

A detailed illustration of a human hand, palm facing up, rendered in a metallic gold color. The hand is set against a light, textured background that resembles marble or stone. On the palm, there is a bright, glowing yellow-orange point of light, which appears to be the source of a subtle energy or power. The lines of the hand are clearly visible, and the overall tone is warm and ethereal.

ТЫ ВСЁ СМОЖЕШЬ ТОЧКА.

Вероника Школкина

Вероника Школкина

Ты всё сможешь. Точка

<https://litres.ru/73864871>

SelfPub; 2026

Аннотация

Эта книга — честный разбор изнутри: автор проходит через анорексию, насилие, предательство, выгорание, синдром самозванца и другое, раскладывая психику по полочкам.

Вероника — победитель конкурсов, владелица бренда, автор песен. Снаружи — успех, внутри — страх разоблачения, жизнь на пределе и искаженное отражение в зеркале.

Почему стоит читать.

Каждая из 24 глав в формате «история + наука + действие» посвящена конкретному психологическому феномену: от дезадаптивного перфекционизма и треугольника Карпмана до Grit и контрафобии.

Здесь есть практика: письмо телу, аудит окружения, «лестница страха» и другое. Книга заставляет работать, а не просто вдохновляет.

Это про «синдром сильной». Если вы устали тащить всех на себе, боитесь попросить о помощи и считаете отдых слабостью — эта книга снимет с вас 50 кг вины только тем, что вы узнаете себя на первых страницах.

Откройте любую главу — и вы поймете: вы не одни. А упражнения в конце каждой главы превратят чтение в личную терапию.

Содержание

АННОТАЦИЯ	6
ПРОЛОГ	9
ЧАСТЬ I. ФУНДАМЕНТ	12
Глава 1. Деадаптивный перфекционизм	13
Глава 2. Helper's high и синдром спасателя	19
Глава 3. Условная самооценнсть	24
Глава 4. Бессонница достижений	30
ЧАСТЬ II. ПОБЕДЫ И ЦЕНА ЗА НИХ	37
Глава 5. Самоэффективность по Бандуре	39
Глава 6. Синдром самозванца	46
Конец ознакомительного фрагмента.	52

Вероника Школкина

Ты всё сможешь. Точка

Ты устала быть сильной? Эта книга — разрешение быть слабой, когда хочется, и 24 конкретных способа договориться с собой, а не ломать себя.

Вероника Школкина

АННОТАЦИЯ

Это — книга про внутренние битвы, которые не видны снаружи.

Я — Вероника, мне двадцать один год. Эта книга — не набор мотивационных лозунгов и не хроника побед. Это — честный разбор того, через что я прошла изнутри — и что помогло мне пройти. Через призму психологии.

В книге собраны двадцать четыре главы, и в каждой — один конкретный психологический феномен, который я прожила на собственной шкуре и сумела или учусь с ним жить: **дезадаптивный перфекционизм**, **синдром самозванца** и условная самооценнность, **нервная анорексия** и искажённое восприятие тела, **генерализованная тревожность**, **выгорание**, **посттравматическое молчание** и предательство близких, **треугольник Карпмана** и нездоровая роль Спасателя, **сепарация** от любимых родителей, **синдром сильной**, когда быть слабой становится страшнее, чем тянуть всё, **контрафобия** — осознанное движение в свои страхи, **мультипотенциализм** для тех, кто не умеет выбрать одно дело, и **grit** — устойчивость, которая держит, когда кажется, что больше нельзя.

Я прошла через анорексию — восстановилась. Через сексуальное насилие и неприятие близких — научилась доверять снова. Через изнуряющий перфекционизм и бессонни-

цу — пришла к ритму, в котором можно жить. Через синдром самозванца — научилась присваивать свои победы. Через разочарование в психотерапии — снова ищу помощь, уже осознанно. Через страх быть уязвимой — иду в то, что боюсь. Не идеально. Не один раз. Но иду.

Каждая глава устроена одинаково: моя реальная история, эмоции, которые я тогда испытала, выводы, научная подложка (что говорит современная психология — от Бандуры до Юнга, от Карпмана до Дакворт), конкретное упражнение, которое можно сделать сегодня вечером, и мотивация не остановиться.

Эта книга может помочь тебе, если:

— ты живёшь с внутренним надзирателем, который не даёт тебе радоваться достижениям;

— ты чувствуешь себя «самозванкой» несмотря на объективные успехи;

— ты восстанавливаешься после расстройства пищевого поведения, тревоги или выгорания;

— ты переживала травму, и тебе важно увидеть, что из неё есть выход;

— ты устала быть сильной и не знаешь, как разрешить себе быть слабой;

— ты не умеешь выбрать одно дело — и мир тебе намекает, что «надо определиться»;

— ты боишься и хочешь научиться идти в свой страх, а не от него.

Я не обещаю тебе рецептов и чудес. Я обещаю — узнавание. Ты закроешь последнюю страницу, зная: *то, что я чувствую, — есть у других тоже. Это имеет название. Это изучается. С этим можно работать.* А это, на самом деле, — уже половина пути.

С любовью, Вероника

ПРОЛОГ

Привет. Меня зовут Вероника. Мне двадцать один, я живу в Москве, и это не та книга, где тебе будут объяснять, как за три шага стать «лучшей версией себя». Я сама не очень понимаю, что такое «лучшая версия» — иногда она та, что встаёт в пять утра и бежит за миллионом, а иногда та, что лежит под пледом и смотрит тупую мелодраму, потому что иначе совсем сломается.

Я напишу тебе честно. Я не психолог. У меня нет дипломов в этой сфере. Но у меня за спиной — двадцать один год жизни, в которой было очень много всего. Бабушкины котлетки и двадцать четыре килограмма, которые я потом сбрасывала до состояния, когда врачи разводили руками. Победа в «Большой перемене» — один раз двести тысяч, другой раз миллион, на который я купила машину, и теперь люди уверены, что её мне подарили. Грант «Технолидеры Москвы» на триста тысяч. «Общественник года». Собственный бренд одежды. Пара песен под ником NIKONOROVNA, выложенных на музыкальные платформы. Основная работа в информационной безопасности, вторая — в графическом дизайне, и вот эта книга, которую я пишу ночами, потому что днём — работа, вечерами — дизайн, и где-то между — жизнь.

