

Евгений ИЛЬИН

Психология

НАДЕЖДЫ

ОПТИМИЗМ И ПЕССИМИЗМ



 ПИТЕР®

Евгений Ильин

**Психология надежды.
Оптимизм и пессимизм**

«Питер»

2015

Ильин Е. П.

Психология надежды. Оптимизм и пессимизм / Е. П. Ильин —
«Питер», 2015

ISBN 978-5-496-01680-3

Новая книга профессора Ильина посвящена одному из важнейших психологических феноменов – надежде, а также оптимистическому и пессимистическому взгляду на мир, на окружение и на себя. Тема раскрыта автором максимально полно, с использованием новейших научных данных. Показана роль оптимизма и пессимизма для здоровья и долголетия человека, а также успешности трудовой и учебной деятельности. В конце пособия приведены подробный библиографический список и методики. Издание предназначено для психологов, социологов, философов, педагогов, студентов вузовских факультетов соответствующих профилей, а также для всех интересующихся.

ISBN 978-5-496-01680-3

© Ильин Е. П., 2015

© Питер, 2015

Содержание

Предисловие	6
Введение	7
Раздел первый	18
Глава 1	18
1.1. Обыденные представления о надежде и ее роли	18
1.2. Научные воззрения на сущность надежды	21
Конец ознакомительного фрагмента.	23

Евгений Ильин
Психология надежды:
оптимизм и пессимизм

© ООО Издательство «Питер», 2015

Предисловие

«Надежда – мой компас земной...» – поется в известной песне. Надежда на светлое, счастливое будущее придает человеку силы. По Э. Фромму, надежда как основная характеристика бытия направлена на активное преобразование человеком и обществом «земной» реальности в направлении ее «большей жизненности».

Роль надежды выражена в поговорке «Надежда умирает последней». Действительно, без надежды жизнь теряет смысл. Поэтому не случайно в зарубежной психологии этому феномену посвящено много публикаций. К сожалению, отечественная психология проблеме надежды уделяет мало внимания.

Надежда связана с оптимистическим ожиданием положительного результата, поэтому рассмотрение ее в психологии без обсуждения проблемы оптимизма (и его противоположности – пессимизма) делает его неполным, незавершенным.

Проблема оптимизма—пессимизма в восприятии прошлых, настоящих и будущих событий, несмотря на ее практическую важность, привлекла пристальное внимание ученых тоже лишь в последние десятилетия. Как результат, согласно данным портала «PsycInfo», в зарубежных психологических журналах ежегодно публикуется более ста статей, в которых так или иначе рассматривается термин «оптимизм».

Эта проблема – проблема оптимизма—пессимизма – является междисциплинарной и интересует философов, социологов и психологов. Однако ее рассмотрение оказалось оторванным от психологии надежды. Это довольно странно, так как изучение диспозиционного оптимизма—пессимизма, то есть позитивной или негативной оценки будущего, непосредственно связано с феноменом надежды или безнадежности. В данной книге я попытался устранить этот разрыв.

В книге имеются два раздела. Первый посвящен рассмотрению различных аспектов психологии надежды, второй – изложению вопросов, касающихся оптимизма—пессимизма: это и отношение ученых к этим феноменам, и подходы к изучению оптимизма—пессимизма, и факторы, влияющие на проявление оптимизма—пессимизма, влияние оптимизма и пессимизма на психологическое и физическое здоровье, а также их проявление в различных сферах жизни человека. Рассматриваются также различные способы повышения оптимизма и избавления от пессимизма, приводящего к депрессии и нарушению психологического и психического здоровья.

В конце книги приведен обширный список отечественной и зарубежной литературы по рассматриваемой теме, а также методики изучения надежды и оптимизма—пессимизма.

Введение

Надежда как явление рассматривалась еще в античные времена. В одной из поэм древнегреческого поэта Гесиода (VIII–VII вв. до н. э.) рассказывается, что Пандора, созданная богами для отпущения людям, получившим от Прометея огонь, не только выпускает из сосуда несчастья, ненависть, пороки и болезни, но и закупоривает сосуд, оставляя на его дне надежду, тем самым лишая человечество последней отрады.

В античные времена часть мыслителей отрицала значимость надежды, понимая ее как иллюзию, добровольный самообман, могущий привести человека в отчаяние. Судьба человека представлялась предопределенной, следовательно, не было места для надежды что-либо изменить в своей судьбе. Однако единства взглядов на значение надежды в то время не было. Из представления об иллюзорности надежды не всегда делался *вывод* о том, что она является злом; выступая в роли утешения, надежда, хотя и не способна отвести удары судьбы, но может избавить человека от страдания в ожидании неизбежного. Другие мыслители (стоики) утверждали, что обманчивая надежда ведет к отчаянию, в то время как главное для человека – сохранить *мужество* перед лицом любых ударов судьбы.

По Платону (1994), у хороших и правильно мыслящих людей надежды истинные и достижимые, у дурных и неразумных – ложные и несбыточные. Таким образом, для Платона надежда – это положительная ценность, справедливая награда за добродетельную *жизнь*. Аристотель, ученик Платона, считал, что надежда увеличивает уровень социального доверия.

Положительное значение надежды в Античности проявлялось и в том, что она символически изображалась на монетах, а в Древнем Риме существовало ее культовое почитание.

В христианстве надежда тоже трактуется как положительная ценность. Хотя допускается, что объектами надежды могут быть различные блага (в том числе материальные), в ней усматривается знак принадлежности человека не к земной жизни, а к вечности; ее основное содержание – упование на справедливый суд Христа и спасение (мессианская надежда). В таком качестве надежда рассматривается как одна из основополагающих добродетелей наряду с верой и милосердием.

Не покидай меня, надежда,
Когда над пропастью стою,
Дай руку мне свою, как прежде,
Чтоб удержаться на краю.

Не уходи из сердца, вера,
Когда ослабну я душой,
Когда день праздничный вдруг серым
И горьким станет предо мной.

А если вьюга ледяная
Мне душу бедную скует,
Спаси меня, любовь святая,
И растопи колючий лед.

Меня в беде не покидайте,
Когда от горя стынет кровь,
Звездой спасительной сияйте,
Надежда, вера и любовь!

