрасно осознавать свои ошибки, но продолжать их повторять. Оказалось, что наблюдать за собой гораздо сложнее, чем за другими. Ведь здесь уже не получится оставаться сторонним исследователем. Приходится встречаться с собственными иллюзиями, признавать неудобные истины, пересматривать убеждения и задавать вопросы, на которые не всегда хочется отвечать.

Чем больше я узнавала о других людях и о себе, тем яснее понимала, как мало я на самом деле знаю о механизмах собственной жизни.

Почему я снова выбираю то, что однажды причинило мне боль? Почему защищаю то, что мешает мне жить? Почему я могу годами искать ответы, находясь совсем рядом с вопросом, который боюсь себе задать? И почему порой так трудно изменить даже то, что я уже давно осознала?

Постепенно отдельные наблюдения, профессиональный

опыт, личные открытия и научные исследования начали складываться для меня в одну большую историю. Историю о человеке, его сознании, привычках, автоматизмах и способности меняться.

Так появилась эта книга.

В каком-то смысле она стала моей личной историей. Не автобиографией в привычном понимании, где события жизни следуют одно за другим. Скорее, это история моего собственного познания — других людей, окружающего мира и самой себя.

В ней есть то, что я узнала благодаря науке, то, что поняла благодаря профессиональной практике, и то, до чего мне пришлось добираться через собственный опыт. Иногда эти три источника подтверждали друг друга, иногда заставляли сомневаться и искать новые объяснения.

Я не хочу предлагать готовые ответы на все вопросы. Да и существуют ли они вообще? Мне гораздо интереснее вместе с вами исследовать привычные вещи, заглядывать за пределы очевидного, замечать то, что обычно ускользает от внимания.

Возможно, в каких-то историях вы узнаете себя. В каких-то не согласитесь со мной. А некоторые вопросы, надеюсь, захотите унести с собой и продолжить размышлять над ними.

Ведь понимание себя — не пункт назначения, а процесс, который продолжается всю жизнь.

И если эта книга поможет вам хотя бы однажды посмотреть на собственную жизнь немного иначе, заметить привычную реакцию, усомниться в очевидном или сделать выбор, который раньше казался невозможным, значит, всё это было не зря.

«Заметь. Создай. Измени.» — книга о человеке, который постепенно учится замечать себя в собственной жизни. О том, как я принимала чужие представления за свои, привыкала соответствовать ожиданиям, теряла контакт с чувствами, сталкивалась с непониманием в отношениях и однажды начала задавать себе вопросы, на которые невозможно получить готовые ответы.

Это не книга о том, как стать идеальным человеком. Она не предлагает универсальных рецептов счастья, правильных отношений или успешной жизни. Её задача — создать пространство для размышления, в котором вы сможете внимательнее рассмотреть собственный опыт, обнаружить внутренние противоречия, понять природу своих решений и постепенно выработать более осознанное отношение к себе и другим.

Эта книга — жизнь, которую я продолжаю создавать.

Здесь мне важно сохранить пространство для вопросов. Жизнь не превращается в идеальную историю, а внутренние противоречия не исчезают бесследно. Но постепенно меняется способ смотреть на происходящее.

Вместо автоматических реакций постепенно возникает

возможность выбора. Вместо постоянного сравнения — внимание к собственному пути. Вместо необходимости быть правым — готовность понимать. Вместо страха перед различиями — способность к встрече.

«Заметь. Создай. Измени.» — не обещание привести к известному результату, а приглашение исследовать жизнь с вниманием, честностью и уважением к её сложности.

Вступление

Удивительно, как так получилось… Я проживаю с собой всю жизнь, но это ещё не означает, что я себя знаю.

Семь дней недели — это не просто семь последовательных рассказов или сценариев. Это семь актов внутреннего путешествия, семь встреч с разными сторонами моей собственной личности:

Встреча, разговор, сомнения, любовь, смерть, воскрешение, расставание.

На страницах моей книги я отправляюсь в долгожданное путешествие не за сокровищем, не за победой и даже не за счастьем. Я отправляюсь выяснить, кто всё это время принимал решения за меня.

Не так давно мне на глаза попался мой старый дневник, который я сама когда-то вела, но о котором совершенно забыла. И в голове звучала лишь одна фраза:

«Я уверена, что это действительно я?»

С этого началась моя история.

В общем-то, я могу назвать себя женщиной, которая вполн-

не успешно умеет жить. Она знает, как разговаривать с людьми, принимать решения, строить отношения, справляться с трудностями, объяснять свои поступки. У неё есть убеждения, привычки, представления о себе и собственная версия биографии.

Но однажды она заметила странность: она прекрасно умеет объяснять, почему поступает определённым образом, но не всегда понимает, почему вообще выбирает именно это.

Она знает свои реакции, но не знает их авторов.

Она умеет защищать свои решения, но не всегда может отличить собственное желание от привычного сценария.

А что, если человек, которого я называю собой, — это всего лишь набор привычек, убеждений, страхов и хорошо отрепетированных объяснений?

Это не история о том, как стать другим человеком. Это история о том, как перестать принимать знакомого человека за единственно возможную версию себя.

А потом у меня возник ещё один вопрос: сколько в моей жизни действительно моего? Не моих обязанностей, не чужих ожиданий, не решений, которые когда-то казались единственно возможными. А именно моего — того, что я выбрала, почувствовала, захотела, от чего отказалась или к чему пришла не потому, что так принято, а потому, что иначе уже не могла.

Странно, правда? Я могу помнить, что ела на завтрак три дня назад, и не замечать, как прошёл целый год. Могу часа-

ми обсуждать чужие отношения, с удивительной точностью определяя, кто в них неправ, и совершенно теряться, когда речь заходит о собственных. Я знаю, чего от меня ждут родители, партнёры, коллеги, общество. Но стоит однажды спросить себя: «А чего хочу я?» — и наступает такая тишина, будто этот вопрос адресован незнакомому человеку.

Можно вполне успешно участвовать в собственной жизни и при этом почти не присутствовать в ней. Как такое возможно? И если это происходит со мной, не случается ли нечто похожее с другими?