Я тебе не хочу врать. Это не история про ровную блестящую дорогу. Это история про ту Веронику, которая в пятна-

дцать пережила изнасилование и месяц молчала. Про ту, которой не поверила лучшая подруга. Про ту, которая в пятьдесят семь сантиметров талии видела в зеркале жирную девочку. Про ту, которая рыдала полчаса во дворе квартиры, которую сама же выбрала, потому что не могла представить, как съедет от родителей. Про ту, которая не умеет быть слабой, потому что когда-то решила: я буду как папа — прямо, упрямо, напористо.

Но это и история про ту Веронику, которая научилась всё это вытаскивать из темноты и превращать в силу. Не в пафосную силу из соцсетей, а в настоящую — тихую, ровную, внутреннюю. Ту, которая просто знает: я всё смогу. Точка.

Эта книга устроена так. В ней есть части — по этапам моей жизни: школа, колледж, гранты, сепарация, отношения, бренд, музыка, теперь книга и дальше. А внутри частей — темы: самооценność, тревожность, пищевое поведение, предательство, деньги, семья. Я буду рассказывать тебе своё, а рядом — вставлять психологические термины, исследования, упражнения. Потому что мне важно, чтобы ты не просто почитала и закрыла книгу, вздохнув «ну, у неё получилось, а у меня нет». Мне важно, чтобы ты встала с какой-то конкретной идеей. С инструментом. С пониманием, что с тобой происходит — и что с этим можно сделать.

Поэтому, пожалуйста, возьми эту книгу не как мемуары, а как долгий честный разговор на кухне, где мы обе в пижамах, у нас чай, на столе конфеты, и я говорю тебе те вещи,

которые мне самой очень хотелось услышать лет в шестнадцать — и которые мне никто тогда не сказал.

И да, я буду обращаться к тебе на «ты». Как к близкой подруге. Потому что мне хочется, чтобы мы здесь были на равных. Не «автор — читатель», а «две девочки, которые хотят наконец-то разобраться, что с ними происходит и как с этим жить так, чтобы не жалко было».

Ну что, поехали?

ЧАСТЬ I. ФУНДАМЕНТ



Глава 1. Дезадаптивный перфекционизм

Когда пятёрка перестаёт быть пятёркой.

Если бы меня спросили, когда я впервые поняла, что я «не как все», я бы сказала: в школе. Только это было не в плохом смысле, не то чтобы меня травили. Это было в хорошем, странном, немножко одиноком смысле. Все писали контрольные и забывали о них через неделю. Я сидела вечером и переписывала решения начисто, потому что мне было физически больно от мысли, что завтра я не принесу идеально. Все мечтали о четвёрке «лишь бы закрыть». Я мечтала о пятёрке «и ни одной другой отметки».

Это слово — «перфекционизм». В школе я его ещё не знала. Я думала: «я просто люблю учиться». И это была правда, но только половина. Вторая половина была в том, что каждая оценка ниже пяти воспринималась мной не как «у меня не получилось в этой работе», а как «со мной что-то не так». Чувствуешь разницу? В первом случае ты описываешь событие. Во втором — ты ставишь диагноз себе.

Психологи это называют красивым словом: **когнитивное слияние**. Это когда мысль про тебя и ты сама — склеиваются. Не «я получила четвёрку», а «я — четвёрка». Не «я сейчас чувствую себя глупой», а «я глупая». Не «в этой задаче я ошиблась», а «я — человек, который ошибается, и это

катастрофа».

В школе я жила вот в этом слиянии. И в какой-то момент, классе в шестом-седьмом, я решила, что раз я в любом случае срачиваю себя с оценкой, то пусть хотя бы оценка будет красивой. Логика была смешная, но в одиннадцать лет это была единственная логика, которая у меня была.

В девятом классе я ушла в колледж — на направление, связанное с информационной безопасностью. Это был большой прыжок. Во-первых, это совсем не та среда, где ты продолжаешь быть школьницей и ждёшь одиннадцатого. Во-вторых, это специальность, где большинство — мальчики. В-третьих, это был мой первый осознанный выбор, не «как все». Все подружки шли в десятый, потом в универ, потом куда-то ещё. Я пошла учиться тому, чему учат взрослых.

Я пришла в колледж со своим перфекционизмом под мышкой и за четыре года не получила ни одной четвёрки ни в одном семестре. Сейчас я это пишу и понимаю, что звучит как хвастовство. Тогда для меня это было не достижение — это было условие, на котором я себе разрешала спокойно засыпать. Четвёрка означала, что я плохая. Пятёрка означала, что я имею право существовать.

Давай я тебя прерву, потому что это очень важный момент. Если ты сейчас читаешь и узнаёшь себя — стоп. погоди. Перфекционизм не про высокие стандарты. Высокие стандарты — это нормально, это про «я хочу, чтобы у меня получилось хорошо». Перфекционизм — это про «если

у меня не получилось идеально, то я плохая». Разницу слышишь?

Психологи различают два типа перфекционизма: **адаптивный** и **дезадаптивный**. Адаптивный — это тот, который тебе помогает. Ты ставишь себе высокую планку, радуешься, когда её берёшь, и не умираешь, если не взяла — «ну окей, в следующий раз». Деадаптивный — это когда ты не можешь радоваться достижению («ну, это же нормально, что я это сделала»), а за каждый промах истязает себя неделями. Исследования показывают, что деадаптивный перфекционизм связан с тревожными расстройствами, депрессией и, как ни странно, прокрастинацией — потому что если нельзя сделать идеально, психика иногда просто отказывается делать вообще.

Вот в чём фокус: я годами жила в деадаптивном перфекционизме и называла это «просто я такая». Я не хочу, чтобы ты делала со своим «просто я такая» то же самое. Сейчас объясню почему.

Первого курса я дождалась как праздника, потому что колледж — это территория, где я впервые могла не «сидеть и бояться нажать», а пробовать. И первое, что я попробовала — это откликнулась на внутренний конкурс: лучшая открытка к Новому году в цифровом формате. Ничего грандиозного. Просто открытка. Я села, нарисовала её. Отправила. Забыла.

А потом меня нашла наша педагог-организатор. Сказала: «Вероника, у тебя классно вышло. Пойдёшь в волонтеры?»

Я посмотрела на неё и подумала: а почему бы и нет.

Знаешь, это всегда начинается так. Не с больших речей. Не с «я нашла своё призвание». Не с торжественной музыки. А с того, что кто-то одну твою маленькую попытку замечает, и тебе вдруг становится чуть интересно. Чуть светлее. Чуть не один.

