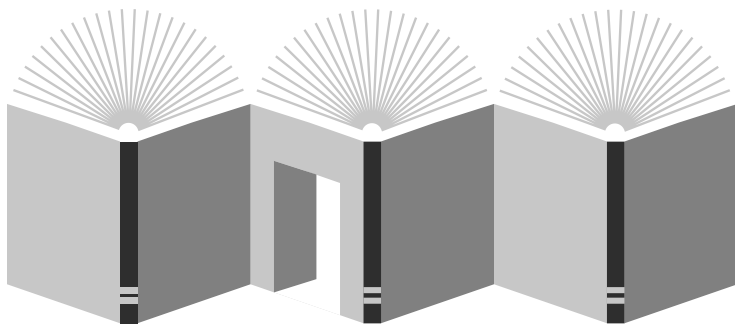


НАДЕЖДА ЧЕЛОМОВА

КНИГО **Терапия**

научно доказанный
метод самопомощи



 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва

УДК 159.92
ББК 88.5
Ч-39

Челомова, Надежда Алексеевна.

Ч-39 Книготерапия : научно доказанный метод самопомощи / Надежда Челомова. — Москва : Эксмо, 2025. — 320 с. — (Книжная терапия).

ISBN 978-5-04-219573-0

Чтение может исцелять, вдохновлять и менять жизнь. Автор с ясностью и состраданием погружается в библиотерапию — терапевтический подход, который использует книги как инструменты для личного роста и эмоционального благополучия.

**УДК 159.92
ББК 88.5**

ISBN 978-5-04-219573-0

© Челомова Н. А., текст, 2025
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2025

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	7
Читательский манифест	12

Часть I. КАК КНИГИ ПОМОГАЮТ В ЖИЗНИ

Глава 1. Что такое библиотерапия?.....	17
Глава 2. Как проходит библиотерапия.....	32
Глава 3. Какие книги мы используем в библиотерапии	52
Глава 4. Как читать книгу.....	81
Глава 5. Читательские отзывы. Как их писать	103

Часть II. КНИЖНЫЕ ПОДБОРКИ ДЛЯ ЖИЗНЕННЫХ СИТУАЦИЙ

Глава 1. Отношения и дружба. Поиск и первые шаги	120
Глава 2. Семья.....	156
Глава 3. Тело.....	173
Глава 4. Смысл жизни	188
Глава 5. Переживание утраты	203
Глава 6. Эскапизм. Спрятаться, чтобы вернуться	219
Глава 7. Переезд и адаптация к новой жизни	232

оглавление

Глава 8. Отношения с деньгами	245
Глава 9. Уважение к человеку	258

Часть III. КАК ЧИТАТЕЛЬСКИЙ ОПЫТ ПОМОГАЕТ В ЖИЗНИ

Глава 1. Личная эффективность	273
Глава 2. Как разобраться в книгах по самопомощи?	280
Глава 3. Обсуждаем прочитанное	286
Глава 4. Групповая библиотерапия	290
Глава 5. Стало легче	297
Глава 6. Ответы на часто задаваемые вопросы	301
Последняя глава, но не последняя книга	308
Благодарности	310
Приложение	312

*Моей бабушке,
научившей меня читать,
и моей маме,
давшей мне полную свободу чтения*

ВВЕДЕНИЕ

Мы обращаемся к разным книгам, когда ищем утешения и поддержки, когда не находим нужных слов или не понимаем, как действовать.

Если наступают темные времена, мы привычно открываем «Гарри Поттера»: этот текст хранит множество историй, которые поддерживают нас. Опыт героев помогает и в 9 лет, когда кажется, что у тебя нет друзей, и в 34 года, когда на твой любимый «Хогвартс» нападают «дементоры» в реальной жизни.

Если нужно набраться смелости, мы вспоминаем, как Элизабет Беннет высказывала мистеру Дарси все, что думает.

Когда устаем бороться с несправедливостью, обращаемся к детективу Пуаро за напоминанием, что добро все равно восторжествует.

Так работает библиотерапия — эффективный метод психологической самопомощи. В названии книги я использовала синоним — «книготерапия», потому что на русском языке это слово звучит понятнее, однако дальше в тексте буду употреблять общепринятый термин — «библиотерапия».

С какими бы личными проблемами мы ни сталкивались, у нас далеко не всегда есть возможность и силы обратиться за профессиональной помощью. Мы стараемся справиться самостоятельно.