Работа психолога научила меня не торопиться с ответами. Когда два человека приходят к конфликту, обычно у каждого уже есть своя версия происходящего. Один уверен, что его не уважают. Другой — что его не слышат. Оба могут привести десятки доказательств, и оба, возможно, будут правы. Но что происходило между ними до того, как появились обвинения? Какое слово оказалось последней каплей? Чего каждый из них так боялся, что перестал замечать страх другого?

За громкими словами нередко обнаруживается что-то очень тихое: желание быть значимым, страх оказаться ненужным, усталость от необходимости всё время доказывать свою правоту. Иногда за требованием «Ты должен меня понять!» скрывается совсем другой вопрос: «Я ещё важен для тебя?» А за привычным «Мне всё равно» — надежда, что кто-нибудь всё-таки заметит, что человеку совсем не всё равно.

Мне стало интересно, что произойдёт, если, прежде чем искать виноватого, попробовать разобраться в этой скрытой истории. И можно ли научиться делать то же самое не только в разговоре с другим человеком, но и в разговоре с собой? Ведь я тоже нередко спорю сама с собой, только без свидетелей.

Одна часть меня требует быть сильной, другая мечтает наконец отдохнуть. Одна напоминает о долге, другая спрашивает, когда же наступит очередь желания. Я могу годами выполнять решения, которые когда-то приняла, даже не замечая, что давно изменилась, а решения остались прежними.

Как понять, где заканчивается привычка и начинается мой собственный выбор? Как отличить любовь от страха потерять, ответственность — от стремления всем понравиться, а терпение — от привычки не замечать собственную боль?

Я тоже ошибаюсь, возвращаюсь к старым привычкам, не сразу понимаю собственные мотивы и иногда нахожу ответы совсем не там, где ожидала. Разве не в этом и заключается одна из особенностей человеческой жизни?

Я могу многое знать о себе и всё равно обнаружить, что чего-то важного не замечала. Могу годами искать сложное объяснение, а потом увидеть простую вещь, которая всё меняет. Могу быть уверена, что хорошо знаю близкого человека, и однажды услышать от него историю, о которой даже не догадывалась. Именно поэтому мне хочется, чтобы у этой книги было пространство для неожиданности.

Представьте, что мы идём по незнакомому городу. Вы замечаете старый дом, я — открытое окно. Вы вспоминаете что-то своё, я рассказываю историю. Мы можем посмотреть на одну и ту же улицу и увидеть совершенно разные вещи. Кто из нас прав? Возможно, оба. А возможно, мы просто заметили разные стороны одного места.

С человеческой жизнью происходит примерно то же самое. Иногда мне нужен тот, кто укажет направление. Но иногда гораздо важнее, чтобы рядом оказался человек, который не станет немедленно объяснять, что я вижу неправильно. Который согласится задержаться, присмотреться и спросить: «А что ты здесь заметила? А что, если посмотреть немного иначе?»

Не обещаю, что после этой книги все вопросы исчезнут. Скорее, их станет больше. Но, может быть, они будут точнее. Может быть, вы научитесь отличать вопросы, которые задаёте из страха, от вопросов, которые помогают расти. А может быть, просто станете чуть внимательнее к собственной жизни и к людям, которые идут рядом. Мне хочется верить, что иногда именно с этого и начинается что-то важное.

В начале этого эксперимента мне важно различить знание собственной биографии и понимание себя. Я знаю свои привычки, любимые блюда, слабости, сильные стороны, любимые оправдания и нелюбимые обстоятельства. Я могу рассказать о себе десятки историй, объяснить почти любой свой поступок и даже предсказать, как поведу себя в определён-

ных ситуациях.

Но объяснение ещё не означает понимания.

Я ведь привыкла считать себя вполне изученным объектом. У меня есть своя версия личности, собранная из воспоминаний, чужих оценок, семейных историй, случайных совпадений и решений, которые однажды показались правильными.

Со временем эта версия стала настолько убедительной, что я перестала замечать: возможно, она уже давно нуждается в пересмотре.

А что, если это все — не мой характер, а привычка, не моё убеждение, а случайно усвоенная мысль, не моя судьба, а сценарий, который я так долго повторяла, что забыла о возможности его изменить?

Вот что мне захотелось исследовать: не ту женщину, которую я привыкла описывать словами, а ту, которая прячется за этими описаниями.

Поэтому я решила устроить небольшое расследование. Выделить на него семь дней и попробовать посмотреть на себя с разных сторон. Я не собиралась становиться лучше, по крайней мере не сразу. Мне лишь хотелось выяснить, где заканчивается объяснение моего поступка и начинается понимание его причины.

Так сложился план моей недели.

ПОНЕДЕЛЬНИК. ВСТРЕЧА

Моя задача — увидеть себя.

Музей моих автоматизмов.

История начинается со встречи с собой. Но вместо ожидаемого знакомства можно обнаружить целую экспозицию собственных привычек. Здесь выставлены мои реакции, страхи, привычные фразы, способы избегать неприятного и даже способы получать удовольствие. Я начинаю понимать, что многое в моей жизни происходит автоматически. Именно здесь я ставлю под сомнение своё представление о себе.

ВТОРНИК. РАЗГОВОР

Моя задача — понять себя.

Детектор невидимых выгод.

Теперь мне предстоит научиться задавать себе неудобные вопросы, чтобы обнаружить скрытые мотивы собственных поступков и внутренние противоречия.

Почему я сохраняю то, что делает меня несчастной? Какую выгоду получаю от собственных ограничений? Что мне даёт роль жертвы, спасателя, сильной женщины или человека, которому не везёт?

Оказывается, даже у неприятных привычек есть своя логика и своя функция.

СРЕДА. СОМНЕНИЯ

Моя задача — усомниться в себе.

После какого свидания переходить к близости?

Адвокат противоположной версии.

