

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	9
Что со мной?	9
Фраза, которая вас задевает	10
Время историй, время метафор	12
Что такое болевая точка?	14
Как освободиться?	21
Глава 1	
НЕГАТИВНЫЙ ОПЫТ ДЕТСТВА:	
ТРУДНОСТИ НА ВСЮ ЖИЗНЬ	25
Время, когда мы полностью зависим от других	25
Как не заблудиться в сумрачном лесу детских невзгод	29
Болевые точки	29
Модель семейного воспитания	30
Травма	35
Мои болевые точки	39
Новое начало: детские трудности как стимул к лучшей жизни	43
Глава 2	
КАК РАСПОЗНАТЬ СВОИ БОЛЕВЫЕ ТОЧКИ	55
Неуловимая природа болевых точек	55
Речь	61
Имя	67
Фотография	76
Глава 3	
КРУГ БОЛЕВОЙ ТОЧКИ:	
КАК НЕ УПОДОБИТЬСЯ ХОМЯЧКУ	95
Не возвращаться к исходной точке	95
Мой текущий конфликт	99
Мой конфликт в детстве	100

Глава 4

КОНФЛИКТЫ КАК РЕСУРС 115

Непредсказуемость в конфликтах: горки американские или русские?	116
Исцеление конфликтом	119
Не говорите детям: «Война – это что-то вроде ваших ссор».....	121
Задание, с которым вы точно справитесь.....	124
Активный отказ в конфликте.....	131
Конфликтная некомпетентность и конфликтная компетентность.....	132

Глава 5

ПРАВИЛЬНОЕ УПРАВЛЕНИЕ КОНФЛИКТОМ 137

Избавиться от вредных привычек	137
Первый шаг назад «Не ищите виноватых»	138
Второй шаг назад «Никаких советов: они лишь усугубляют ситуацию»....	141
Третий шаг назад «Ваша правота не имеет значения: это не соревнование».....	143
Первый шаг вперед «Сосредоточьтесь на проблеме, не набрасывайтесь на собеседника».....	146
Второй шаг вперед «Слушайте не комментируя»	150
Третий шаг вперед «Относитесь к сказанному серьезно, но не воспринимайте это дословно»	154
Четвертый шаг вперед «Делитесь не советами, а информацией»	157
Пятый шаг вперед «Не командуйте – предлагайте»	159
Шестой шаг вперед «Попросите разрешения – и вас не сочтут навязчивым».....	162
Седьмой шаг вперед «Задавайте вопросы, на которые вы не знаете ответа»...	165

Глава 6

ВЫЙТИ ИЗ ЗАМКНУТОГО КРУГА:

БЕСЕДЫ О БОЛЕВЫХ ТОЧКАХ	171
Необходимо исцеление	171
Донателла: в тисках между матерью и дочерью	172
Франческо: победить любой ценой	180
Элена: ком в горле	184
Маддалена: отстаивать – это слишком сложно!	189
Валерия: хлопнуть дверь	194
Аврора: зубами и когтями	198
Поднять якорь	203

Глава 7

РОДИТЕЛИ И ДЕТИ

БЕЗ ГНЕТА БОЛЕВЫХ ТОЧЕК	207
Они это заслужили	207
Дети выявляют болевые точки родителей	209
Проекция	209
Компенсация	213

ЭПИЛОГ

Майевтическое искусство изменения	221
--	-----

БЛАГОДАРНОСТИ	223
----------------------------	-----

ИСТОРИЯ ВНУТРЕННИХ ИЗМЕНЕНИЙ

В ПЯТИ КОРОТКИХ ГЛАВАХ	225
-------------------------------------	-----

ВВЕДЕНИЕ

*Если бы во всем мире детей воспитывали,
руководствуясь Вашими принципами,
большинство психоаналитиков остались бы
безработными.*

Зигмунд Фрейд.

Письмо Марии Монтессори (20 декабря 1917 г.)

ЧТО СО МНОЙ?

Я хорошо помню один случай, произошедший со мной в двадцать лет, в тот самый момент перехода от старшего подростничества к ранней молодости. Во время очередного спора с матерью я почувствовал, что проваливаюсь в детство: я вдруг раскапризничался, как маленький ребенок, что в итоге переросло в настоящую конфронтацию. Уединившись в своей комнате, я начал анализировать произошедшее: «Почему, будучи взрослым, я иногда веду себя так по-детски? — спрашивал я себя. — Почему не могу абстрагироваться? Почему всегда поддаюсь на провокации?»

