

СТАТЬИ ТОЧКА ЗРЕНИЯ ЛИЧНЫЙ ОПЫТ ИНТЕРВЬЮ **СТИЛЬ ЖИЗНИ** PSY В ЛИЦАХ ГЛОССАРИЙ ФОРУМ ТЕСТЫ



Почему женщины фантазируют об изнасиловании



4 упражнения, чтобы повысить самооценку



Новогодние праздники с Psychologies в Италии

Главная / Стил жизни / Читаем в ноябре: выбор Psychologies

PSYCHOLOGIES №23

Читаем в ноябре: выбор Psychologies

Хотите разобраться в своих чувствах, наладить отношения с близкими и просто получить удовольствие? Начните с лучших книжных новинок месяца по версии Psychologies.



ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ЛИТЕРАТУРА

«iPhuck10» Виктор Пелевин

Роман, неожиданно вызывающий глубокое умиление. Это по-прежнему интеллектуальное чтение, перенасыщенное культурными кодами, требующее от читателя широкой эрудиции и дарующее взамен радость разгаданных авторских шуток. Но вместе с тем – кто бы мог подумать – это очень женский (простите невольный сексизм) любовный роман с хорошим концом.

Пара слов о сюжете, надуманном и неинтересном самом по себе. Середина XXII века, утопический мир за пределами высоких технологий. Героиня – живая женщина, Мара Гнедых (слышите в ней индуистскую Мару? А «пару гнедых» – слышите?) – искусствовед, куратор выставок, компьютерный гений и преступница.

Вспомогательный персонаж – Порфирий Петрович, алгоритм, не робот, всего лишь несколько строчек компьютерного кода, созданный, чтобы раскрывать преступления и одновременно писать о них роман за романом (иронический поклон детективу как жанру и Достоевскому лично). Мара арендует Порфирия для искусствоведческо-преступных целей и сексуальных утех. Текст строится вокруг их диалогов, любовной войны и карусели эпизодических персонажей вроде владельцев галерей, работников банков, таксистов, подростков, фриков всех мастей, которых Пелевин так любит.

Скромная, но очень интересная, на первый взгляд, книга об искусстве

Я хочу получать лучшие материалы и эксклюзивные предложения от Psychologies

Введите ваш e-mail

Подписаться

СЕГОДНЯ ЧИТАЮТ



10 качеств, которые превратят вас в неудачника



Новогодние праздники с Psychologies в Италии



20 способов держать мозг в тонусе



36 вопросов, чтобы (снова) влюбиться



5 вежливых слов, которые снижают вашу значимость



Четыре друга, которые должны быть у каждого

НОВЫЙ НОМЕР

ЯНВАРЬ 2018 №24



Подробнее

PSYCHOLOGIES В СОЦ.СЕТЯХ

СТАТЬИ ТОЧКА ЗРЕНИЯ ЛИЧНЫЙ ОПЫТ ИНТЕРВЬЮ **СТИЛЬ ЖИЗНИ** PSY В ЛИЦАХ ГЛОССАРИЙ ФОРУМ ТЕСТЫ

писал.

Но былая ирония и некоторое раздражение, которое вызывали у Пелевина люди, уступило место нежности. Финал сентиментален и пронзителен: любовь побеждает смерть.

Подводя к нему, Пелевин привычно зачерпывает из мировой культуры, и в пригоршню попадает и первая буддистская истина «жизнь – это страдание», и два главных манифеста литературы – «Быть или не быть» Гамлета и отвечающий на него «и да я сказала да я хочу Да» джойсовской Молли, – и бессмертный диалог протопопы Аввакума с женой.

Жизнь онтологически бессмысленна, кратка, невозвратна, и осознавать это невыносимо, а не осознавать не получается.

Пелевин низко – кто бы от него ждал – кланяется «людям, которые на горбу своей повседневной муки нашли в себе силы жить», человечеству как таковому.

Если коротко и дословно, то так: «Жить ой. Но да».

Издательство Эксмо, 416 с.



