



Далит А.Е.

Психология для жизни: транзактный анализ в словах и картинках.

Москва: Издательство «Литрес», 2022. — 68 с.

Dalit A.E.

Psychology for Life: Transactional Analysis in Words and Pictures.

Moscow: Publishing house "Litres", 2022. — 68 p.

ISBN: 978-5-04-411457-9

РЕЦЕНЗИЯ / BOOK REVIEW

DOI: <https://doi.org/10.56478/taruj20244260-61>

«Я поймала себя на чувстве сожаления о том, что в начале эта книга была мне недоступна»

Кристина Станиславовна
KORMANOVSKAYA

Место работы: практикующий психолог, семейный психолог, EMDR-терапевт; Тюмень, Россия.

Сайт: <https://kormanovskayapsy.taplink.ws>

WhatsApp, Viber, Telegram: +7-922-061-92-22

Telegram-канал: https://t.me/polymodal_open_club

ORCID: 0009-0009-5652-2506



Kristina Stanislavovna
KORMANOVSKAYA

Place of work: practicing psychologist, family psychologist, EMDR-therapist; Tumen, Russia.

Web-site: <https://kormanovskayapsy.taplink.ws>

WhatsApp, Viber, Telegram: +7-922-061-92-22

Telegram-channel: https://t.me/polymodal_open_club

ORCID: 0009-0009-5652-2506

"I Found Myself Regretting That in the Beginning This Book Was Not Available to Me"

Аннотация: Рецензия на книгу Аллы Далит «Психология для жизни: транзактный анализ в словах и картинках». Автор рецензии делится своими впечатлениями от прочитанной книги, описывает аудиторию, которой будет полезно это пособие, основные моменты, которые показались важными и запомнились, а также приводит цитаты для ознакомления со слогом и спецификой повествования.

Ключевые слова: транзактный анализ, терминология, схемы, Детское эго-состояние.

Abstract: Review of Alla Dalit's book "Psychology for Life: Transactional Analysis in Words and Pictures". The author of the review shares her impressions of the book, describes the audience who will benefit from this manual, the main points that seemed important and remembered, and also gives quotes to familiarize those who are interested with the style and specifics of the narrative.

Keywords: transactional analysis, terminology, schemes, Child ego state.

Кристина Станиславовна КОРМАНОВСКАЯ
«Я поймала себя на чувстве сожаления о том, что в начале эта книга была мне недоступна»

Люди, интересующиеся теорией транзактного анализа, и специалисты, практикующие в модальности транзактного анализа, давно привыкли к тому, что все-таки терминология ТА является довольно специфической. Объяснить модели и концепции простым языком порой непросто, не говоря уже о специализированной литературе в области ТА. Однако уникальность и новизна книги Аллы Далит «Психология для жизни: транзактный анализ в словах и картинках» для меня как раз и заключается в том, что она написана легким, понятным и простым языком, что автоматически делает книгу доступной для широкого круга читателей, при этом содержание и смысл транзактного анализа ничуть не упрощены.

В первую очередь книга вызывает приятные тактильные ощущения. Глянцевая обложка, на мой взгляд, цепляет ярким и стильным оформлением, при этом не перегружена обилием цветов. Концептуально, стильно, полезно. Такую книгу приятно положить на видное место или взять с собой в путешествие. Удобный размер шрифта, цветные иллюстрации, понятные схемы и структура превращают чтение в удовольствие.

Ценность этой книги для меня как для специалиста состоит в том, что в процессе чтения я с удовольствием освежила свои знания и теперь могу использовать ее как понятную шпаргалку с конспектами. Во-вторых, я возьму в свою психологическую практику способы объяснения концепций ТА клиенту простым и понятным языком. Это, безусловно, будет способствовать выстраиванию безопасного и доверительного контакта.

Мне очень понравилась идея описания концепций и моделей ТА на примере мальчика Димы. Последовательно и структурно концепции ТА переплетаются с историей мальчика, начиная с момента его рождения и вплоть до полного взросления, мы можем проследить аспекты и составляющие всего жизненного сценария Димы.

В процессе чтения я размышляла над возможными минусами, однако не нашла для себя ничего, вызывающего внутренние противоречие или несогласие.

Из личных находок я бы хотела отметить часть, посвященную теме Соматического Ребенка. Тема внутреннего Ребенка в транзактном анализе, а именно уровня Д1 — Соматического Ребенка — в процессе обучения давалась мне не всегда просто. Читая об этом в книге Аллы Далит, я поймала себя на чувстве сожаления о том, что в начале моего изучения ТА эта книга была мне недоступна.

Я страстно увлечена транзактным анализом, и поэтому практическую пользу от этой книги для меня невозможно оценить. Всем начинающим психологам, выбравшим путь транзактного анализа, я бы рекомен-

довала прочесть эту книгу сразу после прохождения 101 курса. Для новичка обилие новых терминов, концепций и моделей создает запутанность и повышает тревожность. Книга «Психология для жизни: транзактный анализ в словах и картинках» помогает «распутаться», структурировать информацию и разложить всё «по полочкам», доступным и понятным языком.

В работе с клиентами я также постоянно использую схематичные иллюстрации процессов, происходящих в контексте конкретных жизненных ситуаций клиентов, и с удовольствием беру себе в работу полезные и понятные схемы, как, например, в части книги про транзакции.

Цитаты, которые вызвали отклик в моих чувствах и ощущениях: «Вся наша жизнь нацелена на получение поглаживаний. И самый первый опыт того, как и за что мы можем их получить, ложится в основу наших последующих стратегий. Самым главным страхом для ребенка является страх не получить никаких поглаживаний. Поэтому он выберет негативные, если позитивные получить невозможно». Эта цитата, на мой взгляд, обладает глубиной мысли размером с целую Вселенную, и каждый найдет в ней свой смысл.

«Самые ранние послания, на уровне Детского эго-состояния, мы получаем, начиная с нахождения в утробе матери и с первого вздоха. Они воспринимаются на уровне очень тонких связей, через ощущения и нервные импульсы, вкус материнского молока».

«Из “здесь и сейчас”, когда ситуация в стрессе напоминает неразрешенную ситуацию из детства, мы, как на “резиновой ленте”, катапультируемся в детство и чувствуем себя так же, как чувствовали тогда».

«Наше тело хранит память о наших травмах и “включается” раньше сознания».

Подводя итог, хочется отметить качество, структуру и пользу книги не только для неискущенного читателя, но и для начинающих специалистов, и для профессионалов высокого уровня. Книгу можно использовать в качестве подсказки или шпаргалки для того, чтобы максимально просто, понятно и доступно объяснить суть процесса, происходящего с клиентом. Также я однозначно рекомендую эту книгу самим клиентам, так как это поможет им быстрее понять суть ТА и эффективнее наладить контакт со своими психологами.