

Анна Волкова

Исцеление текстом



Анна Волкова

Исцеление текстом

«Автор»

2026

Волкова А.

Исцеление текстом / А. Волкова — «Автор», 2026

Библиотерапия - исцеление чтением, а вовремя прочитанная нужная книга - лекарство, которое поможет пережить душевные кризисы, несчастную любовь, сложные времена. Этот небольшой сборник появился из личного читательского, преподавательского и терапевтического опыта. Одна проблемы - и несколько книжных решений. И ответ на вопрос: Что прочитать, если?..

© Волкова А., 2026

© Автор, 2026

Содержание

От составителя	5
1. Желание изменить жизнь	6
2. Мир рушится	7
3. Нужно поверить в себя	8
Конец ознакомительного фрагмента.	9

Анна Волкова

Исцеление текстом

От составителя

Хорошая и вовремя прочитанная книга помогает пережить кризисы, упадок настроения, сложные времена, несчастную любовь...

Читая, листая страницы (а может, слушая текст), мы чувствуем себя живыми: забываем проблемы, беды, болезни. В этом и заключается лечебный эффект чтения, и к этому эффекту добавляется самопознание, саморазвитие, сопереживание.

Я уверена, что слово способно исцелять. Книга способна исцелять.

Из такой уверенности и личного опыта читателя и преподавателя родился этот небольшой сборник.

В нем одиннадцать разделов. Каждый раздел — это диптих: он состоит из двух «проблем», которые, кажется, иногда даже противоречат друг другу. Это — дань противоречивости нашей жизни, но в такой дихотомии и заключается разнообразие мира.

Для каждой ситуации, проблемы, состояния подобрана книга, иногда две, так что в итоге получается список из 33 книг. Это число появляется здесь не просто так. Для тех, кто дочитает до конца, в послесловии я признаюсь, почему решила дать именно такое число книг.

Эти рекомендации можно читать линейно, то есть по порядку, одну за другой. Или же — читайте, как хотите, выбирая то состояние, которое для вас актуально прямо сейчас.

Для вашего удобства к каждой книге написана аннотация — так вы сможете понять, стоит ли читать эту книгу или пока она вам не подходит. А еще из каждой книги я выбрала цитату — наиболее яркую, трогательную, мотивирующую. Список составлен только из тех книг, которые помогли мне, моим друзьям и клиентам

1. Желание изменить жизнь

Сомерсет Моэм. «Луна и грош»

Биржевой маклер Чарлз Стрикленд оставляет привычную жизнь и уезжает в Париж, чтобы воплотить в жизнь свою мечту — стать художником.

Как творческий человек, Стрикленд — персонаж неоднозначный и вовсе не положительный: он вступает в связь с Бланш, женой своего друга, оказавшего ему помощь, а затем безжалостно и равнодушно оставляет ее, потому что Бланш ему надоела.

Последние годы своей жизни Стрикленд проводит на Таити, где никто не интересуется его картинами. Он нищий, но счастливый.

Конечно, герой этой повести не является нравственным образцом, но зато он показывает, насколько важно идти по зову своего сердца.

«Разве делать то, к чему у тебя лежит душа, жить так, как ты хочешь жить, и не знать внутреннего разлада — значит исковеркать себе жизнь?»

Мэтт Хейг. «Полночная библиотека»

«Надо было тогда вот так ответить...», «Надо было дать ему шанс...», «Эх, если бы я тогда...»

Если вы хоть раз думали что-то подобное, то эта книга — для вас.

Что, если бы ваша жизнь сложилась по-другому?

Тогда вы были бы счастливы?

Нора, главная героиня романа, недовольна своей жизнью: она не стала знаменитой, не вышла замуж, даже не уберегла своего кота. Так как Нора не видит смысла в такой жизни, она решает со всем покончить... но не умирает, а оказывается в Полночной библиотеке, где хранится огромное количество книг. И каждая книга — это альтернативная жизнь Норы. Можно ли что-то изменить?

«Жизнь — это всегда поступок»

Желание всё изменить может разбиться о суровую действительность, и приходит...

... **Апатия** — ничего не хочется — и ничего не нравится. Что читать?