«Руководство для домработниц» Лусия Берлин

Разве что непопулярностью рассказа как жанра можно объяснить, что мировая слава нашла американку Лусию Берлин уже после смерти. Она написала чуть больше 80 историй, в «Руководство для домработниц» вошла половина. Девочка-протестантка в католической школе, домохозяйка, которая раз в неделю наведывается в прачечную, – Лусия Берлин делает героинями простых американок, с которыми вообще ничего не происходит.

Они несовершенны, мы тоже несовершенны – а и ладно. Все ценно и все уместно. Белье в машинке крутится, автобус едет, жизнь идет.

Есть проза, о которой невозможно сказать, как именно она сделана: вы открываете книгу – и читать ее так же естественно, как дышать, и охарактеризовать ее невозможно. Это не жалоба, не назидание, не развлечение. Это высокое искусство, чистый воздух без запаха и вкуса, эталон прозы.

Перевод с английского Светланы Силаковой.
Corpus, 496 с.



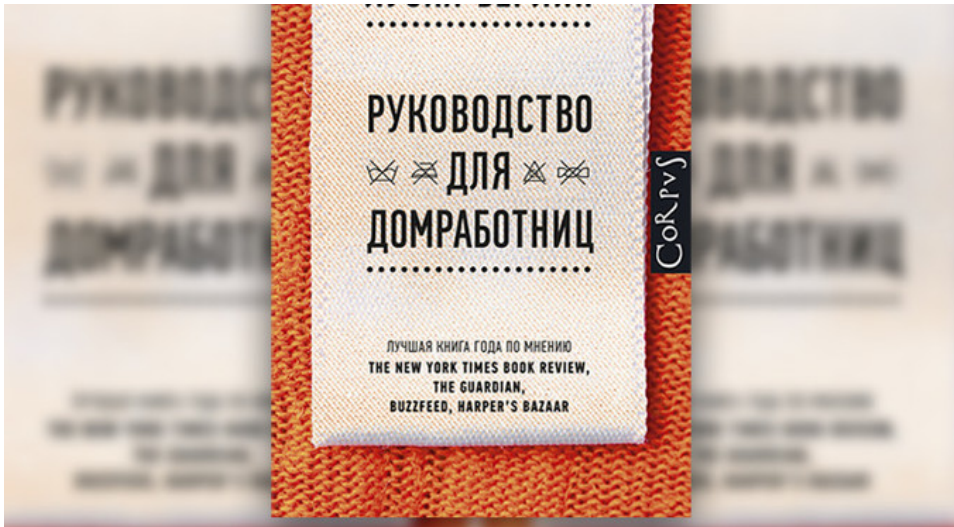
Что такое счастье

Что мы можем сделать для того, чтобы стать счастливее? Больше зарабатывать, путешествовать, создать образцовую семью? Счастье похоже на причудливую картину, которая для каждого выглядит по-разному. «Наша задача – научиться быть счастливыми», – говорит психолог Михай Чиксентмихайи, автор теории «потока», самой доступной формы счастья. Досье поможет прислушаться к себе, разобраться в том, чего мы хотим на самом деле, и показать миру свой внутренний свет.

[ВСЕ СТАТЬИ ЭТОГО ДОСЬЕ](#)

[ВСЕ ДОСЬЕ](#)