Эта женщина — она, на самом деле, перевернула мне жизнь. Не тем, что сказала что-то особенное. А тем, что не прошла мимо. Я её до сих пор вспоминаю с огромной благодарностью и с пониманием, что иногда один взрослый человек, который в тебя поверил — меняет траекторию лет на десять вперёд.

Психологический факт: исследования устойчивости детей и подростков (Эмми Вернер, проект «Кауай») показали: один из главных факторов того, что ребёнок «пробивается» наверх, несмотря на трудности — наличие хотя бы одного взрослого, который сказал ему: «Ты можешь». Не родителя. Просто взрослого. Учительницы, тренера, бабушки соседки. Одного. Этого хватает.

Мне повезло. У меня такой взрослый нашёлся.

А что, если тебе — нет?

Тогда слушай, потому что это, наверное, главная мысль первой главы:

Если никто за всю твою жизнь не сказал тебе «ты можешь» — скажи это себе сама. Вслух. В зеркало. Завтра утром. Пусть в первый раз это будет смешно,

пусть у тебя будет ощущение «боже, что за фигня». Всё равно скажи. Это не магия. Это — технология.

Мозг не умеет отличать слова, сказанные тебе кем-то снаружи, от слов, которые ты говоришь себе сама. Это называется **внутренним диалогом**, и он — основной материал, из которого складывается твоя самооценка. Если ты сорок раз в день говоришь себе «я тупая, я не умею, я не справлюсь», мозг не спорит — он это запоминает. Если ты сорок раз в день говоришь «я разберусь», он запоминает это.

Я научилась этому не в колледже. Я научилась этому лет в девятнадцать, когда уже была на дне выгорания, и поняла, что мой внутренний диалог — это ад. Я туда бы не отправила ни одну свою подругу. А себя туда отправляла двадцать четыре часа в сутки.

Так что — внимание, первое упражнение книги:

Упражнение 1. Ревизия внутреннего диалога.

Сегодня вечером, перед сном, возьми лист бумаги. Напиши всё, что ты за день сказала себе про себя. Всё. От «ну я даун» до «фу, что за рожа у меня на фотке». Честно.

А потом представь: это тебе сказал твой самый близкий человек. Сорок раз за день.

Долго бы вы оставались близкими людьми?



Глава 2. Helper's high и синдром спасателя

Почему я тащила всех, пока не уронила себя.

Четыре года я была волонтером. Четыре.

Я знаю, сейчас это звучит как строчка в резюме. В двадцать первом году, когда все друг другу продают волонтерский опыт как валюту для поступления в вуз, «четыре года волонтерства» — это почти мем. Но я хочу, чтобы ты на секунду забыла про резюме и послушала, что там реально было.

Мы ездили к бабушкам и дедушкам. Сидели с ними, разговаривали, помогали по дому. Мы делали будки для собак — руками, по-настоящему, с молотком, с занозами, с потом. Мы убирали парк Кусково от мусора, и я приходила домой с грязными руками и в счастливом полуобмороке от того, как тупо мне хорошо.

Потому что ты знаешь, что интересно? Когда у тебя в жизни много всего, ты постоянно бежишь, постоянно что-то доказываешь, постоянно в гонке — ты постепенно теряешь маленькое человеческое ощущение «а я кому-то сейчас сделала чуть лучше». И парадокс в том, что именно это ощущение — топливо. Не достижения. Не деньги. Не лайки. А вот это простое: я сделала. Ей стало легче. Мне стало легче.

Психологи называют этот эффект **«кайф помощника»**

(helper's high). Это не метафора. Когда ты добровольно делаешь что-то для другого человека, у тебя в мозгу выбрасывается целый коктейль нейромедиаторов — окситоцин, дофамин, серотонин, эндорфины. Это похоже на то, что происходит после пробежки, только в социальной форме.

Исследования показывают, что люди, которые регулярно занимаются волонтерством, живут в среднем дольше, имеют более низкий уровень тревоги и депрессии, реже жалуются на одиночество. Учёные из Университета Эксетера в 2013 году провели большой обзор научных работ и обнаружили: волонтерская деятельность связана со снижением риска ранней смертности примерно на 22 процента. Я сейчас не пытаюсь продавать тебе бессмертие за твой субботний день. Я говорю: это не просто «хорошее дело». Это реальная помощь самому себе.

Есть ещё один слой. Когда ты помогаешь другому, в твоей голове тихо происходит кое-что важное: ты видишь, что у тебя есть что отдавать. У человека, который всё время чувствует себя «недо» — недостаточно умной, недостаточно красивой, недостаточно успешной — волонтерство работает как контрдоказательство. «Смотри, я могу помочь. Значит, у меня есть. Значит, я не пустая».

У меня в девятом классе было это «я пустая». Я приходила домой с волонтерки — и его не было. Я чувствовала себя полной. Тёплой. На своём месте.

И знаешь, что самое смешное? Я шла туда не «для себя».

Я шла туда «потому что надо». «Потому что позвали». «Потому что можно помочь». А обратно я приносила вот эту самую силу — как будто в мешочке за спиной. И она меня кормила.

Это одна из ключевых вещей, которую я усвоила про жизнь: ты получаешь больше всего тогда, когда меньше всего об этом думаешь. Когда ты идёшь делать что-то не ради себя — а ради другого человека, ради идеи, ради процесса — тебе возвращается больше, чем когда ты идёшь с калькулятором и считаешь: «сколько баллов в портфолио мне это принесёт».

Но это не значит, что надо переть в любое волонтерство без разбора. Тут есть тонкий момент, про который тебе никто особо не говорит, и я должна его сказать:

Волонтерство работает, когда оно — твой выбор. Оно не работает, когда оно — способ не слышать себя.

Если ты идёшь помогать старичкам, потому что тебе реально хочется — это одно. Если ты идёшь, потому что иначе кажешься себе плохим человеком, эгоисткой, «не тем, кем должна быть» — это совсем другое. В первом случае ты возвращаешься наполненной. Во втором — опустошённой, с ощущением, что тебя использовали, хотя никто тебя не использовал.

Психологи различают **внутреннюю** и **внешнюю мотивацию**. Внутренняя — это когда ты делаешь что-то, потому что тебе этого хочется само по себе. Внешняя — когда

ты делаешь это ради награды, оценки, похвалы, избегания чувства вины. Исследования Эдварда Деси и Ричарда Райана (теория самодетерминации) показывают, что именно внутренняя мотивация даёт долгосрочную энергию. Внешняя — быстро сгорает.

