РУСЛАН ГЛУЩЕНКО

ЗЕРКАЛО, КОТОРОЕ НЕ ЛЖЁТ



Мы видим не лицо —
а то, что оно отражает

От маски до пламени

Руслан Глущенко

Зеркало, которое не лжёт

«Автор»
2026

Глущенко Р.

Зеркало, которое не лжёт / Р. Глущенко — «Автор», 2026

«Зеркало, которое не лжёт» — книга о том, что в отношениях мы видим не лицо партнёра, а то, что оно отражает. От первой трещины в паре — через незаметные бытовые мелочи — до кармических связей, родственных душ и «двойного пламени»: автор показывает, что любой партнёр становится зеркалом, в котором проявляется наш собственный неотработанный урок. Опираясь на личный опыт эмпата и годы наблюдений за парами, Руслан Глущенко ведёт читателя от боли и повторяющихся сценариев к осознанному выбору — снять маски и перестать искать в другом человеке недостающую половину себя. Книга для тех, кто устал от кармических качелей и готов честно посмотреть на своё отражение: боль в отношениях — не наказание, а приглашение стать честнее с собой.

© Глущенко Р., 2026
© Автор, 2026

Содержание

«Зеркало, которое не лжёт» 5
Предисловие 6
От автора 7
БЛОК I 8
Макияж и гигиена 8
Для кого мы на самом деле красимся 8
Привычка, у которой нет памяти о своём начале 8
Когда привычка встречается с последствиями 9
Что с этим делать — и что не делать 10
Глава 2. Когда цель достигнута 11
Погоня, которая заканчивается тишиной 11
Почему мозг перестаёт стараться после победы 11
Это не про неё одну — и не только про макияж 12
Почему это трудно принять 12
Глава 3. Искусство трансформации 13
Приём, которому больше пятисот лет 13
Насколько далеко заходит эта техника 13
От кисти к экрану: как приём вышел из мастерской и попал в карман каждому 13
Оборотная сторона мастерства 14
Если приём меняет каждого — что меняется у всех 14
Конец ознакомительного фрагмента. 15

Руслан Глущенко
Зеркало, которое не лжёт

«Зеркало, которое не лжёт»

От маски до пламени

© Руслан Глущенко, 2026

Данная книга, включая все содержащиеся в ней идеи, тексты, концепции, структуру и авторский стиль изложения, является интеллектуальной собственностью автора и охраняется законом об авторском праве.

Все права защищены. Никакая часть данного издания не может быть воспроизведена, скопирована, распространена или передана в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами — электронными, механическими, включая фотокопирование, звукозапись или любые другие системы хранения и воспроизведения информации, — без предварительного письменного разрешения правообладателя, за исключением случаев цитирования в критических статьях и рецензиях в объёме, предусмотренном законом.

Дата создания: 5 августа 2026 года.

Предисловие

Я не хотел признавать, что глава пятая — про меня. Но, начав с неё, я уже не смог остановиться и вернулся к началу.

Первое, что зацепило — совсем небольшой эпизод. Я вдруг вспомнил обычное утро: она красится перед зеркалом почти час, тщательно, слой за слоем, — а через сорок минут выходит из дома. Ко мне в это время подходит в самом простом виде, наспех, между делом. Я никогда не задавал себе вопрос, для кого на самом деле готовится это лицо. Книга задала его за меня — и мне не понравился честный ответ.

Но, читая дальше, я понял, что зеркало держит не только её сторону. Я вспомнил себя в двадцать два, только что после армии — подтянутый, собранный, каждое утро начиналось с холодной воды и порядка, потому что там иначе было нельзя. А потом, спустя пару лет гражданской жизни, я не заметил, как это исчезло. Не резко, не после какого-то конкретного дня — просто постепенно перестал следить за собой так, как следил тогда. Перестал видеть в этом смысл, раз уже «всё равно есть кому дома». Книга назвала это тем же словом, что и её сторону истории — маской, только вывернутой наизнанку: не маска, которую надевают для чужих, а маска, которую перестают снимать для своих.

