

# Михаил Литвак

Принцип  
сперматозоида



ИЗДАТЕЛЬСТВО  
**АСТ**  
МОСКВА

УДК 159.9  
ББК 88.37  
Л64

В оформлении переплета используется  
фотография Михаила Литвака  
(фотограф — Любченко Юлия Сергеевна).

**Литвак, Михаил.**

Л64 Принцип сперматозоида / Михаил Литвак. — М. :  
Издательство АСТ, 2024. — 576 с.

ISBN 978-5-17-170811-5 (Эксклюзив: non-fiction)  
ISBN 978-5-17-170827-6

Михаил Литвак — эксперт в области психологии и психиатрии, основатель КРОССа (клуба решивших овладеть стрессовыми ситуациями), создатель авторского подхода «Принцип сперматозоида».

Перед вами не просто книга, а мотиватор того, как достигнуть успеха, применяя особые стратегии и тактики в различных жизненных ситуациях. Вы узнаете, как использовать авторский принцип там, где кажется, что поражение неизбежно.

Автор подробно описывает методики и приемы, которые он успешно применял в работе, рассматривает различные аспекты психологии человеческого поведения, а также затрагивает темы личностного роста, развития коммуникативных навыков, управления эмоциями и преодоления негативных установок. Книга отлично подойдет психотерапевтам, психологам, а также всем, кто хочет изменить свою жизнь!

**УДК 159.9**  
**ББК 88.37**

ISBN 978-5-17-170811-5  
(Эксклюзив: non-fiction)  
ISBN 978-5-17-170827-6

© М. Литвак, наследники  
© ООО «Издательство АСТ»

## ПРЕДИСЛОВИЕ К ВОСЬМОМУ ИЗДАНИЮ

Первое издание этой книги вышло в 1998 году и без изменений неоднократно переиздавалось до настоящего времени. Среди моих книг именно эта пользуется у читателя самым большим успехом. Тираж ее уже перевалил за 100 тысяч экземпляров, но, тем не менее, она по-прежнему хорошо раскупается. Зачем же тогда восьмое издание? Дело в том, что за это время много воды утекло. Произошло много изменений в этом мире и в моей жизни. Ну, что в мире произошло, вы знаете.

А со мной произошло вот что.

Написал я еще несколько книг. Вот основные из них: «Как преодолеть острое горе» (соавтор — писатель М.О. Мирович), «Бинтование душевных ран, или психотерапия» (соавторы — писатель М.О. Мирович и философ Е.В. Золотухина-Аболина), «Профессия психолог», «Секс в семье и на работе», «Похождения Вечного Принца». Переработаны книги «Если хочешь быть счастливым», «Командовать или подчиняться», «Как узнать или изменить свою судьбу» и «Из Ада в Рай». Вышла на английском языке книга «Психологическое айкидо». Книга «Как преодолеть острое горе» откровенно не получилась в той части, которую писал я. Почему не пользовалась успехом «Профессия психолог», я и сам не пойму. Вялым спросом пользуются книги «Секс в семье и на работе», «Похождения Вечного Принца» и «Из Ада в Рай». Это мне не очень понятно, ибо я сам оцениваю эти книги очень высоко. В книге «Секс в семье и на работе» описаны новые научные факты

и даны практические рекомендации. Книга «Похождения Вечного Принца» написана в жанре научного романа. Кроме сюжета в ней опубликованы мои научные статьи в виде комментариев и детально описана техника сценарного перепрограммирования. А книга «Из Ада в Рай» мною скорее скомпонована. Это фактически мини-библиотека. Там собраны высказывания и афоризмы более чем 30 гениев, которыми может гордиться человечество. Это представители современной психологии и психотерапии (Джеймс, Фрейд, Хорни, Фромм и др.), без которых трудно себе представить развитие человеческой мысли. Кроме того, приведены цитаты из Библии и Евангелия, которые подходят для руководства к действию тем, кто обращается ко мне за помощью. Там также представлены мысли видных философов (Сократ, Сенека, Ницше, Шопенгауэр) и поэтов, писателей (Данте, Пушкин).

Я получаю положительные и восторженные отзывы на эти книги, а вот замечаний нет. И я не знаю, как придать им форму, приемлемую для широкого читателя, не пожертвовав богатым содержанием, не мною написанным. Жду их от вас.