Я поняла это на себе. Первые месяцы волонтерства у меня была смесь: я ходила, потому что было интересно, потому что было хорошо, но ещё и потому что кто-то сказал «молодец». Потом похвала перестала быть для меня стимулом — я уже просто ехала туда, потому что не ехать было странно. Вот в этот момент я перестала выгорать от волонтерства. Оно стало моим.

Если ты сейчас сидишь и думаешь: «а мне куда себя деть, у меня всё чёрно-бело, ничего не хочется» — вот тебе мой странный совет: попробуй сделать что-то хорошее для человека, который тебе совершенно безразличен. Не для мамы. Не для подруги. Не для парня. Для постороннего человека, от которого тебе не вернётся ни благодарность, ни благосклонность, ни лайк в соцсетях.

Просто подойди к бабушке, помоги донести сумку. Напиши поддерживающий коммент под постом девочки, у которой десять просмотров. Оставь хорошие чаевые официантке, которая устала. Удели час бездомной собаке в приюте.

И смотри, что с тобой будет происходить внутри.

Упражнение 2. Маленькая доза добра в день.

Семь дней. Каждый день — одно осознанное маленькое

доброе дело. Не ради «быть хорошей». Ради эксперимента. Смотри на своё настроение до и после. Записывай короткой строчкой: что сделала, как себя чувствовала.

Только одно условие: никому про это не рассказывай. Это твоё. Твоё дело и твоё ощущение. Никаких сторис. Никаких «я сегодня волонтерю». Тайна, шёпотом.

Ты удивишься, насколько это меняет твой внутренний фон.



Глава 3. Условная самооценнoсть

«Я ценная, только если достигаю».

В какой-то момент педагог-организатор сказала: «Вероника, у тебя есть шансы. Попробуй "Общественник года"».

Я тогда не очень понимала, что это. Где-то слышала. Видела, что там бегают взрослые красивые люди, которые куда-то уже ездят, что-то уже получают. Думала: «ну, это точно не про меня, я же ещё маленькая».

Вот эта фраза — «это не про меня, я ещё маленькая» — она не про возраст. Она про положение «я ещё не заслужила, чтобы быть в этой комнате». Это называется **синдромом самозванца**, но нам до этого разговора ещё далеко, давай пока я тебе расскажу, что было дальше.

Я подала заявку. Я честно даже не помню, почему я подала. Кажется, потому что она сказала «попробуй», а в моей голове уже было заложено правило: если взрослый говорит «попробуй», надо пробовать, потому что отказываться — это признаваться в трусости, а трусливой я быть не хотела никогда.

Я выиграла региональный этап.

Я не буду тут сейчас расписывать, как это было, — потому что важно не это. Важно, что произошло во мне.

До этого я жила в уверенности: я стараюсь, и иногда у меня получается. А в тот момент я впервые почувствовала: я

стараюсь, и у меня получается, и это — не случайность. Это какая-то внутренняя вещь, которую я начинаю в себе узнавать.

Вот это узнавание — самое дорогое, что с тобой может случиться в юности.

Есть такое понятие — **самоэффективность** (self-efficacy). Его ввёл канадский психолог Альберт Бандура ещё в семидесятых. Самоэффективность — это вера человека в то, что он может справиться с конкретной задачей. Не абстрактная «уверенность в себе», а очень конкретная мысль: «я смогу решить эту задачу», «я смогу выступить», «я смогу подать заявку». Бандура показал, что самоэффективность строится из четырёх источников:

Первый — **собственный опыт побед**. Ты справилась один раз — теперь ты знаешь, что можешь. Этот источник самый сильный.

Второй — **чужой опыт**. Ты видишь, что такие же, как ты, справились. Поэтому важно окружать себя людьми, которые делают то, чего ты хочешь.

Третий — **поддержка извне**. Кто-то говорит тебе «ты сможешь». И это меняет твою биохимию.

Четвёртый — **эмоциональное состояние**. Если ты спокойна, выпалась, на тебя не кричали — ты веришь в себя больше, чем если ты в состоянии стресса.

Когда я выиграла «Общественника», во мне впервые щёлкнул первый источник — собственный опыт победы.

До этого я побеждала в локальных штуках — олимпиада, школьный конкурс, — но это был масштаб моей школы, моего класса. А тут был регион. И мне стало понятно: планка, до которой я до этого не дотягивалась, теперь мне по плечу. А значит, есть следующая.

И я пошла дальше.

Я начала участвовать в городских конкурсах. Потом в федеральных. Я писала заявки сначала неумело, потом лучше. Я выступала на презентациях с дрожащими коленками. Я училась говорить, когда хочется молчать. Я училась не рассыпаться, когда проигрывала. Потому что проигрывала я тоже. И, знаешь, это тот кусок истории, про который девочки из Инстаграма обычно забывают рассказать.

Они показывают кубок. Они не показывают десять заявок до него, отклонённых без объяснений. Они показывают миллион на карте. Они не показывают пять проигранных конкурсов, после которых ты неделю ходишь, как облитая грязью.

Я тебе это скажу прямо: чтобы стать той, кого называют «всё даётся легко», надо выдержать очень много ситуаций, в которых тебе ничего не даётся вообще.

Исследование университета Пенсильвании (Анжела Дакворт, автор концепции «**grit**» — «несгибаемости») показывает: главный предиктор успеха в долгих сложных задачах — не IQ, не талант, не связи. А сочетание страсти к делу и способности не бросать его, когда тяжело. Дакворт года-

ми изучала курсантов военной академии Вест-Пойнт, финалистов национальных конкурсов правописания и сотрудников компаний, работающих в сложных условиях. Везде вывод был один: самые успешные — не самые одарённые. Самые успешные — те, кто дольше всех продолжает пробовать.

Это не романтично. Это просто правда.

У меня самой есть привычка — когда мне отказывают, я разрешаю себе полчаса быть расстроенной. Полчаса. Иногда час. Иногда день, если отказ был особенно жирный. Но потом я сажусь, делаю себе чай и говорю внутри: «Ну, окей. Мы поняли, что в этом формате не зашло. Что делаем в следующий раз?»

Это ужасно простая формула, и она — половина моей жизни.