Леонид Старцев

В христианской традиции надежда выступает одним из семантических центров триединого комплекса универсальных человеческих ценностей: Вера – Надежда – Любовь. Согласно апостолу Павлу, надежда «для души есть как бы якорь безопасный и крепкий», «твердое утешение» (Евр., 6, соотв. 19 и 18). Христианская надежда, однако, подчас принимает пассивную форму, что видно из названия одного богословского трактата: «Указание пути к спасению: смирение, ненадеянность на себя и надежда на Бога» (Екатериновский П., 2001). Не случайно А. С. Пушкин заметил, что русский бог – это «авось». В то же время у нашего народа есть поговорка: «На бога надейся, а сам не плошай», заимствованная, впрочем, из Талмуда, и призывающая не полагаться на чудо (а для русского человека что «чудо», что «бог» – едино).

Надежда – хороший завтрак, но плохой ужин.

Фрэнсис Бэкон

Понятие «надежда» занимает существенное место в моральной философии И. Канта. Для него вопрос «на что я смею надеяться?» – один из трех важнейших вопросов философии (два других – «что я могу знать?», «что я должен делать?»). Совершенное осуществление добродетели и достижение соразмерного с добродетелью счастья непостижимы разумом и могут быть предметом лишь надежды. Но надежда не может быть, по Канту, нравственным мотивом: в качестве принципа деяния она разрушительна для его моральной ценности.

В современных рассуждениях о надежде в разных философских контекстах переосмысливаются античные и христианские представления. Одни философы отождествляют надежду с иллюзией, рассматривают ее как предлог уйти от решения жизненных дилемм в *мир* грез (А. Камю) и противопоставляют ей безнадежность как отсутствие всякого обмана. Единственный путь для человека, осознавшего наконец свою принадлежность абсурду, состоит в жизни без надежды на понимание и на спасение, которая всегда тождественна иллюзии. Другие философы признают надежду необходимой и весьма эффективной движущей силой развития как в личностном, так и социальном, историческом и даже космическом аспектах (П. Рикер, Э. Блох, Э. Фромм), но подходят к пониманию этого с различных позиций. По мнению Рикера (1996), адекватное понимание надежды возможно лишь в теологии и философии, он связывает понятие надежды с понятиями воскресения и свободы. Познать воскресение Христа – значит приобщиться к надежде на воскресение из мертвых.

Э. Блох (1991) при создании философии надежды опирался на учение К. Маркса, которое само по себе считал актом надежды на том основании, что в отличие от предшествующей философии, ориентированной в прошлое и исходящей из реализованности идеала совершенства, *марксизм* ориентирует на достижение универсального совершенства в будущем.

Э. Фромм рассматривает положительную ценность надежды во внерелигиозном контексте, возражая против отождествления ее с иллюзией. Он особо подчеркивает укорененность надежды в настоящем. Объектом надежды, по его мнению, является состояние бытия. Надежда требует действовать и добиваться достижения целей. Увязывание надежды с настоящим делает ее более действенной еще и потому, что оберегает от другой формы отчуждения – игнорирующего реальность авантюризма.

Пассивное ожидание достижения бытийной полноты в далеком будущем Фромм считает одной из основных форм отчуждения надежды (поклонение «будущему», «потомкам», «прогрессу» и т. п.). Именно пассивное упование уводит человека от собственной активности и ответственности за свою жизнь.

Надежда – это попытка заглянуть в будущее, которое может оцениваться с позиций либо пессимизма, либо оптимизма. Но эти оценки могут относиться не только к будущему, но и к

настоящему и прошлому, отражая общую позицию человека в восприятии мира и событий, происходящих в нем.

Один восточный властелин увидел страшный сон, будто у него выпали один за другим все зубы. В сильном волнении он призвал к себе толкователя снов. Тот выслушал его озабоченно и сказал: «Повелитель, я должен сообщить тебе печальную новость: ты потеряешь одного за другим всех своих близких». Эти слова вызвали гнев властелина. Он велел бросить в тюрьму несчастного и призвать другого толкователя, который, выслушав сон, сказал: «Я счастлив сообщить тебе радостную весть: ты переживешь всех своих родных». Властелин был обрадован и щедро наградил его за предсказание.

Эта восточная притча показывает, что одно и то же событие может оцениваться по-разному, его трактовка может иметь разные последствия. Античный философ-стоик Эпиктет говорил: «Людей больше беспокоят не события, а то, как они воспринимают их». От того, как мы воспринимаем и оцениваем мир, себя в нем и других людей, зависит наше поведение и его эффективность. Еще в Библии было написано, что все дни у печального ненастны, а у кого веселое сердце, у того всегда в душе пир.

Оптимизм и пессимизм – категории, которые могут принадлежать как индивидуальному, так и общественному мировоззрению; они могут отражаться как непосредственно чувственными, конкретными формами мироощущения, так и обобщенной идеологией – это универсально-оценочные категории. Поэтому оптимизм и пессимизм рассматривались в истории науки в трех аспектах: как восприятие и осмысление человеческой природы и общественного существования, рассмотрение развития человечества по оптимистическому или пессимистическому сценарию (*мировоззренческий оптимизм—пессимизм*), как оценка социально-экономического положения общества в данный момент, как общественное настроение (*социальный оптимизм или пессимизм*) и как индивидуально-психологическая особенность конкретного человека (*индивидуальный оптимизм или пессимизм*). Рассмотрение оптимизма—пессимизма в первом аспекте – удел философов, во втором аспекте – социологов, и в третьем аспекте – психологов.

Проблемы оптимизма и пессимизма касались многие древние мыслители и философские школы (стоицизм, эпикурейство и т. д.). Учение стоиков, и в частности Сенеки (IV в. до н. э.), многие считали пессимистичным, потому что акцент делался на самоконтроле и самоограничениях. Эпикурейство, напротив, считалось учением оптимистов, поскольку его сторонники утверждали, что одной из основных целей человека является стремление к получению максимального удовольствия от жизни.

Как отмечают Д. А. Циринг и К. Ю. Эвнина (2013), в древнегреческой мифологии и выросшей из нее античной философии бытие физического и социального космоса описывается пессимистично, как бесцельное и вечно возвращающееся к исходной точке.

В противоположность этому развивается исторический оптимизм иудаизма и особенно христианства: иудейский оптимизм опирается на постулат целесообразного движения, возможного только для личностной воли, будь то воля человека или божественная воля.

Главное настроение христианства – уверенность в торжестве идеала, динамический оптимизм по формуле «все идет к лучшему». Очевидно, отсюда и народная поговорка: «Что ни делается, все к лучшему».