Произошли изменения и в моем статусе. Я стал вести большую просветительскую работу, разъезжая по разным городам и странам, где мои читатели организовывали свои клубы КРОСС. На кафедре тоже прибавилось работы. Меня на несколько фронтов (педагогическая работа, научная, лечебная, просветительская, писательская) уже не хватало. Да и физически нельзя присутствовать одновременно в нескольких местах. От поездок я не мог отказаться. А для чего тогда все это делалось! Если бы я отказался от командировок, то тогда напоминал бы успешного крестьянина, который, разбогатев, отступился бы от расширения посевных площадей и сбора урожая, который, кстати, никто, кроме меня, и собрать бы не смог. Пришлось уволиться и, следовательно, прекратить активную научную, педагогическую и лечебную деятельность. Это было тяжелое решение. Ведь вся моя активная жизнь во всех ее проявлениях начиная с 1955 года была связана с медицинским университетом.

Выбор в пользу увольнения был связан еще и со следующими обстоятельствами. Прежде всего — мой пенсионный возраст. Моя несостоятельность не была пока заметна другим, но сам я отмечал, что уже нет того огонька, с которым я проводил педагогическую работу, в которой было много рутины. Надоело писать никому ненужные отчеты, которые никто не читает, и переписывать одни и те же программы, выдавая их за новые. Не хватало энергии для лечебной работы. Очень тяжело знать, что ты можешь помочь больному и не сумеешь это сделать из-за того, что нет соответствующих условий и нужных лекарств. И не могу сказать, что в полной мере принял новые принципы классификации психических расстройств.

Да и зачем ждать того времени, когда ты один не будешь замечать своей несостоятельности, а все ее будут видеть. Какой смысл выслушивать указания от некоторых начальствующих лиц о том, как мне проводить психотерапевтическую работу. Мне при этом было, как бы это нежнее выразиться, не очень комфортно. Кроме того, и молодым дорогу давать нужно. Побуду я на этой должности еще 5–7 лет и кому-то напрочь испорчу жизнь. Сейчас он пойдет на мое место, а потом сам не захочет или его не примут из-за возраста. Но связь со своим коллективом я не теряю и иногда читаю лекции, консультирую больных и участвую в работе клинических конференций. Более того, эпизодически я читаю лекции еще в нескольких вузах и не только г. Ростова-на-Дону. Преподаю то, что мне нравится, и так, как мне хочется. Кроме того, оказалось, что просветительство шлифует педагогическое мастерство. Преподавать психотерапию и психологию не профессионалам, не снижая уровня изложения, оказывается, гораздо труднее, чем читать лекции врачам и психологам. А для занятия научной работой не нужно «сидеть» на должности, перекрывая дорогу молодым.

Так вот, интенсификация просветительской деятельности привела к тому, что появился материал, которым хотелось бы дополнить эту книгу. Да и мне в этом виде книга стала надоедать. Дополнения связаны с первым и вторым разделами. Я учел ваши замечания, и для удобства поль-

зования афоризмы разбиты по темам: для себя, для семьи, для производства, для общения с партнером, научные приметы, «размышлизмы». Чтобы не увеличивать объем книги, был убран ряд статей, которые опубликованы в других книгах.

В заключение хочу выразить благодарность всем моим новым сотрудникам и слушателям моих лекций и семинаров, которые вытерпели мое занудство и способствовали созданию новых афоризмов. Спасибо и читателям, приславшим мне письма, размышления над которыми привели к появлению новых строк этой книги.

# ИЗ ПРЕДИСЛОВИЯ К ПЕРВОМУ ИЗДАНИЮ БЛАГОДАРНОСТИ

Прежде всего я хочу выразить благодарность всем своим критикам, которые кто в устной, кто в письменной форме высказывали замечания по поводу моих предыдущих книг. Суть этих замечаний — в них нет конкретных правил, указаний и всего того, что есть в книгах Д. Карнеги и других авторов, выпускающих книги под названием «200 способов как снять стресс», «300 правил как управлять людьми» и т.п. Я стал анализировать свою работу и нашел некий общий принцип, который и описан в этой книге.

Я благодарен всем пациентам, подопечным, ученикам и всем тем, кто терпеливо посещал занятия клуба КРОСС и выдерживал все мои заморочки. Их реакция служила для меня индикатором, а вдохновение и совместная работа позволили придумать новое и особенно тщательно подойти к отбору материала для этой книги.

