

## Поддерживающие книги для Беларуси

Чтение книг часто может быть не только приятным, но и полезным. В книгах можно найти поддержку, ощутить заботу, вдохновение, почерпнуть сил, узнать о новых возможностях и вариантах действий.

Мы составили небольшой список поддерживающих книг для тех, кого касаются события в Беларуси. Не важно, кто вы именно или где находитесь, наш список может быть подспорьем, если вы ощущаете тревогу, дискомфорт, грусть, боль и другие сложные переживания. Если вам хочется поддержки и вдохновения, новых мыслей и вариантов, для вас тоже найдется несколько книг.

Этот список также может быть полезен для помогающих специалистов и специалисток. Исходя из научных данных, библиотерапия является доказанным средством самопомощи.

Книги, из которых состоит список, можно найти в интернете (иногда в свободном доступе), взять в библиотеках или воспользоваться промокодами для сервисов чтения (часто у таких сервисов бывает бесплатная временная подписка).

Если у вас возникнут вопросы, как работать с помогающими книгами, мы сможем подробно всё рассказать, напишите нам:

*Надежда Челомова, психолог, библиотерапевтка, [тг-канал "Чтение и терапия"](#), тг @nadia\_chelomova*

*Дарья Зюзина, популяризаторка психологии и библиотерапии, инстаграм-блог: @zyuzina.daria*

Короткая инструкция по использованию списка:

1. У каждой книги из списка есть небольшое описание. С его помощью вы сможете подобрать нужную книгу для своей ситуации.
2. Если в процессе чтения вам стало некомфортно, вы можете остановиться и перестать читать книгу. Нормально, если вы не будете дочитывать то, что вам не понравилось.
3. В библиотерапии мы обычно задаем не вопрос "Что хотел сказать автор?", но "А что вы, как читатель или читательница, думаете об этой ситуации/сцене из книги"? Какое впечатление у вас возникает? Какие эмоции и чувства вы испытываете? Реакцией на какие события/мысли они стали? Чувствуете ли вы необходимую поддержку в процессе чтения? Что в книге вам помогает ее ощутить? (Вопросы приведены для примера, можно задавать себе не только их.)

4. Во время чтения мы проживаем ситуации из книг и преобразовываем их в собственный опыт. Таким образом, читая, например, о том, как открыть школу для детей в глухой деревне, мы можем получить опыт преодоления различных трудностей, опыт волевых решений, позитивные эмоции и веру в реализацию собственных желаний. Читая о том, как герои и героини проживают травмы, потери и принимают сложные решения, мы как будто вместе с ними проходим непростой путь, частично проживая наши собственные тяжелые ситуации, принимая и прорабатывая происходящее с нами.
5. Помимо прочего, практически любая книга, которая будет для вас интересной, сможет отвлечь вас от окружающего сложного мира, дать передышку и хотя бы кратковременные, но необходимые отдых и расслабление.

Хорошего чтения и берегите себя!

Список книг:

### **1. Эрнест Хемингуэй - Старик и море**

*"Человек не для того создан, чтобы терпеть поражения. Человека можно уничтожить, но его нельзя победить"*. В свете последних событий особый смысл приобретают отношения между стариком и рыбой, которые испытывают друг друга на прочность в море около Гаваны. Старик пытается определить мотивы и мощь рыбы по тому, как она ведёт с ним борьбу и держится за жизнь, оценивает по ходу развития событий оправданность своих действий, рассуждает о вечном и вместе с тем таким приземлённым: *"Теперь не время думать о том, чего у тебя нет. Подумай о том, как бы обойтись с тем, что есть"*.

При чтении рекомендуем обратить внимание на своё отношение к действиям старика и сделанному им выбором: что вам ближе, а что совсем неприемлемо? Что напоминает вам сегодняшние события? Кто становится вам ближе: старик или рыба?

### **2. Венди Герра - Все уезжают**

Внешнее представление о стране не совпадает с внутренним ощущением от жизни в ней? Кажется, что будни похожи на жизнь в удобной тюрьме? Приходится наблюдать, как отсюда бегут все, кто может сбежать? Венди Герра прекрасно понимает эти чувства, ведь она не выбирала где родиться. Она ведёт дневник, замечая на его страницах, как сложно жить, будучи отрезанной от мира, как близкие люди уезжают и не возвращаются, как продолжать жить надеждой на счастливое будущее.

