

**РЕЦЕНЗИЯ НА КНИГУ А. БОНДАРЕНКО И Т. ПЕТКОВОЙ
«100 БЕСЕД С ПСИХОЛОГОМ»***

Ларских М.В.

Ларских Марина Владимировна

доктор психологических наук, заведующая патопсихологической лабораторией; казенное учреждение здравоохранения Воронежской области «Воронежский областной клинический психоневрологический диспансер», ул. Тепличная, 1, Воронеж, 394070, Россия. Тел.: 8 (473) 234-52-00;

главный медицинский психолог департамента здравоохранения Воронежской области;

ассистент кафедры психиатрии с наркологией; федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Воронежский государственный медицинский университет им. Н.Н. Бурденко» Министерства здравоохранения Российской Федерации, Студенческая ул., 10, Воронеж, 394036, Россия. Тел.: 8 (473) 271-55-22.

E-mail: marinalars@mail.ru

Аннотация

Книга, заменяющая сто сеансов психотерапии — так можно назвать запись бесед профессора, доктора психологических наук Александра Бондаренко и журналиста Татьяны Петковой. Эта книга, первоначально являясь сборником интервью психолога для гляцевых женских журналов, в настоящей редакции будет полезна не только обывателям, скучающим дамочкам, но и психологам и психотерапевтам, студентам и магистрантам психологических факультетов, и просто людям, которые запутались в своих психологических проблемах, заблудились в дебрях житейских реалий. Эту книгу смело можно назвать психологическим практикумом по психотерапии и психокоррекции, сборником практических примеров по психопрофилактике, психологическому информированию и психообразованию.

В книге представлены основные направления, подходы и течения в современной психологии. Однако во многих беседах звучат идеи экзистенциальной психологии — везде, всегда и во всем искать собственный смысл и «гармонию бытия». «То, на что душа отзывается своими струнами, когда нажимаешь сокровенные клавиши и высвобождаются нереализованные желания».

Большая часть бесед посвящена психологии семьи.

Ключевые слова: А.Ф. Бондаренко; медицинская психология; психотерапия; психологическое консультирование; этический персонализм; семейная психотерапия.

УДК 159.9(049.32)

Библиографическая ссылка

Ларских М.В. Рецензия на книгу А. Бондаренко и Т. Петковой «100 бесед с психологом» // Медицинская психология в России. – 2020. – Т. 12, № 4. – С. 13. doi: 10.24412/2219-8245-2020-4-13

Поступила в редакцию: 09.06.2020 Прошла рецензирование: 21.08.2020 Опубликована: 01.09.2020

* Бондаренко А., Петкова Т. 100 бесед с психологом. – Киев: Ин Юре, 2019. – 640 с.

Книга, заменяющая сто сеансов психотерапии — так можно назвать запись бесед профессора, доктора психологических наук Александра Бондаренко и журналиста Татьяны Петковой. Эта книга, первоначально являясь сборником интервью психолога для гляцевых женских журналов, в настоящей редакции будет полезна не только обывателям, скучающим дамочкам, но и психологам и психотерапевтам, студентам и магистрантам психологических факультетов, и просто людям, которые запутались в своих психологических проблемах, заблудились в дебрях житейских реалий. Эту книгу смело можно назвать психологическим практикумом по психотерапии и психокоррекции, сборником практических примеров по психопрофилактике, психологическому информированию и психообразованию.

В книге представлены основные направления, подходы и течения в современной психологии. Так с позиций психоанализа Александр объясняет любовную зависимость в беседе «Раба любви». Несколько бесед Александра посвящены «Юнговской тени», в которых обсуждаются функции и причины появления «теневого» стороны человека. Бихевиоральный взгляд на формирование болезненной привязанности к другому человеку дается в интервью «Раба любви». Во многих беседах звучат идеи экзистенциальной психологии — везде, всегда и во всем искать собственный смысл и «гармонию бытия». «То, на что душа отзывается своими струнами, когда нажимаешь сокровенные клавиши, и высвобождаются нереализованные желания».