СПЕЦПРОЕКТЫ



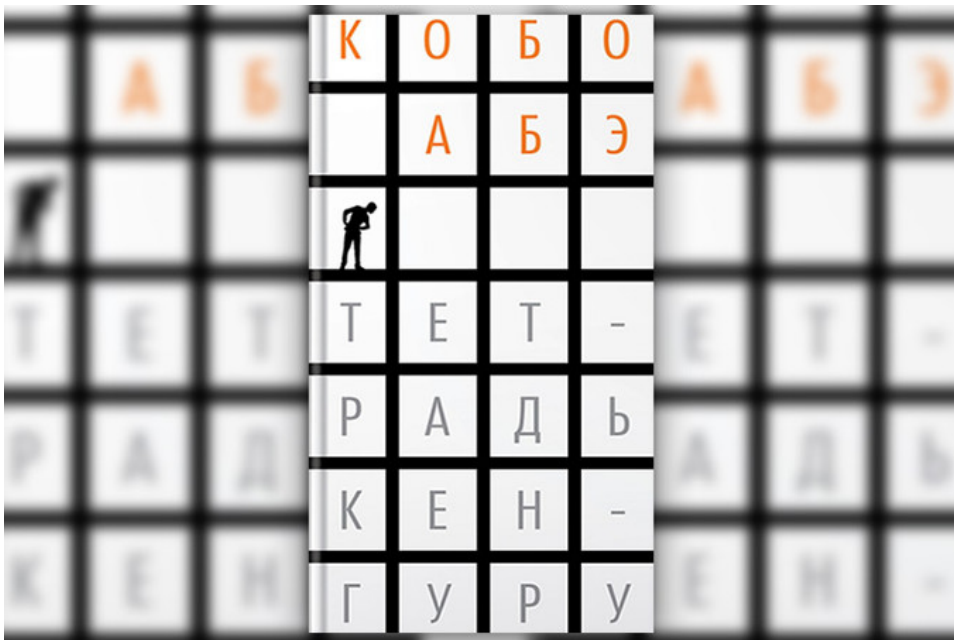
«Тетрадь кенгуру». Кобо Абэ

У безымянного японца на ногах появились ростки дайкона. Он пытается их извести и отправляется на серные источники в Ад (это правда курорт в Японии, игра слов сохраняется). Ни за что не стала бы читать роман с таким сюжетом, если бы это не был Кобо Абэ (1924–1993), который на небе японского послевоенного модернизма сияет нетускнеющей звездой. В модернизме принято в каждой вещи видеть символ другой вещи, а внутри одного кенгуру – другого кенгуру (отсюда и название).

Но я люблю мастера за манеру совмещать несовместимое. Так, в японском аду есть район для умерших детей. Но девочки и там при деле: они греют рисовые булочки в микроволновке. В любой смерти есть немного жизни, и в любой жизни полно смерти, если коротко и в моем пересказе. Но в оригинале, уверяю вас, намного лучше.

Перевод с японского Сергея Логачева.

Иностранка, 240 с.



Доктор Лиза Глинка. «Я всегда на стороне слабого». Дневники, беседы

Елизавета Петровна Глинка – детский анестезиолог-реаниматолог и специалист по паллиативной медицине. Год назад она погибла в авиакатастрофе над Сочи. Ей было 54 года, и к этому времени она успела открыть общественную организацию «Справедливая

Я хочу получать лучшие материалы и эксклюзивные предложения от Psychologies

Подписаться

[СТАТЬИ](#) [ТОЧКА ЗРЕНИЯ](#) [ЛИЧНЫЙ ОПЫТ](#) [ИНТЕРВЬЮ](#) [СТИЛЬ ЖИЗНИ](#) [PSY В ЛИЦАХ](#) [ГЛОССАРИЙ](#) [ФОРУМ](#) [ТЕСТЫ](#)

маленького Иоси, пришлось срочно открывать детскую палату, но Иося не дождался. У бомжихе Людке, которую любимый променял на картошку. О мужестве умирающих и слабостях живых...

Доктор Лиза получала много упреков в том, что она делает не так – как врач, правозащитник, гражданин и человек, – и советов, что и как ей следует делать. Она редко отвечала на них, но в одном интервью свою позицию сформулировала ясно:

«Мы все рождаемся хорошими, а что случится в жизни, это большой вопрос. Поэтому осуждать не спешите». Эта книга – последняя реплика человека, посвятившего себя утолению чужой боли.

Редакция Елены Шубиной, 318 с.



ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ ДЕТЕЙ

«Волшебная пряжа» Мак Барнет, Джон Классен

От 3 лет. В городе, где все было бело от снега или черно от сажи, маленькая Анабель нашла сундучок с цветной пряжей и связала свитер. Сначала себе, своему псу, потом соседям, домам и деревьям, а пряжа все не кончалась. Злой герцог украл сундучок, но тот сам вернулся к Анабель. Что это за пряжа? Детская фантазия, расцвечивающая мир, или любовь, не знающая конца? Книга получила титул Caldecott Honor и стала бестселлером The New York Times благодаря дуэту художника Джона Классена и молодого писателя Мака Барнета.

Перевод с английского Татьяны Носовой. Карьера Пресс, 40 с.