Дальше — то, что было тяжелее всего признать. Первый брак не пережил этой тишины с обеих сторон. Я не искал виноватого — потому что чем дальше читал, тем яснее видел: виноватых там и не было, было просто два человека, переставших видеть друг друга, каждый по своей причине. А следом случилось то, что, судя по этой книге, происходит почти с каждым: боль одиночества показалась страшнее боли повторения, и я не остановился ни на день. Новый человек, новая история знакомства — но снова, спустя время, те же самые декорации: то же тихое сомнение по утрам, та же безадресная обида без ясной причины. Тогда я впервые подумал: может, дело не в них. Может, дело в чём-то, что я приношу с собой в любую комнату. Эта мысль напугала меня больше, чем оба расставания вместе взятые.

Глава про карму объяснила мне то, что я раньше называл «не везёт с людьми». Урок повторяется не потому, что жизнь жестока, а потому что он не был выучен — и меняет лица партнёров ровно до тех пор, пока не будет понят. Я читал это не как теорию, а как собственную биографию, пересказанную кем-то, кто никогда меня не встречал.

Поэтому в третий раз я не стал спешить. Впервые в жизни между отношениями появилась пауза — не потому что я решил быть героем, а потому что книга буквально спросила меня: «а ты точно уже отпустил прежнее место, или просто ищешь, кому его срочно передать?» Я не смог честно ответить «да» — и остался с этим вопросом дольше, чем мне было комфортно.

То, что случилось потом, не было вспышкой с первого взгляда. Это было медленнее и спокойнее — потому что впервые в это утро я снова, как в двадцать два, следил за собой не для галочки, а для себя. И потому что впервые не сканировал, где она и с кем, — не потому что она этого не заслуживала раньше, а потому что мне, кажется, наконец стало нечему сигналить изнутри.

Я не знаю, на каком отношении вы читаете эту книгу — на первом, втором или пятом. Но если вы, как и я, уже начинаете узнавать декорации раньше, чем начинаются титры, — дайте этой книге шанс сказать вам то, что я так долго боялся сказать себе сам.

— Читатель, который начал с главы пятой

От автора

Ещё будучи ребёнком, я стал замечать то, что взрослые обычно не замечают вовсе: повторяющиеся числа. Часы, номера домов, случайные цифры на чеках — они складывались в узнаваемые последовательности слишком часто, чтобы списать это на простое совпадение. Тогда я не искал этому объяснения — просто чувствовал, что мир иногда как будто подмигивает мне.

Эта чувствительность к тонким сигналам — то, что сегодня принято называть словом «эмпат», — сопровождала меня с детства: я умел считывать состояние людей раньше, чем они успевали произнести хоть слово, чувствовать напряжение в комнате прежде, чем оно выливалось в разговор. Долгие годы я не придавал этому особого значения — это было просто частью того, как я устроен.

Знаки вернулись с новой силой в конце тридцатых годов моей жизни, в период, который многие называют кризисом среднего возраста, а я — точкой слома. Развод, операция, необходимость заново собрать себя из того, что осталось, — и снова те же самые числа, снова та же настойчивость, с которой они появлялись именно тогда, когда мне было тяжелее всего. Я не хочу прятать это за осторожными формулировками: я воспринимаю эти знаки как ангелов — как форму заботы и сопровождения, которая присутствует рядом, даже когда кажется, что ты остался один.

Именно тогда, в этот период разбора собственной жизни на составляющие, я начал по-настоящему видеть то, о чём эта книга: как редко мы показываем друг другу настоящие лица, и как много в отношениях остаётся непрожитым и непонятым просто потому, что мы прячемся — за макияжем, за привычкой, за незаконченными уроками, за страхом произнести вслух то, чего действительно хотим.

Эта книга — не теория, придуманная в кабинете. Это то, что я видел своими глазами, проживал сам и наблюдал в жизнях людей вокруг меня на протяжении многих лет. От маски — до пламени: путь, который я всё ещё прохожу сам, честно, шаг за шагом, вместе с каждым, кто откроет эти страницы.

— Руслан Глущенко

БЛОК I

Макияж и гигиена
Глава 1. Маска

Для кого мы на самом деле красимся

Спроси любую девушку — для кого она красится, и почти каждая ответит: «для себя». Это не ложь. Но это и не вся правда.

Присмотрись внимательнее: многие ли девушки наносят полный макияж, оставаясь дома на весь день, никуда не собираясь? В большинстве случаев — нет. Макияж появляется за пятнадцать-двадцать минут до выхода из квартиры. Не раньше. Значит, дело не только в «для себя» — дело ещё и в тех, кого встретишь снаружи.

