

ЮЛИЯ СТЕФАНИ ХЕРРЕРА

# СТАТЬ СЕБЕ МАМОЙ

Как научиться  
давать себе любовь,  
поддержку и заботу,  
которых не хватало

Юлия Стэфани Херрера

**Стать себе мамой. Как научиться  
давать себе любовь, поддержку  
и заботу, которых не хватало.**

«Автор»

2026

## **Херрера Ю.**

Стать себе мамой. Как научиться давать себе любовь, поддержку и заботу, которых не хватало. / Ю. Херрера — «Автор», 2026

В детстве нам так хотелось, чтобы мама обняла и сказала: «Всё хорошо. Я рядом. Ты справишься». Мы выросли, но иногда по-прежнему ждём этих слов. Особенно в моменты, когда страшно, одиноко или кажется, что мы недостаточно хороши. А что, если однажды научиться говорить их самой себе? «Стать себе мамой» — восьмая, завершающая книга серии «Дочки-матери». Она поможет понять свои эмоциональные потребности, смягчить внутреннюю критику, научиться поддерживать себя и перестать искать подтверждение собственной ценности только в чужих глазах. Эта книга не о том, чего родители нам недодали. Она о том, что любовь, полученная в детстве, может стать основой нашей собственной внутренней опоры. Можно продолжать любить маму всем сердцем и одновременно стать для себя тем человеком, который никогда не оставит.

© Херрера Ю., 2026

© Автор, 2026

## Содержание

|                                                       |    |
|-------------------------------------------------------|----|
| Глава 1. Тепло, которого не было                      | 6  |
| Разбор автора: «Ожидание — это привычка, а не судьба» | 12 |
| Твоя пауза                                            | 13 |
| Конец ознакомительного фрагмента.                     | 14 |

# **Стать себе мамой. Как научиться давать себе любовь, поддержку и заботу, которых не хватало.**

## **Предисловие**

*Мы взрослеем, но иногда внутри нас продолжает жить маленькая девочка, которая ждёт, что её наконец поймут.*

*Что кто-то заметит её усталость. Скажет, что она достаточно хорошая. Обнимет без причины. Разрешит ошибаться, отдыхать, плакать и не быть сильной.*

*Иногда мы продолжаем ждать этих слов от мамы даже тогда, когда понимаем, что она, возможно, никогда не сможет их произнести.*

*Эта книга о том, как постепенно научиться давать себе поддержку, которой когда-то не хватило.*

*Не заменяя маму. Не отрицая потребности в любви. А становясь человеком, рядом с которым самой себе больше не страшно.*

\* \* \*

## Глава 1. Тепло, которого не было

Ася заболела в четверг, ближе к вечеру, и поняла это не по градуснику, а по тому, как ей стало всё равно.

Утром она ещё держалась: провела две встречи, ответила на письма, съездила на склад, где два часа выясняла, почему в накладной одна позиция стоит дважды. К четырём часам у неё заломило виски, к пяти она начала мёрзнуть в кабинете, где никогда не бывает холодно, а к шести, когда все ушли и остался только гул принтера за стеной, она сидела в пальто и не могла заставить себя встать.

Дома она измерила температуру — тридцать восемь и две, — выпила таблетку, налила чай и легла на диван, не сняв носки. Квартира была тихая. За окном кто-то гремел мусорным контейнером, в подъезде хлопнула дверь, и на этом всё закончилось, потому что дом был новый, соседи незнакомые, и в девять вечера здесь обычно уже никто не ходит.

Чай остыл. Ася лежала и слушала, как в трубах что-то переливается, и в этом звуке было ровно столько же жизни, сколько в ней самой.

Она ждала звонка.

Не писала, не просила, не набирала номер — ждала. Лежала в темноте, с телефоном на груди, и прикидывала: мама обычно звонит в воскресенье, иногда в среду, если что-то случилось с коленом или с соседкой. Сегодня четверг. Значит, звонка не будет, и это нормально, и ждать нечего.

Ждать она всё равно продолжала. Телефон молчал, а внутри шёл тихий, никому не адресованный разговор: ну хоть бы кто-нибудь почувствовал, хоть бы кто-нибудь догадался, хоть бы кто-нибудь сейчас открыл дверь и сказал — ты чего, ты же вся горишь, иди ложись, я всё сделаю.

