

«Это ценный ресурс для новичков-психологов и отличный наглядный материал для клиентов»

Яна Олеговна
МИТШИМАНОРСКАЯ

Место работы: практикующий психолог в модальности транзактного анализа, частная практика; член СОТА; Челябинск, Россия.

e-mail: savichevaya@inbox.ru

telegram: [@mitshimanorskaya](https://t.me/mitshimanorskaya), +7-908-044-05-04

ORCID: 0000-0002-1284-3721; ResearcherID: GRO-5979-2022



Yana Olegovna
MITSHIMANORSKAYA

Place of work: practicing psychologist in the modality of transactional analysis, private practice; member of SOTA; Chelyabinsk, Russia.

e-mail: savichevaya@inbox.ru

telegram: [@mitshimanorskaya](https://t.me/mitshimanorskaya), +7-908-044-05-04

ORCID: 0000-0002-1284-3721; ResearcherID: GRO-5979-2022

"This is a Valuable Resource for Novice Psychologists and Excellent Visual Material for Clients"

Аннотация: Рецензия на книгу Аллы Далит «Психология для жизни: транзактивный анализ в словах и картинках». Автор рецензии описывает основные ценные моменты из книги, анализирует, для какой читательской аудитории подходит эта книга, и рассматривает основные преимущества данного издания.

Ключевые слова: транзактивный анализ, рецензия, комикс, контракт, терминология.

Abstract: Review of the book by Alla Dalit "Psychology for Life: Transactional Analysis in Words and Pictures". The author of the review describes the main valuable points from the book, analyzes which readership this book is suitable for, and examines the main advantages of this publication.

Keywords: transactional analysis, review, comics, contract, terminology.

Книга Аллы Далит «Психология для жизни: транзактивный анализ в словах и картинках» представляет собой актуальное изложение основ транзактного анализа. Автор умело отображает классические принципы ТА в интересных примерах, визуализируя материал для лучшего восприятия.

Как практикующему психологу, мне импонирует структурированный подход автора к объяснению сложных концепций ТА. Книга изобилует примерами, которые помогают увидеть концепции в жизни и понять, на что стоит обратить внимание в работе с клиентом.

Хочется отметить следующие особенно ценные моменты книги.

В главе «Исключения» не только подробно описывается, как на жизнь человека влияют отсутствие эго-состояний Родителя, Ребенка или Взрослого, но и

рассматриваются изменения в характере и даже цели клиента, которые разнятся в зависимости от отсутствующей части структуры личности.

Глава «Сценарий» подробно отображает четыре основных жизненных позиции с точки зрения ТА: «Я — ОК, Ты — ОК»; «Я — ОК, Ты — не ОК»; «Я — не ОК, Ты — ОК»; «Я — не ОК, Ты — не ОК».

Понимание того, в какой экзистенциальной позиции находится клиент, предоставляет инструмент для анализа поведения и реакций человека в различных ситуациях, а также способствует более глубокому пониманию психологом и клиента, и самого себя.

Непростая концепция сценарных матриц понятно и подробно раскрывается в этой же главе через этапы, причины формирования, а также через ясное определение терминов «послание», «сценарий».

Книга издана качественно: твердый переплет, удобный для чтения шрифт. Огромным плюсом явля-

ОТЗЫВЫ НА КНИГИ / BOOK REVIEWS

Яна Олеговна МИТШИМАНОРСКАЯ

«Это ценный ресурс для новичков-психологов и отличный наглядный материал для клиентов»

ются многочисленные иллюстрации, схемы и таблицы, которые делают сложную информацию более доступной для восприятия.

Несмотря на общую положительную оценку, хотелось бы отметить некоторые недостатки: в книге отсутствует указатель терминов, что затрудняет поиск нужной информации. Некоторые разделы книги кажутся излишне сжатыми, хотелось бы видеть более подробное раскрытие отдельных тем.

Основным открытием стало для меня то, что автор смог уместить теорию ТА в красочные комиксы, понятные даже ребенку. Книга рекомендована читателям с возрастом 12+.

«Психология для жизни: транзактный анализ в словах и картинках» — ценный инструмент для практикующих психологов, коучей и всех, кто интересуется психологией. Автор преподносит теоретические основы метода, предлагая инструменты для использования на практике. Например, **инструмент «Контракт»**, который говорит о том, что клиенту нужно нести ответственность за изменения в своей жизни. Благодаря тому, что клиент становится активным участником процесса, повышается его мотивация и усилия, прилагаемые к работе. Именно поэтому «Контракт» — один из залогов активного продвижения работы с клиентом.

Цитата из книги, которую хочется особо отметить: «Поведение можно оценивать, человека — нет».

«Психология для жизни: транзактный анализ в словах и картинках» может служить как ценным ресурсом для новичков-психологов, так и отличным наглядным материалом для клиентов, которые ступили на путь исследования своего сценария с опытными психологами. Яркие иллюстрации делают сложные концепции доступными, а практическая направленность позволяет незамедлительно применять полученные знания на практике, меняя свою жизнь к лучшему.