Это не обвинение и не повод для стыда. Это просто наблюдение, которое стоит сделать честно, прежде чем идти дальше.

Привычка, у которой нет памяти о своём начале

Большинство взрослых людей не помнят момент, когда они впервые взяли в руки кисть для теней или тушь. Привычка настолько срослась с личностью, что кажется врождённой, а не выученной.

Но она выучена. И выучена не за один день — а за годы, через череду почти незаметных шагов, которые легко не заметить, если не наблюдать за ними достаточно долго и достаточно близко.

Мне довелось наблюдать это не со стороны и не по рассказам, а вживую, много лет — начиная примерно с семнадцати лет, когда рядом со мной, в моём окружении, росли девушки, и я имел возможность видеть эту историю не как один вырванный эпизод, а как процесс, растянутый на годы.

Начинается всё задолго до всякого интереса к внешности. Маленькая девочка — восемь, девять, десять лет — в принципе не думает о косметике. Ей это попросту безразлично, потому что и подругам вокруг неё это безразлично тоже: они бегают, играют, падают, пачкаются, и никому в этом кругу в голову не приходит мысль о туши для ресниц.

Иногда случается маленький, почти незначительный эпизод: девочка видит, как мать красится перед зеркалом, и, как это свойственно детям, тянется повторить — просит помаду. Мать, зная, что ребёнку не нужна настоящая косметика, даёт что-то безобидное — старую, отслужившую своё помаду или обычную гигиеническую, ту, что просто увлажняет потрескавшиеся на морозе или солнце губы. Девочка мажет губы, довольная — но это не начало привычки. Это просто игра, эпизод, который забывается через час. Потому что в этот момент внешность ещё не связана ни с чем важным в её жизни. Её мир не требует этого от неё.

И вот здесь — самое важное, что легко упустить, если рассказывать эту историю коротко: между этим безобидным эпизодом и настоящим началом привычки проходит время. Иногда несколько лет, в течение которых ничего, казалось бы, не происходит. Девочка растёт, ходит в школу, дружит, ссорится, мирится — и ни разу за это время макияж не становится темой её мыслей.

Перемена приходит не по расписанию и не в какой-то один календарный день. Она приходит вместе с переходным возрастом — тем самым периодом, когда в жизни впервые появляются мальчики не как соседи по парте, а как предмет внимания. Именно в этот момент, а не раньше, всё, что раньше было фоном — увиденное у матери, у старших подруг, в рекламе, в телефоне — вдруг обретает смысл и вес. То, что вчера было безразлично, сегодня становится важным.

И вот тогда, а не в восемь и не в десять лет, появляется тот самый будильник на шесть утра. Девочка садится перед маленьким зеркалом на туалетном столике, рядом на полу стоит школьный рюкзак, и начинает наносить макияж — не потому, что мама заставила, не потому, что этого требует школьный дресс-код. А потому, что где-то внутри уже включилось новое чувство: выходить из дома «просто так» — теперь неправильно. Нужно выйти «готовой» — потому что в школе, на которую она идёт, уже есть тот, чьё мнение вдруг стало иметь значение.

Кто её этому научил? Никто не сказал ей это прямым текстом. Она годами просто наблюдала — мать перед зеркалом, старших подруг, видео в телефоне — и все эти наблюдения тихо копились, не имея применения, пока переходный возраст не дал им повод сработать разом. Именно эта отсрочка — годы безразличия, а потом резкое включение в один и тот же готовый шаблон поведения — и есть то, что делает привычку такой прочной: она не выглядит выученной, потому что усваивалась незаметно, малыми дозами, задолго до того как понадобилась.

И вот в чём суть: это тот самый механизм, о котором говорит вся эта книга-серия применительно к другим темам — убеждение, усвоенное не через осознанный выбор, а через многократное, тихое накопление, становится частью личности настолько, что взрослый человек искренне считает его «своим собственным желанием», а не выученным правилом, включившимся в нужный момент.

Когда привычка встречается с последствиями

История, которая случается чаще, чем кажется: два человека знакомятся — онлайн, на вечеринке, где угодно. Первое впечатление складывается из увиденного лица — ухоженного, ровного, выразительного. Отношения развиваются, и однажды наступает утро, когда девушка ещё не успела подойти к зеркалу — и партнёр видит её лицо таким, какое оно есть.