После разговора я пробую перестать быть адвокатом самой себя. Вместо этого я пытаюсь защитить противополож-

ную точку зрения, взрослые разговоры о любви и сексуальности. А вдруг я ошибаюсь? А вдруг другой человек прав? А вдруг события, которые я годами интерпретировала определённым образом, имели совершенно другой смысл?

Это момент интеллектуального кризиса, когда старые объяснения больше не выглядят такими убедительными.

ЧЕТВЕРГ. ЛЮБОВЬ

Моя задача — принять себя.

Инструкция по управлению мной.

После интеллектуального разоблачения я наконец сталкиваюсь с более тонким вопросом: можно ли относиться к себе не как к проекту, который нужно постоянно исправлять, а как к человеку, которого можно просто любить?

Через исследование собственной чувствительности, желаний, отношения к красоте, удовольствия и жизни я хочу показать, что самопознание не должно превращаться в самокритику.

ПЯТНИЦА. СМЕРТЬ

Моя задача — отпустить прежнюю версию себя.

День без объяснений.

Самая важная для меня глава. Дойдя до точки, где мне больше не хочется ничего анализировать, объяснять и контролировать, я пробую выдержать неизвестность и отпустить привычную потребность немедленно придать всему смысл.

Здесь умирает не человек, а моя прежняя уверенность в том, что всё можно объяснить и предусмотреть.

СУББОТА. ВОСКРЕШЕНИЕ

Моя задача — открыть новые возможности.

Если бы мои мысли были людьми.

После освобождения от прежних объяснений я начинаю смотреть на собственные мысли со стороны, ведь я больше не обязана верить каждой из них. Теперь я могу наблюдать, выбирать, приглашать одни мысли и отказывать другим. И здесь обнаруживается целое пространство возможностей, которое раньше было закрыто моими привычными убеждениями.

ВОСКРЕСЕНЬЕ. РАССТАВАНИЕ

Моя задача — выйти за пределы старого сценария.

Один поступок против сценария.

Последний день — это проверка: смогу ли я не просто понять что-то новое, а совершить действие, которое противоречит моему привычному сценарию? Не какой-то грандиозный подвиг, а, возможно, маленький поступок, который для меня окажется гораздо важнее.

В этой главе я расстаюсь не с собой, а с представлением о том, что другой жизни для меня уже не существует.

Так мы пойдём от знакомства с собой к свободе выбирать себя. Первые четыре дня будут движением внутрь, исследованием и постепенным пересмотром привычных представлений.

Пятница — это перелом, суббота — рождение нового взгляда, воскресенье — проверка этого взгляда реальной

жизнью.

И вот важная оговорка: ни мне, ни вам не нужно воскресать в качестве совершенно нового, идеального человека. Я не хочу очередной истории про трансформацию личности с гарантированным счастливым финалом. Мне интересно другое приобретение — право не быть окончательно определённой.

Возможно, моя главная ошибка заключается не в том, что я плохо знаю себя, а в том, что я однажды решила, будто наше знакомство уже завершилось.

На страницах этой книги я выступаю в разных ролях. Я и любопытный исследователь, которому интересно, как устроен человек, почему он принимает решения, как возникают убеждения и насколько свободен его выбор. Я и подозреваемая в собственном расследовании, ведь все эксперименты направлены и на меня. Я и соучастница: приглашаю читателя не следовать за мной, а проводить собственное расследование. Соучастница, которая то предлагает гипотезу, то ошибается, то обнаруживает нечто неожиданное.

И здесь рождается мой авторский голос: рассудительный, ироничный, наблюдательный, немного провокационный, но без назидательности. Потому что мне не нужно изображать человека, который нашёл ответы. Гораздо интереснее человек, который научился задавать вопросы, от которых раньше уклонялся.

А именно: как мне быть свободной, когда одновременно я

боюсь потерять привычную версию себя? Как добиться перемен, не защищая свои автоматизмы? Как получить любовь, не выбрав вместо неё контроль? Как научиться удивляться, когда я предпочитаю заранее знать, что произойдёт? И наконец, как быть собой, если я не всегда готова отказаться от сценария, который сама же написала?

Получается, самое интересное во мне — не то, что я хочу изменить свою жизнь, а то, как изобретательно я сопротивляюсь собственному желанию. Особенно когда я начинаю замечать несоответствия между тем, что я думаю, что чувствую, что говорю и что делаю.

Поэтому я приглашаю вас провести эксперимент. Не очередной марафон продуктивности, не семь дней до новой жизни и не обещание стать счастливой, а семидневное наблюдение за собой, где каждый день — это новая тема, новый инструмент, новый вопрос и никаких гарантий относительно результатов.

Что я предлагаю вам во время чтения:

Не верить первой версии событий.

Не торопиться с выводами.

Не пытаться немедленно исправить себя.

Разрешить себе ошибаться.

Иногда менять точку зрения.

Не путать привычное с истинным.

Быть готовым к неожиданным открытиям.

Я не знаю, что именно вы обнаружите за эти семь дней, но

предлагаю вам вместе со мной познакомиться с человеком, которого вы каждый день встречаете в зеркале.

Лаборатория себя

ПЕРВОЕ ЗНАКОМСТВО С СОБОЙ

Прежде чем отправиться исследовать человеческую природу, давайте определим, откуда именно вы начинаете.

Я тоже думала, что хорошо себя знаю. Но насколько хорошо вы замечаете собственные реакции, привычки, желания и способы принимать решения?

Эта небольшая практика — не тест и не попытка оценить себя. Здесь нет правильных ответов. Есть только возможность посмотреть на себя чуть внимательнее.

1. Что мне интересно понять о себе?

Какие вопросы о собственном поведении, чувствах или решениях я задаю себе чаще всего?

_____

_____

_____

2. Что я уже знаю о себе?

Какие свои особенности я хорошо понимаю? А какие до сих пор остаются для меня загадкой?

_____

_____

_____

3. Что я замечаю за собой, но пока не могу объяснить?

Может быть, повторяющиеся реакции, привычные сценарии, противоречия между желаниями и поступками?

_____

_____

_____

4. В каких ситуациях я действую автоматически?

Когда я перестаю выбирать осознанно и просто следую привычному сценарию?