Когда я впервые выиграла «Общественника», мне стало страшно. Я помню это чувство до сих пор. Страшно не от того, что я проиграю дальше. Страшно от того, что теперь всё серьёзно. Теперь нельзя пойти назад. Теперь я — та, которая побеждает. А что если в следующий раз не получится?

Тогда я ещё не знала слова «синдром самозванца». Я знала только ощущение. И оно было такое: «не я выиграла, а так сложилось». «Случайно». «Удача». «Я просто удачно попала».

В моменте это ощущение казалось скромностью. Сейчас я понимаю — это был страх. Мне было легче присвоить победу случайности, чем присвоить её себе. Потому что если

я присвою её себе — мне придётся потом держать планку, которую я себе поставила. А это страшно.

Синдром самозванца — тема, на которую написаны сотни книг. Если коротко: ты добилась объективного успеха, но внутри не можешь поверить, что он твой. Ты думаешь, что тебе повезло, что тебя переоценили, что ты обманула систему, что вот-вот кто-то подойдёт и скажет: «слушай, мы тут разобрались, на самом деле ты не заслужила, уходи». По статистике, этим феноменом страдают около 70 процентов людей в какой-то момент жизни. Чаще — женщины. Чаще — те, кто добился чего-то нестандартным путём. Чаще — перфекционистки.

Узнаёшь?

Я узнавала. И продолжала узнавать очень долго. Мы ещё вернёмся к этому, когда я буду рассказывать про миллион и про пустые туалеты, в которых плакали девочки.

А пока главный мой вывод из этой главы:

Первая победа — это не про деньги, не про статус, не про титул. Первая победа — это про момент, когда ты перестаёшь быть "маленькой". Когда ты впервые думаешь: "подождите, а я правда могу".

Если у тебя ещё не было такого момента — он будет. Я тебе обещаю. Но для этого надо участвовать. Не ждать, что тебя позовут. Не ждать, что тебя заметят. А подавать заявку, когда страшно. Писать письмо, когда стыдно. Откликаться на конкурс, когда кажется, что ты не подходишь. Потому

что первый шаг в сторону того, что ты можешь — это всегда действие, которое кажется «не твоим».

Упражнение 3. Список "я попробую".

Напиши пять вещей, которые ты не делаешь, потому что «это не про меня». Не «я не хочу». А именно — «я бы хотела, но не моё». Это может быть курс, на который страшно записаться. Конкурс. Выступление. Проект. Признание кому-то в симпатии. Новая специальность.

Выбери из этого списка одно. Самое маленькое. И подай заявку/запишись/отправь сообщение в ближайшие семь дней.

Я знаю, что это страшно. Я тоже с этого начинала.



Глава 4. Бессонница достижений

Как я ненавидела сон, который мне был нужен.

Я ложилась в три. Вставала в семь. Иногда в шесть.

Между первой и второй парой у нас был маленький перерыв минут десять. Я уходила в какой-нибудь угол и отключалась. Вот реально — садилась, закрывала глаза и проваливалась в сон на восемь-десять минут. Потом меня будил будильник, и я шла на вторую пару. Мне казалось это нормальным. Это было не нормально, но мне казалось.

Параллельно колледжу с информационной безопасностью я училась дистанционно на интернет-маркетинге. Параллельно была активна в студсовете. Параллельно волонтерствовала. Параллельно участвовала в двух-трёх конкурсах одновременно. Параллельно жила какой-то своей жизнью с парнем, с друзьями, с семьёй.

Если тебе сейчас кажется, что я пишу это с гордостью — перечитай ещё раз. Я пишу это с ровной интонацией врача, который описывает симптомы. Потому что сейчас, в двадцать один, когда я смотрю назад на ту восемнадцатилетнюю меня, я понимаю очень простую вещь:

Я считала, что я ценна, только если я результат.

Вот это — тяжёлая фраза. Дай ей побыть на странице минуту.

«Я ценна, только если я результат».

Не просто так. Не потому, что я есть. Не потому, что я живой человек, который дышит, чувствует, любит, смеётся. А потому, что я что-то произвожу. Успех, победу, пятёрку, заявку, грант, проект. Как только я перестаю производить — я перестаю быть ценной. И всё, что я вкладываю в себя (сон, еду, отдых, прогулки) — это затраты, которые нужно сократить, чтобы увеличить выработку.

Ты сама с собой разговариваешь, как производственник с конвейером.

В психологии это называется **условной самооценностью**. Есть два типа самооценности: **условная** и **безусловная**. Условная — это «я хорошая, если...». Если я красивая. Если я умная. Если я продуктивная. Если я полезная. Если я заработала. Безусловная — это «я хорошая». Точка. Без «если». Без условий.

Разница колоссальная. Потому что условная самооценка всегда висит на ниточке. В момент, когда условие перестаёт выполняться — ты рушишься. Заболела и не смогла продвинуть проект — всё, я никто. Провалила конкурс — всё, я ничтожество. Набрала два килограмма — всё, я отвратительная. Безусловная самооценка не знает этих качелей. Она не зависит от результата. Она просто есть.

Я не вырастила в себе безусловную самооценку в семнадцать лет. Я не выросла её и в девятнадцать. Я только сейчас, в двадцать один, начинаю понимать, как она вообще устроена.

Так что если ты читаешь и думаешь: «ну вот, она сейчас мне расскажет, как быть вот такой, как она, и я с завтрашнего дня перестану себя грызть» — нет, не расскажу. Потому что сама не знаю окончательно. Могу рассказать только то, что поняла.

Первое. Три-четыре часа сна — это не достижение. Это способ медленно себя убивать.

Хроническое недосыпание — это документированный фактор риска для депрессии, тревожных расстройств, ожирения, сердечно-сосудистых заболеваний, сниженного иммунитета, повышенной вероятности ДТП, ухудшения памяти и когнитивных функций. После нескольких ночей по 3-4 часа сна твой мозг работает примерно так же, как после приличного количества алкоголя. Ты физически не можешь думать так же ясно. Ты принимаешь худшие решения. Ты хуже ладишь с людьми. Ты больше ешь сладкого.

Исследования в области сна (например, работы профессора Мэтью Уокера из Беркли) показывают, что сокращение сна до шести часов в сутки даже у здоровых людей уже в течение двух недель приводит к когнитивному дефициту, сопоставимому с полной бессонной ночью. При этом сам человек, как правило, этого не замечает — ему кажется, что он «привык». Мозг адаптируется к плохому качеству работы и перестаёт подавать сигналы тревоги.