Оптимизм, характерный для эпохи Возрождения, основывается на идеализированном понимании человеческой природы, гарантирующей совершенство общества.

Оптимизм был в целом присущ и эпохе Просвещения, и в эту эпоху осмысление понятий «оптимизм» и «пессимизм» становится более персонифицированным, переходя из идеологических тенденций в систему индивидуального мировосприятия.

Несмотря на то что оптимистическое и пессимистическое мировоззрение рассматривалось философами с древних времен, термин «оптимизм» возник относительно недавно, как и связанный с ним термин «пессимизм». В начале XVII в. Лейбниц ввел этот термин для обозначения определенного способа мышления («Memoires de Trevoux», 1710). От Лейбница традиция оптимизма перешла к Г. Лессингу, Д. Дидро, раннему И. Канту и другим просветителям. Такой оптимизм был осмеян Вольтером в повести «Кандид, или Оптимизм», вышедшей в свет в 1759 г.

Реакцией на исторический оптимизм просветителей были натуралистические концепции пессимизма. П. Мопертюи строил свой пессимизм на положении, согласно которому сумма неудовольствия превышает сумму благ. При этом удовольствие и неудовольствие понимались как психические состояния.¹ Эту тенденцию продолжал в XIX столетии А. Шопенгауэр, а за ним Э. Гартман. Для этого типа пессимизма характерно недиалектическое противопоставление страдания и счастья.

Кстати, термин «пессимизм» был введен в философию независимо друг от друга Шопенгауэром и Калэриджем.

В их исходном значении термины «оптимизм» и «пессимизм» не были симметричны. Для Лейбница оптимизм выступал прежде всего в своем рациональном содержании, отражающем убеждение в том, что добро побеждает зло. Он утверждал, что мы живем в лучшем из всех возможных миров, поскольку в нем больше добра, чем зла.

В то же время в реальности, начиная от Гесиода и до наших дней, проявляется исторический пессимизм: каждая эпоха считала себя наихудшей. Очевидно, что люди субъективно особо чувствительны к бедствиям своего времени, и этот вид пессимизма – естественная и практически неизбежная иллюзия. Теоретически мы от нее освобождаемся тогда, когда узнаем факт ее повторения в разные эпохи, в самых разных исторических условиях.

Двадцатый век с его мировыми войнами и революциями дал богатую пищу для пессимистических настроений. Философия экзистенциализма подчеркивает, что ощущения страха, тревоги, отчаяния, покинутости стали основными умонастроениями эпохи.

Пессимизму посвятил свои работы русский философ В. Соловьев. Понять причины пессимистического мировоззрения и его обусловленность межличностными проблемами, состоянием здоровья и другими факторами среды попытался И. И. Мечников в двух книгах: «Этюды и природе человека» и «Этюды оптимизма».

Пессимизм и оптимизм

При попытке обосновать оптимистическую теорию человеческой природы невольно возникает вопрос: почему же столько выдающихся умов останавливалось на чисто пессимистическом мировоззрении?

Пессимизм – очень давнего происхождения, хотя проповедовался он и распространился главным образом в современную нам эпоху.

Всем известен пессимистический возглас Екклезиаста за десять веков до нашей эры: «Все суета сует и всяческая суета!» Предполагаемый автор этого изречения Соломон провозглашает, что он «возненавидел жизнь, потому что противны стали ему дела, которые делаются под солнцем, ибо все суета и томление духа» (Екклезиаст, II, 17).

Будда возвел пессимизм в степень учения. По его мнению, жизнь есть сплошное страдание. «Рождение – страдание, старость – страдание, смерть

¹ Философская энциклопедия. М., 1970.

– страдание, связь без любви – страдание, разлука с любимым – страдание, неудовлетворенное желание – страдание; кратко сказать: всякая усиленная привязанность ко всему земному – страдание» (цитата Ольденберга. Будда, фр. пер., Париж, 1894, с. 214).

Этот пессимизм Будды послужил источником большинства современных пессимистических теорий.

Будучи восточного происхождения, пессимизм очень сильно распространился в Индии, даже помимо буддизма.

В «Бхартрихари», стансах начала христианской эры, так изливается печаль о человеческом существовании: «Жизнь человека ограничивается ста годами; ночь занимает половину этих лет; половина остальной половины поглощена детством и старостью; то, что остается, проходит среди болезней, разлук и сопровождающих их горестей, службы посторонним и тому подобных занятий. Где же найти счастье в жизни, сходной с пузырями, вызванными движением волн?» «Здоровье человека разрушается заботами и всякими болезнями. Ниспослано ли богатство, – вслед за ним, как в открытую дверь, следует и несчастье. Одно за другим захватывает смерть все живущее, и оно не в силах противиться своей участи. Что же прочно во всем сотворенном всесильным Брамой?» (Regnaud. Браминский пессимизм. *Annales du Musee Guimet*, 1880, v. 1, p. 110, 111).

С азиатского востока пессимистические теории распространились в Египет и в Европу.

Уже за три века до рождения Христова возникла философия Гегезия. Он проповедовал, что надежда большею частью влечет за собой разочарование и что наслаждение вскоре вызывает пресыщение и отвращение. По его мнению, сумма страданий превышает сумму наслаждений, так что счастье недостижимо и в действительности никогда не существует. Совершенно напрасно, следовательно, искать удовольствия и счастья, которые неосуществимы. Скорее следует вырабатывать в себе равнодушие, подавляя чувствительность и желания.

В конце концов, жизнь и смерть стоят друг друга, так что часто предпочтительно покончить с жизнью самоубийством.

Гегезия прозвали Пейзитанатом, что значит советник смерти. К нему стекались многочисленные последователи; учение его быстро распространялось, и убежденные ученики лишали себя жизни. Царь Птоломей встревожился, боясь, как бы это отвращение к жизни не стало заразительным. Он закрыл школу Гегезия, а самого его изгнал.

Пессимистическая нота звучит иногда у различных греческих и латинских философов и поэтов. Сенека находит, что «в общем человеческая жизнь жалка». «Толпой сыплются новые беды, раньше чем ты успел отдать дань прежним».

Но особенно распространился пессимизм в новейшие времена.