В дальнейшем я переживал много подобных ситуаций и всякий раз задавался вопросом: «Почему я так поступил?» Иногда мне приходилось просить прощения. Осознав, что моя реакция была слишком бурной, неправильной, неадекватной, я чувствовал потребность извиниться, как бы пытаюсь загладить вину, и даже не столько перед другим, сколько перед самим собой и тем человеком, которым я, очевидно, хотел быть, но не мог. Я как будто предавал ту часть себя, которая стремится быть лучше, адекватнее. На протяжении всей жизни я всегда видел эту пропасть между стремлением

быть собой, построить отношения, основанные на взаимном уважении, и реальностью.

Раньше мне часто случалось проявлять вспыльчивость, такое бывает и сейчас. В эти моменты я чувствую себя маленьким ребенком, неспособным контролировать свои эмоции, задействовать собственный потенциал и быть таким, каким хочу.

Думаю, и вам случается
демонстрировать неадекватное,
неуместное поведение,
не соответствующее вашим желаниям,

особенно когда события разворачиваются не совсем так, как вы рассчитывали. Вы внезапно чувствуете себя обиженным маленьким мальчиком (или девочкой), испытываете боль и разочарование и, кажется, не можете найти выход из ситуации.

ФРАЗА, КОТОРАЯ ВАС ЗАДЕВАЕТ

У каждого человека есть фраза, которая его ранит, электрическим импульсом пронзает все тело до самого нутра, причиняя боль; она порождает тяжелое чувство, с которым трудно справиться. Хочу, однако, заметить, что это необязательно оскорбительное или намеренно обидное высказывание. Вот несколько примеров:

- Тебе что, сложно?*
- У тебя все равно ничего не получится.*
- Замолчи хоть на секунду!*
- Прекрати!*
- Закрой рот!*

- На тебя нельзя положиться.*
- Ты будешь делать то, что я тебе скажу!*
- С тобой невозможно разговаривать!*
- Опять он/она за свое!*
- Когда ты уже повзрослеешь?*
- Успокойся!*
- Ты всегда делаешь все по-своему!*
- Тебе лишь бы переспорить!*
- А ты все такой же. Как это похоже на тебя!*
- Ты опускаешь руки!*
- Стоит возникнуть проблеме — и ты, вместо того чтобы решить ее, сразу сдаешься!*
- Ну и что ты теперь собираешься делать?*
- Сейчас говорю я!*
- Слушай, что тебе говорят!*

Которой из этих фраз вас легче всего задеть? Я не прошу отметить фразы, которые вам просто не нравятся. Меня интересует та, которая выбивает у вас почву из-под ног, из-за которой вам становится не по себе, фраза, заставляющая чувствовать бессилие и фрустрацию. На самом деле с вероятностью 99% в этом списке отсутствует та фраза, что выводит из равновесия именно вас, потому что у каждого всегда есть очень личный триггер, который отражает именно вашу историю. Фраза, от которой внутри загорается красная лампочка, сигнал тревоги — первый признак внутренней эмоциональной и биографической магмы, которая изливается в наше восприятие и проекцию реальности. И второй вопрос:

Выявив эту фразу, подумайте:
напоминает ли она вам о чем-то из детства?

Может, она напоминает вам о времени, когда, будучи ребенком, вы бились как птичка в клетке, стесненные своим зависимым положением? Или о времени, когда вы пытались проявить себя, желая почувствовать, что чего-то стоите, что вы значимы, что вы есть, а вас уничтожали одним ударом: «Сначала дослушай, а потом говори!», «Ты никогда не можешь за себя постоять...», «Помолчи лучше!»?

Те же самые слова, обращенные к нам сейчас, бьют туда, куда мы не ожидаем; гнев и отчаяние захлестывают нас, внутри пробуждается нечто непредсказуемое. Эти слова живут в тайниках нашей души, в той части личной истории, к которой мы обычно не возвращаемся в мыслях и которая напоминает о себе только время от времени.

Ваша личная фраза-триггер
будто подсказывает:
внутри вас есть нечто, готовое проснуться,
выйти наружу, пробудить ваши самые
сильные, глубинные эмоции.

