ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УРЕЖДЕНИЕ КЛЬТУРЫ

«Калининградская областная научная библиотека»

**Отдел инновационной и научно-методической деятельности**

**Библиотерапия. Постигаем смысл жизни**

**Аннотированный рекомендательный список литературы**



**Составитель: Т.В. Лебедева**

**Калининград 2020**

Вашему вниманию представлен список литературы, который поможет разобраться с таким феноменом как «смысл жизни» и ответить на вопросы, которые на протяжении многих веков волнуют человечество: «Что является целью жизни?», «Зачем, для чего, ради кого жить?», «Существует ли смысл жизни вообще?» и т.д.

Если хочется разобраться со смыслом жизни, то читать надо не только психологов, поэтому в подборке можно найти книги, как по психологии, так и художественную литературу.

Каждый из представленных авторов переосмысливает жизнь на свой лад. Кто-то пишет о любви, кто-то о судьбах народов, а кто-то о причудливых судьбах отдельно взятых людей, но каждое произведение оставляет по прочтении свой след в душе и подталкивает нас на размышления о жизни и её смысле.

*Желаем приятного и полезного чтения!*

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Бальзак, О. де Шагреневая кожа ; Обедня безбожника [Текст] / О. Бальзак ; пер. с фр.: Б. Грифцов, М. Столяров. - Цхинвали : Ирыстон, 1985. - 272 с.** *КОНБ*  В романе Оноре де Бальзака, принесшем ему первую литературную славу, рассказана история нищего молодого честолюбца Рафаэля Валантена, на пороге самоубийства случайно купившего в антикварной лавке волшебный талисман - кусок шагреневой кожи, исполняющий все желания его владельца, но при этом всякий раз сокращающий его жизнь. Обретя богатство и наслаждения, Валантен очень скоро оказывается перед выбором: жить в свое удовольствие и тем самым обречь себя на скорую смерть - или предаться самоограничению и, повинуясь инстинкту самосохранения, выключить себя из жизни. |
|  | **Бах, Р. Иллюзии [Текст] / Ричард Бах ; пер. А. Сидерский, А. Мищенко ; ред. И. Старых. - М. : София, 2011. - 160 с.** *КОНБ*  Самая пленительная, глубокая и тонкая из книг Ричарда Баха. |
|  | **Блект, Р. Путешествие в поисках смысла жизни. Истории тех, кто его нашел [Текст] / Рами Блект. - М. : Астрель, 2012. - 192 с.**  Эта книга реальных историй интересных личностей, дает читателю не только приятное времяпрепровождение, но и многому учит. Практически каждый человек сможет найти в ней то полезное, что изменит его жизнь к лучшему. |
|  | **Веллер, М. И. Все о жизни [Текст] : Все о том, как устроена эта жизнь и этот мир, и почему ты чувствуешь то, что чувствуешь, хочешь то, что делаешь, и с тобой происходит именно то, что происходит / М.И. Веллер. - Москва : АСТ, 2007. - 751 с. ; 21 см. - (Philosophy).** *КОНБ*  Эта книга прямо и внятно отвечает на вопросы, которые каждый задает себе с юности. Так что такое любовь? Почему человек так часто несчастлив? Чего ради мы страдаем? И в чем же, наконец, смысл жизни? |
|  | **Гессе, Г. Игра в бисер [Текст] : роман / Г. Гессе ; пер. С. К. Апта. - Москва ; Харьков : АСТ : Фолио, 2001. - 447 с. - (Зарубежная проза 20 века : сер. осн. в 2000 г.).** *КОНБ*  Это – гениальный авангардистский роман, история человека, который честно ищет свое место под солнцем. |