Важно понимать: дело здесь не в дожде за окном и не в простуде — привычка настолько глубока, что её не останавливают ни погода, ни самочувствие. Даже плохо себя чувствуя, девушка накрасится, если знает, что её кто-то увидит — придут гости, нужно выйти из дома, где угодно есть шанс, что на неё посмотрят. Единственное, что реально останавливает макияж, — это полная, стопроцентная уверенность, что увидеть её будет попросту некому.

Именно поэтому то самое утро, когда партнёр видит её без макияжа, случается не из-за внешних обстоятельств, а лишь потому, что в этот конкретный момент, рядом с ним, она на долю секунды перестала относиться к нему как к «тому, для кого нужно краситься» — по инерции сна, спросонья, ещё до того, как включился привычный режим.

Это не выдуманная драма ради красного словца — подобные истории описывают психологи, работающие с парами: конфликт возникает не потому, что партнёр стал «хуже выглядеть», а потому, что образ, к которому привыкли, оказался ролью, а не человеком. И тогда встаёт неудобный вопрос: кого именно я полюбил — лицо под макияжем или макияж на лице?

Это крайний случай, но он хорошо показывает механизм в чистом виде: маска, надетая достаточно рано и достаточно последовательно, со временем перестаёт ощущаться как маска — и для того, кто её носит, и для тех, кто её видит.

Что с этим делать — и что не делать

Эта глава — не призыв отказаться от макияжа. Это не морализаторство и не осуждение личного выбора взрослого человека, как выглядеть.

Это приглашение к одному честному вопросу, который стоит задать себе хотя бы раз: если бы завтра нужно было выйти из дома без единого прикосновения кисти — что бы я почувствовал? Спокойствие? Тревогу? Стыд? Ответ на этот вопрос многое скажет не про внешность, а про то, откуда родом это чувство «нужно быть готовой» — и было ли оно вообще когда-то моим собственным выбором.

Глава 2. Когда цель достигнута

Погоня, которая заканчивается тишиной

В привычке, о которой шла речь в первой главе, есть один нюанс, который легко упустить, если рассматривать её только как «выучилась краситься и красится всю жизнь одинаково». На деле привычка не статична — она живёт, усиливается и слабеет в зависимости от одного простого фактора: есть ли ещё кого впечатлять.

Возьмём типичную историю. Мужчина и девушка знакомятся. Она красится — не только выходя в свет с ним, но и вообще каждый раз, когда есть шанс, что он её увидит. Отношения развиваются, случается первая совместная ночь, наступает утро — и он видит её лицо таким, какое оно есть, без единого прикосновения кисти. И — вот что важно — он никуда не уходит. Он остаётся рядом, отношения продолжаются, углубляются, становятся бытом.

И вот здесь начинается то, что легко неверно понять. Кажется, будто дальше макияж просто «отходит на второй план» из-за каких-то внешних причин — усталости, занятости, привычки. Но это не так. Дело не во внешних обстоятельствах. Дело в том, что в её сознании — чаще всего неосознанно, без злого умысла — закрепляется простой вывод: он уже видел меня настоящую и остался. Значит, можно расслабиться. Цель, ради которой строился этот ежедневный ритуал, была достигнута.

Почему мозг перестаёт стараться после победы

Это не выдумка и не единичный случай — это хорошо описанный психологический механизм. Он проявляется далеко не только в макияже, и на нём стоит остановиться подробнее, чтобы дальше не выглядело как обвинение в чей-то адрес — это касается практически всех людей, в том числе и мужчин, просто с разными внешними проявлениями.

Психологи, изучающие поведение в отношениях, давно заметили: усилия по удержанию партнёра — забота о внешности, знаки внимания, старание понравиться — напрямую связаны с ощущением риска потерять этого партнёра. Пока отношения не закреплены, пока есть неопределённость («а вдруг я ему разонравлюсь», «а вдруг он найдёт кого-то ещё»), человек прикладывает максимум усилий. Как только эта неопределённость исчезает — когда пара переезжает вместе, обручается, просто проводит достаточно времени, чтобы обоим стало ясно, что расставание маловероятно, — уровень этих усилий у большинства людей закономерно падает. Не потому, что чувства исчезли, а потому что часть мозга, отвечавшая за «нужно завоевать», получила сигнал: задача выполнена, дальше можно не бежать.