Дверь никто не открыл. К девяти часам Ася поняла, что лежит и злится. Не на кого-то конкретного — злость была без адреса, как пар из чайника, который забыли выключить. Она злилась на маму, которая не позвонила. Потом на Тоню, которая живёт в двух кварталах и могла бы зайти, если бы знала. Потом на Лену, которая в прошлую пятницу рассказывала про свою поездку и не спросила, как у Аси дела. Потом на себя, потому что злиться на людей, которые не знают, что тебе плохо, — это как обижаться на выключенный свет.

А потом ей стало смешно и тошно одновременно, потому что она лежала в своей квартире, в тридцать шесть лет, с температурой, и вела себя как ребёнок, который ждёт, что мама придёт и пощупает лоб.

Она даже потрогала лоб сама. Рука была холодная, лоб горячий, и от этого не стало ни лучше, ни хуже.

\* \* \*

Вот здесь обычно и происходит поломка, о которой стоит говорить подробно, потому что она случается не в тяжёлые времена, а в самые обычные.

Когда человек болеет, ему может особенно хотеться, чтобы кто-то заметил состояние без подробных объяснений. У одних это связано с опытом детской заботы; у других — с её нехваткой и давней надеждой наконец её получить. Ни одна из этих историй не делает потребность в участии постыдной. Взрослая самостоятельность не означает, что теперь всё нужно делать одной.

Потом человек вырастает, а настройка остаётся. Он по-прежнему ждёт, что близкие читают его без слов, и по-прежнему обижается, когда не читают. Разница только в том, что взрослые рядом заняты своими делами и не настроены на его дыхание. Никто не обязан угадывать. Ни мама, у которой болит колено и которая сама ждёт звонка. Ни сестра, у которой двое детей и своя работа. Ни подруга, которая живёт в другом конце города.

И тогда ожидание превращается в экзамен, о котором экзаменуемый не знает. Ты сидишь и ждёшь, что кто-то сдаст. Он не сдаёт, потому что не в курсе. Ты делаешь вывод — не любят, не чувствуют, никому нет дела, — и вывод этот кажется доказанным, потому что он подтверждён настоящей тишиной в трубке.

Есть второй слой, без которого картина неполная. Ожидание почти всегда сопровождается запретом на просьбу. Внутри звучит: не навязывайся, не жалуйся, не будь обузой, у людей и без тебя хватает. Ты не звонишь и не говоришь «мне плохо», потому что это будет навязчиво, и в то же время обижаешься, что никто не позвонил. Просьба запрещена, а ожидание обязательно, и человек оказывается в конструкции, где он не может ни получить, ни попросить.

Третий слой — счётчик. Пока ты ждёшь, внутри тикает счётчик того, сколько ты дала и сколько получила. Ты помнишь, как в прошлом году везла маму в поликлинику, как сидела с ней в очереди, как нашла ей мастера по крану, как приехала в субботу, когда она позвонила расстроенная. Ты не считаешь это подвигами, ты просто помнишь. Но когда ты болеешь и никто не звонит, счётчик включается сам, и на его табло высвечивается долг, который тебе никто не собирался возвращать.

И четвёртый слой, самый неприятный. Ожидание тепла приходит не только к маме. Оно уходит гулять по всей жизни и садится на любое место, где есть хоть немного близости. В паре оно выглядит как «если ты меня любишь, ты поймёшь». В дружбе — как «я не буду просить, я посмотрю, заметит ли она». На работе — как «пусть начальник сам увидит, сколько я сделала». Везде один и тот же механизм: я не скажу, а ты догадайся, и если не догадался, значит, тебе всё равно.

Так ожидание превращается в привычку, которая портит отношения медленно и без скандалов. Люди рядом чувствуют, что чего-то не хватает, но не знают чего. Ты чувствуешь, что тебе чего-то не дают, но не знаешь, как попросить. Все виноваты понемногу и никто не виноват.

\* \* \*

Отсюда — механика, которая работает в обратную сторону.