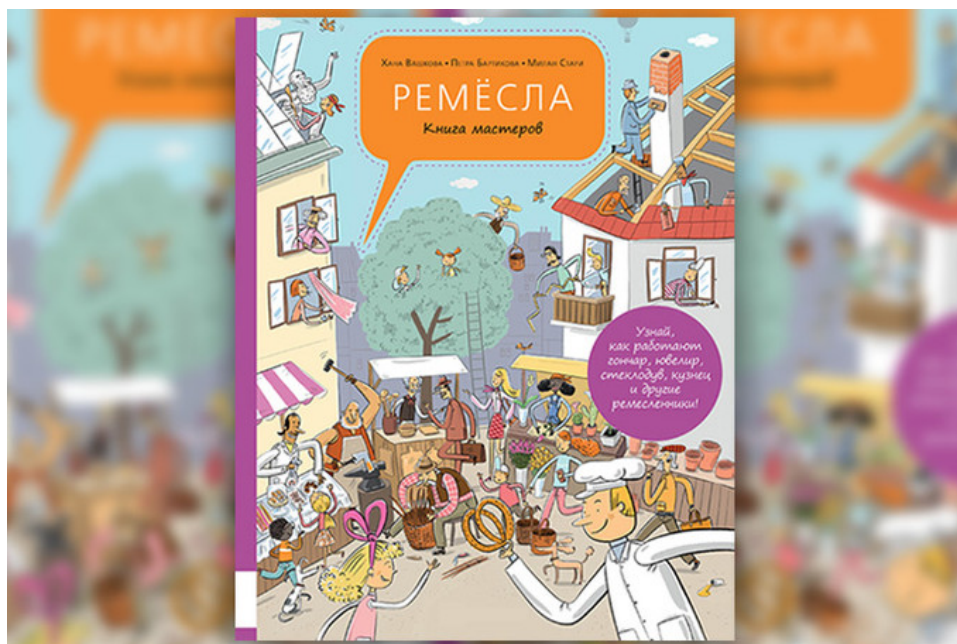


«Ремесла. Книга мастеров». Хана Вашкова, Петра Бартикова

От 8 лет. Кружевницы и стеклодувы, гончары и кузнецы, дротари и шорники... Это не просто слова, почти покинувшие язык, но целые миры, исчезнувшие с развитием машинного производства. Мы знаем о важности тонкой моторики, творчества и труда. Но исчезновение ремесел лишило детей возможности выбора. К счастью, некоторые занятия снова в моде, и ваш ребенок может захотеть научиться делать витражи или музыкальные инструменты. Поддержите его в выборе хобби.

Перевод Анастасии Наумовой.

Мелик-Пашаев, 72 с.



«НЕ/Справедливость». Ника Дубровская

От 14 лет. Первое и главное, за что сражается бунтующий подросток, – справедливость.

Он начинает с себя и почти сразу переходит к переустройству мира: несправедливость чаще видно, когда она касается не нас самих, а близких. Борьба за права женщин и равенство рас, студенческие бунты и демонстрации экологов – отстаивать правильные идеи можно разными способами, рассказывает художница Ника Дубровская. Ее проект «Антропология для детей» начат в 2008 году и теперь реализован одновременно как выставка, серия лекций и книга.

Я хочу получать лучшие материалы и эксклюзивные предложения от Psychologies

Подписаться



НОН-ФИКШН

«Искусство понимать ребенка». Светлана Кривцова, Галия Нигметжанова

«Книги для родителей делятся на две группы, – замечает психолог Александр Асмолов. – Одни – про детей (про нормы развития, кризисы и возрастные особенности), их чтение помогает сравнить свои ожидания от ребенка с общепринятыми. Такие книжки читают с подспудным вопросом: «Мой ребенок нормальный?» Другие – про то, как с детьми управляться: как остановить истерику, как правильно отлучить от груди, как подготовить к рождению следующего ребенка, как сообщить о смерти бабушки, и многое-многое другое. Их чтение внушает оптимизм и уверенность: оказывается, можно решить любую проблему!

