

Библиотерапия – это направленное чтение специально подобранной литературы. Применяется при работе с эмоциями и общим психическим состоянием для их стабилизации и улучшения, для получения нового безопасного опыта в контролируемых масштабах, для расширения спектра возможных решений беспокоящих ситуаций. Терапия чтением определенных книг была известна с античных времен. Сама методика библиотерапии значительно старше. Уже в XVIII веке врачи «прописывали» пациентам книги, так как литература и медицина с давних пор считались родственными дисциплинами. В XX веке и врачи, и сами пациенты начали использовать чтение в лечебных целях: для отвлечения от тяжелых переживаний, получения информации.

Сейчас легко найти книги по психологии (не те, что обещают прокачать вас за один час, а те, что помогают разобраться чуть больше в природе явлений, в причинах и следствиях поступков), написанные не только строго научным языком. Наличие подобной литературы может оказать необходимую поддержку в сложной ситуации. Ведь художественная литература за века ее существования накопила большой пласт кейсов, жизненных ситуаций и опыта героев по их прохождению. Жаль было бы им не воспользоваться.

Библиотерапия находится на стыке медицины, психологии и библиотечного дела. Часто ее считают

частью психотерапевтического процесса. По каждому запросу, проблеме, значимому переживанию можно подобрать несколько книг, где герои сталкиваются с похожей ситуацией и справляются с ней (либо не справляются, что тоже вариант для терапии чтением, но с тем, как «не надо делать»).

Чем хорош такой вариант развития для человека: в книге нет навязанных конкретных действий (то, что обязательно нужно сделать в реальности), есть общий смысл текста и каждый читатель будет брать оттуда что-то свое.

К сожалению, нет стопроцентной гарантии, что книга поможет решить проблему полностью. Однако если подобрать книгу правильно, есть большая вероятность, что у читателя появятся новые идеи, мысли, варианты решения своей проблемы и, конечно, ощущение поддержки и того, что он(а) не одинок в своем вопросе.

Чтение хорошей литературы само по себе стимулирует работу той части мозга, которая отвечает за эмоции, и самоконтроль. Особенно если хорошая книга вселяет оптимизм. Универсальных подборок книг «от всех болезней» не существует. Как и лекарственных средств. Данный библиографический список включает лишь небольшую часть книг для чтения в те моменты жизни, когда мы особенно остро испытываем чувство тревожности. И, кстати, перечитывать любимые книги – тоже хорошее средство от хандры.



Берту, Э. Книга как лекарство. Скорая литературная помощь от А до Я / Элла Берту и Сюзен Элдеркин ; [перевод с английского И. Новоселецкой]. — Москва : Синдбад, 2018. — 490 с.

Это медицинский справочник всех болезней и лекарств от них, но не из аптеки, а из библиотеки или книжного магазина. Авторы такого необычного издания предположили, что чтением можно "лечить" не только психологические, но и физические недуги. Они изучили двухтысячелетнюю историю мировой литературы, так что их "справочник" отличается огромной широтой охвата. В числе литературных лечебных средств - бальзамы от Бальзака, кровоостанавливающие жгуты от Толстого, мази от Сарاماго и многое другое. Есть немало книжных советов: вести читательский дневник, попробовать сразу прочесть большой фрагмент книги, и важный сегодня, как никогда, совет – выйти из сети!



Библиопсихология. Библиопедагогика. Библиотерапия: коллективная монография : монография / Отв. ред. Н. Л. Карпова ; отв. ред. Н. С. Лейтес ; отв. ред. О. Л. Кабачек ; отв. ред. И. И. Тихомирова. — Москва : Школьная библиотека, 2014. — 272 с. — (Профессиональная библиотека школьного библиотекаря)

Это коллективная монография, посвященная 150-летию основоположника «библиологической психологии» Николая Александровича Рубакина. В ней представлены