Первое: ожидание нужно перевести в слова. Не в претензию, не в упрёк, не в «ты никогда», а в простое описание того, что тебе сейчас нужно. Это трудно, потому что просьба кажется унижительной: если просить, то уже не по любви, а по заявке. Но у взрослых по-другому не выходит. Взрослые получают тепло по заявке, и это не делает тепло хуже.

Второе: нужно знать свои адреса. У каждого человека есть два-три места, куда он автоматически несёт ожидание, и чаще всего он делает это не сознательно. Мама, потому что мама. Партнёр, потому что партнёр. Кто-то ещё, кто когда-то был щедрым. Пока адреса не названы, они не проверяются, а непроверенный адрес работает годами и не даёт ничего.

Третье: нужно отличать нужду от ритуала ожидания. Нужда — это «мне плохо, мне нужна помощь». Ритуал — это «я полежу и посмотрю, придёт ли кто-нибудь». Ритуал приятен по своему, в нём есть горькое удовольствие, и от него трудно отказаться, потому что он подтверждает знакомую картину мира: никто не приходит. Отказаться от него — значит остаться без подтверждения, а без подтверждения придётся что-то делать.

Маленькая помощь может выглядеть буднично: поставить воду рядом, договориться о доставке еды, перенести необязательную встречу. Если нужны лекарства, ориентироваться стоит на собственные назначения и инструкцию, а не на общий совет из книги. При тревожных симптомах первым действием может быть обращение за медицинской помощью.

Именно поэтому первое упражнение этой книги — не про заботу, а про карту. Сначала надо увидеть, где ты стоишь и чего ждёшь.

\* \* \*

Приём называется «Где я жду тепла», и он занимает вечер.

Нужен лист и три вопроса. Первый: в каких местах моей жизни я регулярно чувствую, что мне чего-то не хватает, и не говорю об этом вслух. Второй: чего именно я там жду — каких слов, каких действий, какого тона. Третий: что я делаю вместо того, чтобы попросить.

Ася села за стол в субботу, когда температура спала до тридцати семи и голова начала соображать. Она взяла блокнот, который лежал у неё в ящике для всяких списков, и сначала написала общее: «хочу, чтобы кто-то заботился». Посмотрела, вычеркнула. Слишком широко, с этим ничего не сделаешь.

Потом начала разбирать по местам.

Первое место — мама. Тут всё было просто и стыдно: она ждёт, что мама позвонит первой. Не в воскресенье, по расписанию, а тогда, когда Асе плохо. Ждёт вопроса «как ты» вместо вопроса «что ты ела». Ждёт, что мама однажды скажет: «я знаю, тебе тяжело, я вижу». Тридцать шесть лет ждёт, и за тридцать шесть лет это случилось дважды, и оба раза Ася потом полгода вспоминала.

Второе место — Лена. Подруга, с которой они дружат с института. Лена звонит раз в месяц, рассказывает про свою жизнь, спрашивает про Асину работу, и разговор всегда идёт ровно, тепло, но как-то односторонне. Ася ждёт, что Лена однажды спросит не про работу, а про неё. И не спрашивает, потому что Ася отвечает «нормально» таким тоном, что дальше идти незачем.

Третье место оказалось неожиданным: работа. Ася сидела и смотрела на этот пункт, не понимая, что он здесь делает, а потом поняла. Она ждёт, что кто-то заметит, как много она тянет. Не благодарности, не премии — просто чтобы кто-нибудь однажды сказал: слушай, ты правда много берёшь на себя. Она никогда об этом не просила и никогда не получит, потому что на работе людей оценивают по результату, а не по тяжести, с которой он достался.

Три места. Три адреса, по которым она годами отправляла одну и ту же посылку без обратного адреса.

Дальше было самое интересное: что она делает вместо просьбы. У мамы — обижается молча и потом неделю отвечает на звонки короче обычного. У Лены — сама не звонит месяцами, чтобы «не навязываться», и ждёт, что Лена заметит. На работе — делает ещё больше, чтобы уж точно было видно, и злится, что не видно.

Ася посмотрела на список и впервые за долгое время не почувствовала себя ни жалкой, ни глупой. Она увидела систему. Три места, один механизм, ноль просьб. И ещё увидела, что во всех трёх случаях она не молчит от скромности, а молчит от страха: если попросить и не получить, это будет уже не тишина, а отказ. Тишину можно терпеть. Отказ — нет.