Эта книга ценна тем, что описывает переживания настоящего человека. Тем, что автор, как и читатель, не знает, что будет в следующей главе. Так же, как и в жизни.

На страницах книги можно дать волю своим переживаниям, вместе с героиней беспокоиться за будущее, за близких, за себя. Размышлять о том, что делать в той ситуации, которая сложилась на данный момент. Главное,

не забывать, что за пределами книги жизнь пусть и похожая, но другая. И учитывая опыт Венди Герры, нужно принимать самостоятельные решения.

### **3. Джоан Харрис - Шоколад**

Важно иногда делать в жизни перерывы, чтобы набираться сил для новых свершений. Книга поможет отвлечься и немного отдохнуть хотя бы на некоторое время, а один из главных здесь героев — сладкий и ароматный шоколад — поможет по-настоящему расслабиться.

В маленьком французском городке однажды появилась женщина с маленькой дочкой. Героиня открыла маленький магазинчик и предложила жителям городка шоколад собственного изготовления. Сладости, как и в любой сказке, оказались с секретом — каждому человеку доставались те, которых не хватало больше всего, исполняющие желания, дающие вкус к жизни. Книга Джоанн Харрис об ощущении дома, радости еды, об уюте и ценности семьи.

### **4. Виктор Франкл - Сказать жизни "ДА": психолог в концлагере**

Невероятно важная и духоподъемная книга, написанная экзистенциальным психологом Виктором Франклом. Автор является основоположником логотерапии — терапии смыслами (поиском смысла в происходящем).

Франкл работал с пациентами и пациентками в отделении предотвращения самоубийств в австрийской больнице. В 1942 году он попал в концлагерь, выжил (благодаря наличию смысла в жизни, как потом он описывал в книгах) и выйдя в конце войны уже работал в формате терапии смыслами.

В книге он описывает собственный опыт выживания в лагере и помощь другим заключенным. Читать об этих тяжелых событиях очень нелегко, однако даже в подобных условиях можно сохранить рассудок, эмпатию и желание помогать другим людям.

Книга о мужестве, силе духа и умении сохранять и проносить через тяготы жизни, возможно, самое ценное: ощущение себя живыми.

### **5. Джеймс Бьюдженталь - Наука быть живым**

Эта книга состоит из 6 историй клиентов профессора Джеймса Бьюдженталя; 6 жизней, в мрачные уголки которых нам удастся заглянуть; 6 обычных людей, потерявших веру в себя или никогда ее не имевших, потерявших любовь и, возможно, самое важное – желание жить и быть настоящим.

В начале книги автор пишет, что он уже тридцать лет слушает самых разных людей, которые говорили, чего хотят от жизни. Люди разных профессий, возрастов, интересов, взглядов на жизнь рассказывают ему о своих потребностях, делятся горестями, задают вопросы и определенным образом себя ведут на встречах. За это немалое время на первый план для автора вышло убеждение, что "самым важным для человека является тот простой факт, что он живет".

*"Если я хочу быть по-настоящему живым, мне необходимо открыть или создать в своем внутреннем центре намерение и двигаться в определенном*

*направлении (не обязательно в смысле социальных или материальных достижений). И смысл путешествия состоит скорее в том, чтобы двигаться, чем в том, чтобы прийти.”*

Эта книга – глубокая, искренняя, значимая для жизни, сострадательная, наполненная важными словами о том, что есть у каждого из нас – о нашей жизни. О науке быть по-настоящему живыми и самыми настоящими – кажется, неплохая цель.

## **6. Грег Мортенсен, Дэвид Оливер Релин - Три чашки чая**

Книга для тех, кто хотел бы оставить свой след в мире, изменив его к лучшему, но не знает, с чего начать.

Главный герой Грег, безработный и не очень удачливый, решает подняться на вершину пакистанской горы K2, второй по высоте в мире. Подъем оборачивается падением, как в эмоциональном, так и физическом смысле. К счастью, Грега нашли и приютили жители маленькой горной пакистанской деревушки. После выздоровления мужчина заметил, что в деревне есть детишки, но нет школы, а ближайшая находится невероятно далеко, чтобы ходить туда регулярно.

