

НЕЙРОЛИНГВИСТИЧЕСКОЕ ПРОГРАММИРОВАНИЕ



НЛП ОТ ЗАИКАНИЯ

у взрослых и подростков

Виталий Гурьев

Виталий Гурьев

НЛП от заикания

<https://litres.ru/74443614>

SelfPub; 2026

Аннотация

Эта книга — первое практическое руководство, в котором техники нейролингвистического программирования системно адаптированы для работы с заиканием у взрослых и подростков. Вы разберёте заикание не как дефект речевого аппарата, а как закреплённый нейрологический паттерн, в котором страх блокирует плавность, и научитесь разрывать эту петлю на уровне субмодальностей. Пошаговые упражнения включают десенсибилизацию страха речи, перепрошивку внутреннего диалога, работу с «внутренним цензором», который опережает и тормозит каждое слово, и создание якорей плавного говорения. Отдельный блок посвящён ситуации публичных выступлений, телефонных разговоров и общения с незнакомцами — тем зонам, где заикание усиливается многократно. Двадцать глав ведут от понимания механизма своего заикания к свободной, спокойной речи без борьбы с собственным голосом.

Содержание

Глава 1. Заикание как нейрологический паттерн: смена оптики	4
Конец ознакомительного фрагмента.	23

Виталий Гурьев

НЛП от заикания

Глава 1. Заикание как нейрологический паттерн: смена оптики

На протяжении десятилетий человек, который заикается, слышит один и тот же приговор, произнесённый с сочувственной интонацией врача или с обеспокоенным выражением лица родителя: у вас нарушение речи, вам нужно лечить речевой аппарат. Эта формулировка, вбитая в сознание с раннего детства, формирует фундаментальное убеждение о том, что проблема заключена в самом механизме голосообразования, в мышцах гортани, в строении артикуляционного аппарата, в каком-то физическом дефекте, который делает речь «сломанной» наподобие того, как сломанная пружина делает невозможной работу часового механизма. Именно это убеждение заставляет миллионы взрослых людей годами ходить от одного логопеда к другому, пробовать дыхательные гимнастики, артикуляционные упражнения, массаж языка и голосовые распевки, надеясь починить то, что якобы сломано.

Результат таких попыток чаще всего оказывается временным, частичным или вовсе отсутствует, потому что истинная природа заикания лежит в совершенно иной плоскости, и современная нейронаука последних двадцати лет, опирающаяся на данные функциональной магнитно-резонансной томографии, позитронно-эмиссионной томографии и высокоразрешающей электроэнцефалографии, даёт нам принципиально другую картину происходящего в мозге заикающегося человека. Речевой аппарат такого человека анатомически и функционально ничем не отличается от аппарата того, кто говорит свободно и плавно: те же связки вибрируют, та же гортань пропускает воздух, те же мышцы языка и губ формируют звуки. Проблема заключена не в исполнительном механизме, а в управляющем контуре, в той нейрологической программе, которая запускает и регулирует речевой поток, и мозг человека с заиканием посылает неверные команды в нужный момент не потому, что не способен иначе, а потому, что в определённый период жизни закрепились и автоматизировались паттерновая реакция, связавшая сам процесс говорения с угрозой и необходимостью защищаться.

Представьте себе человека, который впервые в жизни испытал затруднение в произнесении слова, будь то ребёнок трёх лет, осваивающий сложную фонетическую систему родного языка, или подросток, которому впервые приходится отвечать у доски перед тридцатью одноклассниками. Однократная запинка, секундная остановка, лёгкое повторение

первого слога — всё это абсолютно нормальные явления речевого развития и речевой деятельности вообще, которые случаются у каждого человека в момент волнения, усталости, спешки или необходимости формулировать сложную мысль. В подавляющем большинстве случаев такая запинка проходит бесследно, мозг не фиксирует на ней внимания, и речевой поток продолжается как ни в чём не бывало, поскольку нервная система не интерпретирует эту мимолётную шероховатость как сигнал опасности.

