



Сергей Патрушев

**Как выжить в
России**

Сергей Патрушев

Как выжить в России

<https://litres.ru/74310437>

SelfPub; 2026

Аннотация

Мир сошёл с ума, новостная лента топит в панике, а старые рецепты успеха больше не работают. Эта книга — руководство по выживанию для обычного человека, который хочет сохранить рассудок, достаток и человечность, когда всё вокруг трещит по швам.

Вы узнаете, как отключить синдром вечной катастрофы, перестать зависеть от офисной должности и найти доход в «синих воротничках» или на глобальной удалёнке. Мы разберем, как прокормить себя с шести соток без убивания спины, собрать гардероб-конструктор, не переплачивать за ЖКХ, пользоваться налоговыми вычетами и социальными контрактами от государства.

Главное книга отвечает на вопрос: как не превратиться в загнанного зверя, а остаться человеком, который любит, смеётся и находит смысл даже в тёмные времена.

Содержание

Глава 1. Синдром вечной катастрофы: как отключить панику и включить мозг	4
Глава 2. Кто ты, если не должность? Пересборка идентичности	24
Конец ознакомительного фрагмента.	42

Сергей Патрушев

Как выжить в России

Глава 1. Синдром вечной катастрофы: как отключить панику и включить мозг

Пробуждение современного человека больше не является плавным переходом из царства сновидений в реальность. Это резкий рывок, падение в ледяную воду. Еще до того, как веки разомкнутся окончательно, рука сама, рефлекторно, как у заядлого курильщика, тянется к прохладному стеклу смартфона на прикроватной тумбочке. Это движение — первое и, возможно, самое роковое решение дня. В нем нет осознанности, нет выбора, есть лишь выработанная до автоматизма потребность немедленно синхронизироваться с коллективным бессознательным, которое никогда не спит. Экран вспыхивает, и темнота спальни взрывается какофонией push-уведомлений. Мессенджеры, новостные агрегаторы, социальные сети — все они наперебой, перекрикивая друг друга caps lock'ом, спешат сообщить о непоправимом. Мы еще даже не сели в кровати, наши ступни еще не коснулись

пола, мышцы спины еще помнят тепло матраса, а наша эндокринная система уже мобилизована так, словно мы услышали рев хищника в двух шагах от себя. Надпочечники выбрасывают кортизол, кровеносные сосуды сужаются, пульс учащается, дыхание становится поверхностным и ключичным — мы дышим так, будто уже бежим, спасая свою жизнь. Но мы никуда не бежим. Мы просто прочитали заголовок. Этот утренний ритуал, повторяемый изо дня в день на протяжении месяцев и лет, не проходит бесследно. Он формирует нейронную колею, по которой наше сознание будет катиться весь оставшийся день. И колея эта ведет напрямик в топкое болото синдрома вечной катастрофы.

Чтобы понять природу этого синдрома, нужно спуститься в глубины нейробиологии и эволюционной психологии, туда, где скрываются корни нашего поведения. Человеческий мозг — это не единый компьютер, а скорее результат миллиардов лет наслоения различных операционных систем, которые не всегда совместимы друг с другом. Самая древняя его часть, так называемый рептильный мозг, отвечает за базовое выживание. Он работает по бинарной логике: «опасно/безопасно», «бей/беги/замри». Над ним надстроена лимбическая система — генератор эмоций, и, наконец, венчает эту конструкцию неокортекс — наша гордость, отвечающая за речь, планирование, абстрактное мышление и контроль импульсов. Проблема современного информационного потреб-

ления в том, что оно почти всегда минует неокортекс, этот медлительный, но мудрый центр, и бьет напрямую в лимбическую систему и рептильный мозг. Новостная журналистика, особенно в ее кризисном, кликбейтном изводе, — это инженерия страха. Слова подбираются так, чтобы активировать самые примитивные участки мозга. «Удар», «шок», «катастрофа», «обвал», «кошмар» — это не просто лексика, это вербальные нейротоксины. Когда вы читаете «Рынки рухнули», ваш рептильный мозг не способен понять метафору. Для него нет разницы между падением графика на биржевой диаграмме и обрушением пещеры, в которой вы укрываетесь от грозы. Он запускает полный цикл стресс-реакции на событие, которое, возможно, вообще не имеет к вашей реальной жизни никакого касательства.

Трагедия нашего времени — это колоссальный разрыв между масштабом угроз, которые обрабатывает наш мозг, и нашей реальной способностью влиять на них. На протяжении сотен тысяч лет человеческое племя сталкивалось с опасностями локального масштаба. Гроза надвигалась на конкретную долину, вражеское племя угрожало конкретному поселению, голод наступал в конкретном регионе после конкретной засухи. Реакция на эти угрозы была прямой и действенной: мы строили укрытие, мы брали в руки оружие, мы перекочевывали в другое место. Действие разряжало стресс. Сегодня мы находимся в ситуации, которую ан-

тропологи называют «эволюционным несоответствием». Мы снабжены мозгом, заточенным под решение локальных задач в саванне, но живем в глобальной деревне, где каждую секунду узнаем о тысячах трагедий, на которые не можем повлиять никак. Землетрясение на другом континенте, политический кризис в стране, где мы никогда не были, изменение климатической модели, которое проявится через десятилетия, — все это поступает в мозг с одной и той же пометкой: «Угроза. Уровень критический». Но механизма разрядки нет. Нельзя взять копье и пойти убить инфляцию. Нельзя построить шалаш, чтобы укрыться от геополитической напряженности. Нервная система застревает в режиме постоянной боевой готовности, и это состояние хронического гипертонического возбуждения — прямой путь к истощению надпочечников, клинической депрессии и тревожным расстройствам, которые Всемирная организация здравоохранения уже называет пандемией XXI века.

Социальный контекст накладывается на биологическую уязвимость и многократно усиливает ее. Человек — стадное животное, и механизм эмоционального заражения встроен в нас на уровне зеркальных нейронов. Если в первобытном племени один человек вскакивал в ужасе и кричал «Тигр!», все остальные инстинктивно делали то же самое еще до того, как успевали увидеть зверя. Те, кто не поддавался панике, были съедены, их гены не передались потомству. Мы — по-

томки тех, кто паниковал. Поэтому когда мы заходим в офис, в метро или открываем чат с друзьями и видим десятки людей, чье состояние колеблется от тревоги до отчаяния, наша лимбическая система автоматически подстраивается под этот эмоциональный фон. Даже если утром вы чувствовали себя бодро, к обеду, проведенному в коллективе, где все обсуждают очередной пакет ужасающих новостей, вы незаметно для себя проваливаетесь в ту же самую яму. Коллективная тревога — это не метафора, это физический процесс, подобный распространению звуковой волны. Она не требует рационального обоснования. Достаточно просто находиться в поле ее излучения. И чем плотнее вы включены в социальные сети, тем больше этих полей пересекается на вас, создавая интерференционный эффект, при котором тревога не складывается, а умножается.