Это стало поворотным моментом в истории Грега Мортенсена, соавтора книги и главного героя. Он вернулся в Америку, нашел благотворителей и построил первую школу в горах Пакистана. Понравилось это не всем, так что герою после этого пришлось преодолевать много препятствий.

Это книга для тех, кто ищет вдохновения в обыденных действиях, кто ищет смысла и вовлеченности в то, что делает. Часто бывает так, что смысл появляется внезапно, особенно когда его не ищешь, в случае с Грегом вышло именно так. Важно учитывать, что для самореализации не обязательно идти в горы, возможно, ваш смысл уже где-то совсем рядом, например, на соседней улице.

## **7. Эль Луна - Между надо и хочу. Найди свой путь и следуй ему**

Яркая, разноцветная и вдохновляющая книга о самом важном: о том, что вы хотите делать всю оставшуюся жизнь. Авторша — художница, писательница, руководительница компании — написала о своем варианте поиска смысла в деятельности и сделала это очень эмоционально и душевно.

Книга наполнена цитатами из книг Гессе, Кэмпбелла, Джулии Кэмерон, написанными будто красками на бумаге, авторскими рисунками, множеством симпатичных схем и стрелочек, и это помогает погрузиться с головой в обдумывание своего предназначения.

Книга понравится вам, если вы отчаянно ищете толчок для изменений, если вы внутри себя знаете, что пока находитесь не на том пути, если вас вдохновляют цитаты и яркие пятна краски.

## **8. Брене Браун - Великие дерзания**

Наверно, о Брене Браун люди чаще всего узнают из [ее TED-лекции о силе уязвимости](#).

Но эта книга раскрывает глубже тему личной уязвимости и помогает глубже взглянуть в самих себя. В первую очередь для того, что

почувствовать больше той пресловутой любви к себе, о которой так часто и много говорят гуру личностного роста.

Браун говорит об этой и других темах, связанных с чувством радости, стыда, тревоги за будущее и отвержения самих себя настоящих, очень мягко, с большим тактом и заботой. Это выгодно отличает ее от многих спикеров, она не стремится доказать вам, что вы неправы. Она предлагает вам в целом немного расслабиться и дать себе передышку от постоянной тревоги по всем жизненным поводам.

### **9. Василь Быков - Цена достоинства**

Небольшой рассказ-зарисовка известного писателя-фронтовика о методах "культуры отмены", когда это еще не было трендом в современном обществе. "Культура отмены" достижений личности использовалась советским государством профессионально, успешно и безжалостно, в очерке Быкова мы знакомимся с его товарищем, чьи многочисленные военные заслуги были махом перечеркнуты, когда герой оказался в чем-то не согласен с официальной линией партии. Другой товарищ Быкова по схожим обстоятельствам был моментально лишен научного звания и защищенной диссертации.

Василь Быков пишет точно и четко, не размениваясь на словесные украшения; при этом описание происходящего даже в очень сдержанном тоне вызывает мурашки по коже. Как вообще такое было возможно?

Рассказ о том, что в некоторых ситуациях можно и нужно защищаться и отстаивать принципы, о желании бороться, когда силы другой стороны даже превосходят собственные, о силе духа, о страницах нашей истории. О том, можно ли вообще жить по-другому.

### **10. Петер Бири - О многообразии человеческого достоинства**

Швейцарский философ размышляет о понятии человеческого достоинства, о формах, которое оно может принимать (уродливых или прекрасных), о важности собственных решений и ответственности за свои действия.

Книга-размышление хорошо дополняет рассказ Василя Быкова и выводит мысли на новый уровень: Как я понимаю, где задето мое человеческое достоинство? Как я могу его отстоять и вернуть себе? Из чего состоит мое ощущение собственного достоинства? Что делать, если это ощущение исчезло?

Три главных вопроса, которые по мнению Бири, определяют понятие достоинства:

- Как обходятся со мной другие?
- Как я отношусь к этим другим?
- Как я отношусь к самому себе?

Пожалуй, это хорошее начало для размышления о своей жизни.

### **11. Эмили и Амелия Нагоски - Выгорание**

В целом это книга о том, как жить легче и лучше, как уметь справляться со стрессом, как лучше разрешать конфликтные ситуации.

Однако базируется она не на традиционном для этой темы, например, эмоциональном интеллекте или практических упражнениях (медитации, конфликтологии и т.д.), но на более глубоком: там, где залегают культурные нормы наших (чаще всего) патриархальных обществ, где одним людям нужно больше работать, чем другим только из-за их национальности, пола или внешних данных, где заданы нереалистичные стандарты красоты.

