12+

МАЛЕНЬКИЕ КНИГИ, КОТОРЫЕ ПОМОГАЮТ ПОНЯТЬ СЕБЯ

Лия Розанова



ПОТЕРЯЛИ СЕБЯ?

Как отличить свои желания от чужих?

Лия Розанова

Потеряли себя? Как отличить свои желания от чужих

https://litres.ru/74958853
ISBN 9785007175906

Аннотация

Книга «Потеряли себя? Как отличить свои желания от чужих?» — приглашение остановиться и прислушаться к себе. Прочитав книгу, вы сможете понять почему мы теряем контакт с собственными желаниями? Через жизненные истории, психологические объяснения, вопросы для размышления и практические упражнения Лия Розанова помогает разобраться в себе, лучше понять свои потребности и постепенно восстановить связь с собственными чувствами и желаниями.

Содержание

ОБ АВТОРЕ	5
ОБРАЩЕНИЕ К ЧИТАТЕЛЮ	8
ВВЕДЕНИЕ. Когда перестаёшь слышать себя	13
ГЛАВА 1. Если вы открыли эту книгу, возможно, сейчас вы…	20
ГЛАВА 2. Что со мной происходит?	29
ГЛАВА 3. Почему мы теряем себя?	49
Конец ознакомительного фрагмента.	51

Потеряли себя? Как отличить свои желания от чужих

Лия Розанова

© Лия Розанова, 2026

ISBN 978-5-0071-7590-6
Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

ОБ АВТОРЕ

Лия Розанова — практический психолог, консультант, автор книг по психологии и саморазвитию

В своей профессиональной и авторской деятельности Лия Розанова обращается к темам, которые близки и понятны многим людям, независимо от возраста и жизненного опыта. Это отношения с собой и окружающими, личные границы, самооценка, внутренние переживания, чувство вины, умение отстаивать собственные интересы, понимание своих желаний и поиск жизненных ориентиров

Особое место в её творчестве занимает тема отношений человека с самим собой. Как научиться принимать себя, не сравнивать свою жизнь с чужой, не зависеть от постоянного одобрения окружающих? Как разобраться в собственных чувствах, услышать свои настоящие желания и перестать жить исключительно в соответствии с ожиданиями других? Именно таким вопросам посвящены многие авторские работы

Среди книг Лии Розановой — «С любовью к себе. 100 техник и медитаций». Это практическое издание, которое помогает уделить внимание собственному внутреннему миру, развивать бережное отношение к себе, укреплять уверенность и постепенно формировать привычку заботиться не только о других, но и о себе

Другая книга — «Кто я? 365 вопросов к себе. Книга-дневник» — приглашает читателя к ежедневному самопознанию. В ней собраны вопросы для размышлений, которые помогают лучше понять свой характер, ценности, желания, жизненные приоритеты и отношение к происходящему. Это возможность на протяжении года вести своеобразный диалог с собой, фиксировать мысли, замечать перемены и открывать новые стороны собственной личности

Лия Розанова пишет простым и понятным языком, соединяя психологические размышления, реальные жизненные ситуации, доступные объяснения и практические упражнения. Её книги не предлагают универсальных рецептов счастья и не обещают мгновенных перемен. Они помогают остановиться в привычной суете, внимательнее прислушаться к себе, посмотреть на знакомые ситуации под другим углом и постепенно найти собственные ответы на важные вопросы

В центре авторского подхода — уважение к личности человека, его чувствам, опыту и праву самостоятельно выбирать свой жизненный путь. Автор не стремится учить читателя, как правильно жить, а предлагает инструменты для размышления, самопонимания и личностного развития

Главная идея, объединяющая её книги, заключается в том, что путь к более осознанной и наполненной жизни начинается с внимания к самому себе. Важно не потерять собственный голос среди повседневных забот, чужих ожиданий и привычных обязанностей, научиться понимать себя, при-

нимать свои особенности и находить силы для перемен

Понять себя — значит сделать первый шаг к жизни, в которой есть место не только обязанностям и ожиданиям других, но и собственным желаниям, чувствам и мечтам

ОБРАЩЕНИЕ К ЧИТАТЕЛЮ

У каждого из нас время от времени возникают вопросы, которые приходят неожиданно: среди привычных дел, в дороге, перед сном или во время разговора. Мы вдруг замолкаем и понимаем, что давно не прислушивались к себе.

Они могут звучать так: «Чего я хочу?», «Почему мне больше ничего не хочется?», «Почему я так много думаю о других и так редко спрашиваю себя о том, что хочу я?», «Почему мне так трудно сказать „нет“, даже когда внутри всё сопротивляется?», «Почему моя жизнь вроде бы устроена, а радости в ней становится всё меньше?»

Сначала эти вопросы кажутся случайными. Но иногда за ними стоит не просто усталость и не отсутствие желаний, а тоска по себе — по той части своей личности, которую мы когда-то хорошо знали, но постепенно отодвинули на второй план. Сначала были дела и обязанности, близкие и работа, обстоятельства, чужие ожидания и бесконечное «надо».

Мы продолжали жить, заботились о других, решали чужие проблемы, поддерживали близких, принимали решения и оставались сильными — особенно тогда, когда этого от нас ждали.

И однажды могли заметить странное: жизнь продолжается, всё вроде бы на своих местах, но ощущение собственного присутствия в ней куда-то исчезает. Тогда возникает вопрос,

на который не всегда легко ответить: «А где в этой жизни я?» За ним следуют другие: «Что я чувствую? Чего хочу? Что для меня важно?»

Возможно, именно с вопроса «А где в этой жизни я?» и начинается возвращение к себе. С него же начинается серия книг, которую вы сейчас держите в руках.

«Маленькие книги, которые помогают понять себя» — не о том, каким человеком вам следует стать, и не о поиске универсального рецепта счастливой жизни. Я не собираюсь учить вас жить «правильно». Одной из трудностей современного человека как раз стало то, что ему слишком часто объясняют, как правильно жить, что чувствовать, чего хотеть и каким быть.

Эти книги задуманы для другого: чтобы вы могли ненадолго остановиться, прислушаться к себе, задать вопрос, на который, возможно, давно не пытались ответить, и, самое главное, услышать собственный ответ.

Поэтому эту книгу недостаточно просто прочитать. Я предлагаю прожить её: иногда останавливаться, закрывать страницу, записывать несколько слов от руки. А может быть, однажды честно признаться себе в том, что раньше было страшно даже сформулировать.

