

Джилл Хэссон и Сью Хэдфилд

Преодоление

Учитесь владеть собой,
чтобы жить так, как вы хотите

Твоя судьба целиком находится под твоей шляпой.
«Пшекруй»

Книга рекомендована Международной
школой бизнеса IBS-Plekhalov

**Джилл Хэссон
Сью Хэдфилд**

**Преодоление. Учитесь
владеть собой, чтобы
жить так, как вы хотите**

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=11080170

Преодоление. Учитесь владеть собой, чтобы жить так, как вы

хотите: Претекст; Москва; 2012

ISBN 978-5-98995-076-8

Аннотация

Книга состоит из трех частей. В первой части рассматриваются навыки преодоления потрясений на примерах из жизни отдельных людей, которые сумели справиться со своими бедами и не пали духом. Во второй части предлагаются «правила преодоления», помогающие сформировать особые личностные свойства, которые позволяют нам контролировать свое мышление и поведение в трудной ситуации. Люди, научившиеся преодолевать потрясения, объективны, отзывчивы и способны мыслить позитивно. Они умеют общаться и не стесняются обращаться за помощью к семье, друзьям, коллегам, группам поддержки и профессионалам. Третья часть

знакомит читателя с реальными жизненными ситуациями, показывающими, как люди справлялись с тяжелыми ударами судьбы и успешно преодолевали их. При всей сложности и сумятице нашего существования можно действительно сделать жизнь такой, какой мы хотим ее видеть.

Книга предназначена для широкого круга читателей.

Содержание

Об авторах	7
Благодарность авторов	9
Введение	10
Вы уникальны	11
Самообладание и устойчивость	12
Самооценка	13
Новый путь вперед	14
Короткая предыстория	15
Готовы начать?	16
Часть 1. Значение преодоления	18
Глава 1. Что такое преодоление?	18
Приходилось ли вам преодолевать потрясения?	21
Притягательность самообладания	23
Притягательность преодоления	26
На пути к самообладанию	27
Конец ознакомительного фрагмента.	30

**Джилл Хэссон,
Сью Хэдфилд**
**Преодоление. Учитесь
владеть собой, чтобы
жить так, как вы хотите**

Gill Hasson, Sue Hadfield

BOUNCE

**USE THE POWER OF RESILIENCE TO LIVE THE LIFE
YOU WANT**

Prentice Hall LIFE
is an imprint of
PEARSON

Переводчик – Анастасия Брычук

Данный перевод книги «BOUNCE. Use the power of resilience to live the life you want», первое издание, печатается с разрешения Pearson Education Limited.

Prentice Hall LIFE

Если жизнь такова, какой мы ее делаем, то эта книга научит, как сделать свою жизнь лучше. То новое, что мы открываем для себя сегодня, способно изменить нашу жизнь завтра – изменить наше мышление, поставить перед нами другие цели или открыть новые возможности либо просто побудить нас иначе строить свою жизнь. Поэтому мы подготовили новую серию изданий, которая поможет вам в этом. Хотите быть более уверенными в себе, реже попадать в стрессовые ситуации, приобрести новые качества или иную перспективу самосовершенствования? Наши книги помогут вам изменить жизнь к лучшему. Мы познакомим вас с самыми блестящими идеями и лучшими приемами управления своей жизнью, способами сделать ее благополучной. Надеемся, что на этих страницах вы найдете советы, нужные вам для жизни, которую вы хотите вести. Вперед, помогите себе!

Жизнь такова, какой **вы** ее делаете.

Переводчик – Анастасия Брычук

Данный перевод книги «BOUNCE. Use the power of resilience to live the life you want», первое издание, печатается с разрешения Pearson Education Limited.

Об авторах

Джилл Хэссон и Сью Хэдфилд – по профессии учительницы, авторы книги «ОБРЕСТИ УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ. Что означает быть ассертивным» (How to be assertive in any situation. Pearson Education, 2010). Они верят в возможность достижения всего, чего вы хотите в жизни.

Джилл Хэссон консультирует людей различного социального уровня, находящихся в разнообразных ситуациях. Она работает в Университете Сассекса, где преподает предметы «Карьера и самосовершенствование», «Навыки академического обучения» и «Критическое мышление». Она также проводит тренинги по психологии детей и юношества для воспитателей, учителей, социальных работников и родителей. Джилл – свободный журналист и пишет статьи для журнала *Psychologies* и для Открытого университета.