_____

_____

_____

5. Что мне хотелось бы изменить?

Не в себе вообще, а в конкретных реакциях, решениях или способах взаимодействия с окружающими.

_____

_____

Моё намерение.

Чему я хотела бы научиться, пока буду читать эту книгу?

_____

_____

_____

И напоследок — один вопрос, к которому я ещё не раз вернусь:

Готова ли я узнать о себе что-то, чего раньше не замечала?

_____

_____

_____

Настройка внутреннего состояния

Мир, который я создаю мыслями

«Ваш ум — всё. Вы становитесь тем, что думаете». — Будда

Задумывались ли вы когда-нибудь, сколько мыслей за день проходит через вашу голову?

И сколько из них действительно принадлежат вам?

Я привыкла считать свои мысли отражением реальности. Но так ли это?

Может быть, иногда я вижу не саму действительность, а собственную интерпретацию происходящего?

Попробуйте сегодня стать немного любознательнее по отношению к своему сознанию.

Не спорить с мыслями, не пытаться немедленно их исправить, а просто наблюдать.

ГЛАВА I. ПОНЕДЕЛЬНИК. ВСТРЕЧА.

Когда привычная жизнь начинает задавать вопро-

сы

А что, если однажды вы обнаружите, что давно не задавали себе ни одного по-настоящему важного вопроса? Не потому, что всё стало понятно. И не потому, что жизнь наконец устроилась так, как хотелось.

Просто дни шли один за другим, каждый приносил свои задачи, и на размышления не оставалось времени. Нужно было ответить, договориться, успеть, купить, позвонить, решить. А потом наступал вечер, и оставалось только добраться до кровати, чтобы утром начать всё сначала.

В какой-то момент привычная жизнь может показаться удивительно похожей на хорошо организованную работу офиса: встречи назначены, задачи распределены, сроки соблюдаются. Только где в этом расписании находится сам человек? Не сотрудник, не родитель, не партнёр, не тот, на кого все рассчитывают, — а он сам?

Иногда ответ проявляется в короткой паузе. Я вдруг замечаю, что устала не от количества дел, а от того, как давно не спрашивала себя, зачем их делаю. Или понимаю, что давно не радовалась чему-то без причины. Или ловлю себя на мысли, что живу вполне благополучно, но почему-то не могу вспомнить, когда в последний раз чувствовала себя по-настоящему присутствующей в собственной жизни.

Это не обязательно кризис. Иногда это всего лишь момент, когда привычный порядок впервые становится видимым. Но что я делаю, когда замечаю такое расхождение?

Обычно стараюсь поскорее его устранить. Покупаю ежедневник, составляю новый план, обещаю себе больше отдыхать, учиться говорить «нет» и наконец заняться тем, что давно откладывала. И всё это может быть полезным.

Но не пропускаю ли я один маленький шаг — возможность сначала понять, что именно нужно изменить?

Возможно, прежде чем перестраивать жизнь, стоит немного в ней задержаться. Посмотреть, как проходит обычное утро. Какие мысли возникают раньше, чем я успеваю открыть глаза. На какие сообщения отвечаю немедленно, а какие откладываю неделями. В каких разговорах соглашаюсь раньше, чем успеваю почувствовать собственное отношение. И сколько раз за день произношу «ничего страшного», хотя внутри что-то всё-таки происходит.

Не нужно немедленно делать выводы. Для начала достаточно заметить. Именно с этого начинается первая часть нашей прогулки — с попытки увидеть то, что было рядом всё это время.

Жизнь, в которой я перестала себя замечать: как привычное становится незаметным

Представьте обычное утро. Будильник звонит. Рука тянется к телефону раньше, чем я успеваю окончательно проснуться. Потом кухня, чашка, чай, знакомое окно, одежда, дорога. Я знаю, где лежат ключи, какой поворот нужно сделать и на каком светофоре лучше не торопиться. Возможно, я даже успеваю ответить на несколько сообщений, пока

собираюсь. Всё работает. Ничего не забыто. День начался вполне успешно.

Но попробую ответить на один вопрос: что я чувствовала в эти первые полчаса? Не что делала, не что проверяла и не о чём думала по дороге. Что чувствовала? Было ли мне хорошо? Хотелось ли вставать? Радовало ли что-нибудь за окном? Или утро просто произошло, пока я занималась его организацией?

Психологи давно изучают этот удивительный механизм — способность человека повторять действия, почти не задумываясь о каждом из них. Если бы каждое утро приходилось заново решать, как чистить зубы, в каком порядке одеваться, как держать ложку и с какой ноги начинать спускаться по лестнице, к полудню я, вероятно, была бы истощена ещё до того, как добралась бы до действительно важных дел.

Привычки освобождают внимание. Они позволяют не обсуждать с собой каждое движение и оставляют силы для нового, сложного, неожиданного. В этом смысле автоматизм — не недостаток, а одно из условий повседневной жизни.

И всё же у него есть любопытная особенность. То, что помогает мне экономить внимание, иногда лишает меня самого опыта происходящего. Я прохожу знакомую улицу, но не вижу её. Слушаю близкого человека, одновременно обдумывая ответ. Открываю приложение, чтобы проверить время, а через несколько минут обнаруживаю себя среди новостей, которые даже не собиралась читать. И всё это может проис-

ходить без всякого намерения.

Почему в разговоре я произношу знакомую фразу, прежде чем успеваю понять, что на самом деле хотела сказать? И почему некоторые привычки продолжают управлять мною даже тогда, когда перестают приносить пользу?

Возможно, потому, что привычка хранит не только действие. Она хранит связь между ситуацией и моей реакцией. Знакомое место, определённое время, привычный предмет или повторяющееся настроение могут стать сигналом к действию. Я возвращаюсь домой — и автоматически включаю телевизор. Чувствую тревогу — и открываю холодильник или телефон. Слышу недовольство близкого человека — и начинаю оправдываться, хотя ещё не поняла, в чём меня обвиняют.