Помимо философских теорий прошлого века (каковы учения Шопенгауэра, Гартмана и Майнлендера, о которых было достаточно сказано в «Этюдах о природе человека»), пессимистическое мировоззрение главным образом было развито поэтами. Уже Вольтер пессимистически жаловался: «Каково течение и какова цель жизни? Пустяки и затем ничто. О, Юпитер, нас создав, ты злобно пошутил». Мы знаем, как выражал Байрон свои жалобы на жизнь человеческую. Вскоре после смерти знаменитого английского

поэта раздались полные отчаяния вопли известного итальянского лирика Джакомо Леопарди. Вот слова, с которыми он обращается к собственному сердцу: «Успокойся навек, довольно трепетало ты, ничто не стоит этого трепета, и земля недостойна твоих вздохов. Жизнь – не что иное, как горечь и скука. Мир – один прах. Успокойся навек. Покинь надежду навсегда. Нашему роду суждена одна смерть. Презирай навсегда и самого себя, и природу, и постыдную скрытую силу, повелевающую всеобщее разрушение и бесконечную изменчивость всего» (Леопарди. Стихи и сочинения нравственного содержания, фр. пер., 1880, с. 49).

Леопарди делает читателей свидетелями своих нравственных тревог и мучений. Он поверяет им свои намерения. В стихах, посвященных Карлу Пеполи, он говорит: «Я изучу слепую правду, я изучу слепую судьбу всего смертного и вечного: зачем было создано человечество и обречено на горе и страдания; к какой конечной цели направляют его судьба и природа; кому приятно или кому нужно наше великое страдание; какой порядок, какие законы управляют этим таинственным миром, восхваляемым мудрецами и которым я могу только любоваться» (там же, с. 15).

Возникла целая плеяда поэтов, воспевающих мировую скорбь, Weltschmerz немецких авторов; среди последних особенно выделялись Гейне и Николай Ленау.

Русская поэзия развилась отчасти под влиянием Байрона. Ее лучшие представители, Пушкин и Лермонтов, часто задавались вопросом о цели человеческой жизни, и ответ их был глубоко безнадежным. Пушкин следующим образом формулирует свое пессимистическое мировоззрение: «Дар напрасный, дар случайный. Жизнь, зачем ты мне дана? И зачем судьбою тайной Ты на казнь обречена? Кто меня враждебной властью Из ничтожества воззвал? Сердце мне наполнил страстью, Ум сомненьем взволновал? Цели нет передо мною... Пусто сердце, празден ум, И томит меня тоскою Однозвучный жизни шум...»

Если, с одной стороны, пессимистические поэты и философы отражали мнения и чувства своих современников, то, с другой стороны, сами они имели несомненное влияние на читателей. Таким образом, укоренилось пессимистическое мировоззрение, сквозь которое на жизнь смотрели как на ряд страданий, не уравновешенных никакими благами.

Очень вероятно, что идеи эти имели известное влияние на современное распространение самоубийств. Хотя внутренние мотивы большинства последних нам еще мало известны, тем не менее несомненно, что общее мировоззрение должно играть здесь значительную роль. Статистика ставит большую часть самоубийств на счет «ипохондриии, меланхолии, пресыщения жизнью и сумасшествия». Так, данные датской статистики (как известно, в Дании самоубийства очень распространены) показывают, что в период времени от 1886 по 1895 г. из 1000 произвольных смертей 224, то есть 1/4, зависели от вышеупомянутых причин. Соответствующая цифра еще выше для женщин, так как она составляет почти половину случаев (403 на 1000). У мужчин из причин самоубийства на втором месте стоит алкоголизм.

Очень вероятно, что в обеих категориях самоубийства основа – пессимистическая.

Если устранить настоящих умалишенных, то среди меланхоликов, ипохондриков и разочарованных жизнью должно оставаться значительное

число лиц, умственное состояние которых не было патологическим в узком смысле слова, но которые лишили себя жизни вследствие пессимистического мировоззрения. Среди алкоголиков многие злоупотребляют спиртными напитками вследствие убеждения, что жизнь не стоит того, чтобы беречь ее.

Прогрессивное увеличение числа самоубийств в настоящее время указывает, в свою очередь, на влияние пессимистических теорий.

Дело дошло даже до учреждения обществ «любителей самоубийства». Рассказывают, что в подобном обществе, основанном в Париже в начале прошлого века, некоторые клали в урну записки со своими именами, с тем чтобы тот, имя которого будет вытянуто по жребию, лишил себя жизни в присутствии своих сочленов. По уставу общества, в него допускали только людей уважаемых, испытавших несправедливость людскую, неблагодарность друга, измену жены или любовницы; сверх же всего, кандидат должен был уже годами испытывать душевную пустоту и неудовлетворенность от всего в мире (см.: 1) Westergaard. S. c., edit. 2, 1901, p. 649; 2) Dieudonne. Archiv fur Kulturgeschichte, 1903, b. 1, s. 357).

Итак, бесповоротное решение на самоубийство должно было быть основано на пессимистическом мировоззрении.

Между тем как в Западной Европе за последнее время замечается постепенное уменьшение числа самоубийств, в России оно заметно увеличивается. Нужно думать, что это явление временное, связанное отчасти с резким изменением государственного строя. К сожалению, оно еще недостаточно изучено. <...>

Приведенные факты вызывают вопрос: имеем ли мы возможность уловить механизм, приводящий людей к убеждению, что жизнь — зло, от которого следует искать избавления?

Почему так распространено мнение, будто человек несчастнее животных, а образованные и умные люди несчастнее невежд и глупцов?

Как видно из вышеприведенного устава общества любителей самоубийства, отвращение к жизни происходит главным образом вследствие несправедливости и измен. Шекспир говорит устами Гамлета, что если бы возможно было пресечь жизнь, то никто не согласился бы продолжать жить: «Кто снес бы бич и посмеянье века, Бессилье прав, тиранов притеснение».

По мнению Байрона, кроме видимых бед, как болезни, смерть и рабство, существует еще гораздо худшее зло: «Зло невидимое и неизлечимое, проникающее в душу и вечно снова ее раздражающее».

Во многих из своих произведений Байрон настаивает на почти постоянном ощущении пресыщения жизнью. Всякое удовольствие тотчас перерождается у него в более сильное чувство отвращения.

Гейне смотрит на жизнь как на бедствие, потому что «сквозь твердые, каменные поверхности видит жилище людей и сердца людей» и узнает «как в тех, так и в других ложь, лицемерие и нищету» (как эта, так и две предшествующие цитаты приведены из сочинения Джемса Селли «Пессимизм», фр. пер., Париж, 1882, с. 11, 23, 24).