Сью Хэдфилд преподавала английский язык в течение 20 лет в средней школе, где она также руководила работой школьной библиотеки. Последние 10 лет она провела, обучая взрослых предметам «Письменное творчество», «Навыки обучения», «Уверенность в себе», «Карьера и самосовершенствование» в Университете Сассекса. Сью также проводит семинары для фостерных¹ семей о том, как повысить

¹ Фостерные семьи – семьи, где дети, оставшиеся без попечения родителей, живут в домашних условиях, но при этом находятся на государственном обеспе-

эмоциональную устойчивость детей в школах. Она консультирует детей индивидуально и полагает, что дети из фостерных семей – одни из самых уязвимых и обделенных детей в нашем обществе.

Их компания Making Sense специализируется на проведении семинаров в школах, на рабочих местах и в местных общественных центрах. Для того чтобы получить дополнительную информацию или связаться с авторами, посетите сайт www.makingsenseof.com.

Благодарность авторов

Мы хотели бы поблагодарить свои семьи и друзей за их интерес и поддержку.

Благодарим всех наших студентов, прошлых и настоящих, за их вдохновляющие рассказы. Особую благодарность мы выражаем Аллисон Перкин и Арлин Уотерс за их замечания и энтузиазм. Большое спасибо Грегу за практическую помощь и Сэм Джексон за возможность написать эту книгу.

Введение

Когда мы писали эту книгу, отца Сью положили в больницу на операцию, а несколько недель спустя он умер. Дочь Сью получила уведомление, что контракт на продолжение ее научной работы не будет продлен в связи с сокращением. Зять Сью две недели был на карантине в связи с подозрением на свиной грипп. Ее сын, который живет в Америке, отказался от долгожданного места в бизнес-школе, а его жена уволилась с работы. У Сью потерялась кошка. А потом муж позвонил из Брюсселя, откуда он собирался приехать домой на скоростном поезде «Евростар», и сказал, что потерял паспорт и его не пустили в поезд.

Звучит, как цепь катастроф, не так ли? А если бы вам пришлось подвести итог всего, что случилось за последние месяцы? Возможно, итог будет другим, но никто не проходит по жизни без травм и катастроф. Когда несчастья следуют одно за другим, легко почувствовать себя жертвой обстоятельств – человеком, попавшим в беду, которой он не в силах управлять.

Вы уникальны

У каждого, кого мы когда-либо встречали, и среди детей, и среди взрослых, есть своя уникальная история. Вы – единственный человек, который испытал в своей жизни события, случившиеся с вами. И все же мы все страдаем от похожих невзгод: утрат, несчастных случаев, болезней, отказов, сокращений на работе, долгов. Различной нашу жизнь делает наше отношение к тому, что с нами происходит.

Многих вещей в жизни нельзя избежать: не ваша вина, что поезд терпит крушение, или что ваш ребенок родился недоразвитым, или что в период экономического спада вы потеряли работу. Мы не можем предотвратить катастрофы, но способны противостоять им в своей жизни.

Самообладание и устойчивость

Ключ к успешной жизни – в самообладании и эмоциональной устойчивости, способности преодолевать несчастья, не падая духом.

Мы каждый день слышим истории о музыкантах, политиках, актерах и других знаменитостях, преодолевших последствия потрясений. Существуют люди, например, альпинисты или исследователи-первопроходцы, которые намеренно попадают в экстремальные ситуации и так рискуют, что у нас захватывает дух от их храбрости. Но больше всего мы все-таки восхищаемся людьми, преодолевающими, не падая духом, трагические события и травмы, которых они не ищут, – болезни, природные бедствия, катастрофы или отказы. Они проявляют поразительное самообладание и умудряются не просто выжить, но и полноценно жить дальше.

Люди демонстрируют самообладание разными способами в разных обстоятельствах. Но большинство из нас не осознают, что каждый может научиться самообладанию, стать устойчивым к потрясениям и преодолеть все, что посылает нам жизнь.

Самооценка

Самообладание и эмоциональная устойчивость очень тесно связаны с самооценкой: самооценка обеспечивает «топливо» для самообладания.