Однако при определённых условиях — повышенная тревожность ребёнка, резкая реакция взрослого, сказавшего «не торопись, говори нормально», стрессовая обстановка, в которой происходит высказывание, или накопление нескольких эпизодов запинки подряд — мозг регистрирует эту запинку как угрозу. Миндалевидное тело, древнейшая структура лимбической системы, отвечающая за обнаружение опасности и запуск защитных реакций, маркирует момент говорения как потенциально опасное событие, и с этого мгновения начинается формирование того, что мы будем называть петлёй заикания — именно этот механизм превращает безобидный единичный сбой в устойчивый, самоподдерживающийся нейрологический контур, способный существовать десятилетиями.

Петля работает по замкнутому циклу из четырёх звеньев, каждое из которых неизбежно усиливает следующее, и разорвать этот круг извне, не осознав его структуры, практически

ски невозможно.

Первое звено — страх, причём страх, возникающий не в момент речи, а за секунды или даже минуты до неё, когда человек лишь приближается к необходимости высказаться, и этот страх не является рациональной реакцией на реальную угрозу текущей ситуации, он приходит из памяти о прошлых эпизодах, из ожидания повторения прежнего затруднения.

Второе звено — телесное напряжение: в ответ на страх тело реагирует зажимом мышц гортани, челюсти, диафрагмы, плечевого пояса, дыхание становится поверхностным и прерывистым, выдох задерживается или становится слишком коротким, и всё это происходит за доли секунды, раньше, чем человек успевает осознать, что именно с ним происходит.

Третье звено — спазм: мышечное напряжение делает плавное голосообразование физически затруднённым, возникает блок, повтор или растяжение звука, то есть то самое, что окружающие воспринимают как заикание и что сам говорящий переживает как потерю контроля над собственным голосом.

Четвёртое звено — усиление страха: пережив спазм, человек получает «подтверждение» своей тревоги, его мозг фиксирует: «я так и знал, это случилось», и в следующий раз страх приходит ещё раньше, ещё интенсивнее, ещё с меньшим порогом запуска.

Цикл замыкается, и с каждым повторением нейрон-

ные связи, обеспечивающие этот контур, становятся толще, быстрее и автоматичнее, подобно тому как тропинка в лесу, по которой ходят каждый день, постепенно превращается в утоптанную дорогу, а потом и в накатанную колею. Однократный сбой, помноженный на страх и подкреплённый телесной реакцией, за несколько недель или месяцев превращается в устойчивый паттерн, который мозг начинает воспроизводить по инерции, даже когда реальная угроза давно исчезла и обстоятельства, в которых произошло первое затруднение, давно забыты.

Ключевую роль в закреплении этого паттерна играют две мозговые структуры, понимание которых необходимо каждому, кто намерен работать со своим заиканием осознанно и целенаправленно. Миндалевидное тело, или амигдала, представляет собой небольшой кластер нейронов, расположенный в глубине височной доли, и является главным детектором угроз в человеческом мозге, работающим быстрее и примитивнее любой сознательной оценки ситуации. Когда амигдала получает сигнал о потенциальной опасности, она запускает каскад реакций за миллисекунды: выброс кортизола и адреналина в кровь, активацию симпатической нервной системы, подготовку тела к борьбе или бегству, сужение поля внимания до источника угрозы.

В контексте заикания амигдала научилась воспринимать сам процесс говорения, особенно в определённых социальных ситуациях, как угрозу благополучию и социальной без-

опасности, и стоит человеку подумать о необходимости произнести фразу, как амигдала посылает сигнал тревоги, и тело реагирует так, будто перед ним реальная физическая опасность, требующая немедленного мышечного напряжения и мобилизации ресурсов. Вторая структура — базальные ганглии, группа подкорковых ядер, расположенных в глубине больших полушарий и отвечающих за автоматизацию двигательных последовательностей, за плавное переключение между фазами движения и за инициацию произвольных действий. Базальные ганглии управляют тем, чтобы привычные действия, включая речь, выполнялись гладко, ритмично и без необходимости сознательного контроля на каждом микроэтапе. При заикании в работе базальных ганглиев возникает внутренний конфликт: они получают противоречивые сигналы, один из которых, идущий от речевых зон коры, говорит «начни движение, запусти слово», а другой, идущий от возбуждённой амигдалы через орбитофронтальную кору, говорит «остановись, замри, это опасно».