Как я пытался показать это в «Этюдах о природе человека», в пессимистическом мировоззрении существенную роль играет сознание краткости жизни.

Все проповедники пессимизма постоянно возвращаются к этой теме. Леопарди в нескольких приемах развивает ее в своих стихотворениях. Он

говорит в «Воспоминаниях»: «Таинственная болезнь грозила мне смертельной опасностью, и я оплакивал свою чудную молодость, цвет бедных дней моих, так быстро опадающий. Часто в поздние часы, сидя на кровати, свидетельнице моих страданий, при свете лампы – горестной поэме я жаловался втихомолку на свою мимолетную жизнь и, томясь, пел себе похоронную песнь».

Леопарди так размышляет под впечатлением барельефа на древней гробнице, изображающего прощание умершей молодой девушки с семьей: «Мать, заставляющая с самого дня рождения дрожать и плакать семью живущих. Природа, чудовище, недостойное воспевания, зарождающее и вскармливающее для того, чтобы убить: если преждевременная смерть – несчастье, то почему обрекаешь ты на него невинные головы? Если же она – добро, то почему так тяжела разлука с жизнью и для умирающего, и для остающихся? Почему нет горя более неутешного?» «Смерть – единственное освобождение от наших бед; она – неизбежная цель, незыблемый закон, который ты установила для человека. Увы! Отчего после тяжелого пути не сделать нам прибытия радостным? Зачем окутывать черною вуалью и окружать такими грустными тенями эту неизбежную цель, которую мы имеем всю жизнь перед душой, – цель, которая одна утешала нас в страданиях? Зачем придавать пристани вид более ужасный, чем имела пучина?»

Три главные жалобы – на жизненную неправду, на болезни и на смерть – часто сливаются в одну. Становятся на антропоморфическую точку зрения, «судьбу» представляют себе в виде злобного существа, несправедливо посылающего людям всякие бедствия.

К пессимистическому мировоззрению приходят путем сложной психологической работы, в которой есть и чувства, и размышления. Вот почему так трудно удовлетворительно анализировать ее и почему в прежние времена ограничивались общим и очень туманным определением механизма, приводящего к пессимизму.

Мечников И. И., 1988, с. 204–209

В современной философии проблематика оптимизма нашла отражение в работах философов-экзистенциалистов, среди которых прежде всего следует отметить вклад М. Хайдеггера. В работе «Бытие и время» им впервые поставлен вопрос фундаментальной онтологии о потенциальных возможностях человека – о силе вероятности прожить жизнь определенным образом. Хайдеггер полагал, что на наше бытие особенно влияют две из этих потенциальных возможностей: 1) ожидание, что произойдут хорошие события, случится что-то хорошее (оптимизм); 2) ожидание, что произойдет что-то плохое (пессимизм).

Не веря в оптимистические пророчества, общественная мысль Запада рассматривает историческое будущее своего общества скорее в драматическом свете, чем в картинах благополучного утопизма.

Подавляющее число философов отмечают, что XX в. дал в целом бесчисленное количество подтверждений для самых мрачных прогнозов. Этот век был временем ужасных катастроф, подготовившим возможность термоядерной войны – самой страшной и конечной. История нашего времени проявила себя враждебной человеку и его ценностям. Невероятный прогресс в науке и материальном производстве не компенсировал и не остановил разрушение духовных и нравственных начал культуры. Поэтому на всем протяжении этого столетия наибольший успех и влияние имеют именно книги, излагавшие проблему будущего в апокалипсическом свете. Кратковременные

увлечения футурологией, оптимизм постиндустриальной идеологии на фоне общего неверия оказались поверхностными и несущественными. Как показывает недавно опубликованная в ФРГ антология из 32 наименований книг, вышедших на протяжении последних 70 лет и вызвавших скандальный интерес, под характерным названием «Книги, которые возбудили столетие», большинство из них прямо проповедуют исторический скепсис и пессимизм или просто неверие в смысл исторического бытия человека. Среди них – известная книга О. Шпенглера «Закат западного мира», «Дух утопии» Э. Блоха (1918), «История как сообщение смысла бессмысленному» Т. Лессинга (1919), «Восстание масс» Х. Ортеги-и-Гассета (1930), «Духовная ситуация эпохи» К. Ясперса (1932), «Диалектика Просвещения» М. Хоркхаймера и Т. Адорно (1947), «Душа в техническую эпоху» А. Гелена и проч. Список, разумеется, неполный, но и он свидетельствует, что из горизонта общественного сознания выпали слащавые и обольстительные трактаты, повествующие о потребительском животном-счастливым будущем, но остались те, что стали моральным укором породившему их обществу или приговором нашей цивилизации (книги А. Розенберга, Г. Маркузе и др.).

Дудник С. И., 2001, с. 86

Отечественные социологи обратились к рассмотрению оптимизма еще в 20–30-х гг. прошлого столетия. В дальнейшем исследования философов и социологов были посвящены в основном социальному оптимизму и пессимизму, начиная с работы Г. Х. Шахназарова (1979) и заканчивая докторской диссертацией Ш. Х. Боташевой (2002). К сожалению, в советское время эти исследования страдали односторонностью, так как советские люди должны были иметь оптимистическую надежду на построение коммунизма. Отсюда, изучая оптимизм, ученые оставляли за бортом проблему пессимизма.²

Исследования оптимизма в СССР проводились не столько в рамках психологии, сколько в социологии. Чаще всего в различных эмпирических исследованиях советские социологи вынуждены были искать индивидуальные проявления и подтверждения социального оптимизма граждан СССР. Другой полюс шкалы в социологических исследованиях того времени замалчивался в публикациях и отчетах либо вынужденно игнорировался уже на этапе формирования программы исследования. В качестве индикатора оптимизма обычно использовались различные показатели, связанные не с отношением к будущему и видением перспектив, а с удовлетворенностью нынешней ситуацией (удовлетворенность работой, семьей, досугом, решениями руководства и т. д., вплоть до удовлетворенности образом жизни и «ощущения счастья»).