ВРЕМЯ ИСТОРИЙ, ВРЕМЯ МЕТАФОР

Как это часто бывает, для лучшего понимания происходящего я приведу пример из жизни и предложу метафору, чтобы проиллюстрировать ситуацию.

Представьте, например, что плата за электричество внезапно возрастает, и в течение некоторого времени вам приходят огромные счета. Ситуация вызывает все большее недоумение, когда вы понимаете, что продолжаете платить больше обычного, даже уехав в отпуск. Вы ставите перед собой задачу прояснить этот вопрос и решить проблему, ведь на кону стоят ваши деньги — дело нештучное. Начинаете

записывать показания счетчиков, сверять данные и пытаетесь держать ситуацию под контролем, но все без толку. И вдруг, наконец, на вас снисходит озарение: вы вспоминаете про подвал. Вы не знали или уже забыли, что он у вас есть, и тут у вас закрадывается подозрение. Вы бросаетесь вниз, и там (вот неожиданность!) горит лампочка. Кто оставил ее включенной? Когда? Вы никогда этого не узнаете, но дело не в этом. Постоянно горящая лампочка увеличивает сумму вашего счета, и в итоге вы теряете деньги, которые могли бы потратить на что-то полезное.

При ближайшем рассмотрении у каждого из нас есть такая маленькая проблема, которая истощает энергию и ухудшает эмоциональное состояние, — неизведанная территория, где мы не способны ни проявить осознанность, ни реально изменить что-то. Лампочка, о которой мы не знаем, может постоянно гореть. Не в каждую комнату своей истории мы можем войти беспрепятственно. Всегда есть что-то неизведанное, территория важных открытий, которые помогут нам лучше понять самих себя и сделать выбор в пользу себя, своей индивидуальности и многочисленных способностей, о которых мы часто забываем.

Понять эту мысль нам поможет метафора про зеркало заднего вида. Для чего нужен этот предмет? Вот первый ответ, который приходит в голову: «Оно дает нам возможность видеть автомобилистов, велосипедистов и мотоциклистов позади, помогает убедиться, что во время маневра за нами нет пешеходов, и правильно припарковаться». Все верно, но у этого зеркала есть еще более ценная и важная функция: оно помогает при обгоне. Сколько раз нам говорили в автошколе: перед обгоном убедитесь, что никто позади вас не собирается сделать то же самое. Смотреть в зеркало заднего вида — это предосторожность, которой нельзя пренебрегать. В чем смысл этой метафоры?

Не узнав, что находится позади нас, мы не можем двигаться вперед и преодолевать препятствия, которые ставит перед нами жизнь.

Взгляд назад, или, иными словами, в прошлое, нужен для того, чтобы не позволить этому прошлому управлять нами, а вдобавок высвободить энергию, которой нам так не хватало для жизни и творчества.

Попробуем оглянуться назад не из ностальгии или желания предаться воспоминаниям, а для того, чтобы двигаться вперед быстрее и осознаннее, совершая «обгоны», которые необходимы нам в новом путешествии.

ЧТО ТАКОЕ БОЛЕВАЯ ТОЧКА?

Стоит сказать, что совершить такой «обгон» или сойти с проторенной дороги — непростая задача. Речь идет не о тех дорогах, что указали родители или взрослые, на которых мы равнялись; я имею в виду пути, отвечающие нашим глубинным эмоциональным потребностям и выражающие желание компенсировать пережитые невзгоды и лишения. Иными словами, своего рода зона комфорта, которая, на первый взгляд, дает чувство безопасности, хотя в действительности лишает свободы. Вот классический пример: «желание быть замеченным» — это потребность, которая уходит корнями глубоко в детство, так что удовлетворить ее бывает очень непросто.

Вот что рассказывает о своем детстве Моника:

В нашей семье было семеро детей, я — самая младшая. Во время просмотра телевизора все рассаживались

на диване, но для меня места никогда не оставалось. Я пыталась бороться, тоже занять свое местечко вместе со всеми. Но мне ни разу это не удалось. Старшие братья и сестры отталкивали меня, иногда ногами, чтобы я ушла. В итоге я всегда оставалась проигравшей. Я плакала от обиды, мне было очень больно. Неужели нельзя было найти место и для меня?