Как это выглядит на практике? Представьте себе обычного человека — назовем его Алексей. Алексею тридцать пять, он работает менеджером, у него семья, кредит за машину и съемная квартира в спальном районе. Проснувшись, Алексей первым делом видит уведомление о ночном обстреле. Он не живет в зоне конфликта, он живет за тысячи километров оттуда. Но картинка разрушенного дома, которую он видит, яркая и детализированная, запускает в нем первую волну кортизола. За завтраком он открывает экономический канал: курс валют снова лихорадит, прогнозы экспертов мрач-

ны, заголовки предрекают девальвацию. Вторая волна тревоги: Алексей прикидывает в уме свой кредит и понимает, что его зарплата в пересчете на твердую валюту стремительно тает. В метро он случайно слышит обрывок разговора двух незнакомцев о «последних временах» и «ужесточении законов». Третья волна. На работе коллега, с круглыми от ужаса глазами, рассказывает, что ее знакомого только что сократили. Четвертая волна. К обеду у Алексея уже сформирована устойчивая картина мира: всё рушится, перспектив нет, он в ловушке, и любое усилие бессмысленно. Но что реально произошло в жизни Алексея за этот день? Ровным счетом ничего. Он не был уволен, его дом не разбомблен, его здоровье не ухудшилось, его семья цела. Все катастрофы, которые его парализовали, произошли исключительно в его воображении, спровоцированном информационной средой. Вечером, вместо того чтобы заняться поиском подработки, повышением квалификации или просто провести время с детьми, Алексей ляжет на диван и будет бесконечно скроллить ленту, надеясь найти хоть что-то обнадеживающее. Но алгоритмы уже изучили его: они знают, что негатив удерживает внимание лучше позитива. И они будут подкидывать ему в топку страха всё новые и новые дрова. Так проходит день. Так проходит месяц. Так проходит жизнь.

Это и есть состояние, которое психолог Мартин Селигман назвал «выученной беспомощностью». Когда живое

существо неоднократно сталкивается с неконтролируемым стрессором, оно перестает предпринимать попытки избежать страдания, даже когда у него появляется реальная возможность это сделать. Собаки в классических экспериментах Селигмана, которых били током без возможности отключить электричество, позже, даже когда клетку открывали, не пытались убежать. Они ложились на пол, скулили и терпели боль. Мы, люди, ведем себя точно так же. Когда мы убеждены, что от нас ничего не зависит, что исторические процессы перемалывают нас как жернова, мы перестаем делать даже те малости, которые в нашей власти. Мы перестаем учиться, потому что «какая разница, всё равно диплом не пригодится». Мы перестаем следить за здоровьем, потому что «какая разница, всё равно экология убьет». Мы перестаем строить отношения, потому что «какой смысл, если завтра война». Это глубинная капитуляция, но она рядится в одежды реализма и циничной мудрости. На самом деле это психическая смерть, маскирующаяся под трезвый взгляд на вещи.

Теперь давайте перейдем к самому сложному и тонкому моменту во всей этой мрачной картине — к моменту выбора. Потому что, несмотря на всю мощь нейробиологических механизмов и социального давления, у человека остается зазор свободы. Он невелик, но он существует. Это зазор между стимулом и реакцией. Виктор Франкл, прошедший нацистские концлагеря, писал, что у человека можно отнять всё,

кроме последней свободы — свободы выбирать свое отношение к обстоятельствам. Именно из этого зазора и произрастает стратегия выживания, которую мы будем культивировать.

Первая и самая насущная техника — это информационная гигиена. Слово «гигиена» здесь не должно вводить в заблуждение своей медицинской стерильностью. Речь идет не о легкой диете, а о хирургической операции. Нужно признать себя зависимым и начать лечение с детоксикации. Информационное пространство сегодня — это не нейтральная среда передачи данных, это агрессивная экосистема, хищническая по своей сути. Она эволюционировала, чтобы пожирать ваше внимание. Каждый заголовок, каждое уведомление, каждая красная точка на иконке приложения — это крючок, заброшенный в вашу дофаминовую систему. Неопределенность, подкрепленная перемежающимся вознаграждением (никогда не знаешь, хорошая или плохая новость придет следующей), создает самую сильную форму зависимости, сравнимую с игроманией. Поэтому первый акт воли — это разорвать цикл. Удалите новостные приложения с телефона. Не переместите в папку, а именно удалите. Оставьте один, максимум два источника информации, но таких, которые работают в формате итоговых выпусков, а не бесконечной ленты. Идеально, если это будет не текст, а аудио или видео, выходящее раз в сутки в фиксированное

время. Смысл этого действия — вернуть себе контроль над временем входа в информационный поток. Вы должны сами решать, когда открыть шлюз, а не быть пассивным приемником круглые сутки. Лучшее время для потребления новостей — не утро, которое должно задавать тон продуктивности и спокойствия, и не вечер перед сном, когда психика особенно уязвима для тревожных размышлений, запирающих нас в бессоннице. Идеальное окно — это полдень или ранний день, когда ваша префронтальная кора полностью активна и способна критически анализировать поступающую информацию, отделяя эмоциональный шум от сухих фактов.