Сычев О. А., 2008, с. 9

Пессимизм общества усиливается в период затяжных войн, социальных катаклизмов и экономических кризисов. Оптимизм же возрастает при стабилизации социальной обстановки и с ростом качества жизни людей. Это отчетливо проявилось в последние десятилетия в России в связи с хроническим экономическим кризисом и социальными катаклизмами. Например, в 1994–1996 гг. от 51 до 64 % россиян отвечали, что никакого улучшения в их жизни не произойдет (только 13–23 % опрошенных надеялись на улучшение жизни). После дефолта 1998 г. россияне стали еще пессимистичнее (62–70 %). Некоторое улучшение жизни в начале

² К исследованиям подобного типа относятся работы Ю. Согомонова (1966, 1971), В. З. Лебедева (1984), М. Левина (1963), Б. Д. Парыгина (1966), Л. А. Польшковского (1984), С. И. Попова (1981), Г. Позденкова (1951), Е. М. Решетниковой (1967, 1969), В. И. Синютина (1986) и др.

«нулевых» годов привело к снижению числа людей, не верящих в улучшение жизни (от 43 до 53 % опрошенных).³

Люди становятся пессимистами, если у них формируется убеждение в том, что от их активных действий ничего не зависит, что неприятные события в обществе происходят как бы сами по себе и изменить их течение невозможно. Например, в современной России, по данным социологов, 90 % взрослого населения считает, что не может влиять на решения, принимаемые властью (С. Г. Кара-Мурза, 2011). Отсюда отказ от голосования при выборе органов управления на всех уровнях, общественная пассивность и т. п.

Психологических исследований оптимизма и пессимизма до второй половины XX столетия практически не было. Исключением является, пожалуй, лишь изданная в конце XIX в. монография английского психолога Дж. Селли (1893), посвященная исследованию пессимизма, которая, впрочем, выполнена скорее не в психологическом, а философском ключе, да публикации Э. М. Каро (1883) и Н. Я. Грота (1884).

Отечественные психологи стали уделять внимание проблеме индивидуального оптимизма и пессимизма лишь несколько десятков лет спустя.

К 1960–1970 гг. в психологии были накоплены различные эмпирические данные, показывающие, что для большинства людей характерна позитивная тенденциозность, проявляющаяся в языке, памяти, мышлении. Например, люди используют больше позитивных слов, чем негативных, как при письме, так и в устной речи. При свободных воспоминаниях люди чаще вспоминают положительные события, чем отрицательные. Большинство людей оценивает себя позитивно, причем, как правило, существенно более позитивно, чем других. Эти факты убедительно свидетельствовали в пользу того, что оптимизм действительно выступает как неотъемлемая часть человеческой природы.

Эту идею наиболее ярко выразил антрополог Л. Тайгер в книге «Оптимизм: биология надежды» (Tiger, 1995). Он связывал проблему оптимизма с биологией и эволюцией вида *homo sapiens* и полагал, что оптимизм – это одна из наших наиболее адаптивных характеристик, приобретенных в ходе естественного отбора. Поскольку оптимизм предполагает размышление о будущем, он возникает тогда, когда люди начинают предвидеть.

Однако, когда люди начинают предвосхищать будущее, они могут представить себе ужасные события, в том числе и собственную смерть. В человеке должно было возникнуть нечто, что позволило бы противостоять страху перед такими событиями, который парализует волю человека, и этим нечто, по мнению Л. Тайгера, является оптимизм. Оптимизм в этом контексте выступает как врожденная, наследуемая характеристика, присущая всем людям в той или иной мере. Следующий вопрос, который естественно возникает в этой связи: какова природа оптимизма и пессимизма с точки зрения проблемы индивидуальных различий?

«Рассматривая оптимизм и пессимизм как индивидуально-психологические особенности в исторической перспективе, К. Петерсон отмечает, что на современные представления об этих явлениях оказали значительное влияние многие подходы и теории, среди которых наиболее важная роль принадлежит теории поля К. Левина и теории личностных конструктов Дж. Келли. Эти теории создали основу для современного понимания того, как ожидания – оптимистические или пессимистические – направляют человеческое поведение. Теория локуса контроля Дж. Роттера также способствовала развитию исследований личности в терминах атрибуций и ожиданий» (О. А. Сычев, 2008, с. 7–8).

С 2000 г. все большее внимание к надежде и оптимизму проявляют представители позитивной психологии (Carr, 2009; Scruton, 2010; Seligman, 2011).

Психологическое изучение индивидуального оптимизма и пессимизма сегодня актуально, поскольку они являются важными психологическими конструктами, тесно связанными

³ Экономические и социальные перемены. М., 1998. № 2; 2000. № 1; 2002. № 1, 4.

с мотивацией достижения и настойчивостью, стрессом и совладающим поведением, депрессией, надеждой и многими другими психологическими явлениями. Исследование оптимизма и пессимизма с психологических позиций необходимо для решения целого ряда практических проблем: при профилактике депрессии и дистресса, при развитии мотивации достижения и настойчивости, осуществлении профориентации и профотбора, повышении школьной успеваемости и др. Исследованиями психологов-когнитивистов было доказано, что стили объяснения причин поступков – как положительных, так и отрицательных – являются неотъемлемой частью процесса мотивации и оказывают огромное влияние на результаты человеческой деятельности.

Раздел первый Надежда

Глава 1 Представления о надежде

1.1. Обыденные представления о надежде и ее роли

Люди в своих разговорах вместо слова «надеяться» часто используют слово «рассчитывать» («рассчитываю получить хорошую работу... отметку... добиться успеха» и т. п.). Однако при проведении социологических и психологических опросов специалисты предпочитают использовать слова «надеяться», «надежда».

И. С. Мансурова (2008) выявила, что большинство респондентов относятся к надежде позитивно и определяют ее как «чувство», «шанс», «ожидание исполнения мечты, перемен к лучшему». Около 70 % опрошенных отождествляют надежду с жизнью, придают ей значение «внутреннего стержня», смысла жизни; 10,5 % респондентов считают, что надежда – это «последняя тонкая ниточка», это то, что «у человека можно забрать последним». По мнению респондентов, надежда сопряжена с наличием препятствия на пути к цели, с кризисной жизненной ситуацией, поэтому для 25,9 % респондентов надежда предстает в качестве стимула к действию. Около 30 % участников исследования включают в представление о надежде амбивалентные функции: «иногда надежда помогает выжить, а иногда только делает больнее, не давая сделать рывок вперед». Они противопоставляют надежде «принятие ответственности за свою жизнь», «знание», «разум», «рациональное мышление».

Мы знать не знаем и не помним,
Пока не встретимся с бедой,
Что весь наш мир, такой огромный,
Висит на ниточке одной.

