ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УРЕЖДЕНИЕ КЛЬТУРЫ

«Калининградская областная научная библиотека»

**Отдел инновационной и научно-методической деятельности**

**Библиотерапия. Жизнь после утраты**

**Аннотированный рекомендательный список литературы**



**Составитель: Т.В. Лебедева**

**Калининград 2020**

Жизнь и смерть – естественные и неизбежные процессы. Но если появление новой жизни – практически всегда синоним радости и счастья, то столкновение со смертью зачастую становится болезненно неизгладимой травмой.

В некоторых ситуациях именно библиотерапия представляется адекватной методикой, позволяющей эффективно работать с проблематикой смерти, с трудностями ее осознания и принятия.

Представляем вам аннотированный рекомендательный список литературы «Библиотерапия. Жизнь после утраты», где собраны книги, которые помогут лучшие понять: как человеку, опустошенному утратой, возродить желания жить, восстановить душевное равновесие, наполнить свой мир смыслом; как говорить о смерти с ребенком?

*Желаем приятного и полезного чтения!*

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Ахерн, С. P.S. Я люблю тебя [Текст] : [Роман] /Пер.с ирлан. / С. Ахерн ; пер. В. И. Лавроненко. - М. : АСТ ; СПб. : Астрель-СПб, 2006. - 430с. - (Свет клином)**Бестселлер Сесилии Ахерн «P.S. Я люблю тебя» - современная история о том, как любовь оказывается сильнее смерти. |
|  | **Волкан, Д. Вамик Жизнь после утраты. Психология горевания [Текст] / Вамик Д. Волкан, Элизабет Зинтл ; пер. К. В. Куркин; ред. К. В. Ягнюк. - М. : Когито-Центр, 2017. - 160 с. - (Современная психотерапия)**В книге "Жизнь после утраты" доктор Вамик Волкан и журналистка Элизабет Зинтл показывают, что переживание горя обусловлено нашими прошлыми историями потерь и индивидуально для каждого человека. Сосредоточиваясь на наиболее реальной из утрат - смерти, они рассматривают ее в ряду других утрат: разлука в результате развода, потеря мечты, идеала, дружбы, родины, даже прежнего себя. Привнося уникальное понимание в психодинамику переживания горя, Волкан и Зинтл определяют нормальное, или "неосложненное", горе и прослеживают пути неразрешенного, или патологического, горя. |
|  | **Грааф, Ф. де Разлуки не будет. Как пережить смерть и страдания близких [Текст] / Фредерика Грааф ; ред. А. А. Симкина. - М. : Никея, 2018. - 192 с.**Мудрая книга, которая расскажет, как именно пережить потерю родного человека. Как поддержать умирающего, как понять его чувства, какие слова помогут утешить его страдания. |
|  | **Грив, Б. Т. Когда тебе грустно... Как поднять себе настроение [Текст] / Бредли Тревор Грив. - М. : Добрая книга, 2018. - 112 с. - (Книги Бредли Тревора Грива)**Книги Бредли Тревора Грива стали популярными более чем в 20 странах мира, заставив смеяться миллионы людей. |
|  | **Лакур, Н. Мы в порядке [Текст] / Нина Лакур ; пер. Д. Батий ; ред. С. Анастасян. - М. : Popcorn Books, 2018. - 248 с. - (Rebel)**Эта книга – роман об утраченной любви, принятии себя, скорби и семейных тайнах. Напоминание нашему разуму и нашему сердцу о том, что мы не одиноки. |
|  | **Распутин, В. Г. Последний срок [Текст] ; Прощание с Матерой ; Пожар : повести / В. Г. Распутин ; худож.: И. А. Гусева, Т. В. Толстая. - Москва : Современник, 1991. - 399 с. КОНБ**Еще один текст из отечественной классики, который помогает осмыслить смерть. В «Последнем сроке» Распутин рассказывает о старой крестьянке Анне. Она медленно умирает и почти не встает с кровати. К ней приезжают ее дети, чтобы попрощаться с матерью, однако к их удивлению старуха продолжает жить. Вечно занятые дети торопятся поскорее вернуться к своим повседневным делам и заботам, хотя Анна и обещает, что «вот-вот умрет», надо только немного подождать. Отдельного внимания заслуживают размышления о смерти главной героини — внутренне она непрерывно к ней готовится. |