Но даже ограничив входящий поток, мы сталкиваемся с проблемой его переработки. Что делать с теми фактами, которые мы всё-таки узнали? Здесь нам приходит на помощь модель, которая является, пожалуй, самым действенным инструментом когнитивно-поведенческой самопомощи в условиях хаоса — «Круги влияния и забот» Стивена Кови. Представьте себе мишень. Внешнее, самое широкое кольцо — это Круг Забот. В нем плавают, как космический мусор по орбите, всё, что вызывает у вас эмоциональный отклик, но находится вне досягаемости. Политические решения, принимаемые в высоких кабинетах, маршруты океанских течений, статистика преступности в далеком регионе, курс биткоина, уровень инфляции, чьи-то мнения в интернете о вашей профессии, вашей семье или вашем поколении. Это бескрайняя,

бездонная сфера. Можно потратить целую жизнь, сгорая от негодования или страха, блуждая по этому кругу, и не сдвинуть в нем ни единого атома. Большинство людей тратит на это 95% своей ментальной энергии. Они с пеной у рта спорят о том, как надо управлять государством, но не могут разобрать завал в коридоре собственной квартиры. Они переживают о глобальном потеплении так бурно, что доводят себя до нервного срыва, но не в силах отказаться от лишнего пластикового пакета. Их энергия, их драгоценная психическая сила, уходит в гудок, в свисток, в бесконечное эмоциональное реагирование без последующего физического действия.

Внутреннее кольцо, сердцевина мишени — это Круг Влияния. Он невелик, он скромн, он не дает повода для гордыни. Но он реален. В этом круге находится то, на что вы можете воздействовать непосредственно, своей волей, своими руками, здесь и сейчас. Ваше дыхание в эту секунду. Ваша осанка. Слова, которые вы произносите, обращаясь к близким. Пища, которую вы покупаете и готовите. Количество страниц, которые вы прочитываете за день. Физические упражнения, которые вы делаете или не делаете. Ваши профессиональные компетенции. Порядок на вашем рабочем столе. Умение слушать. Способность выдерживать паузу, прежде чем сорваться на крик. Всё это — ваша суверенная территория. На эту территорию не может ступить ни один политик, ни один курс валют, ни одна эпидемия без

вашего на то разрешения. Это остров, где вы — абсолютный монарх. И фокус, переворот сознания, магия обретения силы заключается в том, чтобы сознательным, волевым усилием перенести луч своего внимания с внешнего круга на внутренний. Как только вы чувствуете, как вас накрывает волна паники из-за новости, как сердце начинает колотиться, а мысли скачут в панике, вы должны мгновенно применить технику «эмоциональной триангуляции». Задать себе три вопроса: «Является ли эта угроза непосредственной для моей жизни и жизни моих близких прямо сейчас?» В подавляющем большинстве случаев ответ — нет. Второй вопрос: «Есть ли в моем Круге Влияния действие, которое может изменить эту ситуацию к лучшему?» Если нет — а для геополитического кризиса у вас такого действия, скорее всего, нет, — вы переходите к третьему вопросу, самому важному: «Какое одно действие в моем Круге Влияния я могу совершить прямо сейчас, чтобы укрепить свою устойчивость перед лицом этой угрозы?» Ответ всегда найдется. Можно сделать зарядку, чтобы тело было более выносливым. Можно обновить резюме, чтобы чувствовать себя спокойнее на рынке труда. Можно проверить аптечку или пополнить запас круп на случай перебоев. Можно просто вымыть посуду, которая мозолит глаза и подсознательно добавляет хаоса в общую картину мира.

Именно здесь мы подходим к философскому фундаменту,

без которого все эти техники останутся лишь набором бесполезных советов из глянцевого журнала. Этот фундамент — продуктивный фатализм, переосмысленный в духе стоической философии и адаптированный к российскому цивилизационному ландшафту. Традиционное, обывательское понимание фатализма — это пассивное смирение, махнувшая рука, заплывшее жиром равнодушие: «Чему быть, того не миновать, так зачем напрягаться?» Это карикатура. Это ложный фатализм ленивого ума. Истинный, аристократический фатализм духа — это учение о дихотомии контроля, доведенное до операциональной эффективности. Оно базируется на простой, как скальпель, аксиоме: существуют вещи, которые зависят от меня, и существуют вещи, которые от меня не зависят. Если я буду привязывать свое душевное спокойствие и чувство счастья к тому, что от меня не зависит, я обречен на вечные страдания. Я буду вечно ждать, пока политики поумнеют, пока начальник оценит, пока экономика наладится. Я добровольно отдаю ключи от своей души в чужие руки. Продуктивный фаталист поступает иначе. Он говорит: «Исход дела в конечном счете предрешен законами природы и ходом больших систем. Я не знаю, выиграю я или проиграю в битве с обстоятельствами. Возможно, мой бизнес прогорит, несмотря на все усилия. Возможно, болезнь окажется сильнее лечения. Это вне моего контроля. Но то, как я проживу время до развязки, полностью в моей власти. Я могу прожить его как тряпка, парализованная ужа-

сом, а могу — как воин, собранный и действующий с максимальной эффективностью». В этом и заключается искусство фатализма, при котором руки не опускаются, а делают дело. Это полное, безоговорочное принятие неподконтрольности результата при тотальной, маниакальной концентрации на процессе.

Российский контекст делает эту философию не просто полезной, а жизненно необходимой. Россия — страна с многовековой традицией непредсказуемости государственных решений, природных аномалий и исторических разломов. Русский человек исторически защищен от излишнего оптимизма, но он же и награжден уникальной способностью к адаптации. Жить в России — значит постоянно испытывать на прочность границу между своим Кругом Влияния и мировым хаосом. Здесь, как нигде, прижилась поговорка «человек предполагает, а Бог располагает». Но проблема в том, что в последние десятилетия мы выучили только вторую часть этой формулы. Мы слишком легко согласились с тем, что «Бог располагает», забыв, что «человек предполагает» — это не менее важная часть уравнения. Мы отбросили активную, деятельную половину бытия и впали в мистический квиетизм. Продуктивный фатализм требует вернуть первую часть на место. Да, я предполагаю. Я строю планы, я действую, я учусь, я лечу зубы, я зарабатываю деньги, я строю дом. Я отношусь к этому серьезно и с полной выкладкой.

Если в какой-то момент высшие силы внесут коррективы и мой дом снесет ураганом, я приму это без стонов и ропота. Я оплачу потерю, отряхнусь и начну строить заново или сделаю что-то другое. Но я не позволю себе остановиться в действии из-за страха перед ураганом, который, возможно, никогда не придет. Это разница между мудрецом и невротиком. Невротик не строит дом, потому что боится, что его снесет. Мудрец строит дом, наслаждаясь каждым вбитым гвоздем, зная, что дом не вечен, но это не повод жить под открытым небом.