Она надеждою зовется,
И верить хочется, так верить хочется,
Что эта нить не оборвется,
И жизнь не кончится, не кончится.

В часы, когда все бесполезно
И смысла нет на свете жить,
Над черной бездной, жуткой бездной,
Нас держит тоненькая нить.

Она надеждою зовется,
И верить хочется, так верить хочется,
Что эта нить не оборвется,
И жизнь не кончится, не кончится.

О ней почти не помним летом,

Но стоит вьюге закружить,
Не то что дня без нити этой,
Но и минуты не прожить.

Она надеждою зовется,
И верить хочется, так верить хочется,
Что эта нить не оборвется,
И жизнь не кончится, не кончится.

Леонид Дербенев

И. С. Мансурова пишет, что обыденные представления о надежде включают ее определения как состояния ожидания, отношения к жизни. В представлениях о надежде центральное место занимают эмоционально-оценочная, когнитивная функции надежды в жизни человека и указания на сферы и «объекты» надежды, ведущими среди которых выступают отношения в межличностной и деловой сферах.

Отношение к надежде⁴ в народных высказываниях двойственное. С одной стороны – «Где жизнь, там и надежда», «Без надежды – что без одежды: и в теплую погоду замерзнешь», а с другой стороны – «Из одной надежды не сшить одежды».

Надежда и обреченность безнадёги

Надежда дает нам предвкушение радости и «света в конце туннеля». Надежда укрепляет *двойственность* нашего существования, в которой мы носимся, словно белки в колесе сансары в погоне от худшего к лучшему, от боли к *счастью*, от неудач к счастливой жизни. Надежда – древний наркотик, на который посажено все человечество. Когда блаженная доза надежды себя исчерпывает, приходит ломка в лице безнадёги и обреченности. **Потеряв надежду**, мы пребываем в страшной подвешенности без опор, словно рухнули в бездну, из которой нет спасения. На фоне беспросветной безнадёги, когда кажется, что терять больше нечего, в какой-то момент приходит отрешенность и спокойствие. В это время стена безнадёги чуть трескается, и сквозь тонкую брешь начинает пробиваться свет недвойственности, намек на холодное, безусловное счастье просветления. Но если безнадёга не была тотальной и всеохватывающей, эта космическая промежность захлопывается, безнадёга и обреченность растворяются, и снова приходит она. И каждый раз мы цепляемся за надежду, словно за нить спасения в безусловном хаосе бесконечности. Она дает нам «силы», смыслы и стимулы жить, действовать и развиваться. Полагаю, этот мудрый психический механизм является одним из основных способов, которыми природа эволюционирует в наших человеческих телах.

Каждый день, каждый час, каждое мгновение мы живем надеждой на лучшее. Мы всю свою жизнь бежим за горизонт счастья, который отдалается от нас с той же скоростью, с которой мы к нему «приближаемся». Этот бег на месте продолжается до тех пор, пока мы на что-то надеемся. Такова

⁴ Надежда в христианских источниках часто обозначается как упование. Например, в Писании это слово используется почти так же часто, как и слово «надежда», упование – твердая, стойкая надежда на кого-либо, на что-либо. В Словаре Даля «уповать» – твердо надеяться на кого-либо, ждать с уверенностью, полагаться, ничем не смущаясь.

наша человеческая природа – жить ради несуществующего будущего. Надежда придает нам сил для такой беготни, но отбирает у нас нашу холодную истину.

Человек может не замечать этой непрерывной надежды на «завтра», как рыба не замечает воды. Надежда – это воздух личности, без которого она существовать не может. Личность питается надеждами и подает «надежды», когда их вкус кажется особенно питательным.

Мы живем в грезах, непрерывно надеясь, что вот-вот найдем выход из душной комнаты текущей жизненной ситуации. В какой-то момент мы находим этот выход, и пять минут радуемся «свободе». Затем снова приходит надежда, и мы вдруг обнаруживаем, что вошли в очередную душную комнату, в которой правит очередная двойственность надежды и обреченности.

Все достижения, все наши интересы, новые обретения, ожидания, покупки, все-все продиктовано надеждой на лучшее. Мы верим, что после очередной покупки и после очередного достижения, наконец, начнем жить, и жить будем хорошо. Это голос надежды, бесплодные обещания счастья, которое все никак не наступит, потому что в надежде всегда был лишь намек на счастье, но самого счастья в надежде никогда не было и не будет.

Надеясь на что-то, мы в очередной раз тянем за нить надежды клубок отчаяния, распутав который, вместо обещанного счастья обнаруживаем безнадегу. После этого наступает пауза, ожидание, которое «смерти подобно». И эта пауза длится до тех пор, пока мы в стотысячный раз не хватаемся за очередной клубок надежды. Успешные люди в нашем обществе – это мастера по нахождению таких вот клубков надежды в больших количествах. Они способны распутывать множество таких клубков одновременно. В этом есть свой смысл. Когда очередной клубок распознается как пустышка, отчаяние и безнадега компенсируются теми клубками надежды, что еще не распутаны. Они придают жизни смысл. Таков «срединный» путь успешного человека.

В своей сущности надежда – просто переживание, которое мы воспринимаем как семя, зародыш счастья. Мы быстро привязываемся к надежде, и когда она кончается, испытываем ломку. И безнадегу, и надежду мы в равной степени проецируем на свою жизнь как «реальные» события, забывая, что это лишь переживания. Это добровольный самообман. Мы начинаем думать и верить, что наша надежда – это какое-то реальное событие, которое с нами случится само собою. Порой мы словно не понимаем, что события нашей жизни зависят вовсе не от надежды и безнадеги, а от наших «реальных» действий.

Порой надежда становится отличным способом избавить себя от *реальных действий* и перемен. Если появилась надежда на лучшую жизнь, если вы ощущаете ее сладкий вкус, зачем еще что-то делать? Красивые мечты и разговоры о лучшей жизни становятся превосходным суррогатом этой самой красивой и лучшей жизни. Немного помечтал, погрел и чувствуешь удовлетворение! На сегодня «дело» сделано. А реальные перемены, зачем они? Это слишком сложно и опасно. Переходя к делу, можно почувствовать себя неудачником. Гораздо проще оставить все как есть и продолжать надеяться. И так может продолжаться, пока не станет поздно, пока здоровье не иссякнет и стены не покроются зеленым мхом.