Вспоминания об этом диване, с которого братья и сестры стаскивали маленькую девочку, все еще живо. Как Моника компенсирует эту боль от отсутствия собственного места рядом со всеми? Найдет ли она, будучи взрослой, свое место в жизни — то, чего не смогла добиться в детстве? И, что немаловажно, сможет ли бороться за это место? Кем станет Моника? Актрисой, чтобы на нее наконец обратили внимание? Руководителем компании или ведомства, где наконец сможет первой занять «место на диване»? Прославится в какой-нибудь сфере? Сможет ли она заживить рану от этого воспоминания, получив компенсацию? Или же, напротив, не найдя своего места в жизни, она будет по-прежнему чувствовать себя отвергнутой, бесконечно возвращаясь к метафоре этого дивана, на котором могут разместиться все, кроме нее? Чем закончится ее история?

Чувство обиды, которым пронизана вся ее жизнь, — это стимул, и он может быть как чрезвычайно продуктивным, так и деструктивным. Я убежден, что подобное чувство рождается из страдания; оно результат не свободного выбора, а некой глубинной потребности. В конечном итоге наш выбор почти никогда не бывает ни свободным, ни осознанным. Безусловно, рациональная составляющая играет важную роль в принятии решений, но не полностью их определяет. И это относится не только к жизни отдельной личности, но и к функционированию общества в целом.

Как трудно быть главным

Джузеппе руководил важным учреждением по реабилитации трудных подростков, которые не смогли интегрироваться в общество, оказавшихся в сложной ситуации, страдающих от наркотической или алкогольной зависимости. Он рассказал мне, что в детстве у него самого были серьезные проблемы с подчинением и субординацией. В школе он постоянно бунтовал, из-за чего его часто отстраняли от занятий, и по этой причине обучение его было очень несистематичным. Годы спустя Джузеппе признаёт, что это бунтарство было обусловлено в том числе проблемами в семье. Став взрослым, он решает пойти по прямо противоположному пути, разработав довольно интересную схему компенсации: «Поскольку я боюсь начальства и не могу взаимодействовать с ним иначе, кроме как следуя логике бунтарства, я сам стану начальником». В течение нескольких лет его идея работает, но в какой-то момент механизм дает сбой. Оказалось, что единственная лидерская функция, которую способен выполнять Джузеппе, — это раздавать распоряжения другим людям, — такова ролевая модель, которую он усвоил в детстве и против которой восставал в подростковом возрасте. Ему необходимо переосмыслить свое прошлое, это позволило бы ему выйти за рамки единственной знакомой модели с ее положительными и отрицательными моментами, сформировав свою собственную реакцию. Он умеет раздавать указания, но ему не хватает того качества, что лежит в основе характера лидера. В итоге его попытки играть роль фигуры, обладающей властью и авторитетом, окончательно терпят крах, и Джузеппе, вынужденный искать себе другую деятельность по душе, в конце концов возвращается работать на семейную ферму.

Я называю этот мир личных историй *болевой точкой*. Это сплав эмоционально-психических реакций, тесно связанный с глубинными детскими переживаниями и воспоминани-

ями о повторявшемся травмирующем событии. Болевая точка проявляется в виде инфантильных эмоциональных реакций, особенно в конфликтной ситуации или когда дело внезапно принимает неожиданный оборот, абсолютно нежелательный для нас.

Болевая точка порождает резонанс,
который ухудшает наше состояние
настолько, что это не дает нам справиться
с конфликтом, воскрешающим в памяти
незажившую детскую рану.

Как и во всех прочих своих книгах*, под «конфликтом» я подразумеваю кризис в отношениях, а не ситуацию насилия. Если последнее направлено на умышленное причинение вреда человеку или группе лиц, то в конфликте, который может быть разрешен конструктивно или нет (в последнем случае скажем спасибо нашим болевым точкам!), мы все же не выходим за рамки более-менее нормальных взаимоотношений.

Продавцу роз, который докучает в ресторане, мы можем грубо сказать: «Хватит, мне не нужны розы. Идите отсюда!» Далеко не лучшая реакция на его навязчивость. А можем сформулировать свой отказ иначе или купить эту розу, не нападая на человека и не проявляя к нему нетерпимости. Но ни в одном из этих случаев наш собеседник не окажется в травмпункте. Почему? Потому что ситуация представляет собой конфликт, который в первом случае мы разрешили неконструктивно, а во втором — конструктивно.