Некоторые страницы вам захочется перечитать. Какие-то мысли могут вызвать раздражение или внутреннее сопротивление. На отдельные вопросы вы, возможно, не сможете ответить сразу.

И это нормально, ведь возвращение к себе не происходит за один вечер.

Мы редко теряем контакт с собой за один день. Обычно это происходит постепенно. Сначала соглашаемся на то, чего не хотели, потом привыкаем терпеть, делаем то, чего от нас ждут, убеждаем себя, что «так у всех», и незаметно перестаём спрашивать, чего хотим сами.

И однажды обнаруживаем, что прекрасно знаем, чего ждут от нас родители, супруг, дети, начальник, друзья и общество. Но стоит кому-то спросить: «А чего хотите вы?» — и мы замолкаем.

Эта книга начинается не с требования немедленно изменить жизнь и не с призыва всё бросить и начать жить заново. Она предлагает постепенно вернуть внимание к себе. Возможно, вы не потеряли себя — просто ваш собственный голос слишком долго оставался без внимания. И если вы открыли эту книгу, значит, в вас уже появилось желание его услышать.

Почему я решила создать серию книг под названием «Маленькие книги, которые помогают понять себя»?

Потому что у человека редко бывает только один вопрос. Стоит однажды спросить себя: «Чего хочу именно я?» — и следом могут появиться другие: «Почему мне так трудно отказать?», «Почему я всё время чувствую себя виноватым?»,

«Почему я снова выбираю отношения, в которых мне плохо?», «Почему я так много думаю о себе и так мало живу для себя?», «Почему мне необходимо всем что-то доказывать?», «Почему я боюсь остаться в одиночестве?», «Кто я, если мне больше не нужно соответствовать чужим ожиданиям?».

Именно поэтому каждая книга серии будет посвящена одному важному вопросу, одной внутренней трудности или ситуации, в которой можно остановиться и внимательнее посмотреть на себя. Эти книги можно читать по отдельности. А вместе они складываются в более длинный путь — путь к себе.

Первая книга начинается с вопроса «Потеряли себя?». Следующие будут посвящены личным границам и праву говорить «нет», чувству вины, привычке всегда быть сильными, повторяющимся сценариям в отношениях, тревожным мыслям, сравнению себя с другими и зависимости от чужого одобрения.

Возможно, со временем этот путь приведёт к более глубокому вопросу: «Кто я?» Но к нему важно прийти постепенно. Иногда сначала нужно перестать жить только для других, чтобы наконец услышать себя.

Я приглашаю вас не просто читать эту книгу, но и вступать с ней в диалог. Отвечайте на вопросы, которые возникают у вас по ходу чтения и встречаются на страницах. Записывайте свои мысли, спорьте со мной, задавайте вопросы. Возвращайтесь к тем местам, которые особенно вас затронули.

Пусть эта книга станет для вас не просто рассуждением на тему «Потеряли ли вы себя?», а разговором с самим собой.

Лия Розанова, практический психолог, консультант, автор

ВВЕДЕНИЕ. Когда перестаёшь слышать себя

Однажды женщина на консультации сказала мне: «Я не понимаю, что со мной происходит. У меня всё нормально: работа есть, семья есть, дети выросли, дом есть. Но почему-то мне кажется, что самой себя у меня больше нет».

Мы долго разговаривали. В какой-то момент я спросила: «Когда вы в последний раз делали что-нибудь только потому, что сами этого хотели?»

Она надолго задумалась. Было видно, как она пытается вспомнить такой случай. Наконец улыбнулась и сказала: «Не помню».

Иногда именно так человек замечает, что отдалился от себя. Для этого не обязательно пережить большую трагедию, болезнь, развод, увольнение или другую внешнюю катастрофу.

Со стороны жизнь может выглядеть вполне благополучной: человек работает, заботится о семье, помогает родителям, отвечает на сообщения, покупает продукты, оплачивает счета, ездит в отпуск, поздравляет друзей и родных, смеётся, когда этого ждут окружающие. На обычный вопрос «Как дела?» он привычно отвечает: «Всё нормально».

И всё же внутри постепенно возникает ощущение пусто-

ты. Будто собственная жизнь проходит где-то рядом: человек присутствует в ней, выполняет привычные обязанности, но сам словно остаётся в стороне.

Он делает то, что нужно, решает необходимые вопросы, выполняет то, чего от него ждут. А вечером, оставшись наедине с собой, вдруг понимает: «Я не знаю, чего хочу».

Это состояние может сбивать с толку. Ведь привычные желания никуда не исчезают: можно захотеть новую сумку, поездку, ремонт, отпуск или другую работу. Но здесь речь о более глубоком вопросе: «Как я хочу прожить свою жизнь?»

И на него ответить бывает гораздо сложнее. Ведь мы привыкли задавать себе другой вопрос: «Как, по мнению окружающих, я должен прожить свою жизнь?»

В детстве многие из нас довольно рано научились быть удобными: хорошо учиться, не спорить, не расстраивать родителей, помогать, быть вежливыми, не плакать, не злиться и не требовать слишком многого.

Позже появились новые правила: получить хорошую профессию, создать семью, добиться успеха, зарабатывать, соответствовать определённому статусу, быть сильными и самостоятельно справляться со всеми трудностями.

Постепенно слово «надо» стало настолько привычным, что мы перестали замечать, сколько решений принимаем именно под его влиянием:

«Надо встретиться», «надо помочь», «надо согласиться», «надо потерпеть», «надо быть мудрее», «надо понять друго-

го», «надо сохранить отношения», «надо не подвести».

И однажды внутри начинает звучать тихий вопрос: «А что нужно мне?» Не обществу, не родителям, детям, партнёру, начальнику или друзьям. А именно мне. Что важно для меня? Что нужно именно мне?

Если этот вопрос вызывает растерянность, не спешите пугаться. С вами не обязательно что-то не так. Возможно, вы просто слишком долго прислушивались к другим и почти не оставляли места для собственного голоса, чтобы услышать себя.

ИЗ ПРАКТИКИ ПСИХОЛОГА: *История Анны*

Анна пришла на консультацию с очень понятным запросом: «Я хочу разобраться, чего я хочу от жизни».

Ей было сорок два года. Она была замужем, воспитывала сына, работала руководителем отдела.