Порой, надеясь на лучшую жизнь, на самом деле мы ничего менять не хотим. Просто мы очень любим надеяться, мы любим надежду, верим в нее.

Нам нравится думать о переменах, о новой жизни. А делать что-то для этих перемен при этом совершенно не обязательно.

Если вы считаете, что это не про вас, и ваши надежды подкрепляются реальными действиями, здесь легко себя проверить. Можно составить план действий, расписанный по дням, хотя бы на одну неделю. Если вы не составляете план либо если план составлен, но вы ему не следуете, значит, ваша надежда стала замечательным суррогатом реальных перемен, значит, вы, как и большая часть человечества, живете в иллюзорном будущем, не замечая жизни.

И какие бы усовершенствования мы в себе в конечном итоге ни планировали и ни производили, все они продиктованы надеждой на светлое будущее. А светлое будущее все никак не наступит. Будущее так и остается где-то в будущем, а мы живем в непрерывном «сейчас», защищаясь от истины надеждой на красивую ложь возможного будущего.

Истина настоящего момента чрезвычайно опасна для всех наших надежд. Эта истина – наш экзистенциальный страх смерти, страх личности раствориться без остатка в безусловной жизни без опор и ограничений. И чтобы избежать этого просветляющего растворения, мы цепляемся за надежду.

Возможно, в этом месте кто-то уже начал подумывать об избавлении от надежды. И это – и это ее голос! Надежда диктует нам этот странный самообман. Надеяться на избавление от надежды ради лучшей жизни равносильно желанию избавиться от всех желаний, равносильно самоубийству с целью как-то «поправить» свою жизнь. Это погоня от себя с целью догнать себя же. Никто на самом деле искренне надежду убивать не хочет. А если считает, что говорит об убийстве надежды искренне, то скорей всего не понимает, о чем говорит.

На что же тогда вообще надеяться? Никаких ответов здесь не было и не будет. Мы живем в мире надежды. Здесь все происходит по таким законам. Все мы неуклонно движемся по направлению к выходу из двойственности надежды и безнадёги, попутно впадая во все возможные крайности, чтобы, пресытившись ими, «выход» из этих крайностей перестал восприниматься как фатальная, неизбежная безвыходность. А в целом, здесь, в этой жизни, все очень даже ничего. Это говорит голос надежды.

Саторин И. [<http://progressman.ru/2011/10/hope>]

1.2. Научные воззрения на сущность надежды

Среди ученых нет согласия как в самом понимании надежды, так и в понимании ее роли. В зарубежной психологии «надежда» понимается по-разному в зависимости от теоретической перспективы. Для поведенческих психологов надежда – это способность действовать ради достижения блага (Kwon, 2002; Stotland, 1969); для экзистенциалистов надежда – это элемент жизни, зависимость выраженности надежды от определенных жизненных событий (Averill, 1990; Chau-Kiu Cheung, 1996; Kapci, 1998; Lester, 2001; Nurmi Jari-Erik, 1989; Staats, 1991); для когнитивистов – это позитивное осознанное ожидание наступления желаемых событий (Averill, 1990). Так, Р. Снайдер (Snyder, 1994) определяет надежду как способность формулировать цели, развивать стратегии их достижения, а также инициировать и поддерживать мотивацию для использования этих стратегий.

Отечественные философы, психологи и психотерапевты тоже интерпретируют надежду по-разному: то как ценностную ориентацию (Г. В. Дьяконов, 2004), то как состояние (А. А.

Горбатков, 1999). По мнению Е. С. Кононовой (2010), универсальный смысл понятия надежды заложен в ожидании, которое раскрывается через человеческие потребности «я хочу» и «я могу».

Известный исследователь Брен Браун <...> перефразировал подход Снайдера, определяя надежду как способ мышления, или когнитивный процесс. Человек, по словам Брауна, имеет надежду, когда: у него есть способность ставить перед собой реальные цели (я точно знаю, чего хочу); он может выяснить, что нужно делать для достижения своей цели, какие он должен предпринимать шаги навстречу ей, включая способность оставаться гибким и не исключать альтернативных возможностей (я знаю, как мне добиться этого; я буду настойчив; я могу преодолеть неудачу и попытаться снова); человек верит в себя и свои силы (я смогу справиться с этим!).

«Мне импонирует определение Снайдера касательно надежды в качестве способа мышления, нежели эмоции, – пишет Элана. – Это означает, что надежда – это нечто, что люди могут развивать и совершенствовать, а не просто настраивать свой мозг быть позитивным. Такой подход кажется для меня очень важным, когда я работаю над способами предотвращения случаев суицида. Так как безнадежность – это одна из основных причин суицида, путь к развитию надежды у человека может быть важным шагом в том, чтобы избежать негативных последствий. Подход Снайдера дает возможность изменить свое мировоззрение людям, которые склонны к суицидальным мыслям и негативным прогнозам на будущее.

Давайте посмотрим на несколько упрощенных способов направить свое мышление в более оптимистическое русло.

«У меня ничего не выходит» – способ черно-белого мышления: «У меня не получается быть на высоте в карьере, но я очень хороший и надежный друг. Я собираюсь сконцентрироваться на взаимоотношениях с другими людьми и на том, чтобы быть самым лучшим другом» (я точно знаю, чего хочу).

«У меня нет никакого контроля над собственной жизнью» – внешний локус контроля: «Я собираюсь посоветоваться со своими друзьями и попытаться выяснить с их помощью, чего я могу добиться в своей карьере и какие задачи будут мне под силу. Я также подумаю, как я могу использовать свои навыки построения взаимоотношений в своей работе и в карьере» (я знаю, как мне добиться этого; я буду настойчив; я могу преодолеть неудачу и попытаться снова).

«Все кажется таким безнадежным и напрасным» – безнадежность: «Я знаю, что потребуются время, но я верю, что буду успешен, если справлюсь с этими трудностями» (я смогу справиться с этим!).

Таким образом, мы видим, что надежда – это не просто чувство, неподвластное нам, а прежде всего наше умение позитивно мыслить в критических, и, казалось бы, безнадежных ситуациях. Это дает нам возможность взглянуть на реальные вещи по-иному, с оптимистической точки зрения. На самом деле, это достаточно тяжело и требует определенных усилий от человека, прежде всего, взять себя в руки и бороться с мыслями, ведь куда проще разочароваться и опустить руки.

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.