Я благодарен всем сотрудникам кафедры психиатрии и клиники неврозов за создание творческой обстановки во время моей обычной работы. Конечно, всех назвать здесь я не смогу. Но невозможно не упомянуть преподавателей нашей кафедры Александра Олимпиевича Бухановского, Олега Яковлевича Силецкого, Виталия Леонидовича Капустянского, Владимира Григорьевича Заику, Алексея Яковлевича Перехова и всех остальных.

И, конечно же, я благодарен своей судьбе, которая в очередной раз не дала мне стать администратором и заставила заняться творчеством.

# ЧАСТЬ I

## СУЩНОСТЬ ПРИНЦИПА СПЕРМАТОЗОИДА

Дорогой читатель!

Не приобретайте эту книгу, пока не прочтете хотя бы несколько страниц текста!

Прежде всего я хочу поздравить вас с большой победой в сумасшедшей гонке, в которой было 50 миллионов конкурентов (по некоторым данным, их было 150 миллионов). Но даже если их было только 50, то все равно это была довольно массовая гонка, которой в дальнейшей вашей жизни у вас, я думаю, уже не было. Я вижу удивление в ваших глазах. Это вы просто подзабыли! Сейчас я вам напомню. Победу эту вы одержали в день вашего зачатия, когда ваш папа выпустил во влагалище вашей мамы 150 миллионов клеток. Одной из них были вы. Были вы тогда еще очень маленькой, но чрезвычайно подвижной клеткой, которую ученые называют сперматозоидом. Старт этой гонке дал ваш отец, когда выбросил во влагалище вашей мамы вас вместе с вашими братьями и сестрами. Думаю, у него в это время было хорошее настроение, а скорее всего, отличное настроение, которое сексологи называют оргазмом. Он даже, может быть, был в этот момент доволен так, как доволен был Бог, когда создавал Землю.

Перед вами была задача соединиться с одной-единственной яйцеклеткой, которая располагалась на финише вашего пути. И как же вам трудно тогда было!

Вначале необходимо было выбрать правильное направление. Ведь матка, в которую вы попали, имеет две трубы, две дороги. Но только одна из них была правильной, ибо в организме вашей матери была только одна яйцеклетка, которая созрела к этому времени и ждала вас. Она не пассивно ждала вас. Она тоже по трубам двигалась к вам. И тут вы справились, сообразили и выбрали правильную дорогу!

Кроме того, была масса препятствий. Вас все время пытались сбить с цели дубинки реснитчатого эпителия (в трубах матки имеется реснитчатый эпителий, реснич-

ки которого движутся против движения сперматозоида, не допуская его к яйцеклетке и в то же время указывая, в каком направлении ему следует двигаться. Если в результате какой-либо болезни движения ресничек парализуются, то бег сперматозоидов теряет целенаправленный характер, а у женщины развивается бесплодие). Реснички реснитчатого эпителия были ростом с вас, но у них не было головы. Они слепо выполняли команду центра: выгонять все то, что попало в трубы. Думаю, что лично против вас они ничего не имели. Более того, они сослужили вам хорошую службу, задерживая ваших конкурентов в пути. Хотя сами они этого не осознавали. Кстати, многие из людей в процессе жизни пытаются избавиться от своей головы и превращаются в реснитчатый эпителий, слепо выполняя волю авторитета, которому поклоняются. Я лично и сейчас стараюсь как-то обойти этот реснитчатый эпителий. Иначе можно потерять свою цель и перестать выполнять свою программу, а это уже смерти подобно.

Итак, нельзя было останавливаться и на долю секунды. Кстати, вы не пробивали эти препятствия, а обходили их. И правильно делали. Те, кто старался пробивать и бороться с ресничками, кричать что-то вроде «Чего вы толкаетесь! Людей что ли не видели!», и перевоспитывать, теряли время. Вы это понимали и не связывались с обидчиками, хотя у вас было соответствующее мощное подрывное устройство. Но его можно было использовать только один раз. Вы уклонялись от их ударов и шли, шли, а точнее, мчались к заветной цели. Те, кто ввязывался в ненужные споры, как пассажиры нашего общественного транспорта, выясняя, кто из них «деловой», имели печальную судьбу.

