

100 бесед с психологом (рос.)

Книга "100 бесед с психологом", авторами которой являются украинский психолог **Александр Бондаренко** и журналист **Татьяна Петкова**, — это уникальный формат психотерапевтических бесед. Каждое интервью — своего рода сеанс терапии. Читатель получит профессиональные ответы на вопросы, которые волнуют каждого: как преодолеть любовную зависимость; что такое — измена и как к ней правильно относиться; можно ли избежать предательства; что надо знать о повторных браках; как справиться с обидами...

«100 бесед с психологом» — замечательное пособие для тех, кто не желает чувствовать себя жертвой обстоятельств, а собирается жить свою авторскую жизнь — наполненную теми событиями и людьми, какими хочется; мечтает распрощаться с комплексами и страхами; хочет понять, как устроена жизнь, и как заставить все, что в ней происходит, работать на себя.

Александр Бондаренко — доктор психологических наук, профессор, академик Национальной академии педагогических наук Украины, член Профессиональной психологической лиги, автор официального признания концепции и метода психологического консультирования "Этический персонализм", специалист в области психотерапии эмоциональных травм.

Татьяна Петкова — ведущая рубрики "Беседы с психологом" с 2000 года, обозреватель и главный редактор всеукраинского "Женского Журнала" с 2000 по 2016 гг. окончила факультет журналистики Киевского национального университета им. Т.Шевченко и факультет практической психологии Московского гуманитарного университета.

Это 2-е обновленное и дополненное издание книги "**100 бесед с психологом**", дата публикации 2021 год.

**Бондаренко А.
Петкова Т.**

**100 БЕСЕД
С ПСИХОЛОГОМ**

КУПИТИ

Киев – 2021

УДК 615.851+159.923
Б81

Бондаренко А., Петкова Т. 100 бесед с психологом /
Б81 А. Бондаренко, Т. Петкова. 2-изд. — К. : Издательский дом
«Гельветика», 2021. — 857 с.
ISBN 978-966-992-401-8

В сборник интервью психолога-психотерапевта Александра Бондаренко и журналиста Татьяны Петковой вошли лучшие беседы на темы, которые волнуют каждого человека: как преодолеть любовную зависимость; что такое измена и как к ней правильно относиться; можно ли избежать предательства; как обратить страх возраста себе на пользу; кто такие «легкие» и «тяжелые» люди; какие ловушки подстерегают счастливых супругов и что надо знать о повторных браках; как справиться с обидами, которые отравляют настроение и портят здоровье; как перестать жить чужую жизнь и начать жить свою; действительно ли наши мысли влияют на нашу судьбу и многие другие.

Книга – уникальный формат психотерапевтических бесед. Каждое интервью – своего рода сеанс терапии. Читатель получит профессиональные ответы на волнующие вопросы.

Рассчитано на широкий круг читателей.

УДК 615.851+159.923

ISBN 978-966-992-401-8

© Бондаренко А., Петкова Т., 2021
© Чернолуцкий Е., 2021

Содержание

Предисловие	7
1. Мужчина в памперсах	9
2. Раба любви	15
3. Кино обо мне	23
4. Фантом первой любви	29
5. Анатомия развода	37
6. Кукловод и его жертвы	44
7. Танго втроем	52
8. Удачница и Неудачница	60
9. Дочки-матери	67
10. Здоровый нарциссизм	74
11. Пленница сплина	81
12. Опять кризис	88
13. Влюбленная женщина	96
14. Тройка, семерка, туз	104
15. Милый друг	111
16. Угнали мужа	119
17. Пойми меня	127
18. Скандал для двоих	135
19. Тайная жизнь	142
20. Личные каникулы	150
21. Ген любви	157
22. Милые бранятся	164
23. Медаль «Замужество»	171

24.	Тело как улика	179
25.	Во власти сна	187
26.	Новый поворот	195
27.	Зависть черная и белая	203
28.	Химия счастья	210
29.	Хорошие и плохие девочки	217
30.	Брачный инстинкт	226
31.	Амок или Любовный удар	234
32.	Ребенок моего мужа	242
33.	Анатомия предательства	250
34.	Не могу сказать «прощай»	258
35.	В тылу жены	266
36.	Взрослые дети	274
37.	Другие	283
38.	Лекарство для шопоголика	291
39.	Уйти или остаться	300
40.	Ното mobile	309
41.	Ловушки счастливого брака	318
42.	Между нами, девочками	326
43.	Прости	335
44.	Смотрите, я пришла!	344
45.	Разлюбовь	352
46.	Лучший мой подарочек	361
47.	Люди света и люди тьмы	370
48.	Прикоснись ко мне	380
49.	Я, он и кто-то еще	389
50.	Мужчины на время и мужчины навсегда	398