Этот конфликт проявляется как торможение в момент инициации слова, как невозможность «сдвинуть» первый звук с мёртвой точки, как застревание на месте, которое субъективно переживается как невидимая стена между намерением сказать и способностью произнести. Данные нейровизуализации последних лет убедительно показывают, что у людей с заиканием активность базальных ганглиев в момент речи отличается от активности у свободно говорящих

людей именно в тех зонах, которые связаны с переключением между двигательными программами и с подавлением нежелательных реакций, и эта разница не является врождённым дефектом, а представляет собой следствие многократного закрепления паттерна торможения.

Необходимо чётко понимать, что заикание, с которым работает нейролингвистическое программирование и которому посвящена эта книга, имеет определённые границы и не распространяется на все виды речевых нарушений, существующих в клинической практике. Дизартрия представляет собой нарушение, вызванное органическим повреждением нервных путей или самих мышц, участвующих в артикуляции, и проявляется в нечёткости, смазанности, гнусавости произношения вне зависимости от эмоционального состояния человека, вне зависимости от ситуации общения и уровня тревоги. Тахилалия характеризуется патологически ускоренным темпом речи, при котором слова «наезжают» друг на друга, слоги проглатываются, и связана с особенностями функционирования центральной нервной системы, а не со страхом или ожиданием неудачи. Заикание невротического генеза, которое является предметом нашей работы, принципиально отличается от этих состояний тем, что его выраженность напрямую и предсказуемо зависит от эмоционального контекста, от уровня тревоги, от ситуации общения, от внутреннего диалога человека и от того, с кем он разговаривает.

Человек с заиканием невротической природы может аб-

совершенно свободно и плавно говорить наедине с собой, петь, шептать, читать вслух в пустой комнате, разговаривать с маленькими детьми или животными, и это обстоятельство является прямым доказательством того, что исполнительный механизм речи полностью сохранен и работоспособен. Заикание проявляется именно там и только там, где подключается страх оценки, ожидание неудачи, социальное давление, ощущение, что тебя слушают и судят. Это разграничение принципиально для понимания того, где начинается и где заканчивается зона применимости техник, описанных в этой книге: при органических нарушениях речи необходима медицинская помощь и специализированная реабилитация, при заикании невротической природы работа со структурой переживания даёт системный, глубокий и устойчивый результат, и именно на эту работу мы будем направлены.

Существует определённый период в жизни человека, когда речевой паттерн приобретает особую устойчивость и становится чрезвычайно трудным для спонтанного угасания, и понимание этого периода снимает массу ложной вины и самообвинений, которые люди несут с собой годами. У детей до пяти-шести лет запинки, повторы слогов и паузы являются частью нормального речевого развития и в подавляющем большинстве случаев проходят самостоятельно по мере созревания нервной системы и расширения речевого опыта. Однако в возрасте от семи до четырнадцати лет, когда социальное окружение начинает предъявлять серьёзные и

неуклонно возрастающие требования к качеству речи, когда появляется страх насмешки со стороны сверстников, когда школьная среда с её необходимостью отвечать у доски, читать вслух перед классом и участвовать в устных обсуждениях становится источником постоянного фонового стресса, паттерн заикания закрепляется с особой силой и глубиной. Подростковый мозг находится в состоянии активной перестройки, нейронные связи формируются и укрепляются с высокой скоростью, синаптическая пластичность максимальна, и то, что повторяется регулярно, быстро становится автоматическим и не требующим сознательного контроля.

Взрослый человек, заикающийся с детства или подросткового возраста, имеет за плечами тысячи и тысячи повторений одного и того же контура: страх, напряжение, спазм, усиление страха, и каждая итерация этой петли углубляет нейронную «борозду», по которой течёт речевой процесс, делает её всё более гладкой и быстрой. Мозг взрослого заики не «сломан», не дефектен и не ушибен, он просто выучил один конкретный способ реагирования на речевую задачу и воспроизводит его с автоматизмом, сопоставимым с автоматизмом ходьбы, дыхания или моргания, и понимание этого факта снимает с человека груз безнадёжности: паттерн не является приговором, не является генетической судьбой и не является необратимым повреждением, он является выученной привычкой, а привычки, как известно, поддаются перепрограммированию при наличии правильного подхода и доста-

точной практики.