Теперь давайте поговорим о конкретных активах, которые составляют сердцевину вашего Круга Влияния и которые не подвержены ни инфляции, ни санкциям, ни политическим переворотам. Это триада выживания: профессиональные навыки, физическое здоровье и психическая устойчивость. Когда мы говорим о концентрации на зарплате, мы имеем в виду нечто гораздо более глубокое, чем просто погоня за деньгами. Речь идет о субъектной ценности на рынке труда. Зарплата — это функция от вашей незаменимости и пользы, которую вы приносите другим людям. В любой кризис первыми тонут те, кто выполнял функцию «винтика», легко заменяемую деталь. Выживают те, кто является «мастером». Мастер — это человек, который не просто работает, а понимает суть процесса, способен к нестандартным решениям и обладает уникальной комбинацией компетенций. Поэтому вложение в навыки — это самая надежная

инвестиция. Пока вокруг бушует паника по поводу очередного витка кризиса, потратьте это время на получение твердого, измеряемого навыка. Это может быть изучение языка, причем не пассивное чтение, а активное говорение с носителями через приложения. Это может быть освоение прикладной профессии: от веб-дизайна до ремонта бытовой техники. Это может быть углубление в юриспруденцию или бухгалтерию настолько, чтобы разбираться в тонкостях налогового кодекса. Каждый час, потраченный на это обучение, — это кирпичик в фундаменте вашей безопасности. Пока вы учитесь, вы не скроллите ленту. Пока вы практикуетесь, ваша тревожность отступает, потому что вы возвращаете себе ощущение собственной эффективности. Вы становитесь дороже. Это не абстрактное благо, это материальный актив, который невозможно конфисковать или девальвировать.

Физическое здоровье в этой триаде стоит на том же уровне, что и навыки, если не выше. Тело — это физиологический субстрат психики. Невозможно обладать нестигаемой волей и ясным умом, живя в дряхлеющем, отравленном токсинами и страдающем от гиподинамии организме. Связь между телом и эмоциями двусторонняя. Мы привыкли думать, что стресс — это реакция на плохие новости. Но это также и чисто химический процесс. Кортизол и адреналин, выброшенные в кровь из-за тревожного сообщения, должны быть утилизированы. В дикой природе антилопа, увидев

льва, выделяет эти гормоны, чтобы совершить рывок. Она бежит, сжигает топливо стресса в мышцах, и, если выживает, через несколько минут ее биохимия возвращается в норму. Мы, люди, получив дозу гормонов стресса из новостей, остаемся сидеть на стуле. Мы не бежим, не деремся. Адреналин и кортизол циркулируют в крови, отравляя внутренние органы, вызывая хроническое воспаление, подавляя иммунитет и перегружая сердечно-сосудистую систему. Единственный физиологически корректный способ прервать этот порочный круг — это интенсивная мышечная нагрузка. Когда вы приседаете, отжимаетесь, бежите, таскаете железо, вы искусственно имитируете реакцию бегства или борьбы, давая телу то, чего оно эволюционно ожидает. Вы перерабатываете яд стресса в энергию. Поэтому физические упражнения — это не блажь и не дань моде на фитнес. Это ежедневная психогигиеническая процедура, такая же обязательная, как чистка зубов. Человек, который в тревожный день не нашел времени на тренировку, похож на автомобиль, у которого забит выхлопной тракт: он задыхается собственными выхлопами.

И, наконец, психическая устойчивость. Это база, на которой всё держится. Устойчивость — это не бесчувственность. Это способность быстро возвращаться в исходное состояние после возмущения. Это умение не залипать в эмоциональных ямах. Как тренировать психику? Во-первых, через

тишину. Мы боимся тишины как огня. Стоит нам остаться без звукового фона — без подкаста в наушниках, без болтовни телевизора, без музыки, — и мы немедленно хватаемся за телефон, чтобы заглушить зуд тишины. Но именно в этой тишине и происходит работа по исцелению. Именно там можно услышать собственные мысли и понять, что большинство из них — это ментальный мусор, навязанный извне. Практика ежедневного пребывания в тишине, хотя бы полчаса без каких-либо раздражителей, — это способ навести порядок в психике. Во-вторых, это умение структурировать страх. Мы уже упоминали технику «А что, если?». Разовьем ее подробнее. Страх процветает в тумане неопределенности. Как только вы направляете на него яркий свет анализа, он съеживается и теряет свою силу. Возьмите свой самый главный страх. Например, страх бедности и бездомности. Не убегайте от него, сядьте и пропишите сценарий в деталях. Вы потеряли все источники дохода. Квартиру продали за долги. Что вы делаете? В какой регион, с более мягким климатом и дешевой жизнью, вы можете уехать? Какие пособия и социальные программы существуют, о которых вы не думали в сытые времена? Кто из вашей сети контактов может дать вам временный кров или подработку? Чем вы будете питаться, чтобы сохранить здоровье при минимальном бюджете? Пропишите это с ледяным спокойствием. Превратите ужас в бизнес-план по выживанию. Когда вы дойдете в этом упражнении до конца, вы почувствуете поразительное облег-

чение. Оказывается, даже в самом черном сценарии есть ветки решений. Оказывается, дно — это не падение в бездонную пропасть, а жесткая, неудобная, но твердая поверхность, от которой можно оттолкнуться. Это упражнение возвращает чувство контроля, потому что показывает: даже проиграв, вы не перестаете быть деятелем.

И последнее, о чем необходимо сказать в этой главе, — это о социальном окружении. Ваше ближайшее окружение — это продолжение вашего Круга Влияния, и вы имеете полное право его регулировать. Существуют «эмоциональные вирусы», люди, которые, сами того не осознавая или осознавая, являются источниками психической инфекции. Их главный симптом — это бесконечное смакование плохих новостей без перехода к конструктивным действиям. Они ждут от вас соучастия в их ритуале тревоги. Разговор с ними всегда идет по одному сценарию: «Ты слышал, что творится? — Ужас! — Кошмар! — Мы все умрем!» И после этого они чувствуют облегчение, потому что сбросили часть своей тревоги на вас. Вы же чувствуете себя опустошенным. С такими людьми нужно поступать решительно. Либо прерывать коммуникацию, либо использовать метод «позитивного доминирования». Когда вам в очередной раз сообщают, что всё пропало, не спорьте о фактах, не пытайтесь переубедить. Скажите спокойно и твердо: «Да, ситуация очень сложная. Лично я сейчас сосредоточен на том-то и том-то, чтобы защи-

тить свою семью. Давай поговорим о том, какие действия мы можем предпринять». Это переводит разговор из русла эмоциональной демагогии в русло практического разума. Чаще всего токсичный собеседник к этому не готов и быстро теряет к вам интерес. Он ищет собутыльника по панике, а не соратника по выживанию. Будьте неудобным собеседником для нытиков. Ваш моральный долг — не быть эмпатичной губкой, впитывающей чужие страхи, а быть островком адекватности, маяком, который показывает альтернативный способ реагирования.