51. Кошачья натура	406
52. Завязь любви	414
53. Великая отечественная вина	422
54. На черта нам любовь?	431
55. С широко закрытыми глазами	440
56. Я по тебе скучаю	449
57. Forever young	458
58. Идеальные любовники	466
59. Кто украл мою энергию?	474
60. Мой любимый трус	483
61. Под знаком Би	492
62. Страсти какие!	500
63. Кто здесь?	508
64. Бабочки и слоны	518
65. Она хочет, он хочет	526
66. Яд обиды	535
67. Любовь по правилам и без	544
68. Мажоры и миноры	552
69. Разговор по телу	560
70. Я твоя, ты мой	570
71. Бес тормозов	579
72. Власть красоты	588
73. Лжец, лжец!	598
74. Мастер-класс по мечтанию	607
75. Повторный брак	615
76. Тайны забытых предков	623
77. Очарована, околдована	631

78.	Будем знакомы	639
79.	Игры разума	647
80.	Властелины колец	656
81.	Генеральная уборка	665
82.	Пойдем в гости!	674
83.	Я тебя никогда не забуду	681
84.	По моему хотению	690
85.	Черный пиар коллег и друг	700
86.	В пампасы!	710
87.	Притяженья больше нет	717
88.	Лень во спасение	726
89.	Венец безбрачия	734
90.	Горожане и селяне	741
91.	Запах мысли	750
92.	Праздник непослушания	759
93.	Неужели это я?	767
94.	Волшебные вещи	776
95.	Здравствуй, я ваша тетя!	784
96.	Командовать парадом буду я	792
97.	Вкус времени	800
98.	Служебный роман	807
99.	Не так я вас любил, как вы стонали	815
100.	Шла бы ты домой, Пенелопа!	822
	И-ЦЗИН ПСИХОТЕРАПИИ	828

Предисловие

Вам повезло, дорогие читатели. Потому что эта книга способна заменить сто сеансов психотерапии. Или даже тысячу – это уж сколько кому требуется времени, чтобы разобраться с собой и своей жизнью.

Есть хорошая психологическая методика – называется «Мудрый Человек». Она помогает, когда жизнь зашла в тупик, вы растеряны, не понимаете, что происходит и как выбраться из мрачного лабиринта. И если идти к психотерапевту не хочется или не может (все бывает), специалисты рекомендуют придумать себе некоего Мудрого Человека и вести с ним мысленный диалог, по ниточке распутывая клубок своих ощущений, чувств и переживаний. Психологи говорят, что внутренних ресурсов человека иногда хватает, чтобы самостоятельно полечить свою душу. Иногда, но не всегда.

Чтобы выздоровление души было гарантированным, два реальных, а не воображаемых Мудрых Человека написали эту книгу. А точнее – наговорили: на протяжении многих лет журналист Татьяна Петкова и психолог-психотерапевт Александр Бондаренко ведут беседы – о любовной зависимости и предательстве; зависти и супружеских изменах; феномене сглаза, родового проклятия и магии наших мыслей; мужских и женских страхах и комплексах и о многом другом, из чего складывается наша жизнь.

Беседы с психологом публиковались в украинском глянцево-м журнале для женщин, и эта книга – сборник лучших интервью, вышедших в период с 2000-го по 2014-й годы. Так что не удивляйтесь, заметив в некоторых беседах приметы времени: авторы специально ничего не стали «фотошопить», чтобы разговор оставался живым и искренним. Подарок для читателей – записки психотерапевта: «соло» от профессора Александра Бондаренко.

«100 бесед с психологом» – замечательное пособие для тех, кто...

...не желает чувствовать себя жертвой обстоятельств, а собирается жить свою авторскую жизнь – наполненную теми событиями и людьми, какими хочется;

...мечтает распрощаться с комплексами и страхами;
...хочет понять, как устроена жизнь, и как заставить все, что в ней происходит, работать на себя;
...жить по принципу трех С: свободно, спокойно, счастливо.