статьи о различных сторонах деятельности самого Н.А. Рубакина, а также о психологических аспектах творчества А.П. Чехова, Ф.М. Достоевского, А.С. Пушкина. Статьи, раскрывающие основы и принципы библиопедагогики, показывающие работу и возможности общения с художественной и учебной книгой на уроке и в школьной библиотеке, в центре внимания которой находится читатель-ученик. И статьи по проблемам библиотерапии и материалы из опыта внеклассной работы и психотерапевтических групп с «книгой врачующей». Данная монография продолжает традиции первого выпуска «Библиопсихология и библиотерапия» (2005), адресована и будет интересна библиотечным работникам, психологам, педагогам, филологам, а также всем, кто занимается вопросами психологии и педагогики чтения и библиотерапии.

Гладышев, В. В. Библиотерапевтическое



чтение как инструмент психологической самопомощи учителя / В. В. Гладышев, С. А. Гладышева. — Москва : Флинта, 2021. — 185 с.

В книге представлена авторская методика библиотерапевтического чтения, с помощью системного применения которой учитель сможет осуществлять эффективную психологическую самопомощь, формировать высокий уровень собственной устойчивости в стрессовых ситуациях – как в работе, так и в личной жизни; достигать "эффекта неваляшки", позволяющего быстро и без заметных личностно-репутационных потерь восстанавливать психологическое

равновесие после эмоциональных "провалов". Полезно как педагогам, так и студентам, родителям, старшеклассникам.



Бакман, Ф. Тревожные люди : [роман] / Фредрик Бакман ; перевод со шведского Ксении Коваленко. – Москва : Синдбад, 2021. – 411 с.

Сюжет книги вроде бы об ограблении банка, история почти детективная. Грабитель-неудачник, скрываясь от полиции попадает в квартиру, которую выставили на продажу. Риэлтер и покупатели, пришедшие на показ квартиры, оказываются в заложниках. На самом деле это текст-пазл, складывающийся из воспоминаний, страхов и переживаний, обрывков допросов. Написанный просто и иронично роман рассказывает о неидеальных, но очень добрых людях, каждый со своими тараканами в голове. И, наверно, не мне одной покажется, что самый нормальный в этой компании это тот самый грабитель. Недостаток у книги только один – быстро заканчивается.

Бакман это must read в любых жизненных ситуациях. А тревожные люди это мы с вами. И если кому-то по каким-то причинам нужна помощь психотерапевта, не спешите нести ему деньги – прочтите Бакмана, он лечит словом круче любого психолога.



Гавальда, А. 35 кило надежды / Анна Гавальда ; [перевод с фр. Н. Хотинской]. – Москва : Издательство АСТ, 2019. – 128 с.

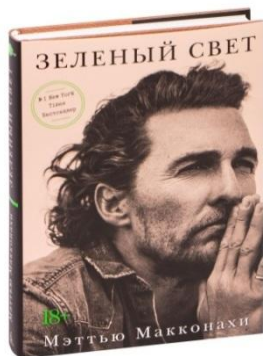
Милая добрая книга о тринадцатилетнем подростке, который не преуспевает в учебе, сторонится одноклассников, не ладит с родителями. Написано простым языком. Это книга о взрослении, о том, что не нужно опускать руки, а с поддержкой близких людей все обязательно получится. Она о поиске себя, о любимом деле и о том, что у всех нас есть талант, даже если в школе ставят одни двойки. И всем нам в жизни нужен такой вот дед Леон, который поможет, подбодрит и придет на помощь.



Колган, Д. Книжный магазинчик счастья : [роман] / Дженни Колган. – Москва: Иностранка, 2022. – 448 с.