Эта книга не даст вам розовых очков. Мы не будем повторять мантры о том, что «всё будет хорошо». Потому что мы не знаем, будет ли хорошо. Более того, исторический опыт подсказывает, что временами будет очень плохо. Но это не имеет никакого значения для того модуса жизни, который мы здесь утверждаем. Наша задача — перестать быть флюгером, который вертится от малейшего дуновения информационного ветра, и стать компасом. У компаса есть стрелка, которая всегда указывает на север, как бы ни вращался корпус. Наш Север — это ясное, деятельное, трезвое присутствие в собственной жизни. Это непрерывное усилие по расширению своего Круга Влияния, шаг за шагом, кирпичик за кирпичиком. Когда паника отступает и включается мозг, человек обнаруживает, что мир не стал менее опасным, но он сам стал значительно сильнее. Он обретает ту парадоксаль-

ную форму спокойствия, которая свойственна людям, прошедшим огонь и воду: спокойную готовность к худшему и энергичную работу над лучшим. Синдром вечной катастрофы — это коллективное наваждение, и выход из него начинается с простого, но революционного акта: однажды утром вы берете свой смартфон, выключаете уведомления навсегда и кладете его экраном вниз. А затем вы встаете, делаете глубокий вдох и начинаете проживать свой собственный день, а не тот, который вам пытается навязать взбесившийся информационный хаос. Это и есть момент включения мозга и с этого момента всё начинается.

Глава 2. Кто ты, если не должность? Пересборка идентичности

В приемной дорогой стоматологической клиники, где воздух пахнет не лекарствами, а дорогим парфюмом с нотами сандала и бергамота, а журнальный столик завален глянцевыми изданиями на языке, которого здесь уже почти никто не понимает, сидит мужчина. Ему сорок семь. Его зовут, допустим, Михаил. Он одет в безупречный темно-серый костюм, сшитый на заказ в ателье на Савил-Роу еще в те времена, когда командировки в Лондон были такой же рутинной, как поездка на метро. Костюм сидит на нем так, как сидит парадный мундир на заслуженном генерале — не просто одежда, а вторая кожа, сложная архитектура из шерсти и шелка, знак принадлежности к особой, почти жреческой касте. В нагрудном кармане пиджака, словно спящий ядовитый паук, покоится его визитка — кусочек плотной матовой бумаги с едва различимой водяной маркировкой, которая сообщает миру на языке глобального капитала, что перед вами — директор департамента крупной международной компании. Три емких английских слога, лаконичный логотип, узнаваемый от Токио до Сан-Паулу. Он ждет прие-

ма гигиениста, машинально листая ленту новостей в телефоне, но его челюсти сжаты с такой силой, что эмаль, кажется, вот-вот начнет крошиться вовсе не от кариеса. Час назад, во время утреннего звонка с региональным офисом, ему сообщили, что компания уходит из России. Не приостанавливает операции на неопределенный срок, не проводит валютную реструктуризацию с переводом активов на местный менеджмент, а именно уходит — окончательно, с хирургической бесповоротностью, сжигая мосты и сворачивая юридические лица до состояния сухого корпоративного пепла.

И в тот самый момент, когда изображение бодрого глобального CEO на экране ноутбука сменилось черным квадратом, мир Михаила начал стремительно и неумолимо сжиматься, как шагреновая кожа из романа Бальзака, до одной-единственной мучительной, раскаленной добела точки. Дело даже не в деньгах, хотя и в них, безусловно, тоже — контракт на строительство загородного дома в поселке с поэтичным названием «Дубовая роща» придется замораживать. Дело не в страхе перед завтрашним днем, который еще вчера был расписан на полгода вперед слотами деловых завтраков и командировок. Самое страшное, самое непереносимое, самое тошнотворное чувство, которое накрыло его с головой, словно мутная океанская волна во время ночного шторма, — это чувство тотальной, безъядерной аннигиляции. «Если я больше не директор, — пронеслось у него в голове, и

эта мысль была холоднее и безжизненнее арктического льда, — то кто я? Кто я такой, черт возьми?» Запись в электронной трудовой книжке, строчка в корпоративном справочнике, набранная безликим корпоративным шрифтом, изящная подпись в электронной почте с синей галочкой верификации — всё это в секунду превратилось в прах, в цифровой шум, в ничто. И вместе с этим прахом, казалось, исчез и он сам. Осталось только биологическое тело, сидящее в ортопедическом кресле клиники, тело, которое дышит, моргает и выполняет базовые вегетативные функции, но пока еще решительно не понимает, зачем ему продолжать это делать.

Этот человек не одинок в своей беде. Он — архетипическая фигура нашего смутного времени, плоть от плоти продукт мощнейшего тектонического социального сдвига, который случился в России за последние тридцать с небольшим лет. Мы живем в обществе, которое с методичностью безумного архитектора выстроило всю свою систему координат вокруг единственного, шаткого понятия профессионального успеха. После скоротечного и мучительного крушения советской идеологии, которая, при всех ее чудовищных, людоедских изъятиях, все же предлагала человеку хоть какую-то, пусть и квази-религиозную, коллективную идентичность («строитель коммунизма», «человек труда», «защитник отечества»), образовался экзистенциальный вакуум размером с Марианскую впадину. Природа не терпит пустоты,

и в эту зияющую дыру, как вода в пробитый трюм, хлынула агрессивная, соблазнительная идеология корпоративного капитализма. Она предложила взамен сложных и противоречивых догм простую, как мычание, и чрезвычайно токсичную формулу: «Ты — это твоя работа». Место человека в социальной иерархии, его вес в глазах окружающих, его право на уважение и даже любовь стало определяться не его душевными качествами, не живым умом, не уникальными талантами, а исключительно брендом компании на пластиковом бейдже и размером годового бонуса. В Москве вопрос «Кем ты работаешь?» стал задаваться раньше и с большим нажимом, чем вопрос «Как тебя зовут?», и стал, по сути, единственным по-настоящему значимым маркером. Мы, сами того не заметив, в какой-то момент превратились в ходячие должностные инструкции, в одушевленное дополнение к списку функциональных обязанностей. Мы так плотно срослись со своими ролями, как срастается живая кожа с грубыми хирургическими нитями, и любая попытка выдернуть эти нити грозит обильным кровотечением и болевым шоком. Кризис, который мы переживаем сегодня — экономический, геополитический, цивилизационный — это, прежде всего, глубочайший антропологический кризис идентичности. Это массовая, принудительная операция по удалению опухоли, которой оказалась наша работа. И операция эта, по жестокой иронии судьбы, проходит без какого-либо наркоза.