Большая часть бесед посвящена психологии семьи. В беседе «Кино про меня» затронута тема жизненных сценариев, их силы, опасности и влияния на жизнь. Совпадают ли жизненные сценарии супругов, подходят ли они как ключ к замку? Или являются противоположными и взаимоисключающими? Чем жизненный сценарий отличается от жизненного плана? В беседе «Анатомия развода» Александром дается цикл развития семьи и стадии супружеских отношений, описываются основные семейные кризисы, когда угроза развода наиболее вероятна, и уточняются симптомы супружеского неблагополучия. Александр предлагает и свою типологию брака — «гармоничный», «деструктивный», «параллельный», «коммерческий» и т.д. Появление «третьего» в паре — тема беседы «Танго втроем». Обсуждаются вопросы дисгармонии «семейного треугольника», виды семейных треугольников, феномены современности — «бытовое мусульманство» и «коммерческий семейный треугольник». Тема измены продолжается в беседе «Угнали мужа» — Александр дает психологический портрет типичной «разлучницы» и типичного «уходящего» мужчины, вскрываются их психологические механизмы. О женском счастье и женском успехе рассуждает Александр в беседе «Удачница и Неудачница». Как найти «золотую середину» между «домашней курицей» и самодостаточной «бизнес-леди»? Как выжить с «женщиной-бульдозером», с «женщиной-терминатором» — новыми трендами современной эпохи? Как сохранить семью и нужно ли это делать, когда женщина становится добычицей и кормилицей?

Когда и как девочке, девушке, женщине разорвать сокровенную пуповину с матерью? Хорошо ли быть «маминой дочкой»? Может ли мать завидовать и даже ненавидеть свое дитя? Как «слепая материнская любовь» способна сметать все на своем пути, в том числе и счастье своей дочери? На все эти вопросы Александр отвечает в беседе «Дочки-матери».

О влюбленности и любви в жизни женщины беседа «Влюбленная женщина». Что в этих понятиях общего и чем они отличаются? Как снова влюбиться в собственного мужа?



Как работать над семейными отношениями, что бы возродить влюбленность и нужно ли это делать? Флирт — безобразие и разврат или реализация вечной женской потребности в восхищении? Тема влияние первого личностного чувства на формирование личности и на будущее человека затронута в беседе «Фантом первой любви». О двух видах женственности — «Афродизиатской» бурной, стихийной, властвующей и «Психейной» — нежной, спокойной, мягкой — беседа «Хорошие и плохие девочки». Александр указывает на сильные и слабые места Психей и Афродит и подчеркивает некорректность навешивания бытовых ярлыков «плохая» или «хорошая» на таких женщин. «Доверьтесь своей интуиции, будьте в каждой ситуации разной, органичной и естественной» — дает совет Александр.

Существует ли дружба между мужчиной и женщиной? Этот вечный вопрос обсуждается в беседе «Милый друг». Какова правильная линия поведения в семье в этом случае? Как избежать «интимного переворота» — «Золотого гвоздя», не скатиться с высоты «высоких отношений» к банальной интимной связи? Как сохранить этот редкий дар, хрупкий шедевр — дружбу между мужчиной и женщиной?

Самосознанию, самоотношению, самоуважению и любви к себе посвящена беседа «Здоровый нарциссизм». «Недолюбленность собой» ведет к низкой самооценке и к трудностям реализации себя, своих желаний и потребностей, своего потенциала, способностей, талантов. Александр находит истоки негативного отношения к себе в детстве, им даются критерии разграничения здорового и патологического нарциссизма, «нелюбви к себе» и простые рецепты «как полюбить себя».