|  | **Самюэль, Д. Переживая горе. Истории жизни, смерти и спасения [Текст] / Джулия Самюэль ; пер. Ю. Гиматова ; ред. Е. Власова. - СПБ. : Питер, 2019. - 288 с. - (Сам себе психолог)**Книга мгновенно стала мировым бестселлером. Она написана для всех, кто только что пережил потерю или знает, что это неминуемо в ближайшем будущем. Тема смерти затрагивает каждого, однако мы часто избегаем говорить о ней. Джулия Самюэль более 25 лет работает с теми, кто пережил утрату. Автор рассказывает о том, что горе – это этап, который необходимо преодолеть, что непрожитая боль опасна для страдающего человека.  |
|  | **Ткачев, А. Слово утешения. Как пережить смерть ребенка [Текст] / Протоиерей Андрей Ткачев ; ред. Я. Грецова. - М. : Никея, 2017. - 288 с.** Помочь родителям справиться с трагедией смерти ребенка – трудная и важная задача. В книге "Слово утешения" известный проповедник и писатель протоиерей Андрей Ткачев обсуждает эту тему в открытой и доверительной беседе с женщиной, пережившей потерю двоих детей. Как всегда неожиданно точно и ярко автор находит нужные слова утешения, подводит страдающего человека к возможности пережить боль утраты и обрести новые ориентиры. |
|  | **Толстой, Л. Н. Смерть Ивана Ильича [Текст] : повести и рассказы / Л. Н. Толстой ; авт. введ. Э. Бабаев ; худож. И. Харкевич. - Л. : Художественная литература, 1983. - 304 с. - (Классики и современники. Русская классическая литература).**  *КОНБ*Читать онлайн <https://ilibrary.ru/text/7/index.html> Главное произведение позднего Толстого и, по мнению Владимира Набокова, одна из вершин русской литературы, повесть «Смерть Ивана Ильича» — история о смерти обычного чиновника, который совершенно неожиданно оказывается на смертном одре. В тексте наглядно показано, как меняется отношение людей к умирающему человеку, каким лицемерием окружен сам процесс умирания и подготовки к похоронам. Однако смысловым центром текста остается финал повести, в котором Толстому удается убедить читателей (да и самого себя, наверное), в том, что смерть — это не конец истории. |
|  | **Чехов, А. П. Тоска : рассказ // Чехов, А.П. Избранные сочинения [Текст] / А.П. Чехов; Примеч. В. Пересыпкина, Худ. Г.А. Дудичев. - Самара : Самар. Дом печати, 1996. - 751 с., портр. - (Классика).** *КОНБ* Читать онлайн <https://ilibrary.ru/text/981/p.1/index.html> У старика-извозчика умирает сын. Его душа наполнена тоской, но ему не с кем поделится — и пассажирам, и знакомым нет дела до его горя. |
|  | **Ялом, И. Все мы творения на день и другие истории [Текст] / Ирвин Ялом ; пер. Е. Вульфсон, Т. Кондратьева, Б. Львов. - М. : Зебра-Е, 2014. - 240 с.**"Творения.." - это небольшой сборник историй из практики Ялома, где затрагиваются темы смерти, страха и одиночества. Люди до сих пор не знают, как сопереживать чужому горю, как говорить о таких сложных понятиях, не смутив собеседника, не задев его чувства. Автор книги, погружаясь в жизни клиентов, анализирует и свои реакции, рассуждает о временности нашего пребывания в этом мире, неизбежности нашего расставания с ним. |
|  |  **Ялом, И. Экзистенциальная психотерапия [Текст] / Ирвин Ялом. - Москва : Класс, 2015. - 574, [1] с. ; 21 см. - (Библиотека психологии и психотерапии). КОНБ**Каждому времени требуется своя психотерапия. Главной особенностью экзистенциальной психотерапии является ее направленность на человека как бытие-в-мире, т. е. на его жизнь, а не на личность как изолированную психическую целостность. Простыми и ясными словами автор помогает по-новому взглянуть на собственное существование в этом мире, самому определить свой смысл жизни. По версии Ирвина Ялома, основными вопросами человеческого бытия являются: смерть, свобода, изоляция и бессмысленность. В основе проблемы – экзистенциальный динамический конфликт, порождаемый конфронтацией личности с любым из этих жизненных. |
|  | **Книги для детей** |
|  | **Дэвис, Б. Остров моего дедушки [Текст] / Бенджи Дэвис ; худ. Дэвис Бенджи ; пер. Алина Попова. - СПБ. : Поляндрия, 2019. - 32 с.**Дедушка мальчика Сида садится в лодку и уплывает на райский остров, откуда уже никогда не возвращается домой. Яркие цветные иллюстрации в книге английского писателя Дэвиса Бенджи будто напоминают: «Мы тут вообще-то про жизнь в первую очередь говорим, а не про смерть». И действительно: всё идёт своим чередом, лодка плывет, дедушка сидит на крыше прекрасной хижины, а Сид остаётся здесь. И вместе с ним остаются его воспоминания о дедушке и об их удивительных приключениях. |