То есть: ты можешь искренне считать, что у тебя "всё нормально", находясь глубоко в дефиците. Это

пугает. И это моё.

Второе. Результат, который ты производишь без сна, без еды, без прогулок — не стоит столько, сколько ты за него платишь.

Я говорю это как человек, который привёз домой миллион рублей. Этот миллион — он прекрасный. Он мне действительно изменил жизнь. Но если бы сейчас ко мне подошёл кто-то и предложил: «Вероника, мы повернём время вспять, отдадим тебе миллион, но ты потеряешь тот год бессонных ночей, не будешь истязать тело, не будешь спать в перерывах между парами» — я бы согласилась, даже не задумываясь.

Потому что часть меня до сих пор восстанавливается от того года. И часть меня ещё, наверное, не восстановится никогда.

Третье. Тело не ведёт с тобой переговоров, оно предъявляет тебе счёт.

У меня болело сердце. У меня немели руки. У меня пропадали месячные — и про это я ещё подробно расскажу в главе про анорексию. У меня были странные тики на лице, от которых я потом избавлялась год. У меня до сих пор иногда бывает бессонница, потому что организм помнит режим «спать опасно, надо доделать». Это — счёт за тот образ жизни. Тело прислало его мне курьером, я не могу сказать «спасибо, я не заказывала».

Четвёртое. Отдых — это не награда. Отдых — это топливо.

Я очень долго жила в парадигме: «сначала сделаю дело, потом отдохну». Это звучит разумно, но это — ловушка. Потому что дело никогда не заканчивается. Всегда есть следующее дело. И ты бесконечно откладываешь отдых на потом, которое не приходит.

Правильная парадигма звучит иначе: **я отдыхаю, чтобы мочь делать дело хорошо**. Не «после», а «для». Сон — это не потеря времени. Это вложение в завтрашний день. Еда — это не отвлечение от задач. Это топливо, без которого задачи не делаются. Прогулка — это не каприз. Это мозговая гигиена.

Сейчас, в двадцать один, я пытаюсь жить так. Получается не всегда. Иногда меня срывает в старый режим, особенно когда горит дедлайн или когда я увлекаюсь проектом. Но я уже замечаю это и возвращаю себя обратно. В этом прогресс.

Я не собираюсь врать тебе, что стала мастером дзен. Я всё ещё быстрая, всё ещё слишком много на себя беру, всё ещё попадаю в то, что называется «**трудоголизмом**» (кстати, это клиническое понятие, а не просто фигура речи; Всемирная организация здравоохранения включила профессиональное выгорание в Международную классификацию болезней в 2019 году). Но теперь у меня хотя бы есть знание: если я опять три-четыре часа сплю неделями — это не подвиг. Это тревожный звоночек.

И поэтому я скажу тебе, что тогдашней восемнадцатилетней Веронике я хотела бы сказать:

Девочка, тебе не нужно доказывать, что ты имеешь право жить. Ты уже живёшь. Это уже достаточно.

Да, ты выиграешь грант. Да, ты купишь машину. Да, ты напишешь книгу. Но миллион, машина и книга — это плюсики к тебе. Это не ты. Если из тебя их вычесть — ты не исчезнешь. Ты останешься.

Запомни это. Потому что в двадцать один тебе это ещё много раз пригодится.

Упражнение 4. Режим "минус одно".

Посмотри на свою ближайшую неделю. Сколько у тебя запланировано дел? Всё, от работы до «сходить на маникюр».

А теперь выбери одно. Только одно. И отмени его.

Не перенеси — отмени. Не «сдвинь на потом» — вычеркни.

И не делай ничего другого на это место. Просто оставь час пустоты. Или два. Или весь вечер.

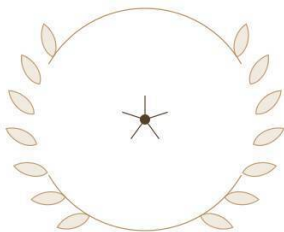
Я знаю, что у тебя внутри сейчас происходит сопротивление типа «у меня и так всё плотно, без этого никак». Вот как раз именно поэтому и надо. Именно этот час пустоты и научит тебя, что ты можешь существовать без результата.

Это, честно, одно из самых сложных упражнений в этой книге.

Попробуй.



ЧАСТЬ II. ПОБЕДЫ И ЦЕНА ЗА НИХ



Глава 5. Самоэффективность по Бандуре

Как я впервые поверила, что могу.

Я узнала, что выиграла, и почувствовала... ничего.

Знаешь это — когда ты так долго и так сильно чего-то ждёшь, что когда оно наконец случается, ты внутри просто замираешь в недоверии? У меня было ровно так. В голове крутилось одно: «это не правда». «Это ошибка». «Сейчас позвонят и скажут, что пересчитали, извините, вы не вы».

Нас было почти пять миллионов участников. Пять. Миллионов. Это население среднего европейского государства. Я была одной из пяти миллионов. Из них в финал вышли сто пятьдесят человек. Из этих ста пятидесяти я попала в пятёрку лучших по баллам.

Здесь бы надо поставить восклицательный знак и триумфально объявить: «я заслужила!» Но я сидела и думала: «это случайность».

Я не издеваюсь над той собой. Я просто хочу, чтобы ты поняла, что происходит у девочек, которые побеждают. Они не выходят на сцену с ощущением «я великая». Они выходят с ощущением «меня сейчас разоблачат». И это — массовая, документированная психическая реальность, у которой есть имя.

Синдром самозванца (impostor syndrome) впервые опи-

сали психологи Паулина Клэнс и Сьюзен Аймс в 1978 году. Они наблюдали за успешными женщинами-профессионалами, многие из которых имели объективно выдающиеся достижения, и обнаружили: эти женщины массово считают, что их успех — случайность, что их переоценивают, что они обманули окружающих, что в любой момент их «разоблачат».

Изначально феномен описывали как женский, но позже исследования показали, что им страдают и мужчины. Просто женщины чаще о нём говорят — и чаще признают.

У синдрома самозванца несколько типичных лиц:

Перфекционистка. Устанавливает себе невыполнимо высокие стандарты. Когда не дотягивает (а она не дотягивает, потому что стандарт невыполнимый) — чувствует себя мошенницей.

Сверхчеловек. Работает больше, чем кто-либо, потому что только так она чувствует, что заслужила место, на котором находится. Если она хоть на секунду замедлится — её «поймают».