Книгу детских психологов, экспертов Psychologies Светланы Кривцовой и Галии Нигметжановой нельзя отнести ни к одной из этих групп, хотя она и о детях, и о взаимодействии с ними. Главный ее герой – родитель, мама, папа, бабушка, дедушка... – взрослый, который держит на руках, водит за ручку, моет, учит, кормит ребенка, разговаривает с ним. Что чувствует этот человек в самых разных ситуациях? Как в его сознании рождается тот или иной взгляд, точка зрения, оценка ребенка? Как он может проникнуть во внутренний мир сына или дочери?

Разве ребенка-дошкольника надо еще и понимать? Он ведь и так получает уход, игрушки, развлечения, обучение и ласку... Оказывается, понимание-то и есть самое главное, что нужно для счастья, – даже совсем маленькому человеку. Именно момент понимания в этой конкретной ситуации, здесь и сейчас, дети воспринимают как любовь, все остальное – не главное.

Это подтверждает мировая психология, да и каждый из нас знает, что это правда, достаточно обратить внимание на то, что опыты «непонятости» мы помним всю жизнь.

Характер, отношение к людям и к себе, сама наша жизненная история вырастают из опытов детского непонимания. То есть мы, родители, несем в себе детские опыты одиночества и одновременно те же способы сделать ребенка одиноким и несчастным, которые мы «подглядели» у своих мам и пап.

Авторы многие годы консультируют родителей и очень им сочувствуют. Да и сама атмосфера книги такая деликатная и принимающая, что ею легко заразиться, она формирует желание и готовность терпеливо понимать суть происходящего с ребенком. Прямо сейчас, в повседневных ситуациях».

Александр Асмолов, доктор психологических наук, академик Российской академии образования.

Я хочу получать лучшие материалы и эксклюзивные предложения от Psychologies

Подписаться



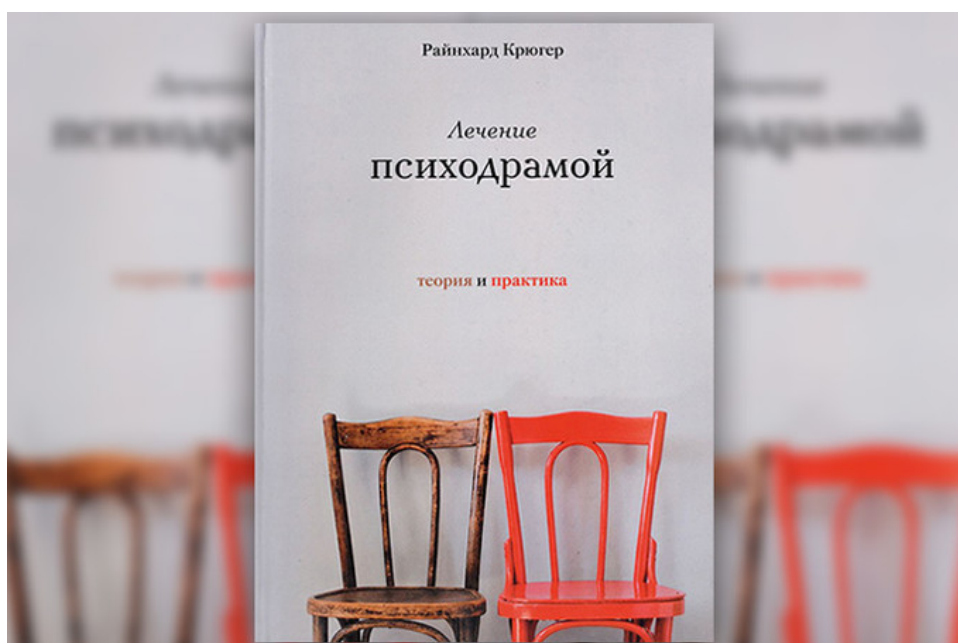
Психотерапия

«Лечение психодрамой. Теория и практика». Райнхард Крюгер

Взрослый мужчина наряжается девушкой и разыгрывает сценку: старшая женщина велит ей переодеться в свое старое платье. Затем он страдает от вины и стыда. Как лечить его от фетишизма средствами психодрамы? По указанию терапевта на трех стульях он размещает всех героев: «девушку», ее «мать» и «мужчину», то есть самого себя. Они вступают в диалог, и выясняется, что он пытается восстановить связь со своей отстраненной матерью, восполнив нехватку близости, пережитую в детстве.