Книга понравится тем, кто хочет нового подхода к стрессу, поддержки и чувства "здесь меня понимают".

Возможно, для такого освобождения, правда, сначала придется постараться. Но этого того, скорее всего, стоит.

*"Как писала Глория Стайнем: "Правда освободит вас, но сначала она приведет вас в ярость".*

## **12. Элс Бейртен - Беги и живи**

Нор решает пробежать марафон. Ей 18 лет, на дворе 1977 год, марафон только-только разрешили бегать женщинам, участвуют все еще почти одни мужчины, но это полбеды. Основная сложность в голове Нор – ее преследуют страшные воспоминания из прошлого, память о трагическом событии не дает спокойно жить.

Нор будет бежать и километр за километром вспоминать, что происходило, заново проходить победы и поражения, снова видеть реакции других людей на нее, будет снова бояться. Но продолжать свой бег.

Вдохновляющая книга о смелости и проживании горя, о поиске решения и проработки сложных переживаний. Читать для душевного подъема и ощущения поддержки.

## **13. Франческа Кавальо, Елена Фавилли - Сказки на ночь для юных бунтарок**

Идеальная книга для детей и взрослых всех возрастов! Истории о смелых, целеустремленных и сильных женщинах хочется перечитывать и передавать друг другу, хочется следовать их примеру и проживать собственные приключения.

Книга понравится тем, у кого в детстве были примеры только из книги "Как стать настоящей принцессой", а хотелось не в башне сидеть, а бегать по лесу; для тех, кому нужны примеры настоящих свершений и мудрых поступков; для реальных женщин и нормальных мужчин.

*"Нужное время — сейчас".*

## **14. Евгения Пастернак, Андрей Жвалевский - Я хочу в школу!**

Такой школы, как у этих ребят, не было больше нигде! Вместо обычных уроков — проекты, вместо скучных классных занятий — разделение на группы по интересам, школьники в группах общаются не только с одноклассниками, но смешаны в самом разном возрастном составе. Так учиться, кажется, гораздо интереснее и продуктивнее.

К сожалению, из-за финансовых сложностей школа вынуждена закрыться, а все ученики начинают ходить учиться в самые обычные

заведения. Там им придется нелегко, ведь традиционные, привычные многим, способы обучения детей вызывают у этих ребят только вопросы: зачем повторять одно и то же так много раз? почему нельзя спорить с учителями? почему мне нельзя высказать свое мнение? как же я тогда научусь?!

Ребята решают не сдаваться просто так и планируют вернуться в любимую школу, однако такой проект может быть очень рискованным.

Книга для поддержки и чувства локтя с товарищами по духу, для веры в себя и мотивации искать решение, справляться со сложностями, предлагать варианты действий. Книга для тех, кто хочет по-настоящему действовать.

### **15. Фэнни Флэгг - Жареные зеленые помидоры в кафе "Полустанок"**

В жизни простого городка Полустанок, который трудно найти на карте, живут самые обычные люди. Вот только, как те самые обычные люди, они умеют колко шутить, подмечать трудности близких, отстаивать то, что считают справедливым, и быть честными и искренними с теми, с кем живут.

Эта книга про солидарность, взаимопомощь и силу отстаивать идеи, которые считаешь важными, но самое главное — она доказывает, что для того, чтобы помочь другому, не нужно быть особенным.

"Жареные зеленые помидоры в кафе "Полустанок" подойдут для чтения, если вам не достаёт внутренних сил, потеряно ощущение близости с окружающими или необходима поддержка, чтобы стоять на своём до конца.

### **16. Дэвид Митчелл - Облачный атлас**

Перед вами книга о любви как чувстве: со всеми переливами благодарности, нежности, бережности, отваги, искренности. "Облачный атлас" рассказывает несколько историй, которые особым образом связаны между собой и, выстраиваясь в единую линию, возвращают нам чувство единства со всем живым; напоминают о том, что близкие по духу люди всегда рядом и что их можно встретить в самый неожиданный, но важный момент жизни.

Эта очень тонкая, бездонная для исследования книга может помочь вновь пережить ценность отдельно взятого момента, благодарность к своим близким и вселить уверенность, что всё к лучшему.