|  | **Нанетти, А. Мой дедушка был вишней [Текст] : [повесть] / Анджела Нанетти ; пер. с итал. А. И. Красильщик ; ил. С. В. Минковой. - 3-е изд., доп. - М. : Самокат, 2017. - 156,[4] с. : ил. - (Лучшая новая книжка).**Книга о трогательной душевной связи одного мальчика и его озорного дедушки, на которого постоянно сердятся родственники. По правде есть, за что: дедушка учит Тонино нырять, лазить по деревьям и угощает его гоголем-моголем с вином — не жизнь, а сплошной праздник! Чем веселее жизнь Тонино, тем заметнее читателю её контраст с окружающим миром: родители ссорятся и кричат друг на друга, бабушка умирает, дед тяжело заболевает, а его любимую вишню Феличе однажды хотят срубить городские власти. Но к этому моменту дедушка уже успел рассказать внуку самое главное, что поможет пережить ему если не всё, то очень многое: «Запомни, ты не умираешь, пока тебя кто-то любит…». |
|  | **Нильсон, У. Прощайте, Господин Маффин! [Текст] / Ульф Нильсон ; худ. А.-К. Тидхольм; пер. М. Лаптева ; ред. А. Тигай. - М. : Белая ворона / Альбус корвус, 2019. - 46 с.**Старая морская свинка по имени Господин Маффин готовится к последнему путешествию. Он с удовольствием вспоминает вкусные огурцы, приятные поглаживания, красавицу-жену и своих пушистых детей. А еще рядом с домом Господина Маффина стоит почтовый ящичек, где иногда появляются письма от его юной хозяйки. Она пишет о своей любви и грусти и рассуждает о смерти – по-детски просто и мудро. |
|  | **Питчер, А. Моя сестра живет на каминной полке [Текст] : [роман] / Аннабель Питчер ; пер. с англ. Г. Тумаркиной. - М. : Фантом Пресс, 2012. - 255 с.**Роман Аннабель Питчер "Моя сестра живёт на каминной полке" - это удивительная история о том, что значит терять и что значит примиряться с потерей. Взглянуть на момент утраты с разных сторон. |
|  | **Соукупова, П. Кто убил Снежка? [Текст] : [повесть] / Петра Соукупова ; пер. с чеш. К. М. Тименчик ; ил. Т. Шчербовой. - М. : Самокат, 2019. - 172,[4] с. : ил. - (Секретер).**Впервые столкнуться со смертью особенно страшно. Даже когда умер пёс, а не родственник или друг. Снежок – красивый белый пес. Правда, он никого не слушается, рычит на детей, ворует соседских кур и все время убегает. И однажды он не возвращается домой. Для среднего школьного возраста |
|  | **Фрид, А. А дедушка в костюме? [Текст] : [рассказ] / Амели Фрид ; ил. Джеки Гляйх ; [пер. с нем. К. Перовой ; послесл. М. С. Аромштам]. - М. : КомпасГид, 2010. - [32] с. : ил. - (Открытый диалог).**Это книга о смерти. Вернее, о той части, которую обычно скрывают от детей – о похоронах. Дедушка в лучшем костюме и в туфлях лежит посреди комнаты – не самый предсказуемый сюжет для детской книги. Но вопрос «Куда уходят люди после того, как они умерли?» неизменно занимает детей. «Где сейчас дедушка?», – спрашивает герой книги. «На кладбище», – отвечает ему брат. «На небесах», – отвечает мама. Как, по-вашему, кто из них прав? |
|  | **Фэн, Т. Там, где океан встречается с небом [Текст] / Фэн Терри, Фэн Эрик ; пер. А. Андреев. - СПБ. : Поляндрия, 2018. - 44 с.**Смерть можно пережить только жизнью. Памятью, которая остается внутри и дарит желание двигаться дальше. Дедушки больше нет, но Финн кое-что придумал в память о нём. Финн помнил истории, которые рассказывал ему дедушка. Где-то далеко есть место, где океан встречается с небом, где парят киты и медузы и плывут по небу птицы и волшебные замки. Он построит корабль. Он поплывёт далеко-далеко. Он сам найдёт это волшебное место. |
|  | **Эрльбрух, В. Утка, Смерть и Тюльпан [Текст] / Вольф Эрльбрух ; пер. А. Горбова. - М. : Самокат, 2020. - 36 с. - (Легенды иллюстрации)**Говорить о смерти непросто. Вольф Эрльбрух, немецкий автор-иллюстратор работал над этой книгой 10 лет. Теперь его философскую притчу знают и любят во всём мире. В своих книгах он не боится поднимать самые сложные вопросы, стирая границы между детской и взрослой литературой. Для дошкольного и младшего школьного возраста. |