*Ваш
Мудрый Человек*

1 Мужчина • в памперсах

Ученые предлагают новую теорию: подобно модному стилю унисекс, нас скоро поглотит новое мышление ‘ УНИПСИХО. То есть мужчины все больше думают и поступают по-женски, а дамы, соответственно, по-мужски

Татьяна Петкова: Существует несколько версий того, как именно меняются мужчины и женщины на протяжении последних десятилетий. Причем касаются они не только психологических, но и физиологических особенностей.

Специалисты-андронологи сделали вывод: количество бесплодных пар возрастает преимущественно по вине партнеров. Ежегодно способность мужчин к оплодотворению снижается на два процента. И в то же время повышается маскулинность женщин – они становятся более сильными, выносливыми, устойчивыми к стрессам. Что происходит, Александр Федорович?

Александр Бондаренко: Меняется психофизиологический статус как мужчины, так и женщины. Наблюдается феминизация общества. На мой взгляд, это временное явление, своеобразная «волна», «прилив» в общественной психологии. Зачем далеко ходить и рассуждать о снижении мужской репродуктивности – взять хотя бы то, что видно невооруженным глазом: современную технологию зрелищ. За последние лет тридцать облик артиста – будь то театральный актер или эстрадный певец – феминизировался. Тенденция «унипсихо», о которой вы говорите, безусловно, прослеживается. Сравните кумиров прошлого – Фрэнка Синатру, Мориса Шевалье, Марка Бернеса, Шарля Азнавура – с нынешними! Мужчина-исполнитель, где он? Где этот мачо сегодня? Быть мужественным сегодня немодно, потому что невыгодно: фемини-

зация – это психологическая защита мужчин от нравственного долга.

Т.: В быту настоящих мужиков тоже катастрофически мало. Все чаще и чаще знакомые мужчины демонстрируют совсем неадекватную реакцию на сложные моменты в жизни. Они не желают брать на себя ответственность за происходящее, а то и истерически визжат «Я так устал от проблем». Муж одной из моих приятельниц закатывает ей скандалы с рефреном «Когда ты устроишь меня на работу». Еще одна подруга называет мужа и сына «старшенький и младшенький». Старшенькому, между прочим, 43 годочка стукнуло, а он до сих пор просит у «мамочки» гривню на проезд до работы и пятерку – на кофе с бутербродами... И это не единичные случаи. «Мужчинок в памперсах» полно и в семьях, и в офисах. Может, мы движемся к матриархату?

А.: Все-таки мне кажется, что волна феминизации мужчин продолжится еще немного, а потом пойдет на спад и повлечет за собой выравнивание статусов. Чтобы прогнозировать дальнейшее развитие событий, давайте выясним, почему феминизация сильного пола приобрела в последнее время такой размах.

Т.: Медики недавно предположили, что одна из причин этого явления кроется в... пристрастии мужчин к мясу. Поскольку в последнее время при выращивании животных и птицы для повышения продуктивности используются женские гормоны, то, жуя стейк или куриную ножку, суровые мужики потихоньку превращаются в кисейных барышень...

А.: Думаю, причина в другом. О грядущей феминизации мужчин замечательно писал в середине 50-х Карл Юнг. Он считал, что мужчины в XX веке дискредитировали себя бестолковой политикой, жестокими войнами, варварским отношением к окружающей среде. Поэтому природа как бы включила инстинкт самосохранения, отодвинув мужское начало в сторону и заместив его женским. Ведь женщины менее агрессивны и более ответственны. У женщин есть инстинкт материнства, который проецируется на человечество в целом, поэтому женщина никогда не

станет воевать и разрушать лишь для удовлетворения собственных амбиций.

Т.: В постсоветском обществе то, о чем вы говорите, особенно ярко выражено. Ведь на протяжении последних ста лет мы только и делали, что ждали прекрасного будущего. Февральская революция, Октябрьская, репрессии, голод, война, Хрущев обещает коммунизм, затем Горбачев – новую жизнь.

Вот заканчивается 2000 год, и что мы имеем? По-моему, так, как дискредитировали себя наши мужчины, и Юнгу не снилось.

А.: Да, вы правы, на рубеже веков мы переживаем крах иллюзий, женщины теряют веру в спутников жизни. Ведь мы сейчас говорим не просто об изменении ролей мужчины и женщины, мы уже подошли к проблеме реструктурирования семьи. Вспомните устои русской православной культуры: муж в семье – глава, жена – его помощница. После 17-го года все рухнуло, произошла деформация: женщину искусственно поставили на место мужчины. Поскольку Сталин был отцом всех народов, то роль мужа как бы упраздняялась, ведь двух отцов не может быть. Обратите внимание: в планировках советских квартир у мужчины даже нет своего места! У женщины – кухня и гостиная, у ребенка – детская. Ну, спальня еще. Понятие «кабинет» осталось там, в буржуазном прошлом, и возрождается только сейчас.