Это лишь один пример из обширной клинической коллекции, которую предлагает вниманию читателя доктор медицины Райнхард Крюгер. Основная его тема – применение методик психодрамы в лечении конкретных психических расстройств. Особую роль в его подходе играет творческая ментализация – установление связи между переживанием и поведением.

Класс, 720 с.



Психология

«Мама, не горюй!» Саша Галицкий

Общение с пожилыми родителями – дело непростое. Оно часто заканчивается

Я хочу получать лучшие материалы и эксклюзивные предложения от Psychologies

Подписаться

[СТАТЬИ](#) [ТОЧКА ЗРЕНИЯ](#) [ЛИЧНЫЙ ОПЫТ](#) [ИНТЕРВЬЮ](#) [СТИЛЬ ЖИЗНИ](#) [PSY В ЛИЦАХ](#) [ГЛОССАРИЙ](#) [ФОРУМ](#) [ТЕСТЫ](#)

Все рекомендации, которые включены в это пособие, израильский художник Саша Галицкий вывел из собственной практики: более 15 лет он работает преподавателем кружка резьбы в доме престарелых. И взаимодействие со столетними мужчинами и женщинами – его повседневность, которую он рисует с неповторимым юмором и самоиронией. Последнее качество, кстати, незаменимо в любых отношениях.

Захаров, 186 с.



«Дар страха. Как распознавать опасность и правильно на нее реагировать» Гэвин де Беккер

Каждый день мы рискуем попасться на удочку злоумышленников – грабителей, насильников, мошенников. Многие из них умело маскируются: помогают донести сумки, усыпляют нашу бдительность с помощью комплиментов и притворной заботы. Специалист по защите общественных фигур в США Гэвин де Беккер уверен: каждый из нас способен распознать сигналы угрозы, исходящие от других. Но часто мы не обращаем на них внимания или гоним от себя подозрения, чтобы не обидеть человека. Этим и пользуются преступники.

Беккер показывает, как важно обращать внимание на детали. Скажем, на первом свидании стоит послушать, как собеседник говорит о прошлых отношениях: склонность винить других и выставять себя жертвой должна насторожить. Беккер объясняет, как угадывать мотивы незнакомцев, и разбирает ошибки, которые мы допускаем, когда теряем бдительность.

Альпина нон-фикшн, 410 с.



«Компас эмоций» Илсе Санд

Сколько ненужных конфликтов и надуманных переживаний можно избежать, если научиться разбираться в своих и чужих чувствах. Спокойная и лаконичная книга датского психотерапевта – прекрасный спутник в этой самостоятельной работе. Она поможет понять зашифрованные послания гнева, зависти или страха и распорядиться ими конструктивно, по-хозяйски. Ведь чувства – то, чем мы обладаем.



Культура

«Культура вязания». Джоан Терни

В прошлом вязание было скорее рутинной обязанностью домохозяек и казалось символом патриархальности. Но за последние полвека «пережиток прошлого» стал модным увлечением. Британская исследовательница Джоан Терни рассматривает его в разных контекстах: вязание и феминизм, ...и постмодернизм, ...и психоанализ.

Для женщин вязание может быть и средством манипуляции мужчиной, и символом ее подчиненного положения. Оно помогает сбежать от мира – или объединиться с другими, погружает в безмятежное созерцание – и приобщает к политическому акционизму. В итоге вязание предстает перед читателем как сложное культурное явление, тесно связанное с ценностями современного мира. Но и обыденным занятием быть не перестает – все зависит от наблюдателя, напоминает автор.