Энн Бронте. «Незнакомка из Уайлдфелл-Холла»

Самый радикальный роман одной из сестер Бронте!

После первой публикации роман стал очень популярным. И не зря — сюжет, предложенный писательницей, был поистине революционным: женщина сбегает вместе со своим сыном от мужа тирана и даже (вот ужас!) занимается творчеством, и даже зарабатывает этим. Монетизирует хобби, так сказать.

Не спешите пролистывать, если феминизм — не ваша тема. Ведь на самом деле это книга о том, как преодолеть страхи и нежелание меняться — и наконец, выйти из тени, заняться любимым делом и выбрать себя.

«Лучше сейчас смело настоять на своем, не устрашась разочаровать и рассердить мать, брата, жениха, чем потом всю остальную жизнь страдать и предаваться тщетным сожалениям!»

2. Мир рушится

Борис Пастернак. «Доктор Живаго»

Неторопливое, объемное и очень лиричное чтение.

Роман охватывает период с начала двадцатого века до Великой Отечественной войны. Пастернак выбирает самые драматичные точки истории: Первую мировую, революцию, Гражданскую войну, Великую Отечественную — это позволяет ему показать человека на сломе эпох, личность на фоне истории. Центральный персонаж, Юрий Живаго проходит сквозь все события. Обратите внимание, что Живаго — врач, причем терапевт: для Пастернака всё символично, поэтому его герой исцеляет людей.

Эта книга показывает нам: даже когда кажется, что весь мир рушится, мы можем сохранить мир в себе — и достойно пройдя через все испытания, быть счастливыми.

«Как хорошо на свете! Но почему от этого всегда так больно?»

«Мы рождаемся жить, а не готовиться к жизни»

Кадзуо Исигуро. «Не отпускай меня»

Как и Пастернак, Исигуро — нобелевский лауреат. Его произведение перенесет вас в Великобританию 90-х годов, в закрытую элитную школу. Начав читать роман, вы подумаете, что речь идет об обычных подростках, их взаимоотношениях, первой любви, первом разочаровании. Но чем дальше, тем больше вы начинаете понимать: главная героиня Кэти и все ее однокурсники — результаты клонирования человека. Единственная цель, ради которой они растут, — повзрослеть и стать донорами для «настоящих» людей.

Роман-притча о том, существует ли душа, о том, куда может привести бесконечное потребление. А еще — о любви, которая в итоге оказывается сильнее всего.

«Я видела стремительно возникающий новый мир. Да, более технологичный, да, более эффективный... Но мир при этом жестокий, безжалостный»

Если всё идет наперекосяк, то часто приходится брать на себя ответственность, а это страшно.

Боязнь ответственности

Ирвин Ялом. «Как я стал собой. Воспоминания»

Мемуары известного психотерапевта. Ялом, кстати, одним из первых говорил, что книги оказывают целительное действие. А мемуары — ну ведь всегда интересно посмотреть, как происходило становление личности.

Причем здесь ответственность? Ялом говорит о ней как об одном из качеств взрослого человека: брать ответственность не только за свои поступки и слова, но и за свои чувства, состояния — чтобы понимать, почему ты живешь именно так и почему ты сейчас находишься именно в этой точке. И кстати, ответственность лучше брать только за себя — другие находятся вне нашего контроля, это важно.

«Я всегда призываю стремиться к жизни, свободной от сожалений... Я каждый день получаю письма, напоминающие мне, что я помог кому-то в далеких краях. Поэтому мне отзываются слова Заратустры Ницше: Так это была жизнь? Ну что ж, еще раз!»

3. Нужно поверить в себя

Ромен Гари. «Корни неба»

Книга принесла Гари — летчику, дипломату, кавалеру ордена Почетного легиона, мировую известность и Гонкуровскую премию 1963 года.

Начинаясь как роман «экологический» (главный герой Морель выступает в защиту слонов), повествование постепенно превращается в рассказ о защите свободы и достоинства человека. Любовь Мореля к слонам — это парафраз любви к человеку: для узников концлагеря, среди которых был и Морель, слоны воплощали бескрайние горизонты свободы. Поэтому борьба Мореля за «права слонов» — это борьба за человека и его душу.

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.