\* \* \*

В воскресенье она позвонила маме сама.

Это было не геройство, а любопытство: она хотела проверить, что будет, если сказать вслух. Позвонила в половине двенадцатого, когда Людмила обычно уже вернулась из магазина и ещё не села за сериал.

— Мам, привет. Я болею.

Пауза на другом конце была короткой, но Ася успела её услышать и испугаться: сейчас скажет «а что ты хотела, ты же в одной куртке ходишь», и всё пойдёт как всегда.

— Как болею? — сказала мама. — Что с тобой?

— Температура была. Тридцать восемь. Сейчас меньше.

— Ты мерила?

— Мерила.

— А таблетки есть?

— Есть.

— А горло?

— Горло нормально.

— Так, — сказала Людмила, и в этом «так» Ася узнала интонацию, которой мама командовала в её детстве, когда доставала из шкафа банку с вареньем и грела воду с содой. — Сиди дома. Никуда не ходи. Я сварю бульон и завтра привезу.

— Мам, не надо, у тебя колено.

— Колено у меня, а не ноги. — Людмила помолчала. — Ты ела сегодня?

— Ела.

— Что ты ела.

— Суп, — соврала Ася, потому что в холодильнике была только банка огурцов и половина сыра.

— Ну хоть что-то. — Мама вздохнула. — Я завтра в двенадцать буду. Дверь открой нормально, а то ты вечно в наушниках.

Они поговорили ещё минуты три, про колено, про соседку, про то, что в доме напротив опять что-то меняют. Ася положила трубку и села на диване, прижав телефон к груди, как будто он был тёплым.

В понедельник Людмила привезла бульон. Ещё перед поездкой спросила, нужно ли что-нибудь из аптеки, и Ася назвала то, что уже было согласовано с врачом. Мама всё равно хотела добавить средство «которое всегда помогает», но Ася попросила не покупать лишнего. Заботу можно было принять, не соглашаясь автоматически на любое лечение.

Вот это и было тепло. Не то, которое Ася ждала тридцать шесть лет, — не «я вижу, как тебе тяжело», а банка бульона и вопрос «ты ела». Оно приходило в маминой форме, всегда приходило в ней, и Ася наконец увидела, что ждала не тепла, а перевода. Ей хотелось, чтобы мамино тепло говорило на её языке. А оно говорило на своём и говорило всё это время.

\* \* \*

Есть типичный провал, в который попадают почти все, кто впервые просит вслух, и выглядит он не как отказ, а как отступление.

Просьба произносится, а через секунду человек слышит собственный голос и начинает его глушить: «Ну если тебе неудобно, то не надо», «Да ладно, я сама», «Ты только не подумай, что я жалуюсь». За минуту просьба превращается в извинение за неё, и у собеседника остаётся ощущение, что его побеспокоили зря. В следующий раз он откликнется медленнее, и это будет принято за подтверждение: просить бесполезно. Хотя подтверждение человек изготавил себе сам, своими руками, за те самые полторы минуты.

Причина в том, что просьба ощущается как долг, который хочется немедленно уменьшить. Женщина, которая просит впервые, говорит быстро, улыбается, добавляет «в общем, неважно», и всё это не от невоспитанности, а от страха, что её сейчас увидят в неудобном виде — нуждающейся, заметной, занимающей чужое место.

Правило здесь одно, и оно спасает: сказала — остановись. Не объясняй, не оправдывайся, не предлагай собеседнику удобный выход. Скажи фразу и замолчи, даже если молчание выйдет длинным и неловким. Взрослый человек, услышав просьбу, имеет право отказать сам, и ему не нужна твоя помощь в этом решении.

Второй провал мягче и оттого опаснее: просьба, обращённая в общее место. «Хоть бы кто-нибудь иногда спрашивал, как я» — это не просьба, это выдох в воздух, и он не выполняется, потому что непонятно кем. Просьба становится просьбой, когда у неё есть адрес, срок и понятное действие: «Позвони мне в субботу, спроси, как я». Всё остальное тоже нужно, но оно ничего не меняет.

В следующее воскресенье, уже после выздоровления, Ася зашла в магазин за хлебом и увидела у кассы гвоздики. На этот раз ей не нужно было нарушать собственное обещание остаться дома с температурой. Она купила небольшой букет и несла его так осторожно, будто цветы ещё предстояло кому-то вручить.

