

«Упреки — это неаппетитно упакованные желания»

Анжелика Андреевна
ГОРБУНОВА

Место работы: психолог в социальной сфере; в процессе обучения транзактному анализу; Ульяновск, Россия.

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

ORCID: 0009-0007-3655-8769.



Anzhelika Andreevna
GORBUNOVA

Place of work: psychologist in the social sphere; in the process of learning transactional analysis; Ulyanovsk, Russia.

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

ORCID: 0009-0007-3655-8769.

“Reproaches are Unappetizingly Packaged Desires”

Аннотация: Рецензия практикующего психолога Анжелики Горбуновой на книгу В.В. Макарова и Г.А. Макаровой «Новая женщина, играющая и выигрывающая», в которой автор делится своими личными впечатлениями от прочтения данной книги. В материале дается краткое описание нескольких поколений жителей России и комментариев по изменению сценариев жизни, характерных для каждого поколения. Также автор описывает те моменты, которые показались ей интересными в книге, например, те или иные цитаты, идеи и описания игр, которые являются актуальными в современной России.

Ключевые слова: рецензия, книга, транзактный анализ, отношения, сценарии, теория поколений.

Abstract: The review of the practicing psychologist Anzhelika Gorbunova on the book by V.V. Makarov and G.A. Makarova “A New Woman, Playing and Winning”. The article provides a brief description of several generations of Russian residents and a comment on changing life scripts typical for each generation. The author also describes those moments that seemed interesting to her in the book, for example, certain quotes, ideas and descriptions of games that are relevant in modern Russia.

Keywords: review, book, transactional analysis, relations, life scripts, theory of generations.

После прочтения книги «Новая женщина, играющая и выигрывающая», написанной супругами-соавторами В.В. Макаровым и Г.А. Макаровой, мне очень захотелось поделиться своими впечатлениями.

Новизна книги в том, что очень много внимания уделяется изменениям в ценностях и ролях женщин в современном обществе. Это новшество позволяет глубже понять, как социальные, культурные и экономические трансформации влияют на жизнь женщин, их самоидентификацию и стремления.

Для меня было очень ценно увидеть так конкретно и подробно, как каждые 20 лет у людей меняются ценности, у каждого поколения свой сценарий жизни, на который сильно влияют внешние обстоятельства. Хочется задержаться на описании поколений, которое дают авторы, опираясь на теорию поколений Уильяма Штрауса и Нила Хоува.

- 1. Победители (родились с 1900 по 1923 год)¹.** Это поколение олицетворяет надежду и стремление к лучшему будущему, что также отражается в их готовности к изменениям и жертвенности ради семьи.
- 2. Молчаливое поколение (с 1921 по 1945 год).** Их терпимость и исполнительность обусловлены сложными историческими условиями, что формировало у них навыки выживания и адаптации.
- 3. Беби-бумеры (с 1943 по 1965 год).** Появление этого поколения связано с послевоенным оптимизмом, они стремятся к улучшению жизни и заботятся о внешнем виде.

¹ Здесь и далее годы и названия поколений приводятся согласно книге: Макаров, В.В., Макарова, Г.А. (2020) Новая женщина, играющая и выигрывающая. М.: Институт консультирования и системных решений. с. 186–193.

ОТЗЫВЫ НА КНИГИ / BOOK REVIEWS

Анжелика Андреевна ГОРБУНОВА
«Упреки — это неаппетитно упакованные желания»

4. **Поколение «X» (с 1963 по 1985 год).** Гибкость и индивидуализм этого поколения отражают более свободный подход к отношениям и роли женщин и мужчин в обществе.
5. **Поколение «Y» или «Миллениалы» (с 1983 по 2005 год).** Представители этого поколения действительно стали свидетелями технологической революции, что изменило их взгляды на работу и личные отношения.
6. **Поколение «Z» (родились после 2005 года).** Их воспитание в цифровую эпоху ставит перед ними уникальные вызовы и возможности, и будет интересно наблюдать, как они адаптируются к миру.

го “Я” и заново откроем изначальные Силу и Свет, которые горели там всегда, скрытые за темными завесами смятения и манипуляций». Буду периодически перечитывать эту фразу и тем самым напоминать себе о том, что у меня изначально есть сила изменить свою жизнь к лучшему, а также это отличная мотивация для дальнейшего саморазвития и работы над собой.

Изменение ценностей и индивидуальных сценариев жизни на протяжении времени позволяет увидеть, как общество эволюционирует, а также как личные выборы и внешние обстоятельства формируют уникальные пути для каждого человека.

Книга написана очень удобно и понятно, что делает ее подходящей как для широкой аудитории, так и для специалистов. Приводятся примеры реальных историй женщин, что очень вдохновляет читать дальше и узнать, что же в итоге с ними произошло.

В книге мне не хватило источников ресурсов для женщин, хочется как будто бы чуть подробнее раскрыть эту тему, предложить еще какие-то варианты, помимо медитаций.

Также меня очень впечатлил момент в книге, где описываются пять уровней общения между людьми. Все мы хотим общаться на глубоком уровне, но часто формулируем свои желания в виде требований и упреков. Мне очень понравилась фраза из книги: «Упреки — это неаппетитно упакованные желания». И я поняла, что часто сама выражаю свои недовольства через упреки, а ведь можно просто, красиво и ненавязчиво выразить свои желания, и шансов, что они исполнятся, станет намного выше. Буду обязательно это практиковать в своей жизни.

Авторы В.В. Макаров и Г.А. Макарова очень много внимания уделяют психологическим играм, причем не только описанным Эриком Берном, но и играм, актуальным в настоящее время и для нашей страны, например, таким играм, как «Толерантность», «ЗОЖ» и т.д. Эта тема авторами раскрывается очень доступным и понятным языком и очень важна в работе психолога, который стремится углубить свои знания о межличностных взаимодействиях и улучшить свою практику.

Цитата, которую я выписала себе: «Мы способны выправить беспорядочную и запутанную жизнь, вернуть гармонию и равновесие себе и окружающему миру. Это возможно, если мы отправимся вглубь свое-