На первый взгляд — активная, собранная, успешная женщина. Но почти каждую неделю она чувствовала усталость, которую не удавалось снять ни выходными, ни отпуском.

«Я прихожу домой и хочу, чтобы меня никто не трогал, а потом мне становится стыдно. Муж спрашивает, что со мной, я отвечаю, что всё нормально. Сын просит помочь с чем-то — я помогаю. Мама звонит — я разговариваю. На работе все привыкли, что я всё решаю. А потом я закрываюсь в ванной и просто сижу».

«О чём вы думаете в эти минуты?» — спросила я.

Она ответила: «О том, что хочу исчезнуть хотя бы на один день».

Это не обязательно было желанием исчезнуть из жизни. Скорее, ей хотелось хотя бы ненадолго перестать быть нужной всем и за всё отвечать. И это важная разница.

Иногда человек говорит: «Я хочу побыть один». Но за этими словами может стоять не стремление к одиночеству, а потребность в тишине и передышке.

Без ответственности, вопросов, чужих ожиданий и необходимости каждую минуту соответствовать какой-то роли. Просто побыть собой.

Мы начали с простого вопроса: «Что вам нравится?» Анна не смогла ответить.

Тогда я спросила иначе: «Что вам не нравится?»

И ответ пришёл почти сразу: «Мне не нравится, когда меня ставят перед фактом», «Не нравится, когда я должна объяснять, почему не могу», «Не нравится, когда дома всё держится на мне», «Не нравится, когда мои планы считаются менее важными, чем планы других», «Не нравится, когда я соглашаюсь, хотя не хочу».

Потом она замолчала. Кажется, впервые за долгое время она увидела, что её «я не знаю, чего хочу» постепенно превращается в вполне конкретное знание.

Она знала — просто начинать пришлось не с желаний, а

с того, что ей больше не подходит. Иногда именно так и начинается возвращение к себе.

Не обязательно менять жизнь, чтобы начать слышать себя

Когда человек впервые понимает, насколько отдалился от себя, ему иногда хочется сделать резкий шаг: уволиться, уехать, развестись, всё бросить и начать заново.

Но возвращение к себе не обязательно начинается с разрушения привычной жизни. Иногда достаточно одной небольшой фразы: «Я подумаю и отвечу завтра» — вместо автоматического «да». «Сегодня я не могу» — вместо привычных оправданий. «Мне это не подходит» — вместо молчаливого терпения. «Я хочу по-другому» — вместо того, чтобы снова промолчать.

Возвращение к себе часто происходит почти незаметно. Именно поэтому его легко недооценить.

Но постепенно из небольших честных решений складывается новое ощущение: «Я снова присутствую в собственной жизни».

Эта книга не будет предписывать вам, каким человеком нужно стать

Мне бы не хотелось, чтобы после её прочтения вы реши-

ли, будто теперь обязаны во всём выбирать только себя. Это тоже может превратиться в очередное «надо»: «Я должен установить границы», «Я должна перестать всем угождать», «Я обязан научиться говорить „нет“».

Вам не нужно делать всё идеально. Эта книга не о том, как стать человеком, которому никто не нужен, и не о том, как перестать считаться с чувствами других. Она о возможности научиться учитывать и собственные чувства. Забота о себе не равна эгоизму. Граница — не стена, отказ — не жестокость, собственное мнение — не нападение. А желание жить своей жизнью не означает равнодушия к окружающим.

Зрелость начинается не тогда, когда человек выбирает только себя, а тогда, когда перестаёт полностью исключать себя из собственной жизни.

Небольшая остановка

Прежде чем читать дальше, остановитесь на несколько минут и ответьте себе на три вопроса:

— Когда вы в последний раз делали то, что действительно хотели сами?

— В каких ситуациях вы чаще всего говорите «да», хотя внутри хочется сказать «нет»?

— Если бы вам не нужно было никого разочаровывать, что в вашей жизни вы изменили бы первым?

Не ищите красивых или правильных ответов. Запишите

то, что приходит в первые минуты, — даже если ответ кажется вам неудобным или вы пока не знаете, что с ним делать. Эта книга начинается с честности перед собой, а не с правильности для других.

СТРАНИЦА ДЛЯ СЕБЯ

Ответьте на эти вопросы:

— Что я сейчас чувствую, читая эти вопросы?

— Что я давно хочу изменить, но пока не разрешаю себе?

— Что я делаю в своей жизни главным образом потому, что «так надо»?

ГЛАВА 1. Если вы открыли эту книгу, возможно, сейчас вы…

…устали быть сильным человеком. Не потому, что вы слабы, а потому, что сила стала вашей единственной привычной ролью. Вы привыкли справляться: вам звонят, когда нужна помощь, к вам приходят за советом, вы умеете собраться в трудный момент. Даже когда вам плохо, вы говорите: «Ничего, справлюсь». Когда страшно, произносите: «Ничего, прорвёмся». А когда хочется плакать, откладываете это на потом, подавляя свои чувства.

И это «потом» порой длится годами. Окружающие считают вас надёжным человеком, и, возможно, это действительно ваша сильная сторона. Но надёжным людям редко задают другой важный вопрос: «А кто позаботится о вас?»

Иногда человек так долго остаётся опорой для других, что перестаёт замечать собственную усталость. А потом его начинают раздражать даже те, кого он любит. Близкий задаёт обычный вопрос — и хочется ответить резко. Ребёнок просит о помощи — и внутри поднимается злость. Коллега обращается с просьбой, и первая мысль звучит так: «Опять я».

Следом приходит чувство вины: «Почему я так раздражаюсь? Что со мной происходит? Ведь я люблю этих людей».

Но дело может быть вовсе не в недостатке любви. Раздра-

жение не обязательно означает, что вы разлюбили близких. Иногда так проявляется усталость от постоянного отказа себе.

Возможно, вы слишком часто говорите «да»

Представьте обычный день. Утром вам пишут: «Можешь помочь?» — и вы отвечаете: «Да». На работе спрашивают: «Сможешь задержаться?» — снова «да». Вечером муж предлагает заехать к его маме. Вы устали и хотите домой, но соглашаетесь. Друг зовёт встретиться, хотя вам хочется побыть в тишине, — и вы опять отвечаете: «Давай».

Кто-то просит одолжить деньги, хотя сейчас вам неудобно, но вы всё равно оказываете помощь. Кто-то просит выполнить за него работу. Вы понимаете, что это не ваша обязанность, однако снова берётесь помогать. А когда день заканчивается, у вас возникает ощущение: «Я весь день оказывал помощь другим, но не уделил себе ни минуты».