И только в последний момент, тогда, когда следовало протаранить оболочку яйцеклетки, чтобы соединиться с ее генетическим аппаратом, вы стали таранить ее. Таранили вы ее вместе со своими братьями и сестрами, пока не проббили маленький лаз. Кстати, у вас и у ваших братьев и сестер на головке было устройство, выделявшее фермент, который расплавлял оболочку яйцеклетки. Без их помощи вы бы не справились. Но только вам одному(-ой) удалось пролезть (таковы условия гонки), после чего это отверстие

сразу же закрылось. Это была бескомпромиссная гонка не на жизнь, а на смерть! Второе место вас не устраивало. Это все равно, что 100-миллионное. И вы выиграли эту гонку! А ваши 149999999 братьев и сестер погибли, потому что где-то зазевались, не смогли уклониться от удара, стали спорить с обидчиками или израсходовали свой заряд. Это я рассказываю вам для того, чтобы вы не очень долго рассуждали о братской любви. Несколько десятков миллионов братьев и сестер вы уже угробили. Но я вас не осуждаю. Другого выхода у вас не было.

Вы же соединились со своей любимой и попали в рай! Можно было, наконец, спокойно вздохнуть. Но отдыхать было некогда. Когда вы с яйцеклеткой воссоединились, сразу нужно было осуществлять программу, которая в вас была заложена, программу превращения желудка в дуб, программу превращения клетки в человека.

Это было в день вашего зачатия. Да, вы попали в Рай, т.е. в матку. Почему это место можно было назвать Раем? Только потому, что там не нужно было заниматься снабжением. Все строительные материалы поступали к вам в готовом очищенном и самом удобном виде, как на самой хорошей стройке. Не нужно было иметь складов. Как только вы использовали поданный вам кирпич, так сразу появлялся новый. Но работать по созданию самого себя было просто необходимо. Как только вы прекратили бы эту работу, Рай без всяких предварительных бесед, нотаций и увещаний начал бы выдавливать вас из себя. Ни в деканат, ни на педсовет, ни в профком для воспитательной работы вас бы не вызывали. Вы это великолепно понимали, и все 9 месяцев, которые вы прожили в Раю материнской утробы, работали, работали и работали по созданию самого себя. Опасностей не было, но вы со своей парой (теперь это уже единое целое) не бездельничали, а готовились к дальнейшей жизни. Вы начали делиться. Вас стало 2, потом 4, потом 8, потом 16 и т.д. Вначале вы все были практически одинаковы и делали одно и то же.

А когда вас стало много, вы начали распределять между собой полномочия. Стали формироваться различные органы. Кто-то стал формировать себя для охоты, кто-то из себя

сделал склад и решил заниматься переработкой добытого. Сложился и командный пункт — головной мозг.

И хотя все клетки имели одинаковые возможности, никто друг с другом не спорил. Каждая выполняла те функции, которые на нее возложило ее место. Клетки кожи стали обучаться делать прочные мозоли, а клетки глаза — формировать его роговицу. Наконец, вас можно было выпускать на свет Божий.

Вы не хотели выходить из этого Рая, но вас вытолкнули, и вы вышли на белый свет с криком возмущения. Но назад дороги не было! Покричали, покричали, расправили легкие и начали дышать. Пришлось как-то жить. Но привычка делать все наоборот, та привычка, которая у вас была, когда вы были сперматозоидом, осталась. Именно она позволила вам остаться самим собой.

Это свойство идти, преодолевая препятствия, к цели у вас сохранились до сих пор. А если вы все время двигались в нужном направлении и сейчас достигли заветной цели или уверены, что вы на правильном пути, т.е. если вы счастливы, то вам незачем покупать эту книгу! Вы и так имеете то, что хотите, а главное — делаете то, что хотите, а остальное — деньги, почет и титулы — прикладывается само по себе!

