

МАРК БАРТОН

ДІВЧИНКА ДІВЧИНА ЖІНКА



Харків
Моноліт Bizz
2021

[Ознайомитись більш детально на сайті видавництва «Моноліт Bizz»](#)

Усі права застережено. Жодна частина цього видання не може бути відтворена чи використана жодним чином, зокрема й у формі електронних чи фотокопій, магнітного запису або в інший спосіб зберігання й відтворення інформації, без попередньої письмової згоди власника авторських прав.

В оформленні книжки були використані матеріали із Shutterstock.com.

*Цю книжку я присвячую своїй коханій жінці — дружині
Анастасії Павелковській
на знак глибокої вдячності і любові.
За віру, натхнення й обійми душі.*

Бартон М.

Б 26 Дівчинка. Дівчина. Жінка / Марк Бартон; пер. з рос. І. В. Юрені. — Харків: Моноліт Бізз, 2021. — 224 с.

ISBN 978-617-7966-47-9

Я широ вірю в те, що кожна дівчинка з'являється на світ для любові, щастя і безмежного розвитку своєї природи.

На жаль, любов у родині пізнають не всі і дитячо-батьківські взаємини, наче компас, вказують шлях туди, де зустріч із труднощами неминуча.

У цій книжці — життя. Життя звичайних дівчаток, дівчат і жінок, з якими ми зустрічаємося щодень у транспорті, на вулиці, у громадських місцях. Мені хочеться вірити, що, прочитавши книжку, батьки відкриють свої серця для доньок, а вже дорослі дівчата і жінки усвідомлять причини своїх проблем у житті і докладуть зусиль для того, щоб їх подолати.

Подумки від душі посилаю кожному читачеві промені добра і любові.

Широ ваш, Марк Бартон!

УДК 159.922.1

Правову підтримку видавництва
забезпечує компанія Web-protect



ISBN 978-617-7966-47-9

© Марк Бартон, текст, 2021

© Юреня І. В., переклад з російської,
2021

© ТОВ «Видавництво «Моноліт Бізз»»,
видання українською, 2021

(PAN)

ЗМІСТ

ВСТУП	7
РОДОМ ІЗ ДИТИНСТВА	9
ЖІНКА — ЦІННІСТЬ	14
САМООЦІНКА ЖІНКИ	19
ПОТРЕБА В БЕЗПЕЦІ	31
БЕЗЗАСТЕРЕЖНЕ ПРИЙНЯТТЯ І ЛЮБОВ	39
МЕЖІ ОСОБИСТОГО ПРОСТОРУ	49
АКТУАЛЬНІСТЬ МЕЖ ОСОБИСТОГО ПРОСТОРУ.	58
ТИПИ РЕАКЦІЙ НА ПОРУШЕННЯ ОСОБИСТИХ МЕЖ	66
ВИДИ МЕЖ ОСОБИСТОГО ПРОСТОРУ.	76
Емоційно-психологічні межі.	78
Інтелектуальні межі дівчинки	98
Блокування візуально- просторового формування	103
Блокування вербально- лінгвістичного формування	109
Блокування екзистенційного. формування	115

Блокування експериментального формування	124
Фізичні межі особистого простору	133
Погроза відмовити і залишити в небезпечній ситуації	135
Фізичне покарання дівчинки.	138
Територіальні межі й майно дівчинки	142
Неприпустимі доторки і фізичні контакти	146
Інтимний простір дівчинки	151
Сексуальні межі особистого простору.	155
Деструктивна сексуальність	157
Дефіцитарна сексуальність.	162
Тіло дівчинки належить тільки їй	166
ВПЛИВ СІМ'Ї НА ДІВЧИНКУ	180
Залежний тато і співзалежна мама.	181
Батьки вдають, що все добре.	186
Тато б'є і принижує маму	191
Емоційно недоступні батьки.	197
Батьки, які критикують	199
Батьки, які порівнюють	201
Вимогливі батьки.	205
Нешасливі батьки	215
ВИСНОВКИ	222