Срабатывает не обязательно осознанное решение. Иногда это всего лишь хорошо протоптанная дорожка, по которой внимание идёт потому, что уже знает дорогу. И если когда-то эта реакция действительно помогала мне справляться с жизнью, означает ли это, что она нужна сегодня?

Я спрашиваю себя: «Почему я снова делаю это именно так? И подходит ли мне этот способ теперь?» Привычка не обязательно ошибочна. Иногда она продолжает выполнять старую задачу в жизни, которая давно изменилась.

И, возможно, первый шаг к себе — не попытка немедленно всё изменить, а любопытство к тому, что я так долго делала, не задавая вопросов.

Когда внутри что-то не так

Бывает ли у меня ощущение, что объяснить, почему я несчастлива, невозможно? Вроде бы всё в порядке. Работа есть. Обязанности выполняются. Люди считают меня успешной.

Возможно, у меня даже больше возможностей, чем было несколько лет назад. Я могу перечислить причины, по которым должна быть довольна своей жизнью. И каждая причина будет вполне убедительной.

Но почему тогда возникает странное чувство, будто я нахожусь немного в стороне от собственной жизни? Не катастрофа. Не отчаяние. Не обязательно даже грусть. Скорее, тихое несоответствие. Как будто внешняя жизнь движется по расписанию, а внутри кто-то давно перестал участвовать в этом движении.

Что делать с таким ощущением? Особенно если оно кажется нелогичным и я сама себе говорю: «Ну чего тебе ещё не хватает?»

В моей жизни был период, когда я руководила московским управлением национальной политики и межрегиональных связей. Это была серьёзная работа с ответственностью, масштабом и понятными критериями результата.

Со стороны такая деятельность выглядела убедительно. У неё были задачи, полномочия, цели. Можно было видеть результаты, принимать решения, двигаться дальше. И всё же внешняя убедительность жизни не всегда отвечает на внут-

ренний вопрос: совпадает ли то, чем я занимаюсь, с тем, что для меня действительно важно?

Я привыкла оценивать жизнь по видимым признакам. Достигла ли я поставленной цели? Получила ли признание? Справилась ли с задачей? Есть ли у меня основания считать себя успешной?

Но существует и другая система измерения. Её показания гораздо труднее предъявить окружающим. Насколько мне интересно жить так, как я живу? Есть ли в моей повседневности место для меня самой? Чувствую ли я, что участвую в собственной жизни, или преимущественно обслуживаю её требования?

Эти вопросы не отменяют достижений. Они лишь предлагают взглянуть на них с другой стороны.

Однажды вечером ответьте себе на четыре вопроса: В какой момент сегодня я чувствовала себя живой, заинтересованной, включённой? Когда я действовала на автомате, не особенно задумываясь о себе? Что я почувствовала, но предпочла не замечать? Какой один небольшой шаг мог бы сделать завтрашний день немного ближе ко мне?

Не нужно искать красивые ответы. Не нужно превращать записи в психологический отчёт, который потом придётся оценивать на предмет эффективности. Если весь день прошёл в заботах и вы ничего не можете вспомнить — это тоже наблюдение. Если обнаружилось, что вам приятно заниматься совсем небольшими вещами, которые вы считали

незначительными, — тоже. Если вы вдруг поняли, что уже несколько месяцев не испытывали настоящего интереса к тому, чем занимаетесь, не спешите ругать себя за это.

Попробуйте отнестись к обнаруженному с любопытством. Что изменилось? Когда это началось? Чего стало слишком много? Чего давно не хватает?

Иногда я жду, что внутреннее неблагополучие обязательно должно сопровождаться серьёзными событиями. Кажется, что у меня нет права жаловаться, если ничего страшного не произошло. Но разве для того, чтобы прислушаться к себе, нужно сначала дойти до предела?

Может быть, достаточно заметить, что прежний способ жить перестал приносить прежнее чувство смысла. И тогда задача не в том, чтобы немедленно всё исправить. Задача — перестать убеждать себя, что никакого вопроса не существует.

Есть одна тонкость, о которой хочется сказать отдельно. Когда я наконец признаю, что меня что-то не устраивает, нередко начинаю требовать от себя немедленного решения. Раз я поняла, что работа мне не подходит, нужно её менять. Если отношения вызывают вопросы, необходимо разобраться. Если я устала жить по чужим ожиданиям, пора научиться говорить «нет».

Но понимание и действие — не одно и то же. Между ними есть пространство, в котором я постепенно осознаю собственные чувства, оцениваю обстоятельства, замечаю огра-

ничения и ищу возможные варианты.

Иногда это пространство нужно для того, чтобы набраться смелости. Иногда — чтобы понять, что проблема вовсе не там, где казалось сначала. А иногда я обнаруживаю, что не хочу разрушать существующую жизнь, а хочу немного изменить способ присутствовать в ней.

Можно остаться на той же работе, но перестать доказывать свою ценность бесконечными переработками. Можно сохранить отношения, но начать говорить о том, что прежде замалчивалось. Можно продолжать заботиться о близких, но перестать считать собственные потребности чем-то второстепенным.

Не всякое внутреннее несогласие требует радикальных перемен. Но почти каждое заслуживает честного разговора с собой. И, возможно, именно с него начинается движение к жизни, в которой я не просто справляюсь, а постепенно возвращаю себе право участвовать в собственных решениях.

Пока достаточно одного вопроса: если мне не нужно немедленно ничего менять, что я наконец могу позволить себе увидеть?

Теперь мне хочется собрать всё, о чём я думала, в одну простую картину. В течение дня я постоянно переключаюсь между двумя способами действовать. Иногда знакомая ситуация сама подсказывает мне следующий шаг. Иногда я останавливаюсь, оцениваю обстоятельства, сравниваю варианты и сознательно выбираю, что делать.

В психологии эту разницу удобно сопоставлять с двумя режимами мышления: быстрым, автоматическим и медленным, требующим усилий. Это упрощённая модель, а не буквальное разделение мозга на две независимые системы.