За годы жизни с заиканием человек вырабатывает целый арсенал вторичных симптомов, которые не являются частью исходного спазма и не были заложены в паттерн изначально, но становятся защитными стратегиями, направленными на избегание, маскировку или минимизацию основного затруднения. Уловки представляют собой физические движения, которые человек совершает, чтобы «протолкнуть» застрявшее слово или «помочь» себе преодолеть блок: притопывание ногой, частое моргание, кивок головой, движение плечами, сжимание кулаков, постукивание пальцем по поверхности, резкий вдох перед трудным звуком. Эти движения когда-то случайно совпали с моментом преодоления блока, мозг зафиксировал эту случайную связь как причинно-следственную и закрепил её как «помогающую», хотя на деле они лишь добавляют мышечного напряжения и усложняют процесс.

Эмболофразии — слова-паразиты, вставляемые перед трудным звуком или словом для создания иллюзии продолжения речи и получения дополнительного времени на обход блока: «ну», «вот», «это самое», «как бы», «значит», «в общем», которые со временем становятся настолько привычными, что человек перестаёт замечать их присутствие в своей речи. Избегание слов проявляется в том, что человек заранее, ещё до начала высказывания, перестраивает фразу, заменяет «неудобное» слово синонимом, выбирает более ко-

роткий путь выражения мысли, отказывается от участия в разговоре на определённые темы или вовсе уходит от ситуаций, где придётся говорить. Все эти стратегии объединяет одно фундаментальное свойство: они не устраняют заикание, а обслуживают его, подтверждая мозгу на каждом шагу, что речь действительно опасна, что без специальных ухищрений с ней не справиться, что самостоятельно, без уловок и замен, произнести слово невозможно. Каждая уловка, каждая замена слова, каждый телефонный звонок с молчанием, каждый отказ от выступления усиливают убеждение в собственной речевой неполноценности и делают следующий эпизод заикания более вероятным, создавая порочный круг, в котором защита от проблемы становится источником её воспроизводства.

Ярлык «заика», присвоенный человеку в детстве врачом, учителем или родителями, либо принятый им самим в подростковом возрасте как способ объяснить свои речевые затруднения, обладает разрушительной силой самоисполняющегося пророчества, которую трудно переоценить. Когда ребёнку говорят «ты заика», когда в медицинской карте появляется соответствующий код и диагноз, когда сам человек начинает представляться другим через призму своего заикания, говорить «ну я заика, поэтому...», происходит фундаментальный и труднообратимый сдвиг в идентичности. Заикание перестаёт быть тем, что иногда случается в момент речи, временным затруднением, одним из многих возмож-

ных состояний, и становится тем, чем человек является, его сущностной характеристикой, фильтром, через который воспринимается каждая речевая ситуация, каждое социальное взаимодействие, каждая собственная мысль о себе. Человек, идентифицирующий себя как «заик», входит в любой разговор с заранее сформированным ожиданием неудачи, непрерывно сканирует свою речь на предмет запинки, интерпретирует малейшую паузу или шероховатость как подтверждение дефекта, и тем самым создаёт именно те внутренние условия, в которых заикание неизбежно проявляется с максимальной силой.

Мозг, получивший от идентичности команду «я заикаюсь», подбирает под эту команду соответствующий паттерн поведения с точностью самонаводящегося снаряда, потому что идентичность является высшим уровнем нейрологической организации и подчиняет себе все нижележащие процессы. Снятие ярлыка, отделение поступка от личности, переход от «я заикаюсь» к «я иногда испытываю затруднение в произнесении некоторых слов» является первым и необходимым шагом к освобождению от паттерна, шагом, без которого все остальные техники будут работать впустую, потому что будут применяться человеком, который в глубине души по-прежнему считает себя дефектным.

На фоне всего сказанного может показаться, что картина безнадежна: если паттерн закреплялся годами и десятилетиями, если нейронные связи стали толстыми и быстры-

ми, если личность срослась с ярлыком и выстроила вокруг него целую систему избеганий и уловок, то что вообще может измениться и на что можно рассчитывать? Ответ на этот вопрос даёт одно из самых значительных и подтверждённых открытий нейронауки последних десятилетий — нейропластичность, способность мозга к структурной и функциональной перестройке на протяжении всей жизни. Мозг взрослого человека не является застывшей структурой, в которой ничего нельзя перестроить после завершения критических периодов развития, не является бетонной плитой, на которой всё написано раз и навсегда. Нейропластичность означает способность мозга формировать новые нейронные связи, укреплять их при повторении, ослаблять и разрушать те, которые не используются, перераспределять функции между зонами и создавать альтернативные пути для передачи информации.