Но если в процессе воспитания вашу сперматозоидную сущность завалили камнями запретов, и вы не достигли своей цели или вас сбили с пути, то эта книжка вам поможет. Ибо эту сущность — идти вперед к цели — уничтожить невозможно. Она сохраняется у нас, пока мы живем. 150-ю страницу ни в коем случае не смотрите. Там такие страсти, что можете умереть! Нет. Потом можно будет посмотреть, но сейчас нельзя! Что, уже потянуло посмотреть 150-ю страницу? Что с вами? Вы решили удержаться и не смотреть 150-ю страницу. Не смотрите, не надо. Тогда эта сперматозоидная сущность (в данном случае — желание посмотреть 150-ю страницу) начинает беспокоить человека и вместо созидания производит разрушения, но уже внутри нас или где-то сбоку. Ведь больше читать просто невозможно. Так что не мучайтесь. Рискните, посмотрите сейчас. Может быть, и останетесь живы. А если не мучает это желание, то продолжайте чтение. Когда дойдете до 150-й стра-

ницы, вы уже будете подготовлены, и ничего с вами плохого не случится.

Это постоянное разрушение проявляется или общим глухим чувством неудовлетворенности жизнью, или подавленностью, или утомляемостью. Раздражительность и вспыльчивость, конфликтность и враждебность, зависть и застенчивость — это эпизоды, возникающие когда нереализованная сперматозоидная сущность приобретает не очень благоприятные формы.

Еще один способ проявления этой сущности — неврозы, психосоматические болезни, алкоголизм и наркомания. Да и инфекции, злокачественные опухоли возникают из-за нереализованной сперматозоидной сущности.

Так, в процессе практической работы в качестве психолога-консультанта и врача-психотерапевта, где мне пришлось помогать налаживать общение у моих подопечных, я сформулировал ПРИНЦИП СПЕРМАТОЗИДА. Вот он:

ЧЕЛОВЕК ВСЕГДА СТРЕМИТСЯ ПОПАСТЬ В РАЙ, *m.e. статья первым*, ОБХОДИТ ВСТРЕТИВШИЕСЯ НА ПУТИ ПРЕПЯТСТВИЯ И ЛИШЬ НА ФИНИШЕ ПЫТАЕТСЯ ИХ ПРОТАРАНИТЬ. Счастливый умеет это делать эффективно, несчастный — нет. Все мы рождаемся принцами и принцессами. И в нас заложена программа, по которой мы должны стать королями и королевами. И такая возможность есть у каждого, ибо каждый из нас создан в одном экземпляре. Только нужно знать свое место, забираться на свою гору, а не лезть на чужую. Наша задача — помочь каждому человеку, кто ищет нашей помощи, который еще не стал «королем».

Кстати, хочу объяснить, что я понимаю под словом «король». С моей точки зрения, это не должность и не звание. Это умение так хорошо делать свое дело, как никто другой его сделать не сможет. В качестве примера я привожу историю шеф-повара одного из кафе Ростова-на-Дону. Он так готовил солянку, что каждый ростовчанин хоть раз в месяц старался туда прийти, что уж говорить об иногородних гостях. «Королей» мы можем встретить среди парикмахеров, поваров, врачей, юристов и других специалистов различных областей.

Но вернемся к нашим баранам. Овладение этим принципом очень полезно. Приведу только одно практическое поведенческое правило, вытекающее из ПРИНЦИПА СПЕРМАТОЗОИДА. Его можно сформулировать следующим образом:

*«Хочешь от человека чего-нибудь добиться — запрети ему это и создай преодолимое препятствие средней трудности».* Верно и обратное: *«Не чини препятствий, и человек туда не пойдет».* Когда я стал изучать наиболее эффективные методы и приемы психотерапии, то убедился, что все они основаны на практическом использовании этого принципа. Особенно это ярко видно на приеме парадоксальной интенции В. Франкла. Я убедился в его эффективности при лечении невротических тиков и навязчивостей. Я предлагаю не бороться с тиками и навязчивостями, а усилить их. И многолетние и тягостные симптомы довольно легко исчезают.

**ВСЯ БЕДА НЕСЧАСТНОГО И БОЛЬНОГО ЧЕЛОВЕКА ЗАКЛЮЧАЕТСЯ В ТОМ, ЧТО С САМЫХ ПЕРВЫХ ДНЕЙ ЕГО ЖИЗНИ ЕМУ УКАЗЫВАЮТ ИЛИ ТОЛКАЮТ НА НЕВЕРНОЕ НАПРАВЛЕНИЕ ТРЕМЯ СПОСОБАМИ:**

1. Не создают никаких трудностей или препятствий, и ребенок стоит, точнее, крутится на месте, не зная, куда идти (воспитание в стиле «кумира семьи»). И человек остается бесплодным.