Природный гений. Привыкла, что всё давалось легко. Как только сталкивается с задачей, которая требует длительных усилий — думает, что она не способна. Ведь «настоящему гению» должно быть легко.

Индивидуалистка. Не просит помощи, потому что просить — значит признать, что она не справляется. А если она не справляется — значит, она мошенница.

Эксперт. Никогда не чувствует, что знает достаточно. Её

запугивает мысль, что у неё спросят что-то, чего она не знает. Постоянно учится сверх меры, потому что уровня «достаточно» для неё не существует.

У меня в разные годы были все эти пять лиц. Где-то ярче, где-то слабее. Но они точно были.

Вот в чём подстава с синдромом самозванца: он не уменьшается с успехами. Он растёт. Ты получаешь повышение — и вместо того, чтобы порадоваться, думаешь: «теперь я точно не справлюсь, меня разоблачат». Ты выигрываешь двести тысяч рублей — и думаешь: «ну понятно, случайно повезло, во второй раз точно не получится». Каждое достижение не опровергает синдром, а даёт ему новый материал для работы.

Знаешь, как с ним бороться? Только наблюдением и называнием.

Когда я узнала про этот термин, мне стало в разы легче. Потому что до этого я жила с ощущением «со мной что-то не так — я объективно успешная, а внутри не могу в это поверить». А теперь я поняла: с тысячами других людей происходит то же самое. Это не моя личная уникальная поломка. Это массовая особенность мышления, которую можно увидеть, назвать и поставить в угол.

И это — первый шаг.

Второй шаг, которому меня научила жизнь: ведение списка достижений. Не для резюме. Для себя. Когда ты в следующий раз свалишься в «я ничего не стою» — ты от-

крываешь этот список и читаешь. Там не абстрактное «я молодец», а конкретные строчки: выиграла «Общественника» в столько-то. Организовала мероприятие на столько-то человек. Написала песню. Закрыла проект. Помогла подруге. Сдала экзамен, который казался страшным.

Это звучит как хвастливый ежедневник, но работает как лекарство.

Потому что синдром самозванца питается **избирательной памятью**. Психика очень хочет подтверждать свою гипотезу «я на самом деле ничтожество» — и поэтому выборочно вспоминает все провалы, все неудачные выступления, все моменты, когда ты чувствовала себя тупой. А все победы она милостиво забывает или интерпретирует как «случайность».

Список — это твой способ вернуть в кадр то, что психика пытается вытолкнуть.

Есть ещё **третий шаг**, и он странный, но работает. Делиться. Именно с такими же, как ты.

Когда я сказала своим подругам-победительницам из «Большой перемены»: «девочки, я вообще не верю, что я это выиграла, мне кажется — это случайность» — они все выдохнули и сказали: «боже, слава богу, я тоже так думаю». Каждая из пятёрки лучших по баллам на всю страну сидела и считала, что ей повезло. Каждая.

Вот в этом — сила честного разговора. Когда ты перестаёшь держать чувство самозванца внутри, оно теряет полови-

ну своей силы. Потому что, оказывается, это не диагноз. Это — обратная сторона высоких достижений. И в этой комнате нас много.

Когда я получила двести тысяч, я не пошла спускать их на кафе. Я не купила шубу. Я не поехала в Париж. Мне казалось, что деньги эти — чужие, не мои, и тратить их кажется неправильным. Я их буквально долго боялась трогать. Это тоже штука, про которую важно сказать.

Деньги, которые ты заработала не «как все», а неожиданно — часто вызывают у человека тревогу, а не радость. Потому что ты не в привычной категории. У тебя нет шаблона поведения для этой суммы. Ты не знаешь, как реагировать. И психика часто выбирает стратегию «притвориться, что их нет», потому что так проще.

В двадцать один я понимаю, что это был ещё один симптом того самого состояния «я себе не разрешаю». Не разрешаю радоваться. Не разрешаю гордиться. Не разрешаю тратить. Не разрешаю быть той, кто выиграла — потому что внутри всё ещё «я не заслужила».

Заслуживание — опасное слово, давай я на нём задержусь.

«**Заслужить**» — это когда ты делаешь что-то, чтобы потом иметь право на что-то. В здоровой форме это нормально: училась — получила диплом. Работала — получила зарплату. В нездоровой форме заслуживание превращается в постоянное условие: «я заслуживаю любить себя, если похудею». «Я заслуживаю отдохнуть, если доделаю весь список».

«Я заслуживаю быть счастливой, если...».

Здесь ключевое слово — **если**. Оно всегда вычитает из тебя твою данность. Как будто ты не просто существуешь, а должна каждый день подписывать акт выполненных работ перед вселенной, иначе тебе не зачтут.

Я с собой начала говорить так: я не заслуживаю. Я имею.

Я имею право отдохнуть. Я имею право на деньги, которые выиграла. Я имею право на радость. Я имею право на любовь. Это не награда за хорошее поведение. Это — мой человеческий дефолт.

Упражнение 5. Ловля "заслуживания".

Неделю лови себя, когда ты произносишь (про себя или вслух) слова «заслужила», «не заслужила», «только если...», «пока не имею права».

Каждый раз, когда поймаешь — перевернуть фразу:

«Я не заслужила отдых» → «Я имею право на отдых».

«Я не заслуживаю любви, пока не похудею» → «Я имею право на любовь сейчас».

«Я не заслужила радоваться, пока не доделала проект» → «Я имею право радоваться сейчас».

Понаблюдай, что с тобой происходит на этой перемене слов.

Иногда внутри появляется сопротивление: «нет-нет, это неправда, я и правда не заслужила». Это — ценный момент. Это твой внутренний голос заслуживания сопротивляется, потому что ему не нравится выходить из кадра. Продолжай.

Язык меняет мышление.



Глава 6. Синдром самозванца

Я выиграла миллион — и плакала в туалете.

Через год я выиграла миллион.

Если первый раз я почти не поверила, то второй раз — мне пришлось поверить. Потому что я уже понимала: два раза подряд из пяти миллионов — это не стечение обстоятельств. Это закономерность.

Но момент награждения оказался совсем не такой, как рисуют в кино.

Мы были в отеле. Во всех туалетах, в каждом, я клянусь — сидели и плакали девочки. Не выигравшие. Ревели в голос. Закрытые в кабинках. Их подруги стояли у дверей и тихо их уговаривали выйти. Кто-то просто шёл по коридору и начинал реветь, потому что фотографии победителей уже висели, и её фото там не было. Ты идёшь счастливая с бумажкой, на которой написано, что ты победила, — а мимо тебя идут девочки, которые проиграли. Не абстрактные «соперники». Конкретные лица. Конкретные слёзы.