Гвоздики простояли больше недели. Первые вечера Ася всё ещё удивлялась, видя их на своём столе. Потом привыкла. Цветы не исправили её отношения с мамой, но напоминали об одном выборе, который она сделала для себя без праздничного повода.

\* \* \*

Дальше — то, что можно взять себе.

Шаблон первый, для просьбы без объяснений: «Мне сейчас плохо. Мне не нужно решение, мне нужно, чтобы ты пять минут побыла на телефоне». Это одна фраза, и в ней есть всё: состояние, просьба, граница. Люди теряются не от просьб, а от просьб без формы — когда непонятно, чего от них хотят: совет, деньги, приезд, молчание.

Шаблон второй, для тех, кто боится навязываться: «Я не жалуюсь, я говорю, что мне нужно. Если сейчас не можешь — скажи, я переживу». Вторая половина важна: она снимает с собеседника обязанность немедленно спасать и оставляет ему возможность быть честным.

Шаблон третий, для мамы, у которой своя форма тепла: «Мам, я болею. Бульон был бы кстати». Не «ты никогда не чувствуешь, что мне плохо», а конкретная просьба, которую она умеет выполнять. Это не манипуляция и не дрессировка. Это разговор на том языке, на котором человек говорит.

Шаблон четвёртый, для себя, в момент, когда никто не звонит: «Мне плохо, и я сейчас сделаю для себя одно маленькое дело». Не «я справлюсь сама», не «мне никто не нужен» — а признание состояния и одно действие. Вода. Таблетка. Плед. Отменённый звонок, который не хочется делать.

И шаблон пятый, самый трудный, для случая, когда просьба осталась без ответа: «Я попросила, и мне не ответили. Это не значит, что я не заслуживаю. Это значит, что у этого человека нет». Последняя фраза — ключ. У человека может не быть сил, времени, умения, желания. Это про него, не про твою ценность.

\* \* \*

Задание этой главы будет коротким, но его лучше не откладывать.

Возьми лист и напиши три места, где ты регулярно ждёшь тепла и молчишь. Не общие слова, а конкретно: мама, муж, подруга, коллега, сестра, врач, кто-то ещё. Напротив каждого места напиши, чего именно ты там ждёшь, — какими словами, каким действием, в какой момент.

Потом в третьей колонке напиши, что ты делаешь вместо просьбы. Обижаешься. Замолкаешь. Делаешь больше. Начинаешь разговор издалека. Соглашаешься на то, чего не хочешь, чтобы заслужить.

И обведи одно место, где на этой неделе ты попробуешь попросить прямо. Одно, не три. Скажешь одну фразу из тех, что выше, или свою, но скажешь вслух, а не в голове.

Если после этого станет хуже — это нормально и даже ожидаемо. Просьба вскрывает старое: сначала приходит обида за все годы, когда ты молчала, потом страх, что теперь откажут сознательно. Оба чувства проходят, если их не пугаться. Если же они не проходят неделями и мешают спать, если тоска или тревога держатся долго и не меняются от обстоятельств, — это уже не про технику. Это повод поговорить со специалистом; в конце книги есть раздел, где разобрано, как искать такого человека и с какого вопроса начинать.

\* \* \*

Оставался вопрос, который Ася задала себе в тот понедельник, когда доедала бульон.

Если тепло не приходит оттуда, откуда она его ждала все эти годы, и если просить получается не всегда и не у всех, — кто вообще будет это делать? Кто сварит бульон в следующий раз, когда ей будет плохо и звонить будет некому?

Ответ, который она сначала отбросила как слишком простой, оказался единственным: она сама. Не вместо мамы и не вместо людей, а в те часы, когда никого нет. И для этого нужно

было слово, которого Ася боялась, потому что оно звучало по-детски и по-книжному одновременно.

Слово это — «внутренняя мама». И следующая глава про то, что за ним стоит на самом деле и почему это не выдумка и не самообман.

## **Разбор автора: «Ожидание — это привычка, а не судьба»**

Есть разница между нуждой и привычкой ждать, и почти никто её не различает, потому что ощущаются они одинаково.