Исследования последних лет, проведённые с использованием методов нейровизуализации высокого разрешения, показывают, что даже у людей старше сорока и пятидесяти лет, заикающихся с раннего детства и прошедших через десятки курсов логопедии без устойчивого результата, систематическая работа с речевым паттерном на уровне переживания и убеждений приводит к измеримым изменениям в активности речевых зон мозга, в характере связей между кортикальными и подкорковыми структурами, в уровне возбуждения амигдалы в речевых ситуациях. Мозг способен пере-

строить речевой контур в любом возрасте, если ему предоставить новый опыт, новую последовательность реакций, новую интерпретацию ситуации и достаточное количество повторений для закрепления альтернативного паттерна. Это не метафора, не оптимистическое пожелание и не утешительная фраза, а физиологический факт, подтверждённый тысячами исследований и наблюдаемый в клинической практике. Каждый раз, когда человек произносит фразу без спазма и фиксирует этот опыт, каждый раз, когда страх не подкрепляется избеганием и человек остаётся в ситуации, каждый раз, когда новый паттерн реакции заменяет старый, в мозге формируется альтернативная нейронная дорожка, и со временем эта дорожка становится шире, быстрее и привычнее прежней, и заикание теряет свою автоматичность, свою неизбежность, свою власть над человеком.

Традиционная логопедия делает огромную и важную работу, помогая людям с речевыми нарушениями, и было бы несправедливо и неправдой отрицать ценность дыхательных техник, артикуляционных упражнений, работы над темпом и ритмом речи, плавности через удлинённое произнесение гласных. Всё это ценные и полезные инструменты, которые дают человеку конкретные навыки управления речевым процессом и ощущение того, что он может что-то сделать со своей речью. Однако у логопедического подхода есть естественная граница, за которую он, как правило, не выходит в силу своей методологии и своей логики. Логопедия работает

с симптомом, с внешним проявлением заикания: учит, как правильно дышать перед фразой, как мягко начать слово, как растянуть гласную, чтобы обойти блок, как контролировать темп и не торопиться. Это работа на уровне исполнительного механизма, на уровне того, как именно произносится звук. Заикание же невротической природы поддерживается и воспроизводится не на уровне исполнительного механизма, а на уровне структуры переживания: на уровне того, как человек воспринимает ситуацию речи, какой внутренний диалог ведёт перед высказыванием, какие субмодальности кодируют его страх, какие убеждения определяют его отношение к собственной речи и к себе как говорящему существу.

Нейролингвистическое программирование предлагает работать именно на этом уровне, на уровне структуры переживания, а не симптома, и в этом заключается его принципиальное отличие и его главная ценность для человека, который прошёл через годы логопедических занятий и не получил устойчивого результата. НЛП не учит «как правильно говорить», оно меняет то, что происходит в сознании и теле человека за секунды до того, как он откроет рот, меняет саму рамку восприятия, в которой существует речевой процесс. НЛП работает с внутренним образом ситуации, с голосом внутреннего критика, с телесным ощущением страха, с автоматическими стратегиями избегания, с идентичностью говорящего и с тем, как мозг кодирует угрозу в контексте ком-

муникации. Там, где логопедия говорит «дыши правильно и говори плавно», НЛП спрашивает «что именно происходит в вашем восприятии в момент, когда страх запускает спазм, какой образ вы видите, какой голос слышите, какое ощущение чувствуете, и как мы можем изменить саму структуру этого переживания, чтобы спазм не запускался», и именно этот вопрос открывает дверь к глубокой и устойчивой трансформации.