В реальной жизни привычные реакции и осознанное решение часто взаимодействуют. Я не принадлежу исключительно к автоматическому или осознанному режиму. В течение одного дня могу многократно переходить от одного к другому. И это нормально. Мне не нужно превращать каждый жест в упражнение по самонаблюдению. Я не хочу тратить силы на контроль того, что и без меня прекрасно работает.

Но мне важно знать, что возможность остановиться и пересмотреть привычное решение у меня остаётся. Возможно, именно в этом и заключается тонкое различие между автоматизмом, который помогает мне жить, и автоматизмом, который начинает ограничивать мою жизнь.

В первом случае привычка освобождает меня для того, что действительно требует внимания. Во втором она может удерживать меня в знакомом сценарии, даже когда обстоятельства изменились, а мои желания стали другими.

Я не могу и не хочу отказываться от всех привычек. Но я могу учиться замечать моменты, когда они перестают мне помогать. И тогда мой первоначальный вопрос приобретает новый смысл. Сколько моих дней проходит без моего участия? Наверное, дело не в том, чтобы вычислить точное чис-

ло. И не в том, чтобы вернуть себе контроль над каждой минутой.

Мне хочется другого: иногда замечать знакомую дорогу, по которой я еду, слова, которые повторяю, решения, которые принимаю почти не задумываясь. И спрашивать себя, по-прежнему ли я хочу идти именно этим путём. Потому что привычка может провести меня через целый день, не требуя от меня почти ничего. Но только я могу остановиться и спросить, туда ли я иду.

Лаборатория себя
МУЗЕЙ МОИХ АВТОМАТИЗМОВ

Задача: превратить привычные реакции в музейные экспонаты.

Представьте, что у вас есть собственный музей. В нём выставлены реакции, которые вы воспроизводите практически не задумываясь.

Дайте название пяти экспонатам.

Например:

«Я сама»: привычка не просить о помощи.

«Ничего страшного»: привычка обесценивать собственное разочарование.

«Потом разберусь»: привычка откладывать неприятные решения.

«Мне всё равно»: способ скрывать заинтересованность.

«Я просто хочу помочь»: желание контролировать ситуа-

цию.

_____
_____
_____

Дополнительный вопрос: какой экспонат вы бы хотели убрать первым?

_____
_____
_____
_____

МУЗЕЙ МОИХ НЕЛЕПОСТЕЙ

Экскурсия по самым удивительным экспонатам моей повседневной жизни.

Экспонат № 1. «Катастрофа мирового масштаба: закончился любимый чай с ароматом клубники»

Раздел: драматургия повседневности

Аннотация: я пережила утрату любимого напитка с интенсивностью, обычно свойственной героям классических трагедий. В течение следующих сорока минут жизнь казалась лишённой смысла. Экспонат особенно интересен специалистам по эмоциональному преувеличению.

Экспонат № 2. «Я ещё недостаточно подготовилась к

успеху»

Раздел: археология прокрастинации

Аннотация: редкий образец интеллектуально обоснованного бездействия. Я годами собирала знания, проходила курсы, изучала чужой опыт и совершенствовала стратегию. Само действие так и не состоялось, поскольку подготовка продолжала казаться более безопасной, чем результат.

Экспонат № 3. «А что, если всё-таки…»

Раздел: бесконечный внутренний театр

Аннотация: аудиоинсталляция, состоящая из бесконечного повторения одного вопроса. Воспроизводится в моменты принятия решений, перед сном, после разговора и иногда во время чистки зубов. Отличается высокой устойчивостью к рациональным аргументам.

Теперь представьте, что вы открываете музей собственных странностей.

Не тех, которыми вы гордитесь, а тех, которые обычно предпочитаете никому не показывать. Здесь нет места стыду и самокритике. Только любопытство, немного юмора и возможность посмотреть на себя со стороны.

У каждого музея есть своя коллекция.

У вас она тоже есть.

Осталось только дать экспонатам названия.

Ваша экспозиция:

Экспонат № 1. Самое драматичное переживание пустяка.

_____
_____
_____
_____

Экспонат № 2. Самое гениальное оправдание бездействия.

_____
_____
_____
_____

Экспонат № 3. Самый повторяющийся внутренний диалог.

_____
_____
_____

Задача: придумайте каждому экспонату название и напишите небольшую музейную аннотацию. Представьте, что вы — экскурсовод, который с интересом рассказывает посетителям о собственных причудах.

Вопрос посетителю музея

Если бы вы могли оставить в музее только один экспонат, какой бы вы выбрали?

_____
_____
_____
_____

А какой давно пора отправить в архив?

_____
_____
_____
_____

После экскурсии

Что из этого я делаю настолько часто, что перестала замечать?

_____
_____
_____

Какую пользу мне приносит эта привычка, даже если она выглядит нелепо?

_____
_____
_____

Что изменится, если я перестану относиться к ней слишком серьёзно?

_____

_____

_____

Если бы мои нелепости могли говорить, что бы они рассказали обо мне такого, чего я сама пока не замечаю?

_____

_____

_____

Настройка внутреннего состояния

Разрешение на радость

«— Какой сегодня день?

— Сегодня.

— Мой любимый день…» — Винни-Пух

Я много говорю об эмоциональном интеллекте. Учусь распознавать гнев, тревогу, страх, обиду. Ищу экологичные способы выражать сложные чувства.

Но задумывалась ли я когда-нибудь, умею ли так же свободно проявлять радость? Не сдерживать её, не откладывать на потом, не искать причины, почему сейчас ещё рано радоваться. А просто чувствовать.

Почему иногда мне легче подробно объяснить, что меня расстроило, чем рассказать, что сделало меня счастливой?

Радость тоже нуждается во внимании. Её можно замечать,

поддерживать, разделять с другими и разрешать себе проживать в полной мере.

Если сегодня — ваш любимый день, что вы сделаете, чтобы он действительно стал таким?

Практика наблюдения. Встреча

Что я узнала о себе?

_____
_____
_____
_____

Что оказалось неожиданным?

_____
_____
_____
_____

Где я узнала собственный сценарий?

_____
_____
_____
_____

Какой вопрос я хочу оставить открытым?