Уютная и простая история о сотруднице библиотеки Нине, потерявшей работу, но сумевшей понять, что бы ей хотелось делать дальше, и реализовать свой план. Роман без двойного дна и острых происшествий, но с чудесным описанием книг и регулярного чтения, с видами суровой и романтической Шотландии, с ощущением свободы, весельем и, конечно, с таким необходимым сейчас хеппи-эндом. Позитивная история, после прочтения которой захочется не

откладывая жизнь на потом, съездить в короткое путешествие и осуществить какую-нибудь давнюю мечту. Роман-антистресс, который поднимет настроение, избавит от тоски, зарядит позитивной энергией и самое главное - расскажет читателям душевную историю личного счастья.

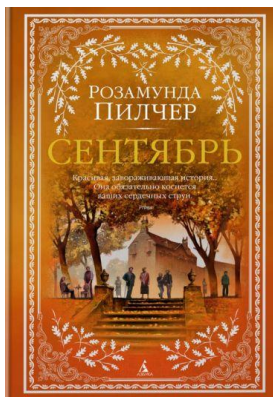


Макконахи, М. Зелёный свет / Мэттью Макконахи. – Санкт-Петербург : Азбука-Аттикус, 2022. – 316 с.

На протяжении 35 лет известный актёр Мэттью Макконахи вёл дневник (записки, зарисовки, наброски, стихотворения). Из этого всего и получилась книга – не исповедь, не руководство к действию и даже не намек на коучинг. Став звездой романтических комедий, Макконахи решил переломить судьбу и реализоваться как серьезный драматический актер. Он рассказывает о том, чего ему стоило это решение и другие судьбоносные решения в его жизни. Книга полна шикарных цитат, мотивирующих, философских, смешных и не очень... «Зелёный свет» – это терапевтическое чтение для любителей метаться по поводу своего жизненного пути. По утверждению Макконахи жизнь дана, чтобы находить в ней зелёный свет и избегать красного. Путём проб и ошибок. С улыбкой или со слезами. При этом самому актеру удаётся не терять себя (и даже искать себя в 50+). Для него важно заниматься только тем, что он считает важным и ценным. Это идеальная книга для отпуска, путешествия или длинного уикенда. В тревожные времена, когда хочется прочесть что-то светлое, она тоже подходит, потому что буквально заражает любовью к

Книга лечит: библиографический список по библиотерапии

жизни и даёт зелёный свет: полна доброты, веры в людей, внутренней силы.



Пилчер, Р. Сентябрь : [роман] / Розамунда Пилчер ; [перевод с английского И. Архангельской, Ю. Жуковой, И. Бернштейн]. – Санкт-Петербург : Азбука : Азбука-Аттикус, 2021. – 539 с.

Книги английской писательницы Розамунд Пилчер – своего рода лекарство от плохого настроения. «Сентябрь» – это и женский любовный роман, и семейная сага. Уютное произведение с многочисленными героями, их мыслями и переживаниями. Хотя действие книги начинается в мае, но все ожидают сентября, когда в маленьком уголке Шотландии должен состояться бал в честь совершеннолетия Кэти, дочери четы Стейнтонов. В книге много описаний природы, быта, шотландских традиций. Чтение неторопливое, как и вечера в ноябре. Уверена, что эта книга обязательно найдет своего читателя, как и другие произведения кавалера ордена Британской империи Розамунд Пилчер.



Сэ, С. Маленькая опера / Слава Сэ. – Москва : Издательство АСТ, 2021. – 318 с.

«Маленькая опера» – последняя во всех смыслах книга Славы Сэ, известного латышского русскоязычного писателя. И формат у неё непривычный, это не короткие юмористические тексты, описывающие личную жизнь сантехника. Это три самостоятельные многостраничные истории – о постановке оперы Вагнера «Валькирия» в, извините, борделе; о тяжелой доле московских свингеров (нет) и о жизни отдельно взятой семьи во время карантина. Они точно помогут расслабиться и на некоторое время унестиcь вдаль, забывая про реалии за окном.



Флэгг, Ф. Рождество и красный кардинал : [роман] / Фэнни Флэгг ; [перевод с английского С. Соколова]. – Москва : Фантом Пресс, 2023. – 231 с.