Обычно это очень сложно и далеко не всегда дает нужный эффект. Но есть и другой выход.

С помощью чтения можно улучшить свою жизнь и найти поддержку и варианты решения проблем.



Библиотерапевтическое чтение помогает развить внимательность к себе, с которой и начинается забота о своем состоянии.

Я и сама использую этот метод.

С 2017 года я провожу групповую и индивидуальную библиотерапию (БТ), учу психологов, педагогов, библиотекарей, социальных работников помогать при помощи книг. Рассказываю людям, которые переживают большие и сложные события, как облегчить для себя этот путь.

Еще я пишу статьи и делаю книжные подборки для интернет-СМИ. Написала главу о БТ в соавторстве с напарницами в книге «Домашнее насилие. Так будет не всегда»¹. Выпустила с Дарьей Зюзиной обучающий онлайн-курс по БТ на образовательном портале «Психодемия».

По отзывам людей, которым я рекомендовала книги, наша работа помогла им полностью проживать ощущения, не обесценивая и не преуменьшая их; улучшить психологическое состояние; перестать сравнивать себя с другими; не стремиться всегда искать подтверждения своим достижениям. А еще стать спокойнее, принять свои особенности; найти в подобранных книгах именно то, что было так нужно в трудный момент. Есть и те, кто после моих лекций и семинаров заинтересовались библиотерапией и начали ее изучать профессионально. Это очень приятно и важно, спасибо моим читательницам и читателям за отзывы!

ПРО МЕТОД

Библиотерапия — это метод помощи, который активно развивается и имеет большую доказательную базу. Сейчас ученые уже знают, что библиотерапия эффективна в работе с людьми старшего возраста и с «трудными» подростками, помогает при тревожных расстройствах, сексуальных нарушениях, депрессии и других проблемах². Этот метод состоит из индивидуального подбора книг и особого способа читать — с вниманием к себе. БТ использует и художественную литературу, и научно-популярную. А еще вопросы, обсуждения и читательские дневники.

СЛОВА ПОМОЩИ

Мы все знаем, что чтение может увлекать, приносить радость, давать новые идеи, но еще оно способно реально помогать: в болезни, при переезде, во время поиска работы или в общении с родными и коллегами. И это только начало списка. В книге я разберу множество других состояний и ситуаций, в которых будет полезно чтение.

Еще я люблю собирать тематические книжные подборки, и здесь вы встретите их почти в каждой главе.

Книга может стать отличным материалом для самостоятельной работы. На эффективность психотерапии влияет регулярность встреч: при длительных перерывах в ключевые периоды терапии приобретенные навыки могут ослабевать, тогда необходимо возвращаться на шаг назад и повторять проделанную работу. В этом нет ничего плохого, но такие остановки съедают время. Благодаря книгам мы можем сами поддерживать свой прогресс.

После прочтения этой книги вы научитесь помогать себе справиться со сложностями через тексты, будете легче ориентироваться на книжном рынке и точнее подбирать для себя интересные истории, сможете использовать жизненный опыт литературных героев и героинь на пользу себе.

ЧТЕНИЕ ДЛЯ МЕНЯ

Книги — мое убежище. Чтение — поддержка, когда вокруг нет никого. Иногда я и сама стремлюсь к одиночеству, чтобы открыть следующую историю и погрузиться в очередную новую жизнь, которая дана мне до тех пор, пока не будет перелистнута последняя страница.



Мне нравится идея, что читать — это проживать тысячи жизней, быть теми людьми, которыми мы не успеем стать в реальности.

Мечтать и строить планы вместе с ними. Исследовать таинственные пещеры и заинтересоваться археологией, изучать описания специй и спланировать путешествие в далекую страну, с головой уйти в роман о чувствах и переживаниях и обсудить свои эмоции с близкими людьми. Словом, жить, вдохновляясь историями о смельчаках, героинях, первооткрывательницах и экспериментаторах.

Книги — это утешение в сложные времена. Это моя первая и очень крепкая любовь.

В первый день на факультете психологии нас водили по разным «станциям», где мы знакомились друг с другом, с преподавателями и самим факультетом. На одной из станций ведущая спросила нас, зачем мы сюда поступили.

Практически все, включая меня, хотели учиться, чтобы потом помогать людям. Ведущая отмела этот аргумент, считая, что в первую очередь мы делаем это для себя.

Эта история со мной до сих пор.