|  | **Гете, И. Вольфганг Фауст [Текст] : трагедия / И. В. Гете ; пер. Б. Л. Пастернак ; худож. В. Носков ; коммент. А. А. Аникст. - Москва : Художественная литература, 1983. - 470 с. : ил. ; 29 см.** *КОНБ*  Одно из величайших произведений мировой литературы и труд всей жизни немецкого писателя Иоганна Вольфганга фон Гёте философская трагедия "Фауст" вобрала в себя, кажется, все главные вопросы человеческого существования: что есть добро и зло, что есть любовь, и самый важный вопрос – что спасет душу? |
|  | **Камю, А. Миф о Сизифе [Текст] : эссе об абсурде / А. Камю; Пер. с фр. А.М. Руткевич // Сумерки богов. - Москва, 1989. - С. 122-318.** *КОНБ*  В этот сборник включены философские эссе Альбера Камю, посвященные теме свободы человеческой личности. Свободы абсурдной, жестокой в первую очередь для ее носителя - но бесконечно важной для его психологической и творческой реализации. |
|  | **Ким, А. А. Отец-лес [Текст] : роман-притча / А. А. Ким. - Москва : Советский писатель, 1989. - 399, [1] с.** *КОНБ*  Русский писатель-прозаик Анатолий Ким в романе «Отец-Лес» раскрывает перед читателем как этические, так и философские проблемы жизни людей ХХ века. Ведь, неспроста же сам писатель выводит жанр своего романа – «роман-притча». Как правило, притча не обладает многочисленными описаниями. Однако вывод преобладает обязательно, не взирая ни на что. Они конкретны, довольно краткие и абсолютно понятны читателю. |
|  | **Коэльо, П. Алхимик [Текст] : [Роман] / П. Коэльо; Пер. с португ. А. Богдановский, Худ. В. Ерко. - Киев : София: Гелиос, 2002. - 222 с.** *КОНБ*  Пауло Коэльо поднимает тему пути человека в жизни, достижения целей, исполнения мечты, желаний, пишет о том, что мешает человеку достичь того, чего он хочет. |
|  | **Леви, В. Л. Искусство быть другим: общение и понимание [Текст] / В.Л. Леви. - Москва : Торобоан, 2004. - 381 с. : ил. - (Конкретная психология).** *КОНБ*  Чувствовать другого человека, воспринимать его таким, каков он есть, постигать его внутренний мир и предвидеть поведение. Завоевать доверие и любовь. Обрести уверенность, стать победителем в жизни. Об этом и многом другом рассказывает книга известного психотерапевта и писателя Владимира Леви, спасшая, поддержавшая и оздоровившая многих. |
|  | **Леви, В. Л. Искусство быть собой [Текст] : индивидуальная психотехника : рисунки автора / В. Л. Леви ; худож. В. Л. Леви. - Изд. обновл. - Москва : Знание, 1991. - 256 с.: ил ; 254, [1] с. : ил. ; 20 см.** *КОНБ*  Книга – о технике психологического самоуправления и самоусовершенствования, о самовнушении, об искусстве понимать самого себя, раскрывать свои неиспользуемые возможности, побеждать болезни, укреплять здоровье тела и духа. Ориентирована на нужды современного человека. |
|  | **Леви, В. Л. Куда жить? : человек в цепях свободы [Текст] : с рис. авт. / Владимир Леви. - Москва : Торобоан, 2004. - 445 с. : рис. ; 21 см. - (Конкретная психология).** *КОНБ*  Российский психотерапевт Владимир Леви Путешественник по человеческим мирам всемирно известный автор многих бестселлеров написал книгу, серьезную и веселую, о страстях и свободе, о том, как делать погоду своей жизни, как состояться в ней, о жизненном пути: куда и как идти. |
|  | **Мерсье, П. Ночной поезд на Лиссабон [Текст] / Паскаль Мерсье. - М. : Мир книги, 2008. - 432 с. - (Современная зарубежная проза)**  Жизнь главного героя романа Раймунда Грегориуса, преподавателя древних языков в Берне, протекала спокойно и размеренно, до тех пор, пока он однажды не встретил на мосту таинственную незнакомку, которая оказалась португалкой. Грегориус очарован ею, но она неожиданно исчезает из его жизни. Теперь все его мысли о ней и о... Португалии. |