Поэтому я с осторожностью отнесся бы к женскому экстремизму типа: «мужчины – сволочи, ни черта не делают, их пора истреблять». Советская власть лишила мужчину авторитета. Помните: Павлик Морозов, сын за отца не отвечает и т. д.? Предать собственного отца – это же культурный феномен! Семья для этого должна быть не просто ранена, а изуродована большевистским топором.

Т.: По идее, если в нашем обществе так сильны традиции патернализма (от лат. *pater* – «отец»), то советская женщина должна была после разочарований в «отцах»-правителях воспитать вождя из собственного мужа.

А.: А вместо этого она сама становится вождем. В собственной жизни, разумеется. Руководит, зарабатывает деньги, меняет коле-

са в своем автомобиле, воспитывает детей. Та, которую мы, восхищаясь, называем «бизнес-леди», – на самом деле советский феодал-директор, только в юбке. Кто-нибудь видел жен «красных директоров»? Нет, потому что они реализовывали компенсаторное желание задавить супругу, отодвинуть ее на второй план. Сегодня же мужчины с легкостью разрешают женщинам теснить их, с удовольствием отходят на второстепенные позиции. Растет и ширится контингент, который я называю «мужчины-охранники». Обратите внимание, сколько у нас появилось молодых ребят – крепких, здоровых, которые, прошу прощения, ни фиги не делают! Просто сидят где-нибудь в магазине или офисе и ничем не занимаются. Они проедают свою жизнь. Недавно меня потрясло посещение телестудии, где мы записывали передачу. Режиссер – женщина, оператор – женщина, корреспондент – женщина, все бегает, работают. И два охранника в углу пьют кофе, смотрят телевизор. Пять баб носится в поте лица – и двое мужиков отдыхают. «Охранники» – это ведь я условно назвал. Розовощекие, холеные, упитанные мужчины, создающие видимость деятельности и собственной значимости, могут быть «охранниками» и на других должностях.

Меня, как психолога, пугает то, что по-настоящему ответственных мужчин, готовых решать проблемы семьи и государства, я, к сожалению, вижу очень мало.

Т.: Феминизация сильного пола – это общая тенденция. А как каждый конкретный мужчина уходит от решения проблем?

А.: Первое – чтобы не решать проблему, мужчина просто заболевает. «Что вы хотите от больного?» Это так называемый психосоматический уход от ответственности. Второе – мужчина занимается псевдодеятельностью: «Ну я же что-то делаю!» Третье – инфантилизация: «Сюси-пуси, все хорошо, никакой проблемы нет». Четвертое – алкоголизм: «Я был пьян, я не мог помочь». Есть еще и пятый, самый страшный компенсаторный механизм, признак крайней беспомощности – уйти в агрессию. В этом состоянии мужчина – разрушитель. Он уничтожает семью, бизнес, идет войной на соседнее государство и рушит его тоже. Только бы не решать свои проблемы.

Т.: Та-ак... Диагноз нашим мужьям, бойфрендам и коллегам по работе поставлен. Давайте теперь о женщинах. Как деформировался их статус на фоне «унипсихо»?

А.: В зависимости от категории, женщины переживают ролевую путаницу по-разному. Есть категория «рабыни ситуации» – это женщины, склонные к мазохизму, готовые за кусок хлеба терпеть побои, унижения, все, что угодно. Сегодня таких немало – содержанок у богатых мужчин. Есть женщины, которые считают, что «муж должен быть!», пусть плохой, неудачник, но муж. Их так воспитали, и они полагают, что быть незамужней – позор. И есть такие, которым глубоко наплевать на мужчину как на партнера, с которым можно прожить жизнь. Они относятся к противоположному полу чисто потребительски: использовала и выбросила. Мужчина для этой категории женщин – низшее, бесполезное существо.

Т.: Как-то уж совсем печально мы встречаем новое тысячелетие: мужики обабились, женщины озлобились... Есть же люди, реагирующие на проблемы приливом сил и конструктивной деятельностью! Кто они – настоящие мужчины, истинные леди?