Я хочу получать лучшие материалы и эксклюзивные предложения от Psychologies

Подписаться



Работа

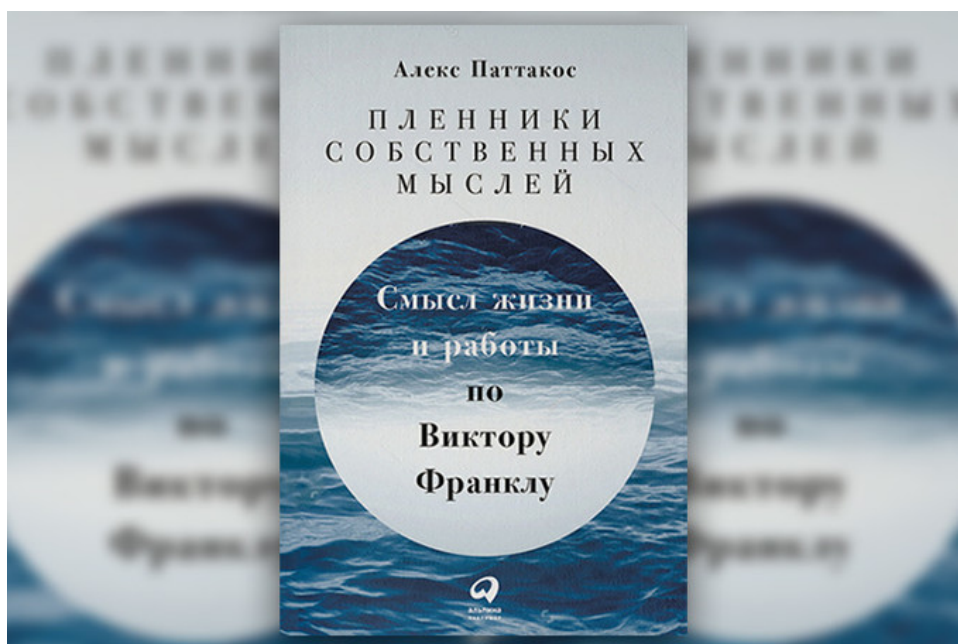
«Пленники собственных мыслей. Смысл жизни и работы по Виктору Франклу»

Алекс Паттакос

Терапевтический метод Виктора Франкла сложился в условиях страшных испытаний – войны и концлагерей, где психолог провел в общей сложности три года. Сегодня его методика применяется для помощи людям с психическими и физическими травмами. Глава центра психологической помощи Center for Meaning Алекс Паттакос считает, что идеи Франкла актуальны и для поиска смысла в повседневной жизни. Например, в работе.

Конечно, в офисе мы не боремся за жизнь, но нас тревожит угроза сокращения, мы беспокоимся, сможем ли обеспечить семью, стремимся оправдать ожидания близких, получить признание коллег. Разрываясь между этими потребностями, мы часто забываем о смысле. Как показывает Паттакос, обращение к опыту Франкла помогает провести ревизию наших страхов и перенаправить силы, которые мы тратим на самокритику и внутренние диалоги, на творчество и созидание.

Альпина Паблишер, 206 с.



Чувства

«Вкус. Наука о самом малоизученном человеческом чувстве» Боб Холмс

Я хочу получать лучшие материалы и эксклюзивные предложения от Psychologies

Подписаться

[СТАТЬИ](#) [ТОЧКА ЗРЕНИЯ](#) [ЛИЧНЫЙ ОПЫТ](#) [ИНТЕРВЬЮ](#) [СТИЛЬ ЖИЗНИ](#) [PSY В ЛИЦАХ](#) [ГЛОССАРИЙ](#) [ФОРУМ](#) [ТЕСТЫ](#)

различия.

Рассказывая о психологических аспектах вкусового восприятия, автор приходит к весьма обнадеживающему выводу. Сейчас мы переживаем период «возрождения вкуса»: реже едим что попало ради банального утоления голода, учимся различать 50 оттенков вкуса вина или кофе. Поэтому сколько бы фастфуд ни заманивал нас простотой и скоростью, настоящая кулинария все равно победит.

Альпина Паблишер, 348 с.



Питание

«Книга кулинарного вдохновения» Алена Андреасян

Все рецепты в этом красивом подарочном издании включают только полезные ингредиенты – никакого сахара и минимум продуктов животного происхождения. Такой подход не удивителен, поскольку Алена Андреасян – бывшая модель, и ей лучше, чем многим другим, знакомы принципы здорового питания. Но здоровое – не значит скучное. Некоторые читатели с удивлением обнаружат, что и без сахара со сливочным маслом можно приготовить сытный завтрак, вкусный ужин или десерт. Удобно, что всегда указано, чем можно заменить какой-то редкий компонент (например, семена чиа или капусту кейл).