Мы не рождаемся с более высокой или более низкой, чем у других, самооценкой, она повышается или снижается в зависимости от того, что мы пережили в жизни. Самообладание и самооценка растут совокупно: чем успешнее вы преодолеваете что-то, тем легче это будет делать в следующий раз, и тем больше растет ваша самооценка.

Это также связано с вашим восприятием происходящего: если вы способны увидеть позитивный аспект трудных обстоятельств, то сможете рассматривать себя как выжившего в этих обстоятельствах, а не как их жертву. И это способствует росту вашей самооценки.

Также ключевое значение имеет способность обратиться за помощью к другим. Это делают люди с высокой самооценкой, предлагая, в свою очередь, помочь другим. Способность помогать другим – это, вероятно, один из самых сильных факторов, влияющих на рост самооценки, а группа надежных друзей, укрепляя силу духа, обеспечивает превосходную броню, необходимую для преодоления потрясений.

Новый путь вперед

К счастью, разрушить старые привычки и научиться встречать жизненные трудности хладнокровно, мужественно преодолевая их, – возможно.

Однако мы хотели бы предупредить вас: ничего не происходит за один день – и для получения результата надо приложить усилия.

В этой книге вы найдете упражнения, которые вам необходимо выполнить. Прежде чем вы начнете читать, убедитесь, что у вас под рукой есть ручка и блокнот, и приготовьтесь начать путешествие к обретению силы духа.

Короткая предыстория

На создание этой книги нас вдохновили наши студенты, изучающие курс «Карьера и самосовершенствование». Мы использовали их истории, а также истории членов наших семей и друзей, чтобы показать, как преодолевать жизненные невзгоды.

Самообладание и устойчивость к стрессам уже более 50 лет являются предметом изучения, хотя они сами по себе всегда привлекали внимание, будучи одними из основополагающих понятий большинства религиозных философий. Мы объединили свое исследование этих понятий с преподавательским опытом, чтобы дать вам руководство к действию, помогающее переживать падения и подъемы на жизненном пути и, что самое главное, при этом радоваться жизни.

Готовы начать?

Книга состоит из трех частей. В первой части мы рассмотрим умение преодолевать потрясения, не падая духом, и приведем примеры из жизни некоторых людей, которые им обладают. Вы найдете здесь занятный тест, который покажет, насколько вы владеете собой, и множество упражнений, которые вам следует выполнить.

Во второй части мы изучим «правила преодоления», помогающие сформировать особые личностные свойства, которые позволяют контролировать свое мышление и поведение. Для людей, умеющих преодолевать потрясения, не падая духом, характерны объективность, отзывчивость, умение мыслить позитивно. Они также обладают навыками общения и способны обратиться за помощью к семье, друзьям, коллегам, группам поддержки и профессионалам. Поскольку устойчивость к стрессам и самообладание – характеристики динамические и довольно широкие, вы вправе выбрать какую-то одну сторону этих характеристик и поработать над ней: даже маленькое изменение может иметь большое значение и запустить позитивную цепную реакцию.

Определив факторы, которые помогают обрести самообладание и устойчивость к стрессам, в третьей части мы познакомимся с различными реальными жизненными ситуациями, показывающими, как люди справлялись с тяжелы-

ми ударами и преодолевали их. Вы увидите, что жизнь, при всей сложности и сумятице нашего существования, не должна быть просто нашей реакцией на происходящее. Жизнь действительно может быть такой, какой мы ее сделаем.

Часть 1. Значение преодоления

«Бесстрашие может быть точно так же заразительно, как страх».

Элис Миллер

Глава 1. Что такое преодоление?

В день крещения Спящей красавицы феи-крестные окружили ее колыбель, и каждая преподнесла ей в дар свое пожелание. Одна пожелала ей стать красавицей, другая – добродетельной, следующая наделила ее музыкальным талантом, еще одна – острым умом. Каким качеством вы хотели бы наделить ребенка, чтобы помочь ему в сегодняшней жизни? Какое качество вы хотели бы иметь сами?

Однако нет никакой гарантии, что желаемые качества и способности сохранятся надолго или в конечном счете помогут вам в жизни. Красивые и талантливые, вы не сможете избежать проблем, боли и стрессов, потому что они – часть жизни. Несчастья и трудности неизбежны, но сила переживания стресса или страданий зависит от вас.