_____
_____
_____
_____

Что я попробую сделать иначе?_____
_____
_____

ГЛАВА II. ВТОРНИК. РАЗГОВОР.

Разговор как встреча двух картин мира

Вчера я наблюдала за собой. Сегодня мне хочется присмотреться к тому, что происходит со мной в разговоре с другим человеком.

Разговор для меня всегда как новая встреча. Не столько встреча людей, сколько встреча двух картин мира. Иногда они совпадают, иногда конфликтуют, а иногда помогают друг другу расшириться.

Хороший разговор не обязательно приведет к согласию. Иногда его ценность именно в том, что после него у меня появляется больше вопросов, чем было до него. Иногда мысль, которая рождается в диалоге, не принадлежит полностью ни одному из собеседников. Она появляется именно благодаря их встрече.

Разговор — это, возможно, единственное пространство, в

котором я могу одновременно оставаться собой и становиться немного другой.

Я общаюсь не с человеком, а со своим представлением о нём

У меня, как и у каждого из нас, существует внутренняя модель другого человека. Я формирую её из опыта, ожиданий, страхов, воспоминаний и предыдущих конфликтов.

Я помню, как однажды сказала мужчине: «Ты сегодня какой-то холодный». Мужчина при этом совершенно не обязательно был холоден. Возможно, он устал, был занят или просто молчал. Но я уже интерпретировала его поведение через свою внутреннюю модель.

И дальше произошла неприятная вещь. Мужчина начал защищаться от обвинения, которого я даже не собиралась предъявлять. И я восприняла его защиту как подтверждение своей первоначальной гипотезы. Сразу возник конфликт, в котором никто не совершил исходного проступка.

Это самоподтверждающееся ожидание. И вот здесь появляется вопрос: насколько часто я вообще вижу другого человека таким, какой он есть, а не таким, каким я привыкла его считать?

Невербалика — не детектор лжи

Говорят, самая частая ошибка — верить словам, когда тело кричит об обратном. Это опасное обобщение. Напряжённые плечи, скрещённые руки, отсутствие зрительного контакта или сжатые челюсти сами по себе не позволяют досто-

верно определить чувства и намерения другого человека. Он может испытывать тревогу, физический дискомфорт, усталость или просто иметь привычную манеру поведения.

Более того, попытка постоянно расшифровывать чужое тело может привести к гиперконтролю. Так было в одних из моих отношений, когда один из нас постоянно анализировал другого: «Ты сказал, что всё нормально, но я вижу, что это неправда».

В какой-то момент это перестало быть эмпатией и превратилось в недоверие. Невербальные сигналы — это повод задать вопрос, но не основание вынести приговор. И это принципиальная разница.

Ошибка, недопонимание или манипуляция?

А вот это уже более сложная история. Люди стремятся понять друг друга, но иногда ошибаются. А иногда я сознательно использую неопределённость.

Например: «Я ничего такого не говорила». Хотя прекрасно понимаю, какой смысл вкладывала в свои слова.

Или:

«Ты меня неправильно понял». Хотя моя первоначальная формулировка была намеренно двусмысленной.

Здесь необходимо разделить три явления:

- Ошибка: я хотела выразить одно, но получилось другое.
- Недопонимание: сообщение было интерпретировано не

так, как предполагалось.

●

Манипуляция: неопределённость используется для получения преимущества или ухода от ответственности.

Если все три явления назвать коммуникационным сбоем, я рискую оправдать поведение, которое вовсе не было случайным.

Понимание не означает согласие

Люди могут прекрасно понимать друг друга и при этом иметь несовместимые интересы. Например, один хочет совместной жизни, другой — независимости. Один хочет детей, другой — нет. Один считает допустимым определённое поведение, другой воспринимает его как нарушение своих границ.

Они могут совершенствовать коммуникацию, но противоречие от этого не исчезнет. Иногда разговор лишь помогает обнаружить конфликт, который уже существует, а не разрешить его.

Эмоции

Эмоции не являются неисправностью мышления. Они содержат информацию о моих потребностях, ценностях, страхах и ожиданиях. Теперь мне важно заметить, что происходит между тем, как я чувствую, и тем, как начинаю действовать.

Например: «Я испытываю ревность» — это эмоциональный факт. «Следовательно, ты виноват» — интерпретация.

«Поэтому я имею право контролировать твои контакты» — поведенческое решение. Между этими тремя утверждениями огромная дистанция.

Моя задача — не выключить эмоции, а научиться не отдавать им управление собственным поведением. И, кстати, эмоционально спокойный человек совершенно не обязательно прав. Можно абсолютно невозмутимо говорить жестокие, несправедливые или манипулятивные вещи.

Самая недооценённая ошибка — неправильный выбор момента

Можно сказать абсолютно правильные слова, абсолютно правильным тоном, но в совершенно неподходящее время. Когда я устала, напугана, перегружена или эмоционально возбуждена, моя способность воспринимать сложные сообщения может снижаться.

И тогда попытка немедленно всё обсудить только усугубляет конфликт.

Особенно интересна ситуация, когда я пытаюсь разрешить конфликт разговором, а другой восстанавливается через дистанцию. Чем настойчивее я требую обсуждения, тем сильнее второй отстраняется. Чем сильнее второй отстраняется, тем тревожнее становится мне. Получается замкнутый круг.

Отношения — это то богатство, которое стоит беречь и защищать.

Но любой ли ценой?

И вот здесь начинается самое интересное.

Потому что гармония в отношениях и отсутствие конфликтов — совершенно разные вещи. Более того, стремление любой ценой избежать конфликта иногда оказывается одним из самых разрушительных механизмов отношений.

Предположим, один партнёр хочет чего-то, что категорически неприемлемо для другого. Например, один считает нормальным флиртовать с другими людьми, а второй считает это нарушением границ отношений. Они могут прекрасно понимать позиции друг друга. Могут спокойно обсуждать свои чувства. Могут даже испытывать искреннюю эмпатию. Но гармония не наступает.

Почему?