Нужда — это факт: тебе плохо, тебе нужен человек. Она не проходит от работы над собой и не должна проходить, потому что человек устроен так, что ему нужны другие люди. Привычка ждать — это способ, которым ты обходишься с нуждой: молчишь, ждёшь, обижаешься, делаешь вывод. Нужду можно признать и удовлетворить. Привычку можно заметить и изменить. Первое не подлежит отмене, второе — вполне.

Отсюда четыре вещи, которые полезно унести из этой главы.

Первое: у ожидания есть адрес, и чаще всего он один и тот же с детства. Пока адрес не назван, он не проверяется. Ты можешь годами ждать тепла от человека, который не умеет его давать, и считать, что дело в тебе. Как только адрес назван — становится видно, что это не про твою недостаточность, а про чью-то ограниченность, и это гораздо более точная и гораздо менее обидная картина.

Второе: ожидание без слов — это экзамен, о котором другой не знает. Он не сдаёт не из злого умысла, а потому что не в курсе. За этим стоит детская логика, в которой любовь доказывается угадыванием: если любишь, почувствуешь. Логика красивая и совершенно нерабочая во взрослой жизни, где у людей свои дела, свои температуры и свои колени.

Психологи описывают это как разницу между привязанностью и речью. Привязанность работает через настройку, через телесное чутьё, и она необходима маленькому человеку. Речь работает через слова, и она необходима взрослому. Взросление в этой части — не отказ от привязанности, а добавление к ней языка. Ты не перестаёшь хотеть, чтобы тебя чувствовали. Ты начинаешь говорить, чтобы тебя могли услышать.

Третье: у ожидания есть счётчик, и он портит отношения тихо. Ты помнишь, сколько дала, и не помнишь, сколько попросила, потому что не просила вовсе. Счётчик крутится в одну сторону, и в какой-то момент сумма долга становится такой, что человек рядом уже не может её закрыть — он даже не знает, что должен. Счётчик обнуляется не щедростью, а прямоотой: когда просьбы произносятся, они становятся видимыми с обеих сторон, и тогда появляется возможность считать честно.

Четвёртое: тепло, которое приходит, обычно приходит не в той форме, в какой его ждали. Мама, которая не спрашивает «как ты», привозит бульон. Муж, который не говорит красивых слов, чинит машину. Подруга, которая не замечает твоей усталости, приезжает в субботу с пирогом. Если ждать только своей формы, можно не увидеть ничего. Это не значит, что нужно брать что дают и радоваться малому. Это значит, что стоит научиться различать форму и содержание: содержание может быть настоящим, даже если форма чужая.

И одно ограничение, без которого всё вышеперечисленное превращается в опасный совет. Просьба — не гарантия. Иногда ты попросишь прямо, ясно, один раз и второй, и не получишь ничего, потому что у человека этого нет и не будет. Это больно, и это не повод считать себя нелюбимой. Взрослая позиция звучит так: я имею право просить, другой имеет право не иметь. Из этого не следует, что надо просить у всех подряд. Из этого следует, что надо знать, у кого просить бессмысленно, и не строить там свою жизнь.

## Твоя пауза

Сегодня, до конца дня, напиши три места, где ты ждёшь тепла и молчишь. Не идеальную схему, не красивый список — три строчки от руки или в заметках, лишь бы своими словами.

Напротив каждого места допиши, чего именно ты ждёшь. Не «внимания», а конкретно: чтобы спросили, как я; чтобы обняли без повода; чтобы заметили, что я устала; чтобы сказали, что я хорошо справляюсь. Чем точнее слова, тем понятнее, о чём вообще просить.

И в третьей колонке — что ты делаешь вместо просьбы. Это самая неудобная колонка и самая полезная: в ней видно, сколько сил уходит на то, чтобы не говорить.

Выбери одно место и на этой неделе скажи одну фразу вслух. Если не получится — не считай день потерянным: сам список уже работает, потому что теперь ты знаешь, где стоишь.

Если в какой-то момент окажется, что ждать и просить стало невыносимо тяжело, что обида не проходит и выматывает сильнее обычного, — это не про характер и не про силу воли. С этим стоит пойти к специалисту, и в конце книги есть раздел о том, куда идти.

## **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.