Почему эта ловушка оказалась такой коварной, такой капканистой именно в российском контексте? Потому что Россия — страна с уникальной, изломанной и травматичной историей отношения к труду и личности. В советское время человек был лишь «винтиком» в гигантской государственной машине, и его индивидуальная ценность систематически подавлялась тяжелым катком коллективизма, но при этом само понятие «работы» было сакрализировано до религиозного культа. Труд был почетной обязанностью, почти молитвой, а безделье, тунеядство — уголовно наказуемым преступлением. Когда советская система рухнула с грохотом, маятник истории с бешеной амплитудой качнулся в противоположную крайность. Мы с радостью и облегчением сбросили ржавые оковы коллективизма, но тут же, как замороженные, надели на себя золотые кандалы корпоративного рабства. Западные компании, пришедшие на российский рынок, принесли с собой не только технологии и капитал, но и целую культуру, в которой работа — это не просто способ заработать на хлеб насущный, а целостный образ жизни, религия, источник самоуважения и сексуальной привлекательности. Ты не просто менеджер по продажам, нет. Ты — часть великой, сияющей корпорации, у тебя в жилах течет корпоративная кровь, у тебя есть ДНК бренда, ты исповедуешь корпоративные ценности перед алтарем годового отчета, ты проходишь тимбилдинги, где валишься в доверии на руки коллег, ты носишь худи с логотипом даже в выходные, отправ-

ляясь за круассанами в соседнюю пекарню. Твоя личность постепенно, незаметно растворяется в этом корпоративном эгрегоре, как кусок сахара в чашке горячего чая, и ты начинаешь искренне верить, что блеск штаб-квартиры из стекла и бетона в Нью-Йорке или Лондоне каким-то магическим, почти мистическим образом отражается и на тебе, освещая твое лицо неземным светом избранности. Ты причастен. Ты в высшей лиге. Ты не просто Михаил Петров, нет — ты Михаил Петров из «Гугла», из «Макдональдса», из «Газпрома». Эта приставка становится неотъемлемой частью имени, дворянской частицей «де» или «фон» в мире современного капитализма.

А потом, в одночасье, по щелчку невидимого пальца, эта драгоценная приставка исчезает. Бренд, еще вчера казавшийся незыблемым, как скала, уходит в небытие. Офис, в который ты вложил столько нервов и переработанных ночей, закрывается на амбарный замок. Корпоративная сим-карта с безлимитным интернетом по всему миру блокируется. И что, спрашивается, осталось от Михаила Петрова? Голая, неприкрытая, дрожащая на сквозняке человеческая сущность, которую он не видел в зеркале уже много-много лет. Он так долго и пристально смотрел на себя через мутную призму корпоративного статуса, что разучился видеть свое собственное, неискаженное отражение. Это состояние мучительно похоже на фантомные боли, которые испытыва-

ет человек, потерявший конечность. Нога давно ампутирована, ее физически не существует, а мозг по инерции продолжает посылать в нее сигналы, и пациент с кристальной ясностью чувствует, как нестерпимо чешется пятка, которой нет. Так и человек, потерявший должность, продолжает ощущать себя директором, экспертом, управленцем. Он просыпается утром, и первые полсекунды, пока тяжелая пелена сна еще не спала, он всё еще тот, прежний, всемогущий и востребованный. Он тянется проверить рабочую почту, которой больше не существует. Он машинально открывает пустой календарь на смартфоне, в котором больше не появляются приглашения на встречи. Это и есть экзистенциальная смерть в рассрочку, умирание маленькими кусочками. И самая тяжелая, невыносимая ее часть — это взгляд в будущее, которое вдруг оказалось чистой, незамутненной, звенящей пустотой без привычных карьерных лестниц и ежегодных циклов перформанс-ревю.

Как же выжить в этой внезапной, ледяной пустоте? Как пересобрать себя заново, словно древнюю мозаику, когда кажется, что все кирпичики, из которых вы были сложены, оказались бутафорскими? Первый и самый трудный шаг — это честное, беспощадное, почти циничное признание проблемы. Мы должны назвать болезнь по имени, глядя ей прямо в глаза. Имя ей — «спутанность идентичности с ролью». Роль — это всего лишь функция, которую вы выполняете в опре-

деленной системе за определенное вознаграждение. Это маска, persona, которую вы надеваете, выходя на сцену корпоративного театра. Маска может быть прекрасной, дорогой, искусно выделанной, вызывающей восхищение в зале и жгучую зависть за кулисами, но она — всего лишь маска. И путать себя настоящего с этой маской — верный путь к психиатрическому отделению. Актер, играющий Гамлета, не становится принцем датским, сколько бы залов ему ни рукоплескало. Он знает, что вечером он снимет тяжелый бархатный костюм, смывает грим усталым движением и вернется домой, где он просто Джон или просто Питер. Мы же, люди корпоративного века, совершили роковую ошибку: мы решили носить маску не снимая, днем и ночью, на людях и в одиночестве. Мы сроднились с ней намертво, так что наше собственное лицо под ней атрофировалось, поблекло, утратило свои черты. И когда судьба срывает с нас маску — а она делает это всегда, рано или поздно, безжалостно и без предупреждения, — мы испытываем нестерпимую боль не от потери работы, а от потери лица.