|  | **Моэм, У. С. Бремя страстей человеческих [Текст] : роман / У. С. Моэм ; пер.: Е. Голышева, Б. Изаков. - Минск : Мастацкая лiтаратура, 1988. - 637, [1] c.** *КОНБ*  Один из наиболее известных романов английского писателя Уильяма Сомерсета Моэма. Главный герой книги – Филип Кэри, мучительно ищет своё призвание и пытается выяснить, в чём же состоит смысл жизни. Ему предстоит испытать немало разочарований и расстаться со многими иллюзиями, прежде чем он сумеет найти свой ответ на этот вопрос. |
|  | **Пирамида [Текст] : роман, повести / У. Голдинг; Авт.послесл. А. Чамеев, Пер. Е. Суриц, Пер. В. Хинкис, Пер. Ю. Здоровов, Пер. В. Минушин, Худ. В. Пожидаев. - Санкт-Петербург : Азбука-классика, 2001. - 828 с. - Содерж.: Роман: Повелитель мух; Шпиль; Пирамида; Повесть: Чрезвычайный посол; Бог-скорпион. - В кн. также: Уильям Голдинг - сочинитель притч / А. Чамеев.** КОНБ  «Шпиль» - шедевр творческого наследия Уильяма Голдинга. История полубезумного настоятеля собора, возмечтавшего доказать свою преданность Богу созданием великолепного шпиля. История человеческой гордыни – и человеческой скудости, плотской страсти – и высокой, страшной любви к Высшему. |
|  | **Толстой, Л.Н. Исповедь [Текст] / Л.Н. Толстой. - М. : Амрита, 2019. - 80 с.**  "Исповедь" - широко известное произведение великого русского писателя Л.Н. Толстого. В нём автор с предельной откровенностью рассказывает о своей жизни, пытаясь подвести итог многолетней внутренней работе и выразить новое понимание смысла и значения жизни, выстраданное в мучительных и страстных поисках.  Читать в эл. виде <http://az.lib.ru/t/tolstoj_lew_nikolaewich/text_0440.shtml> |
|  | **Толстой, Л. Н. Путь жизни [Текст] / Л. Н. Толстой. - Москва : Республика, 1993. - 430 с. - (Библиотека этической мысли). - Библиогр. в примеч.: с. 422-424.- Указ. имен: с. 425-429.** *КОНБ*  Это завершающая путь жизни Л. Толстого книга. В ней подводится писателем, философом, публицистом итог размышлениям о смысле жизни человека. Это его напутствие, духовное завещание.  Читать в эл. виде <https://mybook.ru/author/lev-tolstoj/put-zhizni/read/?page=2> |
|  | **Франкл, В. Э. Воля к смыслу [Текст] / Виктор Франкл ; пер. с англ. Л. Сумм ; ред. К. Чистопольская. - Москва : Альпина нон-фикшн, 2018. - 227 с. : рис. ; 22 см. - Библиогр. в примеч.: с. 201-222. - Др. кн. авт.: с. 198-199. - Предм.-имен. указ.: с. 223-227.** *КОНБ*  Одна из самых авторитетных, блестящих, богатых на афоризмы и точные формулировки работ основоположника логотерапии, психиатра и невролога Виктора Франкла. Этот классический труд не утратил своей актуальности и написан столь доступно, что круг его читателей практически не ограничен. Автор выстраивает иерархию целей и ценностей и исследует многомерный потенциал личности, вмещающей в себя целый мир и ответственной за происходящее в ее судьбе. Говоря об экзистенциальном вакууме, стрессах и кризисах, воле к смыслу и жизни, о психологии и религии, Виктор Франкл дает ответы на вопросы, важные для любого современного читателя. |