Так постепенно и теряется контакт с собой. Человек не обязательно отказывается от собственной жизни ради других одним решительным шагом.

Чаще он отдаёт её по частям: один час, ещё один, очередная просьба, ещё одно «ничего страшного», «потерплю», «мне не трудно». И постепенно обнаруживает, что на собственную жизнь почти не осталось времени.

Возможно, вы не знаете, чего хотите

Это может выглядеть так. Вас спрашивают: «Куда хочешь поехать в отпуск?» — «Мне всё равно». «Что будем сегодня делать?» — «Как хочешь». «Какой фильм посмотрим?» — «Выбирай сам». «Что тебе подарить?» — «Мне ничего не нужно».

Сначала такое поведение можно принять за спокойствие. Человек не капризничает, не предъявляет требований, не спорит. Но если прислушаться, за привычным «мне всё равно» иногда скрывается другое признание: «Я давно не спрашивал себя, чего хочу».

Это не означает, что желаний совсем нет. Возможно, они просто звучат очень тихо — словно радиостанция, которую давно не настраивали.

ИЗ ПРАКТИКИ ПСИХОЛОГА: ***История Сергея***

Однажды Сергей сказал: «Я всегда думал, что у меня нет амбиций. А потом понял: я просто привык выбирать то, что безопасно».

Родители хотели, чтобы он получил стабильную профессию. Он так и сделал. Позже на работе ему предложили по-

вышение. Сергей согласился, хотя руководить отделом не хотел.

«Почему согласились?» — спросила я.

«Потому что глупо отказываться».

Через два года он уже ненавидел свою должность. Но уйти не мог.

«Почему?» — спросила я Сергея.

«Я столько лет к этому шёл», — ответил он.

Это распространённая ловушка: иногда мы продолжаем идти по выбранной дороге не потому, что она нам подходит, а потому, что уже вложили в неё слишком много сил.

Тогда появляется страх: «Если я признаю, что больше этого не хочу, получится, что все мои прежние решения были ошибкой».

Но прошлое не становится ошибкой только потому, что сегодня вы хотите другого. Меняетесь вы, меняются обстоятельства и ваши ценности. То, что подходило десять лет назад, может перестать подходить сейчас. Это не предательство прошлого, а естественная часть жизни.

Возможно, вы слишком хорошо знаете, чего от вас хотят

Порой человеку легче ответить на вопросы: «Чего от меня хочет мама?», «Чего ждёт супруг?», «Что нужно начальни-

ку?», «Как принято поступать?» и «Как будет правильно?», чем на главный вопрос: «Чего хочу я?»

Чужие ожидания часто звучат громко. Мы слышим их с детства: «Будь хорошим», «Не спорь», «Не разочаровывай», «Подумай о других», «Ты же сильный», «Ты должен», «Ты обязана».

А собственное желание может звучать едва слышно: «Мне этого не хочется», «Я устала», «Я хочу иначе», «Мне это не подходит», «Я хочу попробовать», «Я боюсь, но всё-таки хочу».

Если годами прислушиваться только к громким голосам окружающих, свой тихий голос постепенно перестаёшь замечать.

Возможно, вы часто чувствуете вину

Вы отказали — и вам неловко. Вы выбрали себя — и кажется, что поступили плохо. Отдыхаете — и думаете, что могли бы заняться чем-нибудь полезным. Тратите деньги на себя — и вспоминаете, кому ещё могли бы помочь. Не отвечаете на сообщение сразу — и уже чувствуете необходимость объясниться.

Постепенно возникает ощущение, будто любое собственное желание нужно оправдать: «Я могу отдохнуть, потому что очень устал», «Могу купить это, потому что давно ничего себе не покупал», «Могу не помогать, потому что у меня

тоже есть дела», «Могу уйти пораньше, потому что сегодня плохо себя чувствую».

Но разве для того, чтобы иметь право считаться с собой, нужно каждый раз предъявлять доказательства?

А теперь попробуйте узнать себя

Необязательно отвечать на все вопросы. Просто отметьте те, которые вызывают у вас внутренний отклик:

— Бывает ли вам трудно отказать, даже если просьба вам неудобна?

— Часто ли вы соглашаетесь быстрее, чем успеваете понять, чего хотите?

— Испытываете ли вы чувство вины, когда выбираете себя?

— Знакомо ли вам ощущение: «Все вокруг знают, чего хотят, а я — нет»?

— Часто ли вы говорите: «мне всё равно», когда на самом деле вам не всё равно?

— Случается ли вам раздражаться на близких после того, как вы слишком долго им помогали?

— Есть ли у вас ощущение, что вы живёте по плану, который когда-то составили не вы?

— Бывает ли так, что вы мечтаете о переменах, но не можете понять, каких именно?

Если вы узнали себя хотя бы в нескольких вопросах, не

спешите ставить себе диагноз. Возможно, вы просто давно не вели честного разговора с собой.

УПРАЖНЕНИЕ: «Где здесь я?»

Возьмите лист бумаги и разделите его на две колонки. Над первой напишите: «От меня хотят», над второй — «Я хочу». Теперь попробуйте заполнить обе.

В первой части могут появиться самые разные фразы: «Чтобы я больше зарабатывал», «чтобы я была спокойнее», «чтобы я помогал родителям», «чтобы я вышла замуж», «чтобы я больше работал», «чтобы я не спорила», «чтобы я был сильным», «чтобы я всегда был рядом».

Не оценивайте эти желания других людей. Просто зафиксируйте их.

Затем посмотрите на правую колонку. Что в ней? Если она почти пустая, не пугайтесь. Это тоже важное наблюдение. Оно подсказывает, что начинать стоит не с поиска большой мечты, а с простых вопросов: «Что мне приятно?», «Что помогает мне отдохнуть?», «Что меня радует?», «С кем мне хорошо?», «Где и с кем я чувствую себя спокойно?», «Что хочу попробовать?», «От чего устаю?», «Что мне больше не подходит?»

СТРАНИЦА ДЛЯ СЕБЯ

Составьте два списка:
От меня хотят:
Я хочу:
Ответьте себе: «Что удивило меня в этих двух списках?»