Роман актрисы и сценаристки Патриции Нил, пишущей под псевдонимом Фэнни Флэгг, настоящая рождественская сказка, тёплая и немного странная, полная волшебства. Главный герой Освальд по рекомендации врача покидает промозглый Чикаго и отправляется в маленький южный городок Затерянный ручей. Здесь он собирается встретить своё последнее Рождество. Но судьба преподносит ему в качестве подарка знакомство с удивительными жителями

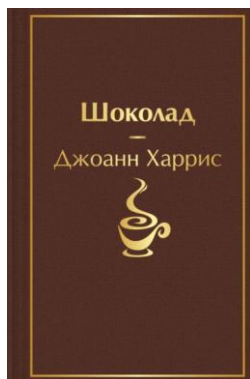
провинциального городка, чудаковатыми, но добрыми. А затем и надежду на чудесное исцеление. Эта милая незатейливая история учит нас ещё и тому, что заниматься любимым делом следует, не откладывая на потом, ведь «потом» может и не настать.



Ханипаев, И. Большая суета : [роман] / Ислам Ханипаев. – Москва : Альпина Паблишер, 2022. – 424 с.

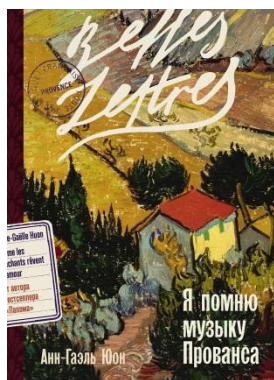
Большая суета это название городской достопримечательности, дерево бук, которое радует людей 300 лет. Это самое высокое дерево в Европе. Крупная корпорация решает срубить старожилу, дабы построить на его месте крупный бизнес-центр! В ответ у бука, совершенно не сговариваясь, собирается группа активистов, которая решает спасти дерево от гибели. Это шестеро героев называют себя «безымянной бандой».

Ханипаева не зря называют дагестанским Бакманом. Каждая новая книга не похожа на предыдущую по жанру. Тут и Дагестан, его колорит и менталитет жителей. Здесь есть и юмор, и троллинг, и любовь, и житейские проблемы, и подумать есть над чем.



Харрис, Д. Шоколад : [роман] / Джоанн Харрис ; [перевод с английского И. Новоселецкой]. – Москва : Эксмо, 2022. – 349 с.

Несмотря на название, роман этот о взаимоотношениях людей, о противостоянии старого и нового, о любви и бунтарстве. По сюжету Вианн Роше приехала с дочерью во французский городок Ласкне-су-Танн и открыла кондитерскую «Небесный миндаль». Тем самым вдохнула жизнь в целый город! А еще здесь с каждой страницы веет ароматом шоколада, корицы, ванили. Невольно сглатываешь слюну, читая это: «кондированный имбирь в твёрдой сахарной оболочке», «кусочек персика, пропитанный мёдом и коньяком», трюфели, засахаренные лепестки. Книга обволакивает, но, конечно, она не про конфеты.



Юон, А-Г. Я помню музыку Прованса / Анн-Гаэль Юон. – Москва : Альпина Паблишер, 2024. – 336 с.

Молодая писательница Джулия приезжает в Прованс к своей бабушке Жанине, с которой случилась беда. Она находит адресованный ей дневник – Жанина начала вести его, понимая, что теряет память. Душевное, теплое и полное искренности повествование переносит нас в солнечный Прованс, наполненный тонкими ароматами лаванды и черных трюфелей, музыкой любви и атмосферой

Книга лечит: библиографический список по библиотерапии

полузабытых тайн. Одна за другой, страницы дневника открывают Джулии историю ее семьи, полную драм и надежд, любви и коварства. Погружение в прошлое самым неожиданным образом отражается на жизни самой Джулии и всех, кто ее окружает, в корне меняя ее, и даря надежду, вдохновение и прощение.

Составитель

Н.Ю. Наземцева