|  | **Франкл, В. Э. Сказать жизни "да". Психолог в концлагере [Текст] / Виктор Франкл ; пер. с нем. Д. Орлова. - Москва : Смысл : Альпина-нон-фикшн, 2009. - 237 с. ; 17 см.** *КОНБ*  В своей книге философ и психолог Виктор Франкл, прошедший нацистские лагеря смерти, открыл миллионам людей всего мира путь постижения смысла жизни. Дополнительный подарок для читателя настоящего издания – пьеса "Синхронизация в Биркенвальде", где выдающийся ученый раскрывает свою философию художественными средствами. |
|  | **Франкл В. Э. Страдания от бессмысленности жизни. Актуальная психотерапия [Текст] / Виктор Франкл ; пер. С. Панков. - Сибирское университетское издательство, 2020. - 95 с. - (Пути философии)**  Книга представляет собой сборник лекций, в которых в доступной и увлекательной форме изложены основные идеи экзистенциальной психологии. Многие лекции, составившие эту книгу, публикуются на русском языке впервые. |
|  | **Фромм, Э. Бегство от свободы [Текст] / Э. Фромм; Авт.послесл. П.С. Гуревич, Ред. П.С. Гуревич, Пер. с англ. Г.Ф. Швейник, Худ. А.М. Павлов. - Москва : Прогресс, 1990. - 271 с.** *КОНБ*  Эрих Фромм – выдающий мыслитель ХХ века, один из основателей неофрейдизма. Одна из основополагающих работ Эриха Фромма – "Бегство от свободы" – посвящена психологическим аспектам власти, зависимости и обретения личностей независимости |
|  | **Чеповой, В. Перекресток [Текст] / Владимир Чеповой, Анна Ясная ; ред. Л. Ошеверова. - М. : Эксмо, 2014. - 320 с. - (Сенсация)**  Жизнь – это неограниченное количество перекрестков, на каждом из которых человек неизменно сталкивается с выбором: в какую сторону свернуть и по какой дороге продолжить свой путь. Это поистине судьбоносный момент, который очень важно не пропустить и принять правильное решение. "Перекресток" - одна из гипотез, отвечающих на вопрос: "Зачем мы приходим в этот мир и в чем смысл нашего существования?" Увлекательный сюжет, философский подтекст. Какой выбор сделает герой? Что выбирает каждый из нас? |
|  | **Шарма, Р. Кто заплачет, когда ты умрешь? Уроки жизни от монаха, который продал свой "Феррари" [Текст] / Робин Шарма. - М. : АСТ, 2014. - 221 с. - (Путь к мудрости и счастью)**  Суета, жажда наживы, пустые разговоры и бесполезная трата времени – вот на что большинство из нас тратит свою жизнь. Но все это не приносит счастья. Поэтому многие полагают, что счастье – это миф. Но счастье – совсем рядом! И его может получить каждый из нас. Просто начните читать эту книгу, выполнять несложные упражнения и следовать простым советам, которые она предлагает. |
|  | **Шарма, Р. Святой, серфингист и директор [Текст] / Робин Шарма ; пер. А. Зарудний ; ред. И. Старых. - М. : София, 2014. - 224 с.**  "Святой, серфингист и директор" - еще одна замечательная книга Робина Шармы, которая будет полезна всем, кто стремится к более совершенной и осмысленной жизни. Написанная в форме увлекательной и трогательной истории, эта книга представляет собой удачное сочетание глубокой мудрости и практических уроков, которые помогают превращать страхи в свободу, а ошибки – в мудрость, высвобождать свои истинные дарования и постигать свое предназначение. |
|  | **Шмитт, Э.-Э. Оскар и Розовая Дама [Текст] : [повести] / Эрик-Эмманюэль Шмитт ; [пер. с фр.: А. Браиловского, Г. Соловьевой, Д. Мудролюбовой]. - Санкт-Петербург : Азбука-классика, 2009. - 189, [2] с.** *КОНБ*  Эрик-Эмманюэль Шмитт - мировая знаменитость, один из самых читаемых и играемых на сцене французских авторов. В его книге за внешней простотой, граничащей с минимализмом, за прозрачной ясностью стиля прячутся мудрость философской притчи, ирония и юмор. |