Маленькое открытие

Иногда человек ждёт, что однажды проснётся с полной ясностью: «Вот она — моя настоящая жизнь. Вот чего я хочу». Но чаще перемены начинаются иначе. Сначала вы замечаете, что вам неудобно, и разрешаете себе это признать. Потом перестаёте автоматически со всем соглашаться, впервые говорите: «Я подумаю». Однажды произносите «нет», а в другой раз делаете то, о чём давно мечтали. И только спустя время замечаете: «Кажется, я возвращаюсь к себе».

Не требуйте от себя немедленно во всём разобраться. Вам не нужно прямо сейчас найти своё предназначение, принять десяток судьбоносных решений или стать совершенно другим человеком. Для начала достаточно замечать, когда вам хорошо, а когда плохо; когда вы соглашаетесь из страха, а когда выбираете по собственному желанию; когда живёте своей жизнью, а когда следуете чужим ожиданиям.

Вопрос, который останется с нами

Есть ещё один вопрос, над которым я предлагаю вам по-

думать: «Если бы никто не мог вас осудить, разочароваться в вас или назвать эгоистом, что в своей жизни вы позволили бы себе изменить?»

Не торопитесь с ответом. Иногда важные мысли приходят не тогда, когда мы настойчиво их ищем, а когда перестаём от них отворачиваться.

А дальше мы поговорим о том, что происходит внутри человека, когда собственные желания становятся почти неслышными. Почему однажды фраза «Я не знаю, чего хочу» начинает звучать так часто? Потеря контакта с собой — не слабость характера. У этого процесса есть причины. Когда мы начинаем их понимать, становится легче перестать обвинять себя и постепенно возвращаться к себе.

ГЛАВА 2. Что со мной происходит?

Иногда человек приходит к простому, но неприятному для себя выводу: «Я не понимаю, чего хочу». И чем настойчивее пытается найти ответ, тем сильнее раздражается на себя.

Кажется, что другие умеют жить гораздо определённее. Они знают, какую работу хотят, с кем хотят быть, где жить, куда поехать в отпуск, что купить, а от чего отказаться. Они спорят, выбирают, меняют решения и начинают всё сначала.

А вы стоите перед собственными желаниями и словно не можете их прочитать. Вас спрашивают:

«Тебе нравится эта работа?» — «Не знаю».

«Хочешь переехать?» — «Не знаю».

«Ты счастлив в этих отношениях?» — «Наверное».

«А чего ты хочешь?»

И вот здесь возникает пауза.

— «Не знаю».

Иногда за этими двумя словами скрывается не отсутствие желаний, а долгая история. История о том, как человек постепенно привык спрашивать не себя, а окружающих: «Как правильно? Что лучше? Как будет спокойнее? Что скажут? Не расстроятся ли? Не обидятся ли? Не подумают ли обо мне плохо?»

Постепенно внутренний вопрос «Чего хочу я?» уступает

место гораздо более привычному: «Что от меня сейчас требуется?»

Так начинается потеря контакта со своими желаниями. Не потеря себя — именно потеря контакта. Человек никуда не исчезает, и его желания тоже никуда не деваются. Просто между ним и его внутренним голосом постепенно накапливаются чужие ожидания, правила, страхи и привычки.

Как это начинается?

Представьте маленького ребёнка. Он хочет играть, когда взрослые считают, что пора спать. Не хочет делиться игрушкой или обнимать малознакомого человека. Не хочет доедать, хочет поздороваться или, наоборот, не хочет. Ему хочется надеть одну и ту же кофту третий день подряд, задавать сто вопросов, плакать или смеяться.

У него много собственных «хочу» и «не хочу». Но взрослый мир постепенно объясняет ему правила: «нельзя», «так не принято», «будь хорошим», «не капризничай», «что подумают о твоём поведении?», «не расстраивай маму», «послушай папу», «ты же должен понимать».

Большинство таких правил необходимы. Ребёнку действительно нужны границы. Ему важно учиться учитывать других людей, понимать последствия своих поступков и соблюдать определённые нормы.

Проблема не в самом слове «нет». Она возникает тогда,

когда вместе с запретом ребёнок получает гораздо более глубокое послание: «Твои чувства неправильные».

Ребёнок может часто слышать: «Тебе это не нравится, но надо», «ты не хочешь, но обязан», «тебе больно — не плачь», «ты злишься — это плохо», «хочешь иначе — не спорь».

Если это повторяется часто, ребёнок учится не только управлять своим поведением. Он начинает сомневаться и в собственных ощущениях: «Может быть, я слишком многого хочу?» или: «Может быть, лучше промолчать?»

Так постепенно формируется удобный для окружающих, но тяжёлый для самого человека навык: сначала оценивать реакцию других и только потом прислушиваться к себе.

ИЗ ПРАКТИКИ ПСИХОЛОГА: *История Елены*

Елене было тридцать восемь лет. Она занимала хорошую должность, получала достойную зарплату и считалась успешным человеком. Когда знакомые спрашивали: «Ну как работа?», она автоматически отвечала: «Отлично». Но однажды добавила: «Только я не понимаю, почему мне становится плохо уже в воскресенье».

Ей не хотелось идти на работу в понедельник. Не потому, что там был ужасный начальник, коллеги плохо к ней относились или зарплата была маленькой. Наоборот, всё выглядело благополучно. «Объективно всё хорошо», — повторяла она. И именно это благополучие мешало ей признать про-

стую вещь: «Мне здесь не нравится».

Почему ей было так трудно это признать? Всю жизнь она слышала: «Такая работа — большая удача», «другие мечтают о таких условиях», «надо ценить стабильность», «ты должна быть благодарна».

И в какой-то момент она перестала спрашивать себя: «Хочу ли я этого?» Вместо этого в голове звучал другой вопрос: «Разве я имею право этого не хотеть?»

Это два совершенно разных вопроса. Первый помогает понять своё желание. Второй — разобраться, разрешаете ли вы себе его иметь.

Многие взрослые люди пытаются услышать собственные желания, хотя сначала им нужно вернуть себе право хотеть не того, чего ждут от них другие и перестать чувствовать вину за то, что их собственные желания, мечты и жизненные выборы могут не совпадать с ожиданиями близких.

Чужое желание редко приходит к нам с табличкой

Внутренний голос редко говорит прямо: «Это не твоё желание, а желание твоей мамы» или «это всего лишь ожидание общества».

Обычно всё происходит гораздо тоньше: чужое постепенно становится привычным, а привычное начинает казаться своим.