О силе воли, об изменении деструктивной установки, патологической системы ценностей и дисгармоничных жизненных смыслов беседа «Новый поворот». «Но в этом конструкторе в блестящей бумаге и перевязанном красным бантиком со звонким названием «Новое счастье» нет инструкции и схемы сборки. Здесь как нигде необходимо слушать свой внутренний голос и полагаться только на свой вкус» — заключает Александр. «И только тогда возможна трансформация, преобразование человека».

Соотношение тела и души — философская проблема, которой много тысячелетий. Душевная или телесная красота является фундаментом успеха, счастья, гармонии человека? Новый физический облик — всегда ли это начало новой жизни? На все эти непростые вопросы даются ответы в беседе «Тело как улитка». Еще одной философской категории «Счастье» посвящена беседа «Химия счастья». Александр рассуждает о счастье как результате достижения и как отсутствии несчастья, об эндорфинах и о гормонах счастья, о «громком» и «тихом» счастье. «Суметь вовремя распознать свое счастье и есть искусство жизни» — делает вывод Александр.

Психологии манипуляций посвящена беседа «Кукловод и его жертвы». Александром даются характеристики манипулятора и его жертвы, признаки того, что вами манипулируют, описываются ситуации манипуляций не только на работе и в семье, но и манипулятивное действие рекламы, манипуляции продавцов в дорогих магазинах, даются рекомендации как не стать пассивным объектом манипуляции.

Зависти, «душащей жабе», черной и ядовитой как смола, выжигающей дотла самооценку человека, и белой, толкающей на свершения, посвящена беседа «Зависть черная и белая». «Завистливые люди глубоко несчастны, и единственный способ избавиться от зависти — иметь свои собственные достижения и результаты» — подчеркивает Александр.

Часть бесед касается больше психиатрии, чем психологии. Так, проблеме сезонных аффективных расстройств посвящена беседа «Пленница сплина». Александр перечисляет факторы депрессивных расстройств, и не только психологические, но и биологические (дефицит некоторых микроэлементов, нарушение работы эндокринной системы), дает признаки депрессивного состояния.

«Черной полосе жизни», которая бывает у каждого, посвящена беседа «Опять кризис». Кризис не только как тупик жизни, как застой, как невозможность жить «по-старому», как бесконечный «День сурка». Но и кризис как начало нового, как революционный, но болезненный переход к новой жизни. Александр дает виды кризисов (возрастной, ситуативный, личностный).

О снах — ужасных, страшных, кошмарных и волнующих, дарящих наслаждение; снах, превращающих нас в монстров и супергероев; снах, предсказывающих будущее и дающих подсказку в решении проблемы, снах навязчивых и повторяющихся — беседа Александра «Во власти сна». Сон может быть и неосознанной психологической травмой, и подавленным желанием, и первым признаком заболевания, и проявлением агрессии или страха. Но сон не может быть инструкцией, руководством к действию, заключает Александр — «Иногда приснившаяся вам сигара всего лишь сигара, и ничего более».

Психологический аспект гороскопов и гаданий, предсказаний, пророчества и колдовства, порчи и сглаза обсуждается в беседе «Тройка, семерка, туз». Желание заглянуть за грань, подсмотреть запретное, получить неограниченную власть над своей и чужой жизнью — вот основные потребности, которые удовлетворяет человек, обращаясь к мистике.

С первого взгляда совсем не психологической, а духовно-нравственной, культуральной проблеме — проблеме чистоты родного языка и борьбе со сквернословием — посвящена беседа «Милые бранятся». Александр вскрывает многочисленные функции мата: мат как речевая «смазка» для связи слов; мат как маркер — «я такой же как вы»; как усиление правдивости своих слов; мат как протест против ханжества и лицемерия тоталитарного общества; мат как замена физического насилия; мат как форма оценки действительности. Но, в любом случае, «мат — это язык униженных и оскорбленных» — заключает Александр, «мат — это язык нереализованных, обиженных жизнью мужчин, ущербных женщин. Мат засоряет семантику сознания, делает человека примитивным».