ВСТУП

Ще донедавна я навіть уявити не міг, що звертатимуся до вас через книжку. Так, як і будь-який інший психолог-психотерапевт, я, звичайно, мріяв про це. Брали сумніви. Попри чималий обсяг знань і бажання ними поділитися, мене щоразу гнітив милостивий перфекціонізм, який змушував щось поліпшувати. Якоїсь миті крига скресла, і на білий аркуш лягли перші рядки. Один за одним, сторінка за сторінкою. Коли більша частина книжки була написана, стався неояснений форс-мажор, і весь рукопис просто зник із багатьма іншими файлами. «Може, це знак», — подумав я і, широко признаюся, опустил руки. У такі миті хочеться рвати й метати. Практики із самоконтролю і керування емоціями просто вивітрилися.

Я пам'ятаю той день, ніби це було вчора. Якби не підтримка моєї коханої дружини Анастасії, хтосьна, як розгорнулася б уся ця ситуація. Ми багато говорили, чому і навіщо так сталося. Якоїсь миті мені сяйнуло: «Хіба не байлує, якими словами говорити про любов?». Так! Адже книжка, яку я хотів написати, — насамперед про любов. Про любов дівчини і жінки до себе. Про любов матері до дочки. Про любов батька до дочки. Велика річ, іще раз, але іншими словами викласти своє нове послання. Вдалося. Книжка у ваших руках. Я не буду мудрувати, розповідаючи про те, які важливі психологія та її основи. До цього доходять певної миті. Без нагадування. У свій час.

У цій книжці я описую життя. Життя звичайних жінок, з якими ми зустрічаємося щодня у транспорті, на вулиці, у громадських місцях. Я безмежно вдячний кожній із них

за ширість і дозвіл опублікувати їхній біль на цих сторінках. Різні долі й історії, в яких, можливо, ви впізнаєте себе. Так, усі ми з різних сімей. Хтось вихований на соціокультурних традиціях. Хтось — на бабусиних порадах. А хтось — інтуїтивно, іноді бездарно й без любові.

Мені хочеться вірити, що, прочитавши цю книжку, люди відкриють серця своїм дочкам. А вже дорослі дівчата і жінки усвідомлять причини своїх проблем у житті й докладуть зусиль для того, щоб подолати їх. Нашим дітям потрібно геть небагато. Обіймати, цілувати, радіти з ними і любити. Просто так. Беззастережно. Я подумки і душею посилаю всім читачам цієї книжки промені добра й любові.

Щиро ваш, Марк Бартон!

РОДОМ ІЗ ДИТИНСТВА

Є така пісня, що все в нашому житті починається з батьківського дому. Цього не заперечиш. Усе, що було з вами в дитинстві, тісно пов'язане з тим, як ви живете тепер. Стосунки з чоловіком, гроші, бізнес, кар'єра, саморозвиток, особистісне зростання — наслідок ваших взаємин із батьками і близькими людьми в дитинстві. Викреслити дитинство і прожити життя, не орієнтуючись на нього, просто неможливо. Вас завжди повертатимуть у минуле несвідомі стратегії поведінки, ті, що ви добре завчили від появи на світ і в міру свого розвитку в батьківському домі.

Кожен віковий період важливий для формування здорової особистості дівчинки, яка неодмінно стане дівчиною і жінкою. Питання тільки в тому, якою жінкою? З безліччю комплексів, дитячих психологічних травм і пригніченою значущістю особистості чи цілком підготовленою до того, щоб знайти своє щастя? Звичайно, другий варіант приємніший і бажаніший, але реальність свідчить про те, що чимало жінок геть не знає, що означає бути щасливою жінкою. Їх просто не навчили цього в дитинстві. Хто відповідав за науку? Мама і тато. Про це ми ще обов'язково поговоримо на сторінках цієї книжки.

Я щиро переконаний у тому, що кожна дівчинка з'являється на світ для любові і щастя. Але, на жаль, любов у родині пізнають не всі діти. Їм доводиться у прямому сенсі виживати в пошуках любові, розуміння і турботи. Вони привертають до себе увагу так, як уміють! Та й це часто не дає результату.