Переход от понимания механизма к его изменению начинается не с борьбы, не с преодоления и не с попытки немедленно заговорить свободно, а с наблюдения, спокойного и честного. Прежде чем перепрограммировать паттерн, необходимо увидеть его целиком, во всех деталях и проявлениях, без попытки немедленно исправить, подавить или спрятать, и именно поэтому первое практическое задание этой главы посвящено не упражнениям на плавность, не дыхательным техникам и не попыткам контролировать речь, а простому, внимательному и безоценочному наблюдению за тем, что происходит с вашей речью в течение семи дней. Заведите блокнот или заметку в телефоне, к которой вам удобно обращаться в течение дня, и каждый вечер, перед сном, выделяйте пятнадцать-двадцать минут для записи того, что вы наблюдали. Не анализируйте, не оценивайте, не ищите способов исправления, не ругайте себя и не хвалите, просто фиксируйте то, что было. Записывайте ситуации, в которых заикание проявлялось: с кем вы говорили, что именно пыта-

лись сказать, какой звук или слово вызвали затруднение, в какой позиции фразы возник блок, что вы чувствовали в теле за мгновение до этого. Записывайте ситуации, в которых речь была свободной: при каких обстоятельствах вы говорили плавно, легко, без усилий, с кем разговаривали, о чём шла речь, какое у вас было внутреннее состояние.

Обращайте внимание на то, что происходило в теле за секунду до момента затруднения: где именно появлялось напряжение, как менялось дыхание, что происходило с мышцами лица, шеи и плеч, сжималась ли челюсть, поднимались ли плечи, замирала ли диафрагма. Фиксируйте внутренний голос: какие слова, фразы, образы возникали в голове непосредственно перед тем, как вы начинали говорить, что именно говорил вам тот внутренний комментатор, который, казалось бы, предупреждал об опасности. Отмечайте, какие уловки и замены вы использовали: вставляли ли слова-эмболы, перестраивали ли фразу на ходу, избегали ли определённых звуков или слов, совершали ли какие-то физические движения, чтобы «протолкнуть» застрявшее слово. Наблюдайте за своими эмоциями: что вы чувствовали до, во время и после эпизода заикания, был ли это страх, стыд, злость на себя, разочарование, безразличие, облегчение, и как эти эмоции влияли на следующую речевую ситуацию. В течение этих семи дней ваша единственная задача — не стать лучше, не заговорить свободнее, не применить ни одну технику, не исправить ничего в своей речи. Ваша задача — стать иссле-

дователем собственного паттерна, собрать данные, понять карту своей территории так, как картограф изучает незнакомую местность, без пристрастия и без попытки немедленно проложить через неё дорогу. Наблюдение без попытки исправить является первым и, возможно, самым важным шагом к освобождению, потому что оно переводит вас из позиции жертвы, с которой что-то происходит и которая не понимает что, в позицию наблюдателя, который видит процесс со стороны, различает его элементы и понимает логику его работы.

Паттерн, который осознан и разложен на составляющие, теряет часть своей автоматической власти, перестаёт быть монолитной стеной и становится набором отдельных элементов, каждый из которых можно рассматривать, понимать и в конечном счёте изменять. На протяжении этой недели позвольте себе быть тем, кто вы есть сейчас, с заиканием, со страхом, со всеми уловками и избеганиями, не ругайте себя за запинки, не хвалите за свободные фразы, не стройте планов на исправление. Просто смотрите, записывайте и накапливайте материал, который станет основой для всей дальнейшей работы в этой книге, для всех техник и упражнений, которые мы будем осваивать в последующих главах. К концу седьмого дня у вас в руках будет не просто набор разрозненных наблюдений, а структурированная карта вашего личного паттерна, с конкретными триггерами, телесными маркерами, внутренними голосами, ситуационными контекстами

и ресурсными исключениями, и эта карта станет вашим главным рабочим инструментом на всём пути к свободной речи. Без неё работа будет слепой и обобщённой, с ней — точной, адресной и направленной именно на те звенья вашей петли, которые в наибольшей степени нуждаются в перестройке.

Вы не можете изменить то, чего не видите и не понимаете, поэтому первый и самый важный шаг к свободной речи — это честно, спокойно и внимательно посмотреть на то, что есть прямо сейчас, без осуждения и без надежды на немедленное исправление. Семь дней, без борьбы, без ожиданий, с открытыми глазами и чистым вниманием к тому, как ваш мозг воспроизводит паттерн, который когда-то был единичным сбоем, а стал привычкой, и эта привычка не вечна, не врождённа и не неотменяема, потому что она выучена, а всё выученное можно переучить. Сейчас ваша задача — собрать информацию о себе, работа с ней начнётся со следующей главы, и то, насколько внимательно и честно вы проведёте эту неделю наблюдения, определит точность и эффективность всего последующего пути.

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.