А.: В любых условиях свое психофизиологическое здоровье сохраняют те, у кого мозг запрограммирован на выделение налоксона – гормона активности. Если человек в стрессовой ситуации не лежит безвольно на кровати и не плачет у окна, а хоть что-то делает – как минимум, зарядку, уборку, – у него вырабатывается гормон активности. И этот гормон облегчает решение проблемы, выход из стресса.

У меня была пациентка – журналистка, у которой муж попал в тюрьму, а спустя время трехлетний ребенок погиб в автокатастрофе. Она хотела покончить с собой. Я спрашивал ее: что вы умеете? Играть на чем-то? Петь? Рисовать? Она оживилась лишь при слове «рисовать». Я посоветовал ей купить краски. Это было десять лет назад. Сейчас эта женщина живет на Западе, стала известной художницей.

Главное – «запустить» налоксон и начать что-то делать.

КАК ОТЛИЧИТЬ МУЖЧИНУ ОТ ЖЕНЩИНЫ?

1. У женщин и мужчин различны хромосомные наборы и вес мозга.

2. У мужчин более совершенно зрение, слух и обоняние. У женщин несравнимо лучше развит вкус и вазомоторная возбудимость (дамы быстрее краснеют, приходят в волнение и впадают в истерику).

3. У женщин более развито чувство интуиции, у мужчин – ситуативной логики (она чувствует, а он знает, как надо поступить).

4. У мужчин и женщин разное отношение ко времени. Многие дочери Евы часто опаздывают, но не потому, что копуши или дурно воспитаны. Исследования показывают, что для женщины время психологически тянется дольше. В ее часе в среднем не шестьдесят минут, а... ну, хотя бы на семь минут больше!

2 Раба любви

Классический пример «неправильной» любви – Анна Каренина – вовсе не является надуманной литературной красотой. Десятки тысяч реальных женщин раздавлены болезненной страстью – эмоциональной зависимостью от мужчин. Десятки тысяч женщин проклинают своих любимых и единственных. Отправляют ко всем чертям. Желают, чтобы они исчезли, потому что уже не могут терпеть эту злокачественную любовь. И в то же время не представляют себе жизни без них. В народе о таких говорят: он ей белый свет застил. А психиатры качают головой: болезнь есть болезнь.

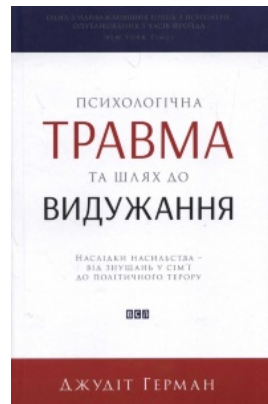
Татьяна Петкова: Александр Федорович, по-моему, любое влечение к мужчине – будь то симпатия, влюбленность либо более глубокое чувство – обязательно предполагает зависимость от него. Если ты равнодушен к человеку, ты ищешь его взглядом, думаешь о нем, желаешь ему понравиться... В той или иной степени объект нашего внимания – захватчик: он занимает наши мысли, побуждает совершать действия, о которых мы и не помышляли. Разве это независимость? Где же находится грань между естественным «порабощением» и патологическим?

Александр Бондаренко: Грань между здоровой и нездоровой любовью провести трудно, но можно. Нездоровая, то есть невротическая любовь – это, в сущности, хроническая эмоциональная травма. Исследования, проведенные отечественными специалистами, позволили определить один из главных признаков болезненной эмоциональной зависимости – отсутствие положительного воздей-

Рекомендована література



Unfu*k yourself. Парься меньше, живи больше



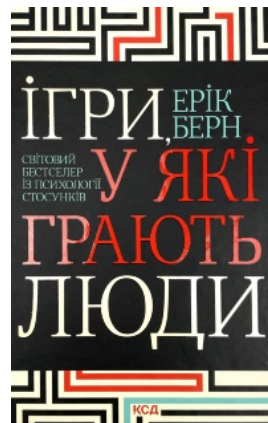
Психологічна травма та шлях до видужання



Не заважай собі жити.
Як впоратися зі страхом, образою, почуттям провини, прокрастинацією і іншими проявами саморуйнівної поведінки



Психотехники впливння.
Секретные методики спецслужб



Ігри, у які грають люди



Як розмовляти з ким завгодно. Впевнене спілкування в будь-якій ситуації

ridmi
ТВІЙ УЛЮБЛЕНИЙ КНИЖКОВИЙ

КУПИТИ