Подробно описывая процесс создания каждого блюда, автор делится воспоминаниями детства и историей взаимоотношений с конкретным продуктом. А в начале книги напоминает, какие приспособления всегда должны быть на кухне у хорошей хозяйки.

Без рецепта, 235 с.



ЧИТАЙТЕ ТАКЖЕ



10 книг, которые помогут действовать творчески

Творческий человек открыт к возможностям жизни. Он свободен, умеет удивляться и получает удовольствие от создания нового. Не обязательно совершать научные открытия: включить творчество в свою повседневную жизнь способен каждый. В помощь нам — подборка книг о креативности.

[ЧИТАТЬ СТАТЬЮ ДАЛЬШЕ](#)


10 последствий нехватки родительского внимания

Современные родители постоянно заняты. Они уверены, что их задача — обеспечить детей едой и одеждой, дать деньги на кино и отправить летом в лагерь. Психолог Джонис Вебб рассказывает о том, какие установки получают дети, лишённые внимания родителей.

[ЧИТАТЬ СТАТЬЮ ДАЛЬШЕ](#)

ТЕКСТ: Елена Пестерева
ИСТОЧНИК ФОТОГРАФИЙ: Getty Images

Нравится 0 Нравится 0 Твитнуть 0 Класс! 0 Mail 0

ПСИХОЛОГИЯ PSYCHOLOGIES

на эту тему

НОВОЕ НА САЙТЕ



Что на самом деле нужно детям?



Выбираем родителей



Четыре друга, которые должны быть у каждого



«Как мне избавиться от «проклятия» цыганки?»



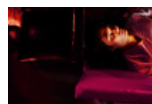
Стресс и депрессия: ошибки и мифы



Всего три года, а уже проблемы



Нужно ли дружить со своими детьми?



Не выходи из комнаты: феномен хикикомори — современных отшельников

Я хочу получать лучшие материалы и эксклюзивные предложения от Psychologies

[Подписаться](#)

СТАТЬИ ТОЧКА ЗРЕНИЯ ЛИЧНЫЙ ОПЫТ ИНТЕРВЬЮ **СТИЛЬ ЖИЗНИ** PSY В ЛИЦАХ ГЛОССАРИЙ ФОРУМ ТЕСТЫ

ПОДПИСКА НА РАССЫЛКУ

Введите ваш e-mail

Подписаться



IPHONE/IPAD-ВЕРСИЯ ЖУРНАЛА

Интерактивная версия журнала
для iPad, iPhone, iPod

16+

ЖУРНАЛ PSYCHOLOGIES

Ваш любимый журнал в обычном
и travel-форматах

16+

Оформить подписку

МОБИЛЬНОЕ ПРИЛОЖЕНИЕ ТЕСТЫ

Любимые тесты от журнала
PSYCHOLOGIES всегда с вами

16+

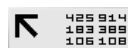
О ПРОЕКТЕ ПРАВИЛА ПОЛЬЗОВАНИЯ УСЛОВИЯ ЦИТИРОВАНИЯ РЕКЛАМА НА САЙТЕ ПОЛЬЗОВАТЕЛЬСКОЕ СОГЛАШЕНИЕ ПРАВИЛА УЧАСТИЯ В КОНКУРСАХ
ГЛОССАРИЙ ВОПРОС ЭКСПЕРТУ СПРАВОЧНИК ПСИХОЛОГОВ ПРОЕКТЫ PSYCHOLOGIES PSY DIGITAL МОБИЛЬНАЯ ВЕРСИЯ

women's network
HEARST SHKULEV Digital

ELLE WOMAN.ru woman's day Starline marie claire PSYCHOLOGIES ELLE girl PARENTS

Нет ничего увлекательнее, чем разгадывать загадки, заданные человеку его собственной природой. Наши эмоции и чувства, творчество и воображение, внимание и мышление, темперамент и характер, поведение и мотивы наших поступков – тому, что стоит за всем, посвящены статьи на нашем сайте

© 2006-2017 Psychologies, Hearst Shkulev Publishing LLC / ООО «Хёрст Шкулёв Паблишинг». Все права защищены. 16+



Rambler's Top100

16+

Я хочу получать лучшие материалы и эксклюзивные предложения от Psychologies

Подписаться