Для того щоб вам було цікавіше сприймати подальшу інформацію, пов'язану з етапами формування особистості дівчинки, згадайте чи візьміть флешку — ви напевно бодай раз у житті тримали її в руках. Маленький інформаційний накопичувач, на якому можна зберігати будь-що: від улюблених світлин до фільмів і музики.

Коли ви придбавали флешку, на ній не було інформації, а тільки базові налаштування: сенсор приймання-передавання даних, контролер пам'яті, флеш-пам'ять, мікросхема і якась технічна маячня.

Уявіть, що ви завантажили на флешку якийсь фільм. Поклали USB-накопичувач до кишені й полетіли в гості до любої мами в іншу країну. В гостях у мами ви вирішили переглянути завантажений фільм і вставили флешку в ноутбук. Що ви побачите на екрані? Звичайно, записаний фільм. Важко уявити, що на флешці замість фільму може виявитися інструкція зі складання тумбочки з магазину меблів. Це цілком логічно!

З вами було приблизно те саме! У міру розвитку ваш мозок сприймав важливу й значущу інформацію, на основі якої і сформувалася ваша особистість. Чи може жінка, що виросла в нелюбові, стати щасливою? Малоімовірно! У неї немає «програми» на любов і близькі стосунки. Так, є потреба, але як її реалізувати, вона не знає! Такій жінці відомо, як бути в нещасливих, невротичних, залежних чи співзалежних стосунках. Вона вміє догоджати, заслуговувати любові і страждати. Їй навіть може здаватися, що вона вміє любити, адже їй справді важко відрізнити любов від залежності.

Під впливом різних людей і подій мільйони жінок характеризують себе негативно, занижуючи свою значущість. Можливо, ви одна з них. Я впевнений на сто відсотків, що ви любите компліменти, але не завжди вмієте їх приймати. Ви

соромитеся, червонієте, почуваетесь ніяково. Часто, почувши комплімент на свою адресу, можете висміяти його, відповісти жартом, засумніватися в мовленому, знецінити навіть найщиріші слова. Ваша реакція може бути непередбачуваною. Чому так стається? Ви боїтеся усвідомити і прийняти свої значущість і індивідуальність. Інакше кажучи, ваші самооцінка й самоцінність не готові опинитися в центрі уваги. І це цілком природно.

Уявіть собі жінку, яка багато років терпіла знецінення від мами і чоловіка. Так, вона опинялася в центрі уваги так само, як і коли комусь кажуть комплімент. Різниця в тому, що знецінення — це суб'єктивні оціночні судження, а комплімент — схвалення через прийняття. Самооцінка жінки пропорційна прийняттю себе. Від цього не втечеш.

Одна моя клієнтка страшенно ненавиділа свій ніс. Горбик доводив її до сказу. Вона звернулася до фахівця, і їй зробили пластичну операцію. Горбик усунули, але несподівано виявилися інші частини тіла, які не влаштовували дівчину. Це призвело до низки операцій, проте прийняття так і не настало. Внутрішній конфлікт був вичерпаний тільки після тривалої психотерапії. З цього можна зробити ще один висновок: самооцінка жінки не має нічого спільного з її зовнішністю, зростом і вагою. Ви можете бути суперкрасою з нездоровою самооцінкою, а поруч із вами дівчина з нестандартною зовнішністю буде впевненою в собі.

Розповім вам про один випадок. Напевно ви хоча б раз у житті бували в караоке. Я теж люблю такі заходи. Так от! Караоке, пізній вечір, захмелілі й веселі люди співають і танцюють. Виходить на сцену дівчина років тридцяти п'яти. Бере мікрофон і просить хвилинку уваги. Музику стишують, і дівчина хвилин сім розповідає про те, як сильно вона любить співати і як довго йшла до того, щоб дозволити собі виконати пісню Je t'aime (Lara Fabian). Тієї миті в мене промайнула

думка, що треба зняти на телефон цей шедевр. Надто вже переконлива була дівчина.