* Novara D. La grammatica dei conflitti. L'arte maieutica di trasformare le contrarietà in risorse. — Casale Monferrato: Sonda, 2011; Novara D., Regoliosi L. I bulli non sanno litigare. Insegnare ai ragazzi a vivere con gli altri e rispettarli. — Milano: BUR, 2018; Новара Д. Он первый начал! Что делать, если дети ссорятся. — М.: Альпина.Дети, 2022.

Наш способ решения конфликтов
определяется болевыми точками.

В это трудно поверить, но зачастую совершенно безобидный бедняга продавец роз может разбередить те самые незажившие раны, которые напоминают о ситуациях из детства, провоцируя реакции, совершенно не поддающиеся контролю. Мы уже наблюдали, как неожиданное развитие ситуации заставляет Монику бросаться на защиту травмированного ребенка из прошлого. У нее возникает бессознательное желание добиться справедливости, не имеющее непосредственного отношения к реальности. Это приводит к девиантному поведению, призванному защитить жертву, которая спустя десятилетия все еще живет внутри нас и продолжает требовать справедливости.

Следовательно, болевая точка —
это непрошенный гость, который неизменно
присутствует в нашем сознании.

В одних случаях нам удастся сдерживать и контролировать болевую точку, в других она берет верх и может переродиться в ярость, непроницаемую стену отчуждения, страх и прочие многочисленные эмоциональные реакции, которые не позволяют нам нормально выстраивать отношения с другими людьми.

Болевые точки появились у нас
еще в детстве,

они берут начало в том времени, когда никто из нас не имел реального контроля над собственной жизнью. Сначала дети зависят от отца и матери, а затем от других взрослых, будь то лица, заменяющие родителей, или педагоги. В любом случае пространство для маневра и свобода выбора ограничены, ведь никто не выбирает, в какой семье родиться. Как принято считать в психологии развития, в этот исключительно важный период жизни ребенок учится самостоятельно одеваться и есть, ложиться спать в определенное время, принимать душ без посторонней помощи — словом, осваивает основные бытовые навыки, которые будет активно применять во все последующие годы жизни*.

С научной точки зрения первый год жизни чрезвычайно важен**. Это не только время, когда мы не имеем возможности воздействовать на тех, кто о нас заботится (разве что интуитивно), но и период, о котором мы ничего не помним. Воспоминания начинают задерживаться в памяти с четырех лет*** — именно с этого момента запоминаются события, которые можно назвать «негативный опыт детства». Подобный опыт может наложить на нас отпечаток, и, как мы увидим в дальнейшем, он бывает трех видов: болевые точки, психологические травмы и нежелательные модели воспитания. Обратите внимание:

* Novara D. Organizzati e felici. Come organizzare in famiglia le principali sfide educative dei figli, dai primi anni all'adolescenza. — Milano: BUR, 2019. P. 83–241.

** Bowlby J. Una base sicura. Applicazioni cliniche della teoria dell'attaccamento. — Milano: RaffaelloCortina, 1989.

*** Как показали нейробиологические исследования, в первые три-четыре года жизни воспоминания не формируются. См.: Oliverio A. Piccole memorie crescono // *Mente & Cervello*. 2014. №118; I primi ricordi dell'infanzia: spesso sono falsi // *Le Scienze*. 2018. https://www.lescienze.it/news/2018/07/20/news/primi_ricordi_infanzia_fittizi-4052659/. — *Здесь и далее, кроме особо оговоренных случаев, прим. авт.*

Болевые точки – это не травмы.
Травмы возникают в результате трагических
и травмирующих событий или обстоятельств
и, как правило, не осознаются.

Идентифицировать причину возникновения травмы без помощи определенных психоаналитических техник, таких как интерпретация сновидений, или специфических психотерапевтических методов очень сложно. В любом случае проработать или переосмыслить травму во взрослом возрасте непросто. Сознание обычно пытается игнорировать отрицательные переживания, связанные с травмой, прибегая к хорошо известному механизму вытеснения или подавления, о котором так много говорил Зигмунд Фрейд. Болевая точка, напротив, постоянно и активно проявляется, мы ощущаем и замечаем ее, потому что она дает о себе знать часто и систематически.

Она как тиканье часов,
которое слышится в тишине,

как эхо, которое доносится из далекого прошлого и звучит все с той же силой. С болевой точкой можно поработать, скорректировав ее и тем самым высвободив ресурсы, которые она в себе скрывает. Назойливый и деспотичный призрак, раз за разом появляющийся из ниоткуда, тиранящий нас и взывающий к отмщению, может стать стимулом преобразований.