Спустя годы я сформулировала свое призвание, и оно звучит — вы не удивитесь — как «желание помогать людям». Эту

ВВЕДЕНИЕ

книгу я писала с четкой целью: чтобы она и правда помогла тем, кто будет ее читать. Уверена, что библиотерапия способна делать жизнь людей лучше. И что эта книга может стать маячком, справочником, приятной собеседницей — чем угодно, что окажется вам полезным.

Много лет назад я высказала свое желание вслух. И сейчас вы держите в руках результат моей работы над ним. Желаю вам классного чтения!

ЧИТАТЕЛЬСКИЙ манифест

9 правил книжной свободы, которые помогут избавиться от удушающих оков *правильного* чтения. Чтобы книги снова приносили нам удовольствие

ЧИТАЙТЕ КАК ХОТИТЕ

Я читаю в любой доступный момент. Некоторые открывают книгу только на выходных. Одни предпочитают нон-фикшн. Другие — стихи. Третьим не читается вовсе, но приятно собирать новые тома на полках.

Кто из нас правильнее читает и лучше любит книги? Да никто! Все нормальные!

ВСТАНЬТЕ СО ШКОЛЬНОЙ СКАМЬИ

Можно говорить о книгах часами и ненавидеть школьные сочинения. Закатывать глаза от символизма желтых обоев и декламировать Маяковского, чтобы успокоить ребенка.

Не позволяйте ограничивать себя анализом стихотворной строки. **Можно больше не думать о том, что хотел сказать автор.**

ОТСТАНЬТЕ ОТ СЕБЯ

Неправильного или недостаточного чтения не существует. Не судите о своей хорошеести и классности по читательскому опыту. Пусть вас не сковывает в разговоре начитанность собеседника или величина книжного шкафа за его спиной.

...И ОТ ДРУГИХ

Не судите людей за то, что они читают и сколько! Так много всего борется за наше внимание, что книга необязательно должна побеждать каждый день. Не только чтение приносит удовольствие.

ЧИТАЙТЕ ЧТО ХОТИТЕ

Выбирайте то, что вам нравится. Если кому-то кажется, что это слишком простая, слишком сложная или слишком глупая книга, — пусть ее не читает. Не позволяйте мнению окружающих отобрать у вас классную историю.

НЕ ХОТИТЕ — НЕ ЧИТАЙТЕ

Если это не учебная литература, то вы всегда можете отказаться от текста. Иногда нужно отдохнуть от книги, чтобы потом захотеть к ней вернуться.

ЗАКРОЙТЕ СКУЧНУЮ КНИГУ

Не дочитывайте, если не хотите. Дайте книге шанс, но если все равно не заходит, отложите ее. Время нашей жизни слишком дорого, чтобы тратить его на то, что вам неинтересно.

КРИТИКУЙТЕ ТЕКСТ

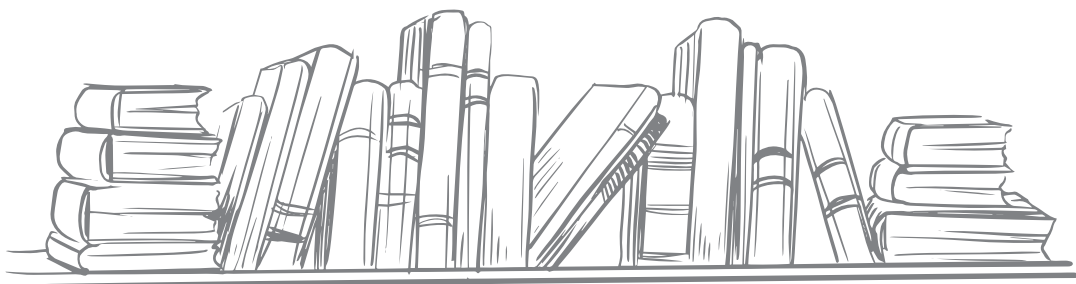
Если в книге есть манипуляции, призванные заставить вас что-то делать, — это не круто. Даже волшебный пинок должен совершаться по вашему согласию. Не позволяйте вредным книгам управлять вами.

ЧИТАЙТЕ ДЛЯ УДОВОЛЬСТВИЯ

Книжная свобода — это про радость и ненасилие. Это о том, что вы можете делать как хотите: выбирать любые тексты, читать как угодно, если вам от этого хорошо. Иначе зачем вообще нужны книги?

**Жизнь одна.
Отложите неинтересную книгу.
Читайте по любви!**

КАК КНИГИ ПОМОГАЮТ В ЖИЗНИ



У
а
Г
Т
Д