После того как проблема признана и названа, начинается самая тонкая, ювелирная и кропотливая работа: пересборка идентичности на новых, не подверженных коррозии основаниях. Нужно найти ответ на вопрос «Кто я?», который не будет зависеть от того, есть ли у вас офисное кресло и логотип в электронной подписи. Это сродни археологическим раскоп-

кам своей души. Нам предстоит откопать под толстым слоем должностных инструкций, KPI, записей в LinkedIn и корпоративных наград подлинного себя — того любопытного, живого человека, который существовал до того, как вы надели строгий костюм или рабочую униформу. Психологи называют это «восстановлением самости». Это процесс, похожий на реставрацию древней иконы, записанной поверху десятком слоев позднейшей, грубой краски. Верхний, самый яркий, но и самый примитивный слой — это ваша должность. Снимите ее. Под ней — ваш профессиональный стаж и индустрия. Снимите и это. Под ними — ваши дипломы и формальное образование. Глубже — ваши социальные роли: отца, матери, сына, дочери, друга. Еще глубже — ваши увлечения и хобби. И уже там, на самом доньшке, лежит то, что не отнимет никто и никогда: ваши уникальные когнитивные способности, ваши паттерны мышления, ваш темперамент, ваш уникальный способ взаимодействия с миром. То, как вы думаете в тишине, как вы чувствуете, как вы действуете, когда остаетесь наедине с собой, без зрителей и без сцены.

Именно эти, самые глубинные, порой забытые слои, и являются вашим реальным, неотчуждаемым активом. Они не зависят от курса валют, от геополитической турбулентности и от решений совета директоров. И самое удивительное, что мы часто их хронически обесцениваем. Нам кажется, что если что-то дается нам легко и естественно, без надрыва и пре-

одоления, то это не имеет ценности. «Ну, я просто умею ладить с людьми, это не навык», — говорит себе человек, который за свою карьеру урегулировал сотни конфликтов и спас десятки проектов от краха благодаря своему высокому эмоциональному интеллекту. «Я просто умею разобраться в любой технической штуке», — пожимает плечами другой, не понимая, что его способность к системному анализу и интуитивному пониманию инженерных схем — это редчайший дар, который на рынке труда стоит десятки тысяч долларов в год. «Я просто люблю, чтобы всё было разложено по полочкам», — говорит третий, не осознавая, что его навыки организации процессов и логистики — это то, за что компании платят огромные деньги. Мы обесцениваем свои суперсилы именно потому, что они наша суть, наше естество, наша норма. Они были с нами всегда, и мы не замечаем их так же, как рыба не замечает воду. Но именно они и есть наш спасательный круг.

Теперь давайте перейдем к конкретной, практической технике, которая станет для вас сеансом инвентаризации собственной души. Упражнение, которое я предлагаю вам выполнить, обманчиво просто, но его эффект может оказаться тектоническим. Вам понадобится лист бумаги, ручка и полная, абсолютная честность с собой. Лучше всего делать это упражнение в тишине, когда вас никто не отвлекает, и выделить на него не менее часа. Возьмите чистый лист и на-

пишите сверху заголовок: «Мои навыки, не привязанные к должности». Слово «должность» здесь критически важно. Речь не идет о том, что вы умеете заполнять недельные отчеты, пользоваться внутренней CRM-системой вашей бывшей компании или управлять бюджетом на корпоративные мероприятия. Речь идет о тех компетенциях, которые вы унесете с собой, если прямо сейчас выйдете из офиса с одной лишь папкой для бумаг. Ваша задача — наскрести двадцать пунктов. Не пять, не десять, а именно двадцать. Это число взято не с потолка. Первые пять-семь пунктов будут поверхностными, теми, что лежат на виду: «умею работать в Excel», «знаю английский язык», «есть водительские права категории В». Следующие пять будут даваться уже с некоторым напряжением. А вот последние десять, те, что пойдут после пятнадцатого, — это и есть золотая жила. Именно там, на глубине, залегают ваши подлинные таланты, которые вы никогда не считали талантами, потому что они для вас слишком естественны.

Давайте я помогу вам нащупать эти скрытые сокровища, задав несколько наводящих вопросов, которые стоит обдумать, прежде чем писать список. Вспомните ситуации, в которых вы чувствовали себя на все сто, когда время летело незаметно, и вы находились в состоянии потока. Что вы в этот момент делали? Не в смысле должностной функции, а в смысле действия. Вы убеждали кого-то в своей точке зре-

ния? Вы структурировали хаотичную информацию в понятную таблицу? Вы налаживали контакт между рассорившимися коллегами? Вы в одиночку разбирались в сложной инструкции и чинили сломавшийся прибор? Вспомните, за какой помощью к вам чаще всего обращаются друзья и родные. Просят ли вас выслушать и посочувствовать? Просят ли дать дельный совет по финансам? Зовут ли помочь с переездом, потому что вы умеете организовать пространство в кузове грузовика как никто другой? Просят ли вас проверить текст на ошибки? То, за чем приходят к вам, — это и есть ваша рыночная ценность, упакованная в форму человеческой потребности. Наконец, спросите себя: что мне дается легко, но вызывает трудности у других? Что я делаю играючи, в то время как окружающие пыhtят и мучаются? Это может быть что угодно: от умения быстро считать проценты в уме до способности успокоить плачущего ребенка за две минуты. Всё это — навыки. Настоящие, твердые, конвертируемые навыки. И когда вы напишете эти двадцать пунктов, вы увидите перед собой не уволенного менеджера или безработного инженера, а арсенал боевых единиц, каждая из которых способна приносить вам доход и пользу.

Этот список — не просто утешительная психотерапия, чтобы поднять себе настроение. Это ваш новый актив, ваша новая валюта, ваша новая идентичность. Перечитайте его несколько раз. Вдумайтесь в него. Человек, обладающий

этим набором, не может быть «ником». Он может временно не иметь записи в трудовой книжке, но у него есть то, что важнее — его способность взаимодействовать с реальностью и приносить пользу. Мы должны перейти от «я — директор» к «я — человек, который умеет анализировать рынки, вести сложные переговоры и собирать вокруг себя эффективные команды». Чувствуете разницу? В первом случае ваша ценность зависит от ярлыка, который на вас наклеила корпорация. Во втором случае ваша ценность — это ваша неотъемлемая собственность. Смерть должности — это не смерть вас как профессионала, это лишь смерть вашего портрета в старой, потрескавшейся раме. Пришло время достать холст и написать свой автопортрет заново, на этот раз — без оглядки на чужой брендбук.