Потому что понимание не устраняет противоречие интересов. И если гармония становится обязательной целью, кто-то неизбежно должен отказаться от своей позиции. Инструмент, предназначенный для укрепления отношений, может превратиться в инструмент подавления несогласия.

Если партнёр настойчив — уступить?

Сама по себе готовность уступать совершенно нормальна. В устойчивых отношениях люди постоянно идут навстречу друг другу. Но здесь возникает вопрос: почему именно настойчивость одного человека должна определять решение?

Представим двух людей. Первый спокойно аргументирует свою позицию, уважает собеседника, готов обсуждать альтернативы. Второй давит, настаивает, отказывается ме-

нять мнение. Если настойчивость становится основанием для уступки, второй получает преимущество.

А что, если я фактически вознаграждаю негибкость? И создаю систему, в которой чем сильнее человек давит, тем выше вероятность получить желаемое. Это уже не гармония. Это обучение партнёра тому, что давление работает.

Ответственность за понимание

Вот здесь начинается действительно взрослая коммуникация. Кто отвечает за то, чтобы сообщение было понято правильно? Тот, кто говорит? Или тот, кто слушает?

Мне кажется, ответственность распределена между обоими, но не всегда поровну. Говорящий отвечает за ясность своих слов, слушающий — за добросовестность интерпретации. При этом ни один из них не может гарантировать результат.

И ещё один нюанс: я имею право не понимать другого. Имею право не соглашаться. Имею право не хотеть разговаривать прямо сейчас. Но это не означает, что я освобождена от ответственности за собственное поведение.

А можно ли вообще исключить ошибки? Мне кажется, нет.

Более того, я бы поставила под сомнение фразу о том, что ошибки нужны, чтобы понять, как не надо делать. Иногда ошибки действительно обучают. Но иногда я десятилетиями повторяю одно и то же. Потому что осознание ошибки и изменение поведения — совершенно разные процессы.

Я могу прекрасно понимать, что моя ревность разрушает отношения, и продолжать ревновать. Могу понимать, что обесцениваю партнёра, и продолжать это делать. Могу знать, что нужно слушать, и всё равно перебивать. Знания недостаточно. Нужны мотивация, навыки саморегуляции и готовность переносить дискомфорт, который возникает при изменении привычного поведения.

Здоровые отношения — это не отношения без ошибок. Это отношения, в которых ошибки можно признавать, обсуждать и исправлять, не превращая каждую из них в борьбу за власть.

И здесь возникает ещё один вопрос, который мне кажется гораздо важнее всех перечисленных техник. Что происходит, когда один человек постоянно работает над ошибками, а второй постоянно их совершает?

Ведь тогда сама идея «работы над коммуникацией» может превратиться в ловушку: я бесконечно учусь понимать, прощать, правильно формулировать и выбирать подходящий момент, а другой не меняет ничего. И это уже не проблема коммуникации. Это проблема взаимности и ответственности.

Где проходит эта граница между обычной человеческой ошибкой и устойчивой моделью поведения, которую больше не стоит оправдывать недопониманием?

Прощение — не обязанность

Означает ли прощение, что я перестала испытывать оби-

ду? Что я отказываюсь от желания наказать другого? Что я готова восстановить доверие? Или что я обязана продолжать отношения? Это четыре совершенно разные вещи.

Можно простить человека и больше никогда не захотеть иметь с ним дела. Можно перестать злиться, но не восстановить доверие. Можно понимать мотивы другого человека и всё равно считать его поступок неприемлемым. Прощение не отменяет последствий. И особенно важно, что прощение не может заменить изменение поведения.

Если я совершаю один и тот же поступок десять раз, а партнёр десять раз его прощает, это ещё не означает, что отношения становятся здоровее. Иногда происходит обратное.

Как-то мужчина сделал что-то, что причинило мне боль. Он извинился. Я простила. Мы продолжили отношения. Через некоторое время ситуация повторилась. Он снова извинился. Я снова простила. Потом ещё раз. И ещё.

В какой-то момент возник вопрос: что именно изменилось после каждого прощения? Если ничего, то складывается определённая модель поведения:

- Человек совершает поступок.
- Возникает конфликт.
- Он извиняется или объясняет причины.
-

Его прощают.

●

Отношения возвращаются в прежнее состояние.

●

Поведение повторяется.

И здесь важен механизм: если после нарушения договорённостей ничего существенно не меняется, у человека может не возникать достаточной мотивации пересматривать своё поведение. Но я хочу подчеркнуть тонкость. Это не означает, что прощающий виноват в повторении чужих ошибок. Ответственность за поступки всегда остаётся на том, кто их совершает.

Речь о другом: прощение само по себе не создаёт изменений. Например, я говорила: «Я тебя прощаю. Я понимаю, почему это произошло. Но если ситуация повторится, я больше не смогу продолжать отношения в прежнем формате». И это не наказание. Это граница. Причём граница имеет смысл только тогда, когда человек действительно готов её соблюдать.

Представим, что мужчина искренне раскаивается. Не манипулирует, не врет, действительно переживает. Но через месяц снова совершает тот же поступок. Искренность раскаяния не гарантирует способности изменить поведение. Человек может искренне любить и при этом быть не способным выстраивать отношения так, как необходимо мне.

И тогда появляется очень неприятная дилемма: я могу

продолжать любить человека, понимать его, сочувствовать ему — и одновременно признавать, что отношения с ним причиняют мне неприемлемую боль.

А сколько раз человек имеет право ошибиться, прежде чем его ошибка перестаёт восприниматься как ошибка и начинает восприниматься как устойчивая модель поведения? Один? Три? Десять?

Я думаю, универсального числа нет. Важнее тяжесть поступка, повторяемость, признание ответственности и реальные изменения. Потому что одна измена, например, может разрушить доверие сильнее, чем сто бытовых недоразумений.

И здесь я подхожу к выводу: можно простить человека полностью, но больше ему не доверять. Прощение — это отношение к прошлому. Доверие — это ожидание относительно будущего. И одно совершенно не обязано следовать из другого.

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.