Например, родители мечтали, чтобы ребёнок стал врачом. Он годами слышал об этом, поступил в медицинский институт, получил диплом и начал работать. А спустя десять лет говорит: «Я всегда хотел быть врачом».

Но стоит спросить: «А что именно вам нравится в этой профессии?» — и человек может надолго задуматься. Возможно, когда-то чужая мечта действительно стала его собственной. Не из злого умысла и не обязательно под давлением. Просто любовь и одобрение могли оказаться связаны с определённым выбором: «Мама будет мной гордиться», «папа скажет, что я молодец», «родители столько в меня вложили», «я не могу их разочаровать».

Постепенно человек перестаёт различать два желания: «Я этого хочу» и «Я хочу, чтобы мной были довольны». А ведь это не одно и то же.

ИЗ ПРАКТИКИ ПСИХОЛОГА: *История Марины*

Марина рассказывала на консультации: «Мне тридцать пять, и я всегда считала, что хочу семью».

Мы стали разбираться, что для неё означает слово «семья».

Она описывала красивую картину: муж, дети, большой дом, совместные праздники. Я спросила: «А чего именно в этой картине хотите вы?»

Она задумалась: «Наверное, хочу, чтобы меня любили».

Это был уже другой ответ. Потом добавила: «Чтобы я была кому-то нужна». Ещё один. А затем: «Чтобы мама перестала за меня переживать». И наконец: «Чтобы я не чувствовала себя хуже подруг».

Оказалось, что за желанием «хочу семью» стояло сразу несколько разных потребностей: любовь, близость, чувство принадлежности, безопасность и признание.

Само желание создать семью никуда не исчезло. Но теперь оно стало гораздо яснее. Иногда человек говорит: «Я хочу этого».

Но если немного задержаться рядом с этим желанием и спросить себя: «Что я надеюсь почувствовать, когда это получу?», можно обнаружить нечто важное.

Не всегда нам нужен сам предмет желания. Иногда мы стремимся к состоянию, которое, как нам кажется, он нам даст. Не всегда человек хочет именно замужества — возможно, ему хочется перестать чувствовать себя одиноким. Не всегда новая должность нужна ради самой должности: порой за этим желанием стоит потребность почувствовать свою значимость. А за мечтой о дорогой машине может скрываться желание доказать себе и другим: «Я чего-то стою». Здесь и начинается интересная работа с собой.

Желание и способ его осуществить — не одно и то же

Представьте, что вы говорите: «Я хочу, чтобы меня уважали». Это желание.

А теперь добавляете: «Поэтому я должен стать начальником». Здесь уже появляется предположение о том, как можно добиться желаемого.

Вы решили, что определённое достижение даст вам нужное чувство. Но способов может быть гораздо больше.

Уважение может быть связано с профессионализмом, отношениями с людьми, умением отстаивать собственную позицию и открыто говорить о себе, а также с конкретными поступками.

Если путать само желание со способом его удовлетворить, можно годами двигаться совсем не в том направлении.

Поэтому полезно время от времени задавать себе три вопроса — один за другим:

— Чего я хочу?

— Что я надеюсь почувствовать, когда это получу

— Действительно ли именно этот способ поможет мне почувствовать это?

Эти вопросы могут многое прояснить.

ИЗ ПРАКТИКИ ПСИХОЛОГА: *История Александра*

Александр несколько лет мечтал переехать в другой город. Он рассказывал об этом друзьям, смотрел квартиры, чи-

тал форумы, представлял новую жизнь. Но каждый раз, когда появлялась реальная возможность сделать шаг вперёд, отступал. Он находил объяснения: «Наверное, сейчас не время», «надо сначала накопить денег», «родители останутся одни», «а вдруг не получится?»

В какой-то момент Александр понял: его желание было связано не столько с конкретным городом, сколько с другой потребностью — «Я хочу жить самостоятельно и перестать чувствовать, что моя жизнь уже расписана». Это открытие многое изменило. Теперь перед ним стоял не только выбор — переезжать или оставаться. Он мог начать выстраивать самостоятельную жизнь и без немедленного переезда.

Например, самому принимать решения, не согласовывать каждый шаг с родителями и планировать жизнь, опираясь на собственные ценности.

Иногда мы слишком долго спорим с собой о конкретном решении, хотя за ним скрывается более глубокая потребность.

Как чужое становится своим?

У этого процесса есть несколько характерных этапов. Сначала появляется чужое ожидание: «Ты должен», «тебе нужно», «нормальные люди так делают», «в твоём возрасте уже пора».

Затем возникает страх последствий: «Если я этого не сде-

лаю, меня осудят», «если откажусь, меня разлюбят», «если выберу другое, разочарую близких».

Потом человек соглашается. Иногда это осознанное согласие, а иногда — вынужденное: «Хорошо, пусть будет так».

После этого он начинает объяснять свой выбор самому себе: «На самом деле это разумно», «так будет лучше», «мне просто надо привыкнуть», «все через это проходят».

А спустя годы первоначальный страх может забыться и останется убеждение о том, что вы сами этого хотели.

Именно поэтому работа с собой порой требует не только ответа на вопрос: «Чего я хочу?», но и другого, более глубокого размышления: «Как я пришёл к тому, чего сейчас хочу?»

Чей это голос?

Это один из самых важных вопросов этой книги. Представьте, что внутри вас звучит фраза: «Надо быть успешным». Остановитесь и вспомните: кто впервые произнёс эти слова — мама, отец, учитель, бывший партнёр, коллеги, общество? Или вы сами пришли к этому убеждению?

Не нужно отвергать чужие слова только потому, что они принадлежат не вам. Родители иногда говорят мудрые вещи, общественные нормы могут быть полезны, а чужой совет со временем становится нашим осознанным выбором. Но важно сохранить за собой право сказать: «Я вас услышал. А те-

перь решу сам». Это и есть взрослая позиция: не бунтовать против всех и не отрицать прошлое, а отделять услышанное от того, что вы действительно выбираете.

УПРАЖНЕНИЕ: «Чей это голос?»

Вспомните несколько фраз, которые часто звучат у вас в голове. Например: «Нельзя быть эгоистом», «нужно терпеть», «сначала другие, потом я», «нельзя менять решение», «хороший человек всегда помогает», «нужно работать, пока не добьёшься успеха», «семью нельзя бросать», «нельзя разочаровывать родителей».