Есть и более общий психологический принцип, который объясняет это ещё шире — привыкание к достигнутому. Любая цель, которая долго казалась важной и желанной, после своего достижения довольно быстро перестаёт ощущаться как что-то, за что нужно продолжать бороться. Человеческая психика устроена так, что она гораздо сильнее реагирует на путь к цели, чем на удержание уже полученного результата. Именно поэтому спортсмен, годами мечтавший о победе, часто испытывает не долгую эйфорию, а быстрое опустошение после того, как победа уже случилась, — и точно так же девушка, годами оттачивавшая макияж «на поймать взгляд», может почти без сопротивления отпустить эту привычку, как только тот, чей взгляд она ловила, уже пойман.

Это не про неё одну — и не только про макияж

Важно сказать прямо: то, что описано выше, — не история про конкретную «ленивую» или «неискреннюю» девушку. Это универсальный психологический механизм, который одинаково касается и мужчин, просто чаще проявляется в других формах — не в макияже, а, например, в уходе за телом, в физической форме, во внимании к деталям в отношениях. Об этом — как эта же самая логика «добился — расслабился» работает через фигуру, спорт и уход за собой у обоих партнёров, и что происходит, когда пара расстаётся и включается обратный процесс, — мы поговорим отдельно чуть позже, в одной из следующих глав. Здесь важно закрепить только сам принцип, потому что дальше он будет возвращаться снова и снова: усилие живёт ровно до тех пор, пока жива цель, ради которой оно прикладывается.

Почему это трудно принять

Есть одна причина, по которой этот разговор часто наталкивается на глухую стену, даже когда всё сказанное — не критика и не нападение, а просто наблюдение. Привычка красится «для внешнего мира» у многих девушек закладывается ещё в четырнадцать-пятнадцать лет, как было показано в первой главе, — а значит, к тридцати годам это уже не просто привычка, а пятнадцать-двадцать лет накопленного, сросшегося с личностью поведения. Указать человеку на механизм, который управлял им два десятилетия, — всё равно что указать на что-то, что кажется частью самой личности, а не выученным правилом. Поэтому такой разговор часто воспринимается не как приглашение задуматься, а как личная атака — даже если тон был максимально бережным.

Именно поэтому эта книга не пытается «переубедить» за одну главу. Она устроена так же, как складывался разговор о догмах в первой книге серии: не один удар в лоб, а постепенное, последовательное раскрытие одной и той же мысли с разных сторон — так, чтобы к моменту, когда читатель доходит до самых прямых выводов, он уже прошёл достаточно шагов, чтобы услышать их не как критику, а как узнавание.

Глава 3. Искусство трансформации

Приём, которому больше пятисот лет

Задолго до появления слова «контуринг» существовала техника, которую художники Возрождения называли кьяроскуро — «светлое-тёмное». Леонардо да Винчи, Караваджо и десятки их современников выяснили простую вещь: если правильно расставить свет и тень на плоской поверхности, глаз человека достроит объём там, где его физически нет. Плоское лицо на холсте начинает казаться живым, скульптурным, дышащим — просто за счёт того, где именно легла тень.

Современный контуринг — это ровно тот же приём, перенесённый с холста на человеческую кожу. Тональный крем на два тона темнее в нужных местах, светлее — в других, и лицо, которое выглядело плоским, вдруг обретает скулы, глубину взгляда, другую форму носа. Ничего физически не изменилось. Изменился только свет.

Но у художников Возрождения был один серьёзный ограничитель, о котором стоит сказать отдельно: этим приёмом владели единицы. Чтобы обмануть глаз зрителя светотенью, требовались годы обучения, редкий талант, доступ к мастерской. Кьяроскуро было привилегией — искусством, которое могли себе позволить единицы творцов и которое видели единицы зрителей, приходивших в галереи и церкви. Именно это отличие — кто владеет приёмом и сколько людей он затрагивает — станет важным чуть дальше в этой главе.