Если бы мы могли загадать желание для новорожденного, то пожелали бы ему обрести самообладание и устойчивость: уметь, не теряя присутствия духа, преодолевать лю-

бые потрясения в жизни. Умея владеть собой, вы готовы к любым трудностям. Самообладание проведет вас через тяжелые времена, поможет восстановить уверенность в себе и хорошее настроение и даст возможность двигаться вперед по жизни. С умением сохранять присутствие духа ничего не страшно, нет несокрушимых преград, невзгоды закаляют вас и делают сильнее.

С умением сохранять присутствие духа ничего не страшно, нет несокрушимых преград, невзгоды закаляют вас и делают сильнее.

Способность сохранять присутствие духа – это состояние ума, отраженное в состоянии тела, и это состояние можно обрести и развить с помощью опыта и тренировки. Что бы ни случилось с вами в жизни к этому моменту, вы способны стать человеком, преодолевающим любые невзгоды. Однако, во-первых, вам надо понять, что следует делать, а во-вторых, вы должны этого захотеть.

Сохраняя присутствие духа, вы можете:

- управлять своим состоянием во время стресса;
- обратиться к другим за помощью;
- быстро восстановиться после несчастья;
- ставить реалистичные цели.

Сохраняя присутствие духа, вы знаете, что:

- выживете;

- отвечаете за свои действия;
- можете успешно приспособиться к переменам;
- близкие отношения являются ключом к успеху.

Сохраняя присутствие духа, вы верите, что:

- за несчастьем последует что-либо позитивное;
- помогать другим – это часть процесса;
- жизненно важно заботиться о своем здоровье;
- человечеству присущи духовность и достоинство.

Больше того, если вы сохраняете присутствие духа, то вы можете владеть собой и преодолевать потрясения, зная, что в будущем всегда сумеете справиться с невзгодами. Вы не тратите время на бесполезные переживания по поводу того, что может случиться, зная о своей внутренней силе, которая поможет вам восстановиться. Это знание делает вас бесстрашным, помогает искать новые впечатления и решать новые задачи.

Письменное упражнение

1. Какой момент в вашей жизни был самым плохим?
2. Сколько вам было лет?
3. Кому вы рассказали об этом?
4. Огорчает ли это вас до сих пор?
5. Что вы сделали, чтобы пережить его?
6. Что вы сделали бы иначе, если бы это случилось теперь?

Приходилось ли вам преодолевать потрясения?

Жизнь, возможно, уже нанесла вам ряд ударов. Может быть, вы не получали в школе тех оценок, о которых мечтали; тот, в кого вы были влюблены, любил не вас, кто-то победил вас в конкурентной борьбе, команда вашей страны проиграла в чемпионате. Для человеческой природы естественно желать труднодостижимых вещей и обвинять себя, когда нам кажется, что мы потерпели неудачу. Чаще всего мы не сдаемся и идем дальше, только немного теряем уверенность в себе, становимся более циничными и разочарованными.

Несчастья и трагедии могут случиться с каждым: некоторые из них происходят в детстве и юности, например, развод родителей или их смерть; некоторые связаны с катастрофами – крушением самолета или дорожной аварией; некоторые мы навлекаем на себя сами, такие, как наркотическая или алкогольная зависимость; некоторые вызваны финансовыми трудностями в результате безработицы, низкой зарплаты или расточительства. Большинство этих событий могут произойти как с богатыми, так и с бедными. Деньги не спасают от семейных трагедий, болезней и катастроф.

Возникновение критической ситуации, такой, как несчастный случай или болезнь, это вызов нашему самообладанию и устойчивости. И тогда мы можем почувствовать се-

бя беспомощными, покориться судьбе, ощутить горечь и депрессию. Именно способность преодолевать травмы, не падая духом, восхищает нас в людях, именно этого хотели бы мы достичь. Надо понимать, что несчастья могут случиться и случаются со всеми, в том числе и с хорошими людьми. Поняв и приняв это, мы прекратим спрашивать себя: «Почему я?», а встретим лицом к лицу свои трудности. Мы все хотим научиться преодолевать потрясения, не становясь пессимистами и не сосредоточиваясь на жалости к себе.

Письменное упражнение

1. Подумайте о том, кем вы восхищаетесь. Это может быть кто-то из знакомых или какая-нибудь знаменитость. Восхищаться кем-то – не значит хотеть стать им или иметь то, что имеет он. Убедитесь, что вас в этом человеке восхищает то, как он распорядился своей жизнью, а не то, чем он обзавелся. Запишите его имя.

