

БЕАТРИС МИЛЛЕТР

ГЕРОИ МАНГИ И АНИМЕ В КАБИНЕТЕ ПСИХОЛОГА

ДРУЖБА,
ЛЮБОВЬ,
САМООЦЕНКА
И ПРИЗВАНИЕ



Перевод Елены Страчковой

МИО

УДК 159.92

ББК 88.4

M60

Оригинальное название:

Manga psycho: Le petit guide psychologique
des mangas et des animes

На русском языке публикуется впервые

Миллетр, Беатрис

M60 Герои манги и аниме в кабинете психолога. Дружба, любовь, самооценка и призвание / Беатрис Миллетр ; пер. с фр. Е. Страчковой. — Москва : МИФ, 2026. — 224 с.

ISBN 978-5-00250-979-9

Любимые герои манги и аниме умеют не только побеждать злодеев. Они учат принимать себя, переживать одиночество и травлю, искать опору в друзьях, не бояться чувств и выбирать свой путь. Эта книга — вдохновляющий гид по взрослению, где вымышленные персонажи говорят о самых настоящих проблемах.

УДК 159.92

ББК 88.4

Книга не пропагандирует употребление алкоголя и табака. Употребление алкоголя и табака вредит вашему здоровью.

Все права защищены.

Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

ISBN 978-5-00250-979-9

Copyright Manga Psycho © 2023,
Éditions Payot & Rivages, Paris.
Published by arrangement with SAS
Lester Literary Agency & Associates
Иллюстрации:

© Lucie Lasserre: pages 20 and 166

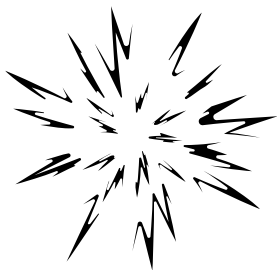
© LF: pages 4, 92, 124, 196

© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО «МИФ», 2026

Содержание

ВЫМЫШЛЕННЫЕ ГЕРОИ — НАСТОЯЩИЕ ХАРАКТЕРЫ	5
ПЕРСОНАЖИ АНИМЕ — НАШИ НАСТАВНИКИ И ГИДЫ	9
ОТ ХАОСА К ЛЮБВИ	21
ШКОЛА НЕ ДОЛЖНА БЫТЬ МУЧЕНИЕМ	47
НЕСОКРУШИМАЯ СИЛА ДРУЖБЫ	77
ПЕРВАЯ ЛЮБОВЬ	93
БЕССТРАШИЕ И ОТКРЫТОСТЬ	105
РАЗНООБРАЗИЕ — ЭТО РЕСУРС	125
БЫТЬ СВОБОДНЫМ	143
МЕЖДУ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ И УДОВОЛЬСТВИЕМ	167
ЗАЛЕЧИТЬ РАНЫ	183
ВНУТРЕННЯЯ ГАРМОНИЯ	197
КОГДА ТЕБЕ ИСПОЛНИТСЯ СТО ЛЕТ	219





ВЫМЫШЛЕННЫЕ ГЕРОИ — НАСТОЯЩИЕ ХАРАКТЕРЫ

**ЧЕМУ НАС МОГУТ НАУЧИТЬ
МАНГА И АНИМЕ**

ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ В ПУТЕШЕСТВИЕ ПО ВСЕЛЕННОЙ МАНГИ И АНИМЕ

«Райский поцелуй» — скромная и трудолюбивая Юкари становится знаменитой моделью.

«Формаголоса», «Мартовский лев», «Бессонница после школы», «Приоритет чудо-яйца», «Искусство ведьмы», «Евангелион» — непростые темы, важные вопросы.

«Моя геройская академия», «Наруто», «Атака титанов», «Охотник × Охотник», «Истребитель демонов», «Ван-Пис» — калейдоскоп легендарных персонажей.

«Нана», «Дарованный», «Кэйон!», «Твоя апрельская ложь» — истории о музыкантах.

«Этот глупый свин не понимает мечту девочки-зайки» — персонажи проходят через «подростковый синдром», чтобы начать жить полной и интересной жизнью.

«Юри на льду», «На скейте в бесконечность», «Волейбол!!» — истории о спортсменах.

«Так сложно любить отаку», «Ледяной парень и классная девушка-коллега», «Проза бродячих псов» — работа и с чем на ней можно столкнуться.

...И это далеко не всё!

Манга и аниме* — это больше чем истории о чем-то или о ком-то. Это необычный способ рассказать о ценностях и принципах, поделиться житейской мудростью.

Переход от подросткового возраста к взрослости — определяющий этап в жизни человека: ты уже в общих чертах знаешь, кто ты, однако это не означает, что ты себе нравишься и готов раскрыться перед другими. Исследованию «подросткового синдрома» посвящено аниме «Этот глупый свин не понимает мечту девочки-зайки»: здесь явление пубертата рассматривается сквозь призму самых разных ярких и показательных ситуаций.

В подростковом возрасте человек часто чувствует себя потерянным, неудачливым, никчемным, неспособным решить одолевающие его вопросы философского масштаба. И тут на помощь приходит японская мультипликация с ее вдохновляющими персонажами, захватывающими сюжетами и ценными инсайтами.

Из этой книги ты узнаешь, как придуманные истории и нарисованные образы могут помочь разобраться в твоих реальных переживаниях и лучше справляться с возникающими трудностями.

Специально для тебя я захотела составить оригинальное и эффективное руководство, основанное на глубоком знании человеческой психологии и примерах из моих любимых аниме. На этих страницах ты встретишься со знаменитыми героями из наиболее известных произведений японской анимации, а также с их менее заметными — но не менее вдохновляющими! — друзьями.

Приглашаю тебя в мир фантазии и реальности, где ты сможешь получить ответы на волнующие вопросы!

* Большинство аниме создаются на основе манги — японских комиксов. В этой книге термин «аниме» обозначает мультипликационный фильм, снятый по мотивам манги (даже если о манге при этом не упоминается). *Здесь и далее, если не указано иное, прим. пер.*