Запишите свои фразы. Рядом с каждой ответьте на вопросы:

— Откуда я это знаю?

— Кто так говорил?

— Верю ли я в это сегодня?

— Помогает ли мне это правило жить моей жизнью?

— Что изменилось бы, если бы я разрешил себе относиться к этому правилу иначе?

Не торопитесь. Некоторые ответы могут появиться не сразу. Прислушайтесь к себе. Какая фраза сейчас звучит у вас в голове? Чей это голос? Что он говорит? Согласны ли вы с ним?

Как понять: это моё желание или чужое?

Иногда мы так долго стараемся соответствовать чужим ожиданиям, что перестаём слышать собственный голос.

И тогда возникает непростой вопрос: ***«А чего на самом деле хочу именно я?»***

Собственное желание не всегда бывает удобным. Оно может пугать, казаться странным или даже вызывать неодобрение окружающих.

Но когда мы думаем о нём, внутри словно становится немного теплее. Появляются энергия, интерес и тихое ощущение: «Да… это моё».

Чужое желание чаще сопровождается напряжением и мыслями: «надо», «так принято», «что скажут люди?», «а вдруг меня осудят?», «нельзя никого подвести», «мне необходимо соответствовать».

Но есть важный нюанс: страх ещё не означает, что желание чужое. Иногда мы очень хотим чего-то своего — и всё равно боимся.

Можно хотеть сменить профессию и бояться неизвестности. Можно мечтать начать своё дело и сомневаться в себе. Можно хотеть сказать близкому человеку правду и бояться его реакции.

Поэтому не ограничивайтесь вопросом: «Мне страшно или нет?» Попробуйте заглянуть глубже: «Если бы никто не мог меня оценить, мне всё равно этого хотелось бы?»

И ещё: «Если бы мне не пришлось никому объяснять свой

выбор, я всё равно выбрал бы его?»

А потом побудьте немного в тишине. Своё желание не всегда звучит громко: иногда оно говорит едва слышно. Возможно, ваша задача — не придумать правильный ответ, а наконец прислушаться к себе.

УПРАЖНЕНИЕ: «Если бы никто не узнал»

Представьте ситуацию: вы принимаете решение, но никто никогда не узнает, как именно вы поступили. Ни родители, ни друзья, ни коллеги, ни партнёр, ни знакомые. Никто вас не похвалит и не осудит, никто не скажет: «Какой правильный выбор!» Что бы вы выбрали? Запишите первый ответ.

А теперь представьте обратное: все узнают о вашем решении. Кто-то будет недоволен, кто-то скажет, что вы ошиблись, кто-то назовёт вас эгоистом, а кто-то, возможно, разочаруется. Но вы знаете, что этот выбор действительно ваш. Как бы вы поступили?

Если ответы различаются, присмотритесь к причинам. Возможно, в одном случае говорит ваше желание, а в другом — страх чужой оценки.

Есть ещё один важный момент: иногда чужое желание действительно становится нашим. И в этом нет ничего плохого. Например, родители когда-то советовали вам читать. Вы последовали их совету, а потом по-

настоящему полюбили книги.

Кто-то предложил вам выбрать профессию. Вы попробовали — и обнаружили, что она вам действительно подходит. Кто-то показал новое место, вы приехали туда и поняли: «Я хочу здесь жить».

Мы постоянно влияем друг на друга: человеческая психика не существует в вакууме. Поэтому задача не в том, чтобы очистить свою жизнь от всего чужого. Это невозможно да и не нужно.

Задача в другом: научиться замечать, что вы принимаете осознанно, а что продолжаете делать по привычке. Можно услышать чужую мысль и сделать её своей. Важно лишь, чтобы это произошло благодаря вашему собственному выбору.

Когда желание становится обязанностью?

Есть ещё один тонкий момент. Иногда то, что когда-то было нашим настоящим желанием, постепенно превращается в обязанность. Вы хотели хорошо зарабатывать. Потом стали зарабатывать, затем привыкли к определённому уровню жизни, а вместе с этим появился страх его потерять. И теперь вы работаете уже не потому, что хотите развиваться, а потому, что не можете позволить себе остановиться.

Когда-то вы мечтали о большой семье. Потом появились дети, и забота о них стала важнейшей частью жизни. Это естественно и прекрасно. Но порой человек настолько рас-

творяется в родительской роли, что перестаёт помнить о себе вне её.

Когда-то вы хотели быть сильным. Вас хвалили за то, что вы всё выдерживаете, и постепенно вы перестали позволять себе просить о помощи. То, что когда-то было вашей силой, со временем может превратиться в клетку.

Поэтому полезно время от времени пересматривать собственные решения. Не для того, чтобы всё разрушить, а чтобы спросить себя: «Я по-прежнему этого хочу?»

Если ответ изменился, это значит, ваши желания могут меняться.

УПРАЖНЕНИЕ: «Моё вчера и моё сегодня»

Выберите несколько важных сфер жизни: работа, отношения, семья, деньги, отдых, место проживания, круг общения, внешний вид, образ жизни.

Для каждой закончите две фразы:

Когда-то я хотел этого, потому что…

Сегодня я хочу этого, потому что…

Если ответы совпадают — прекрасно. Если различаются — тоже хорошо. Разница показывает, что ваши желания изменились. А изменения не требуют наказания — они требуют внимания.

Что происходит, когда мы долго не слышим себя?

Если человек долго живёт, руководствуясь только словом «надо», его собственные желания могут становиться всё тише. Зато всё громче заявляют о себе другие чувства: раздражение, усталость, обида, зависть, апатия. Иногда появляется и желание уехать куда-нибудь, никого не видеть и ни с кем не разговаривать.

В такой момент человек может подумать: «Я стал неблагодарным». Но, возможно, он просто слишком долго не замечал собственных потребностей.

Представьте ребёнка, который несколько часов хочет пить. Сначала он спокойно говорит: «Я хочу воды». Если никто не откликается, повторяет просьбу. Потом начинает плакать, а затем злится. Взрослый может решить: «Какой капризный ребёнок!» Но дело не в капризе: простая потребность долго оставалась без внимания.

С внутренними потребностями бывает похоже. Сначала они тихо напоминают: «Мне хочется отдохнуть». Потом звучат настойчивее: «Мне это неприятно», «я так больше не хочу». Если долго их игнорировать, они могут заявить о себе через сильное раздражение, истощение и ощущение, что «всё достало».