2. Проанализируйте, что именно в этом человеке вас восхищает. Чего он достиг, что так вдохновляет вас? Какие качества помогли ему в его достижениях? Была ли его жизнь всегда ровной и благополучной? Запишите, что в нем вас восхищает. Почти все без исключения люди, которые восхищают нас, демонстрируют замечательное самообладание. Человек, которого вы выбрали, возможно, перенес болезни или преодолел трудности, у него наверняка была или есть какая-либо физическая или душевная травма. Самообладание не защищает вас от чрезвычайных

ситуаций – оно позволяет вам преодолевать их, не падая духом.

3. Наконец, если человек, которого вы выбрали, вам знаком лично, скажите ему, что вы восхищаетесь им и почему. Напишите ему письмо, если вы не часто общаетесь. Одной из характерных черт сильных духом людей является признание роли других людей в их жизни. Выражение восхищения человеком ни в коей мере не умаляет вашего достоинства, оно дает другому человеку возможность почувствовать себя особенным, и вам это тоже приятно.

«Умение ценить других людей прекрасно: признание их достоинств возвышает нас и позволяет ощутить эти достоинства своими».

Вольтер

Притягательность самообладания

В последние годы все больший интерес вызывают рассказы о людях, которые преодолели тяжелые несчастья и восстановились после них. Страницы газет и журналов полны отчетов о знаменитостях, сбившихся с пути истинного. Они погубили свою карьеру и испортили отношения с близкими людьми из-за пьянства, наркотиков и измен, но потом успешно исцелились, восстановились, похоронили прошлое и начали новую жизнь и карьеру.

Мы следим за падениями таких знаменитостей, как Брит-

ни Спирс, Робби Уильямс, Оуэн Уилсон и Эми Уайнхаус. Казалось бы, они понимают последствия своих действий и все же упрямо продолжают вести себя так, как будто считают, что быть жертвой так же значительно, как и знаменитостью. Но если им удастся преодолеть невзгоды, мы радуемся за них и с удовольствием читаем статьи о том, как они поднялись и изменили свою жизнь.

Мы восхищаемся теми, кто не дал своим ошибкам разрушить жизнь; мы испытываем благоговение перед теми, кто после тяжелейших травм сумел возродиться к полной жизни и снова стал получать от нее удовольствие. Нельсон Мандела освобожден из тюрьмы в Южной Африке более 20 лет назад и продолжает вдохновлять свой народ. Мы преклоняемся перед ним, потому что он не превратился в разочарованного, сломленного человека, каким легко мог бы стать после десятилетий несправедливого заточения в период режима апартеида.

По тем же причинам списки публицистических книг-бестселлеров возглавляют преимущественно автобиографии, написанные известными личностями: почти все они преодолели потрясения и сумели после этого восстановиться. Они страдали и боролись за возвращение к полноценной жизни, и их истории заставляют нас гордиться ими. Никто не хочет читать книги о людях, которые всю жизнь пребывали в благополучии. Мы хотим знать, что в жизни бывает всякое, и что бы мы ни начали, что бы с нами ни случилось, мы смо-

жем преодолеть все трудности и двигаться вперед.

Мы сможем преодолеть все трудности и двигаться вперед.

Мы с удовольствием читаем истории о случаях выживания и преодоления потрясений – от побега из тюрьмы Алькатрас до описаний героических спасений; историй, в которых сила духа возвышает людей над нечеловеческими условиями и лишениями. Дело не в том, что мы боимся, что эти ужасы случатся с нами, и не в том, что мы считаем эти истории своего рода талисманом, оберегающим нас и наши семьи. Дело в том, что нас восхищает героизм, и мы надеемся научиться у персонажей этих историй мужеству и стойкости.

Подобные книги читали в Викторианскую эпоху. Чарльз Диккенс писал романы о силе духа людей, сумевших преодолеть ужасы унижительного существования и безнравственности, такие, как «Оливер Твист», «Дэвид Копперфильд», «Николас Никльби», «Крошка Доррит». Его герои, пережив невероятные унижения, оскорбления и преследование, сохраняют стойкость и оптимизм.