Заграла музика, дівчина ще давала настанови звукорежисерові, щоб той збільшив гучність мікрофона, додав якихось ефектів. З першими словами виконавиці мені згадалася фраза Фаїни Георгіївни Раневської: «У неї голос ніби в цинкове відро сщить». Ну от, по-іншому й не скажеш. Але якби ви бачили, як вона впевнено трималася на сцені. Скільки пафосу, манірності, артистизму. Пісня скінчилася, вона зірвала оплески і цілком певна у своїй геніальності покинула сцену. Не думаю, що її цікавила думка людей довкола про її «талант».

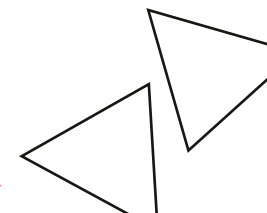
За сусіднім столиком сиділа геть непримітна й тиха дівчина. Попивала коктейль і щось виписувала собі на аркуш. Найімовірніше, це були назви пісень. Якоїсь миті мікрофон опинився у неї в руках, і, не встаючи з крісла, дівчина завела пісню *Simply the Best* (Tina Turner). Від її виконання зал був у приємному шоці. Ведучий схопив дівчину за руку і спробував вивести на сцену, але вона, шосили запручавшись, відмовилася. Пісня скінчилася, і ведучий став розхвалювати виконавицю за її талант і чудовий голос. На всі компліменти дівчина лише відповіла: «Та годі вам, мені ще вчитися і вчитися». Що це? Думаю, ви й так здогадалися — страх прийняти себе, низька самооцінка, а може, егоїзм.

Так, вам не здалося — егоїзм. Що спільного в самооцінці й егоїзмі? Жінки, які живуть із нездоровою самооцінкою, прагнуть домогтися підтвердження своєї значущості через інфантилізм. Так, щоразу сумніваючись у своїй унікальності, вони змушують інших людей нагадувати про неї. Згодом така поведінка сприймається як належне. Отже, нездорова самооцінка може бути навіть на руку її власникові й передбачати масу вторинних вигод.

Купують подруги в магазині сукню. Одягнувши на себе сукню, одна з них береться вголос озвучувати свої сумніви.

Хоча вона добре бачить, що модель і колір їй до лиця, але... Підіграти інфантилізму й егоїзму виходить подруга: «Світлано, тобі так личить ця сукня». Світлана, певна річ, супить брови: «Ну не знаю». Далі продавець і випадкові покупці сиплють компліменти. І навіть мама через відеозв'язок захоплюється. Все, вдосталь наситившись підвищеною увагою, Світлана купує сукню, яку вона подумки придбала ще до початку цієї вистави.

Так, самооцінка жінки має кілька граней. Одна справді відображає внутрішні страхи і неприйняття, а іншу жінка використовує як ефективний інструмент наситити свій егоїзм.



ЖІНКА — ЦІННІСТЬ

Коли я навчався у школі, мені часто казали, що Я — остання літера в алфавіті. Думаю, і ви чули щось таке на свою адресу. Системи виховання й освіти твердили: «Не якай», «Скромність — найкраща окраса жінки», «Коли хороша — не хвалися: тебе і так помітять», «Не той дурень, кого люди хвалять, а той, хто сам хвалиться», «Кожна жаба своє болото хвалить». Скромність — добра риса, якщо вона доречна. Найчастіше скромність плутали і плутають із пригніченням волі, переконань, думок, цінностей і почуттів. Тому й виростають невпевнені в собі «діти».

Багато років я розмірковував про принципову різницю між чоловічою і жіночою самооцінкою. Вона справді є, і досить істотна. Згадайте алфавіт. Він починається з літери А і закінчується літерою Я. Якби це залежало від мене, я б видозмінив алфавіт. Для чоловіків усе залишив би так, як є. А Б В Г Д, і, нарешті, Я. Так, перш ніж чоловікові сказати «Я — Чоловік», він має пройти етапи свого становлення.

Чимало представників сильної статі не любить мене за озвучування цієї теми. Ніхто не хоче признаватися собі у своїй дурості, ліношах, безвідповідальності. Тим паче заглиблюватися у страхи й комплекси. Це нормально, психіка уникає некомфортних стратегій.