На этом этапе многие сталкиваются с мощным сопротивлением, которое исходит не извне, а изнутри. Это сопротивление называется «интериоризированный стыд». Мы настолько глубоко впитали в себя ценности статусного общества, что мысль о работе не в престижной корпорации, а «на себя», или в маленькой неизвестной фирме, или, упаси боже, в сфере услуг, вызывает у нас чувство социального падения. Нам кажется, что все бывшие коллеги смотрят на нас и презрительно качают головами. Этот внутренний голос, который нашептывает «ты неудачник», — это и есть голос нашей старой, должностной идентичности. Она не хочет уми-

рать. Она будет бороться за свое существование, потому что для нашей психики потеря статуса равносильна физической боли — это доказанный нейрофизиологами факт. Социальная боль обрабатывается в тех же участках мозга, что и боль от ожога. И нам нужно осознанно пройти через эту боль, не пытаясь ее заглушить, а понимая, что это — фантом, иллюзия. Стыд — это социальная эмоция, он существует только тогда, когда мы воображаем себе осуждающих наблюдателей. Но если мы сместим фокус с внешней оценки на внутреннюю полезность, стыд отступает. Какая разница, что подумают люди, которых вы давно не видите и которые сами трясутся за свои места? Ваша задача — не поддерживать репутацию перед их воображаемым трибуналом, а накормить свою семью, реализовать свои таланты и прожить жизнь, полную смысла, а не показного блеска.

В этом процессе пересборки себя есть один очень важный, парадоксальный момент, который редко проговаривают. Потеря должности — это не только кризис. Это еще и освобождение. Это шанс, которого у вас не было бы никогда, если бы всё шло по накатанной. Корпоративная карьера — это клетка, но клетка с подогревом, с кондиционером и премиальным кофе. В ней уютно, и выйти добровольно из нее решаются единицы. Судьба, в своей суровой милости, просто взяла и выбила дверь этой клетки. Вам страшно, вы стоите на пороге, а впереди — темный, неизвестный, пугающий

лес новой реальности. Но вспомните: вы же не всегда жили в этой клетке. Когда-то вы были ребенком, полным любопытства и не знающим страха ошибки. Когда-то вы были студентом, готовым учиться и браться за что угодно. Когда-то вы осваивали всё с нуля. Ваша личность гораздо больше и гибче, чем та социальная роль, к которой она прикипела. Кризис — это время, когда спадают оковы. И вместо того чтобы оплакивать сломанную дверь, нужно начать осваивать лес. В лесу, конечно, нет гарантированной зарплаты и ДМС, но в нем есть свобода маневра, о которой вы давно забыли.

Пересборка идентичности включает в себя и пересмотр отношений с деньгами. Часто мы прирастаем к должности потому, что она гарантирует определенный уровень дохода. Этот доход определяет наш образ жизни, круг общения, досуг. И потеря этого дохода кажется концом света. Но давайте отделим здесь зерна от плевел. Да, потеря финансового потока — это серьезная, практическая проблема, требующая немедленных действий по сокращению расходов и поиску новых источников. Но потеря дохода не равна потере вас. Ваша ценность не равна сумме на вашем банковском счете. Это еще одна ловушка, в которую мы попадаем. Деньги — это мера вашей полезности другим людям в настоящий момент, но не мера вашей человеческой сущности. Когда вы теряете должность, вы теряете лишь один, конкретный, часто очень неэффективный способ монетизации своих навыков.

Но сами навыки-то никуда не делись. Они просто ждут, когда вы найдете для них новую упаковку и новую точку приложения. И вполне возможно, что эта новая точка приложения окажется более выгодной и менее стрессовой, чем старая. Сколько мы знаем историй, когда уволенный топ-менеджер, от безысходности начав печь торты на заказ или консультировать частным образом, через год понимал, что он наконец-то счастлив и зарабатывает не меньше, а то и больше, чем в своем золотом офисе? Эти истории — не исключения, это проявление закономерности. Система корпоративного найма часто забирает огромный дисконт за свою стабильность и бренд. Она платит вам меньше, чем вы стоите на самом деле, компенсируя разницу чувством защищенности. Когда защищенность исчезает, исчезает и дисконт. Вы выходите на вольный рынок со своей истинной, недисконтированной стоимостью.

Давайте углубим это упражнение, чтобы довести пересборку идентичности до логического завершения. После того как вы написали список из двадцати навыков, сделайте следующий шаг. Напротив каждого пункта напишите минимум три способа, как этот навык можно превратить в источник дохода прямо сейчас, без необходимости устраиваться на работу по найму. Навык: «Умение договариваться и улаживать конфликты». Способы монетизации: медиация в бизнес-спорах малого бизнеса, помощь в сложных переговорах част-

ным клиентам, консультирование по бракоразводным процессам (не юридическое, а психологически-тактическое), написание скриптов для продажников. Навык: «Умение организовать пространство». Способы монетизации: услуги по расхламлению квартир, консультации по организации складов для малого бизнеса, помощь в переездах и обустройстве, ведение блога о системах хранения с партнерскими программами. Навык: «Умение считать риски». Способы: консультирование по личным финансам для людей, не умеющих их планировать, помощь малому бизнесу в составлении финансовых моделей, написание инвестиционных обзоров для нишевых блогов, ассистирование страховым брокерам. Когда вы распишете хотя бы по десять пунктов из вашего списка в таком ключе, вы внезапно обнаружите, что вы не безработный. Вы — предприятие с огромным спектром услуг. Вы — целый мир возможностей. Та картинка «чистого листа», которая вас так пугала, на самом деле оказалась не пустотой, а картой сокровищ, которую нужно просто научиться читать.

И последнее, что необходимо сказать о новой идентичности. Она гораздо более устойчива к внешним шокам, чем старая, должностная, потому что она модульная. Старая идентичность была монолитной: треснула должность — рухнуло всё. Новая идентичность, построенная на портфеле навыков и компетенций, похожа на современный авианосец, разделенный на множество водонепроницаемых отсеков. Ес-

ли один источник дохода или одна сфера деятельности перестает работать из-за кризиса, вы перекрываете этот отсек, а остальные продолжают держать вас на плаву. Вы больше не являетесь «тем парнем из нефтянки» или «той девушкой из рекламы». Вы — универсальный решатель задач, человек-оркестр, который может применить свои таланты в десятке различных индустрий. Вы — это набор ваших действий, а не ваш бейдж. Вы — это ваша способность начинать заново, а не ваше место в иерархии. И когда вы по-настоящему, на уровне костного мозга, осознаете это, страх потери должности уходит навсегда. Он сменяется азартом. Азартом игры, в которой у вас на руках двадцать козырей, и вы только начинаете узнавать правила этой новой, гораздо более интересной игры под названием «жизнь».

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.