Возможно, нас утешает то, что такие несчастья миновали нас. По сравнению с их бедами, наши невзгоды кажутся не такими значительными. Но нам все же хочется раскрыть секрет: как им это удастся? Нам хочется найти разгадку, обнаружить способ преодоления потрясений и применить его в своей жизни. Герои вдохновляют нас, помогают нам обрести мужество и справиться, возможно, с менее серьезны-

ми неудачами в нашей жизни. Если они смогли преодолеть ужасные тяготы, то почему же мы не сумеем пережить увольнение, отказы и лишения?

Письменное упражнение

1. Подумайте о книгах / фильмах, которые вы недавно читали или смотрели.
2. Какие книги / фильмы ваши любимые? (Запишите их названия.)
3. Есть ли в них что-то общее?
4. Проанализируйте, что именно вам нравится в книге, фильме или ТВ передаче.
5. Какими качествами главных героев вы восхищаетесь? (Запишите их.)
6. Являются ли эти истории примерами самообладания и стойкости?

Притягательность преодоления

В 2008 году в британской телепрограмме «Минута славы» соревнование выиграл четырнадцатилетний Джордж Сэмпсон, исполнивший свой замечательный брейк-данс.

Танцуя, он крутился на голове и плечах и выгибался немыслимым образом. Это невероятное зрелище вызывало восхищение еще и потому, что зрители знали о редком заболевании Джорджа, которое было причиной искривления его позвоночника, и о том, что занятия танцами ускорили развитие болезни.

Такие телепередачи важны тем, что зрители, сидящие дома у экранов телевизоров, встречают проявление таланта с огромным энтузиазмом. Ничто не доставляет нам больше удовольствия, чем быть свидетелями того, как кто-то преодолевает личную трагедию и достигает успеха. Когда участники телевизионного шоу талантов спросили Керри Грант, готовившую певцов для шоу, как им надо выступать на конкурсе, она ответила: «Первое, что мы говорим претендентам, это не «Давайте послушаем, как вы поете», а «Давайте послушаем вашу историю» [1].

Мы все любим истории про Золушку, и тот факт, что какой-нибудь мусорщик или малообразованная немолодая женщина умеет петь, трогает нас до глубины души так, как не может тронуть тот, кто принадлежит к элите общества. Эти простые люди демонстрируют силу духа, ведь жизнь не дала им никакого преимущества для осуществления их мечты, и все же они добились своего. Как только они увидели маленькое окошко, в котором показалась возможность воплощения их желаний, они воспользовались им, поборов страх неудачи.

На пути к самообладанию

Учась владеть собой, мы должны изменить мышление так, чтобы рассматривать неудачу не как тормозящее препятствие, а как то, что приближает нас к цели.

Однако сначала надо дать себе установку – ваши цели и ожидания должны быть реалистичными. Это не означает, что вы должны понизить планку или считать себя недостаточно сильными для осуществления своей мечты. Это значит, что вы должны реалистично оценивать свои таланты и попросить людей, которым доверяете, помочь вам в этом.

Мы восхищаемся людьми, которые, на наш взгляд, продемонстрировали в своей жизни выдержку, стойкость и самообладание, и уважаем их. Для понимания того, какие факторы формируют эти черты характера, надо внимательно изучить личность вдохновляющих нас людей и подумать, что помогло им преодолеть потрясения, не теряя присутствия духа.

В следующей главе мы сделаем это, начав с жизни знаменитостей. Многие из наших героев и героинь написали о своей жизни; список их книг мы приводим в конце следующей главы на случай, если вы захотите узнать о них больше. Мы надеемся, что вам никогда не придется столкнуться с такими чрезвычайными ситуациями и несчастьями в жизни, какие мы описываем, но все стойкие люди демонстрируют некоторые черты характера, которые нам хотелось бы обрести. Внимательно рассмотреть жизнь тех, кем мы восхищаемся, и свидетельства их мужества – это самый простой и ясный путь к началу развития своих собственных качеств, необходимых для преодоления трудностей.

Детские книги

Детям (и взрослым) чтение открывает иное восприятие мира – такого мира, о каком мы могли бы никогда не узнать. Оно расширяет наш эмоциональный диапазон и помогает нам понять людей, оказавшихся в других, отличных от наших, жизненных обстоятельствах. Чтение художественной литературы, наряду с доставляемым нам удовольствием, – это один из видов подготовки к жизни: опыт переживания проблем других людей и способов их решения.

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.