В отношениях между родителями и детьми всегда таятся болевые точки. «Он меня не слушает. Абсолютно не слушает. Я не ожидала, что сын вырастет похожим на моего отца. Как это возможно?» — говорит мать про шестнадцатилетнего

подростка, который просто не хочет выполнять ее требования, а она начинает видеть в этом отражение поведения своего отца, который не удостоивал ее вниманием — то есть не желал слушать. Даже в самом раннем возрасте ребенок может задеть болевую точку родителя: «Я больше не могу смотреть на этот беспорядок. Все валяется где попало, а ты и пальцем не пошевелишь, чтобы поднять хотя бы одну игрушку. С меня довольно! Я тебе не прислуга! Сейчас же все прибери, а я и пальцем ни к чему не притронусь, даже если ты утонешь в этом бардаке!» Так уж вышло, что женщину, произносящую эти фразы, в детстве принуждали всех слушать и всем угождать. Она была классическим примером «образцовой дочери»: должна была помогать маме, папе и бабушке с дедушкой, убирать то, что ее сестра — младшая, а значит, более защищенная и более привилегированная — просто бросала где придется, не особенно переживая, ведь старшая сестра-служанка все равно приберет. А теперь поведение четырехлетней дочери снова воскрешает эту сцену в памяти уже выросшей «образцовой девочки».

КАК ОСВОБОДИТЬСЯ?

Не следует подходить к решению конфликтов и проблем в отношениях с оглядкой на незажившие раны детства. Не стоит смотреть на то, что происходит с вами во взрослой жизни, взглядом из прошлого, мешающим принимать верные решения, потому что в эти моменты ваш внутренний ребенок, помнящий обо всех былых потрясениях, берет верх над вами-взрослым и требует ответа за причиненную боль, побуждая вас вести себя по-детски. И, говоря «вести себя по-детски», я имею в виду не способность удивляться или реагировать творчески и нестандартно, а скорее проявления инфантилизма, плаксивость и виктимное поведение,

побуждающие собеседника сказать: «Ты ведешь себя как ребенок».

В итоге вы переживаете конфликт, идя на поводу у своих эмоций, поддаетесь гневу, или страху, или желанию победить любой ценой.

Все эти эмоциональные поведенческие реакции отбрасывают вас назад в прошлое, будят обиженного внутреннего ребенка. Вы злитесь? Избегаете конфронтации? Чувствуете себя несчастным и подавленным? Ничего не помогает? Это означает, что деспотичный внутренний ребенок заставляет вас испытывать те же эмоции, которые вы переживали в детстве, сталкиваясь с несправедливостью. Например, в той ситуации, когда младшая сестра запустила вам чем-то в голову и поранила. А мама пришла и сказала: «Нет, вы не должны ссориться, ты неправ/неправа, ты ведь старше». И неважно, что у вас все руки в крови: брошенный сестрой предмет оказался таким тяжелым, что пришлось накладывать шов. Но мама настаивала на своем: «Ты неправ/неправа, ведь ты старше». Спустя годы болевая точка возвращает вас в эту ситуацию, и вы говорите себе: «Все равно неправ/неправа я. Что тут сделаешь? Можно покричать. Можно разозлиться и послать всех куда подальше». На деле оказывается не так просто придумать другое решение, другой способ поведения, помимо реакции несправедливо обиженного ребенка, пострадавшего от младшей сестры.

Как найти альтернативный, освобождающий путь, который позволит отойти от поведенческого сценария обиженного ребенка и выстроить аутентичную стратегию поведения? Именно конфликтные ситуации дают нам свободу действия, влекут за собой изменения, помогают научиться разрешать

ВВЕДЕНИЕ

конфликт без отягощающих эмоций. Мы анализируем свое детство не для того, чтобы компенсировать несправедливость, а стремясь научиться чему-то новому, достойно, без надменности и страха преодолевать конфликтные ситуации. Мы способны все изменить.

Благодаря этой книге вы научитесь
прокладывать свой собственный путь
вопреки тому, что диктуют вам
болевые точки.

Конец ознакомительного фрагмента.

Приобрести книгу можно

в интернет-магазине

«Электронный универс»

e-Univers.ru