Таким образом, в книге Александра Бондаренко и Татьяны Петковой затронуты разные пласты бытия человека — от телесных проблем до «духовных» расстройств. Не хотелось бы лишать удовольствия будущих читателей подробным пересказом содержание книги — каждый найдет там свою историю. Но следует сделать акцент, что красной нитью через всю книгу проходит идея национальной идентичности русского человека. «Мы не американцы» — все время подчеркивает Александр Бондаренко. И сколько бы мы не пытались использовать те или иные зарубежные психологические подходы и направления, русскому человеку больше всего подходит наша Русская психология, основанная на вечных ценностях Православия, которые и сформировали наш русский характер. К таким ценностям относятся: мужество и самопожертвование, честность и совесть, сострадание и обостренное чувство справедливости, миролюбие и семейные ценности, любовь к людям и коллективизм. Именно на этих ценностях, а не на ценностях индивидуализма, прагматизма и материализма, которые более присущи зарубежным направлениям, основано «Русское направление» в психологии.

У любого человека бывают сложные периоды уныния и тупика, когда задача, которую ставит перед тобой жизнь, кажется, не имеет решения. В этой книге в метафорической форме и простыми словами даются прояснения и объяснения условий жизненных задач, а также изящные варианты их решения. Эта книга способна помочь в тупиковый момент человеку встрепенуться, развернуться, загореться, настроиться, собраться, поймать попутный ветер и натянуть парус, чтобы снова, несмотря на шторм, встать и идти к своей цели, своей мечте.

Книгу Александра Бондаренко и Татьяны Петковой я за полгода «зачитала до дыр» и советую прочитать ее не только моим клиентам и пациентам, но и студентам, ученикам, магистрантам и аспирантам. А также коллегам, друзьям и моим детям.

Все, кто заинтересован в приобретении этой книги, могут обратиться к одному из соавторов, Татьяне Петковой, по e-mail: tpetkova74@gmail.com или по Viber: +380 67 657 5270 и получить конкретные сведения.

Review of the book by A. Bondarenko and T. Petkova "100 conversations with a psychologist"

Larskih M.V.^{1, 2}

E-mail: marinalars@mail.ru

¹ Voronezh Regional Clinical Psychoneurological Dispensary
1 Teplichnaya str., Voronezh, 394070, Russia
Phone: +7 (473) 234-52-00

² Voronezh State Medical University named after N.N. Burdenko
10 Studencheskaya str., Voronezh, 394036, Russia
Phone: +7 (473) 271-55-22

Abstract

A book that replaces one hundred sessions of psychotherapy — this is how you can call the recording of conversations between Professor, Doctor of Psychological Sciences Alexander Bondarenko and journalist Tatyana Petkova. This book, originally a collection of psychologist interviews for glossy women's magazines, in this edition will be useful not only for ordinary people, bored ladies, but also for psychologists and psychotherapists, students and undergraduates of psychological faculties, and just people who are entangled in their psychological problems, lost in jungle of everyday realities. This book can be safely called a psychological workshop on psychotherapy and psychocorrection, a collection of practical examples on psychoprophylaxis, psychological information and psychoeducation.

The book presents the main directions, approaches and trends in modern psychology. However, in many conversations the ideas of existential psychology sound — everywhere, always and in everything to look for their own meaning and "harmony of being". "That to which the soul responds with its strings when you press the innermost keys and unfulfilled desires are released." Most of the conversations are devoted to the psychology of the family.

Key words: A.F. Bondarenko; medical psychology; psychotherapy; psychological counseling; family psychotherapy.

For citation

Larskih M.V. Review of the book by A. Bondarenko and T. Petkova "100 conversations with a psychologist". *Med. psihol. Ross.*, 2020, vol. 12, no. 4, p. 13. doi: 10.24412/2219-8245-2020-4-13 [in Russian, abstract in English].