Насколько далеко заходит эта техника

Это работает не только с женскими лицами. Мужское лицо контурится точно так же — просто об этом реже говорят вслух: та же техника света и тени способна добавить выразительности скулам, изменить восприятие формы челюсти, сделать лицо визуально более резким или, наоборот, мягче.

И на этом влияние техники не заканчивается. С помощью света и тени можно не просто украсить лицо — можно сделать его моложе или старше, превратить один типаж в совершенно другой. Визажисты, работающие в кино и на съёмках, регулярно превращают юных актрис в персонажей средних лет, и наоборот — используя ровно тот же принцип, которым пользовались художники Возрождения.

От кисти к экрану: как приём вышел из мастерской и попал в карман каждому

Вот здесь начинается разговор, ради которого стоит переписать эту главу заново, — потому что за последние пятнадцать лет произошло нечто, чего не случалось за предыдущие пятьсот. Приём, которым владели единицы, оказался в телефоне у каждого.

Сначала это была просто фотография с фильтром — лёгкое размытие кожи, чуть более яркие глаза. Затем — приложения, которые в один касание делают то, на что визажисту требуется час: сужают нос, поднимают скулы, убирают морщины, меняют форму подбородка. Сегодня это зашло ещё дальше — нейросеть способна не подправить лицо, а полностью его пересобрать, создать человека, которого не существует в природе, или взять чужое лицо и вложить его в чужое тело на видео так, что различить подмену на глаз почти невозможно.

Разница между Леонардо да Винчи и подростком с телефоном не в мастерстве — мастерство теперь встроено в алгоритм и не требует таланта вообще. Разница в масштабе: если пять-

сот лет назад иллюзию объёма на плоскости мог создать один гениальный художник для одной картины, то сегодня миллиарды людей одновременно, каждый день, создают такую иллюзию для самих себя — и выкладывают её как «просто фотографию».

Оборотная сторона мастерства

Чем сильнее техника, тем сильнее и риск, который она несёт. Индустрия красоты знает множество историй о разочаровании: человек, влюбившийся в фотографию в соцсетях, при личной встрече не узнаёт того, с кем «общался» неделями — потому что фотография была не портретом, а результатом умелого контуринга и фильтров, наложенных друг на друга. Это настолько распространённое явление, что у него даже есть собственное название в разговорном английском — «catfishing», хотя чаще оно применяется к полной подмене личности, а не только внешности.

Но есть и обратная сторона этого же механизма, о которой говорят значительно реже, — то, что происходит не с тем, кого обманули, а с тем, кто сам себя приукрасил. Дерматологи и психологи в последние годы описывают состояние, которое получило собственное имя: человек настолько привыкает к своему отфильтрованному изображению, что при взгляде в обычное зеркало испытывает настоящее разочарование — не потому, что стал выглядеть хуже, а потому, что перестал узнавать себя без фильтра как «настоящего». Отражение в зеркале начинает казаться ошибкой, а не нормой. Это уже не история про обман партнёра — это история про то, что человек обманывает самого себя настолько долго, что теряет ориентир, где заканчивается он сам и начинается нарисованная версия.

Если приём меняет каждого — что меняется у всех

Здесь стоит сделать шаг назад и задать вопрос шире, чем «красится девушка или нет». Пятьсот лет назад иллюзия объёма на плоскости была редкостью, которую зритель встречал в галерее, специально готовый к тому, что смотрит на искусство, а не на документ реальности. Сегодня та же иллюзия — обычное состояние ленты новостей, профиля для знакомств, рекламного баннера, видеозвонка. Мы разучились относиться к изображению человека как к «возможно, приукрашенному» — мы по умолчанию воспринимаем его как факт, хотя оно давно перестало им быть чаще, чем остаётся.

Это меняет не одну пару, встретившуюся на свидании. Это медленно меняет саму базовую линию, от которой целое поколение отсчитывает, что такое «нормальная» внешность. Подросток, растущий среди отфильтрованных лиц с раннего детства, формирует представление о человеческом лице не по лицам людей вокруг себя, а по лицам, прошедшим через цифровую кисть, — точно так же, как девочка из первой главы этой книги формировала свою будущую привычку не по одному эпизоду, а по годам тихого, незаметного накопления образов. Разница лишь в том, что теперь этот процесс накопления происходит не в кругу семьи и подруг, а в масштабе всей планеты одновременно, через один и тот же экран.

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.