Поэтому вместо вопроса «Почему я так раздражаюсь?» иногда полезнее задать себе другой: «Какую свою потребность я слишком долго игнорирую?»

УПРАЖНЕНИЕ: «Что пытается сказать моё раздражение?»

Вспомните ситуацию последних дней, в которой вы сильно раздражались. Постарайтесь пока не анализировать другого человека.

Обратитесь к себе и ответьте на вопросы: «Что именно произошло? Что я почувствовал? Чего мне хотелось в тот момент? Что я сделал вместо этого? Как я мог бы спокойно сказать о своей потребности?»

Например: «Я устал, и мне нужен час тишины», «Я не хочу сегодня никуда ехать», «Мне неприятно, когда со мной так разговаривают», «Я хочу, чтобы учитывали и мои планы», «Мне нужна помощь».

Иногда за сильной реакцией действительно скрывается простая потребность, которую мы долго не позволяли себе выразить.

УПРАЖНЕНИЕ: «Мои настоящие желания»

Теперь попробуем вернуться непосредственно к желаниям. Пока не ищите великих целей и не пытайтесь сразу найти своё предназначение. Начните с обычной жизни.

Закончите фразы:

— Сегодня мне хочется…

— На этой неделе мне хочется…
— Мне давно хочется попробовать…
— Мне хочется перестать…
— Мне хочется вернуть в свою жизнь…
— Мне хочется убрать из своей жизни…
— Мне хочется чаще чувствовать…
— Мне хочется реже чувствовать…
— Если бы я мог подарить себе один свободный день, я бы…

Пусть ответы будут простыми и конкретными: «Хочу гулять вечером», «хочу прочитать книгу», «хочу сегодня никому не отвечать после восьми вечера», «хочу поехать за город», «хочу наконец сходить к врачу», «хочу позвонить старому другу», «хочу научиться рисовать», «хочу просто выспаться».

Не обесценивайте маленькие желания. К себе возвращаются не только через большие решения. Очень часто это происходит через чашку кофе, выпитую не на бегу, прогулку без телефона, право не объяснять каждую минуту своего отдыха, книгу, которую давно хочется прочитать, или музыку, которую приятно включить. Иногда возвращение к себе начинается с честного: «Сегодня я этого не хочу».

И ещё один вопрос

Представьте, что вам больше не нужно становиться лучше. Не нужно быть успешнее, мудрее, красивее, богаче, сильнее, моложе или удобнее. Не нужно никому ничего доказывать. Вы уже достаточно хороший человек. Вам не требуется заслуживать право на любовь, отдых, уважение и собственную жизнь.

Как могла бы выглядеть ваша сегодняшняя жизнь? Не идеальная жизнь мечты, а просто немного больше похожая на вашу собственную. Запишите.

Что я хочу, чтобы вы унесли из этой главы?

Если сейчас вы заметили, что многие ваши желания связаны с ожиданиями других людей, не спешите обвинять себя. Когда-то такие способы приспосабливаться могли быть необходимы.

Ребёнку важно чувствовать любовь родителей. Подростку — ощущать, что он принадлежит к своей группе. Молодому человеку — получать признание. Взрослому — строить отношения и учитывать интересы близких. В той или иной степени мы все учимся приспосабливаться.

Но со временем стоит задать себе вопрос: «Помогает ли мне этот способ жить сейчас?»

Когда-то вы научились быть удобными, чтобы вас принимали. Теперь можете учиться быть честными с собой и другими, не разрушая отношения.

Когда-то вы научились терпеть, чтобы избегать конфликтов. Теперь можете учиться говорить о своих границах.

Когда-то вы научились молчать, чтобы никого не расстраивать. Теперь можете позволить себе заметить, что ваше мнение тоже имеет значение.

Это не борьба с прошлым. Это взросление!

СТРАНИЦА ДЛЯ СЕБЯ

Попробуйте сегодня ничего не менять. Просто наблюдайте за собой. Каждый раз, когда вам захочется сказать «да», остановитесь на несколько секунд и спросите: «Я действительно хочу согласиться?»

Не обязательно отвечать «нет» и не обязательно отказываться. Просто впервые за долгое время спросите себя, чего хотите именно вы.

Это маленькое действие может показаться незначительным. Но именно из таких коротких пауз и рождается способность выбирать осознанно.

Когда человек начинает замечать собственные желания, перед ним неизбежно возникает следующий вопрос: «Почему же я всё равно так часто выбираю не себя?»

Почему нам бывает страшно разочаровать других? Почему, защищая собственные интересы, мы чувствуем себя плохими? Почему слово «нет» иногда вызывает почти физи-

ческое напряжение? И откуда берётся привычка быть удобным? Об этом мы поговорим дальше. Понять себя важно, но этого недостаточно. Нужно ещё разобраться, почему когда-то мы научились отказываться от себя.

И тогда путь к себе становится не обвинением прошлого, а бережным возвращением того, что когда-то пришлось спрятать.

ГЛАВА 3. Почему мы теряем себя?

Когда человек впервые замечает, что давно живёт не совсем своей жизнью, у него часто возникает целый ряд вопросов:

— Почему я вообще это делаю?

— Почему мне так трудно сказать «нет»?

— Почему я боюсь кого-то расстроить?

— Почему мне проще потерпеть, чем попросить о помощи?

— Почему я соглашаюсь, хотя внутри всё сопротивляется?

— Почему мне необходимо, чтобы мной были довольны?

— Почему я чувствую себя виноватым, когда делаю что-то для себя?

И иногда вслед за этими вопросами появляется ещё один:

— Неужели я сам позволил этому случиться?

Нет. Большинство наших привычек складывается не потому, что однажды мы решили: «Теперь я буду отказываться от себя». Просто когда-то мы учились жить так, как умели.

Ребёнок сильно зависит от взрослых. Ему необходимы любовь, безопасность, принятие и уверенность в том, что его не бросят. Поэтому он довольно быстро замечает, какие его поступки радуют взрослых, а какие вызывают недовольство. И постепенно ребёнок учится приспосабливаться. Само по

себе это естественная часть взросления.

Трудности начинаются позже, если приспособление становится единственным способом строить отношения с окружающими. Тогда уже взрослый человек продолжает жить по детскому правилу: «Чтобы меня любили, я должен быть таким, каким меня хотят видеть». И порой даже не замечает, что это правило давно перестало быть для него необходимым.

Мы учимся быть хорошими

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.