И одна из них — моя подруга, с которой мы жили в одном номере.

Я не знала, куда деть лицо. Радоваться при ней — предательство. Не радоваться — фальшь. Я сидела и пыталась найти какой-то баланс, которого не существовало. Я поддерживала её как могла. Говорила какие-то вещи, которые в тот

момент казались дежурными. Потом она уснула. А я лежала с открытыми глазами и думала: «я же выиграла. Миллион. А мне больно».

Вот эта штука — чувство вины за свой успех — это очень частая, очень человеческая, и очень вредная эмоция. Её называют **survivor's guilt** — «вина выжившего». Изначально термин использовали в военной и медицинской психологии: его описывали у людей, которые пережили катастрофы, в которых погибли их товарищи. «Почему я, а не они?» — этот вопрос может съедать людей годами.

В мирной форме то же самое бывает с успехом. «Почему я поступила, а она — нет?» «Почему я выиграла, а она — проиграла?» «Почему у меня всё получается, а у подруг — нет?» И ты начинаешь в лёгкой форме себя за успех наказывать. Не радуешься громко. Не публикуешь. Не говоришь о победах. Чтобы не обижать. Чтобы быть «нормальной». Чтобы не было «разницы между нами».

Я много лет жила в этом режиме. И это было очень плохо для меня.

Потому что, когда ты прячешь свой успех от других — ты прячешь его и от себя. Ты перестаёшь его присваивать. Ты его почти стесняешься. Ты носишь его, как неудобную одежду, которую тебе подарили — вроде бы твоя, но как-то жмёт.

Знаешь, что помогло? Я решила: я буду честно радоваться, потому что это моё. И я буду искренне поддерживать дру-

гих, когда им тяжело, — потому что это тоже моё.

Эти две вещи не противоречат друг другу.

Радоваться своим победам — не значит не любить других. Это значит, что ты признаёшь факт: ты постаралась, ты получила. Ты не виновата в том, что другие люди не получили — ты не отбирала у них их шансы. У каждой была такая же возможность подать заявку. Какая-то из нас прошла дальше, какая-то нет.

Поддерживать других — не значит гасить себя. Наоборот. Женщина, которая умеет искренне радоваться за подругу, обычно и искренне радуется за себя. А женщина, которая в тайне чужого успеха чуть-чуть тихо расстраивается — обычно и со своим успехом не очень умеет обходиться.

Я много раз слышала фразу «вокруг тебя должны быть люди, с которыми тебе комфортно расти». Это правда. И рост включает в себя радость за тебя, когда ты делаешь то, чего кто-то другой не сделал. Рядом должны быть те, кто скажет: «ты выиграла миллион? молодец! расскажи, как ты писала заявку?» А не те, кто скажет: «тебе просто повезло».

Давай я не буду обесценивать ту девочку, которая плакала в туалете. Ей было больно, и это нормально, что ей было больно. Я её не осуждаю. Я просто хочу сказать: если ты — та, что плачет в туалете, потому что чья-то чужая победа тебе зашла как твой провал, — это очень ценный сигнал.

Он говорит тебе: ты тоже хочешь. Ты живая. Ты не равнодушна. Ты не «смирилась со своим местом». Это хорошо.

Это — искра, с которой можно работать.

Но эту искру нельзя оставлять в режиме «мне больно, потому что у неё получилось». В этом режиме она сжигает тебя изнутри. Её надо переконфигурировать: «мне больно, потому что я тоже хочу, и ещё не получила — значит, у меня есть ответственность перед собой попробовать снова».

Это очень простая переформулировка. И очень мощная.

Психологический факт: исследования показывают, что **социальное сравнение** — одна из самых токсичных привычек современного человека. Психолог Леон Фестингер ещё в 1954 году описал теорию социального сравнения: мы оцениваем себя, сравнивая с другими. В маленькой общине (деревня, школа) это было полезно: у тебя был понятный круг, с которым ты себя соотносила. В эпоху социальных сетей ты сравниваешь себя с лучшими представителями человечества, выложившими самые отретушированные кадры своих жизней. Это уже не работает. Это тебя убивает.

Психологи разделяют сравнение восходящее и нисходящее.

Восходящее сравнение — когда ты сравниваешь себя с тем, кто «выше»: успешнее, красивее, богаче. Если ты это делаешь для вдохновения — окей, это двигает. Если ты это делаешь для самобичевания — это отравляет.

Нисходящее сравнение — когда ты сравниваешь себя с тем, кто «ниже»: у кого меньше, чем у тебя. Это даёт временное облегчение, но в целом делает тебя человеком, кото-

рый радуется чужим неудачам. Это тоже плохой вариант.

Есть третий путь. Он называется **временным сравнением** — это сравнение себя сегодняшней с собой вчерашней. Не с Машей, не с Катей, не с Викой из Instagram. С собой. Я сегодня в чём стала лучше, чем я год назад? В чём я пока ещё такая же? В чём пока хуже?

Вот это — сравнение, которое не ранит и не отравляет. Оно двигает.

Возвращаясь к отелю. На следующий день я вышла на сцену. Получила чек. Сфотографировалась. Приехала домой. Отпраздновала с семьёй — тихо, без шума. А через какое-то время — купила машину.

Ту самую, про которую люди думают, что её мне подарили.

Об этом — следующая глава.

Упражнение 6. Три колонки.

Возьми лист. Раздели на три колонки.

В первой напиши: «Люди, с которыми мне весело расти». Во второй: «Люди, с которыми мне приходится уменьшать себя». В третьей: «Люди, рядом с которыми я всегда себя сравниваю не в свою пользу».

Без имён, если не хочется. Просто количество. Сколько в первой? Во второй? В третьей?

Если в первой колонке хотя бы три-пять человек — это колоссальная ценность, береги их.

Если первая пуста, а вторая и третья — переполнены —

пора переосмысливать своё окружение. Не обязательно радикально рубить. Но с пониманием, что твоё эмоциональное здоровье формируется в том числе тем, рядом с кем ты проводишь время.

Ты становишься средним арифметическим пяти человек, с которыми больше всего общаешься. Это старая истина, и она, к сожалению, очень рабочая.

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.