2. Создают непреодолимые препятствия на пути к цели. (Жестокое воспитание в стиле преследователя или воспитание в стиле повышенной моральной ответственности.) Вся энергия уходит на преодоление препятствий, и нет никакого продвижения вперед. Такой человек не может наслаждаться жизнью, когда все спокойно, но у него нет радости, когда бушует буря.

3. Создают незначительные препятствия на пути к порочным целям, что приводит к выработке неверного направления. Чем сильнее человек, тем быстрее попадет в беду. Всевозможные запреты типа не пить, не курить, не гулять и пр. если окончательно и не сбивают с пути, то очень тормозят движение к счастью.

Чего не знают многие родители и воспитатели, так это того, что путь человека определен его способностями. Не мешай ребенку, и он сам найдет для себя правильный путь! Никто из крестьян не пытается из помидора вырастить огурец, а из огурца — помидор. Воспитание детей нередко только этим и ограничивается. Как часто мы хотим видеть своих детей знаменитыми артистами, писателями, политиками! Но если это не их призвание, то не исключено, что мы губим знаменитых математиков, финансистов, врачей, бизнесменов. А вот вам и факт. До 85% (!) тех, кто ко мне обращается за помощью, по специальности, приобретенной в институте, не работают. Может быть, было бы лучше и для них, и для общества, если бы они сразу стали на свой путь.

А теперь краткая история о том, как был сформулирован этот принцип.

С практической психологией общения я познакомился по работе Д. Карнеги «Как приобретать друзей и оказывать влияние на людей». Блестяще написанная книга! Я тут же попробовал использовать ее на практике и стал испытывать большие трудности. Реалии нашего времени и нашей страны не вполне соответствовали тем примерам, которые были приведены автором в этой работе. Да и правил было слишком много — более 20. Иди, знай, где и какое применить и как использовать! Я решил найти лишь несколько принципов и вывести из них правила. Так родились принцип амортизации и маленькая книжка «Психологическое айкидо», которая увидела свет в 1992 году. Тираж (50 тысяч) быстро разошелся по стране. Стали возникать школы психологического айкидо. Но вскоре выяснились ограничения этого метода. Было разработано несколько подходов, например, целенаправленное моделирование эмоций, отраженное в книге «Психологическая диета» (1993). Там был использован уже другой принцип, в который амортизация входила как составная часть. Но и это вскоре перестало удовлетворять нас. Был разработан метод сценарного перепрограммирования, при помощи которого удавалось менять судьбу человека. Тех-

ника этого приема описана в книге «Я: алгоритм удачи» (1994).

Большому количеству людей удалось сбросить с себя «лягушачью кожу» своего сценария. Потом появилась большая (640 страниц) книга «Если хочешь быть счастливым». Там поднимались уже вопросы «психологического вампиризма», психологии управления и публичного выступления. Были описаны методы борьбы с «психологическими вампирами», техника интеллектуального транса, приемы управления начальником и подчиненными, способы бескровного увольнения подчиненного, снятия начальника и многое другое. Наконец вышла книга «Психотерапевтические этюды», где поднимались такие проблемы, как предательство, психология ума и красоты, говорилось о легендах и мифах современной жизни, неосознаваемых источниках стресса и скрытой агрессии. И опять правила и наставления.

И тут я понял, почему эти правила и наставления не могут быть просто выполнены, ибо в связи с ПРИНЦИПОМ СПЕРМАТОЗОИДА они будут нарушены. Тогда я написал статью, которую здесь привожу не полностью.

## **Десять заповедей, или Что говорил Бог Моисею на горе Синай**

Десять заповедей мы широко используем в своей психологической и психотерапевтической работе. Поэтому приведу их все практически без купюр, но с комментариями.

**«Я, Господь, Бог твой... Да не будет у тебя других богов пред лицом Моим»** (Исх. 20, 2). Блестящая заповедь! С точки зрения человека науки это значит: опирайся только на факты и выводы, которые вытекают из этих фактов, конечно, если мышление работает правильно.

**«Не делай себе кумира и никакого изображения того, что на небе вверху, и что на земле внизу, и что в воде ниже земли»** (Исх. 20, 4). Очень прогрессивная и современная заповедь, которая учит нас не преклоняться перед авторитетами, а полагаться на себя, опи-