Звернімося до історії. Не так давно людство виживало. Лише останні століття ми стали цивілізованими, і нам не доводиться зі страхом озиратися, боячись нападу дикого звіра чи ворогів із сусіднього селища. Психіка й генетика не здатні модернізуватися так само швидко. Ви, звичайно, можете

заперечити: «Марку, ми живемо в сучасному світі. До чого тут багатівікова історія?»

Річ у тім, що генетично ми з вами ще співналаштовані з минулим. Скільки ще потрібно часу, щоб, наприклад, гормональна система, імунітет, репродуктивна система змінили свою структуру? Хтозна! Налаштування нашого організму такі ж, як у людини, що жила три-п'ять тисяч років тому. А отже, і запит на задоволення своїх потреб також ідентичний. Інакше кажучи, чоловік, який жив дві тисячі років тому, мав запит на визнання і прийняття. Як він цього домагався? Щоб вижити, чоловік із юних років освоював якесь ремесло. Навчався полювання, риболовлі, обробітку земель, а також опановував військову справу. Для чого? Щоб стати міцною опорою для літніх батьків, для продовження роду, для власного виживання.

Життя справді було небезпечним. Наприклад, із групи мисливців, що налічувала п'ятнадцять-двадцять осіб, живими могло повернутися п'ятеро-шестеро чоловіків. Не лише вижив, ще й їжу добув. А чоловік, який уцілів у битві? Спритний рибалка? Успішний ремісник? Як до них ставилися чоловіки, що їх оточували, і жінки? Чоловіки прагнули бути сильними й успішними, а жінки вважали таких за продовжувачів роду. Чоловіка обирали за принципом — з ким виживу я і мої діти. Сьогодні цей принцип порушено за активної участі самих чоловіків.

«Усім жінкам потрібні тільки гроші!» Ні, не гроші! Усі жінки хочуть жити! Не надголодь, а у привілії й безпеці. Перенесімо ці деструктивні доводи чоловіків на тисячу років тому. Жінка каже: «Я створю сім'ю із сильним чоловіком, здатним захистити, добути їжу і забезпечити дах над головою». Відповідь чоловіка з минулого: «Усім жінкам потрібні тільки лосі, риба, шкури тварин і курінь». Звичайно, такі висловлювання в минулому були неможливі. Чоловік розумів,

що він є джерелом життя. Тисячу років тому жінку солодкими словами і балачками полонити було неможливо. Вона розуміла, хто перед нею!

Щоб іще ліпше усвідомити принцип підвищення чоловічої самооцінки, поговорімо про певні гормони. **Ендорфін** — гормон щастя і радості. Крім того, що ендорфін і бета-ендорфін відповідають за задоволення, вони допомагають людині вижити в небезпечній ситуації. Активно виробляється цей гормон під час фізичної активності, коли м'язи людини працюють на межі можливостей.

Уловлюєте взаємозв'язок? У боях, перемогах, у важкій праці й виживанні чоловік насичував свій організм ендорфіном і кайфував від досягнень. Це означає, що він сам міг регулювати ступінь задоволеності життям, керуючи своєю гормональною системою. Ще цікавіше полягає в тому, що ендорфіни мають властивість спричиняти звикання. Наприклад, бета-ендорфін часто називають ендогенним опіатом. Інакше кажучи, це справжнісінький наркотик, на який підсідали вояки, мисливці, чоловіки, котрим доводилося важко працювати чи виживати. У чоловіка формувалася залежність бути чоловіком. Що може бути ліпшим!

А якщо розглянути такий гормон, як дофамін, усе взагалі стає на свої місця. **Дофамін** відповідає за мотивацію і насолоду. Він починає вироблятися під час руху до мети й доходить до свого піку в мить її досягнення. Наприклад, мисливець, що йде лісом і вистежує здобич, уже насичується дофаміном. Коли ж звіра вбито, викид дофаміну сягає пікових позначок і вводить мисливця у стан ейфорії й кайфу. Дофамін часто так і називають гормоном мисливця.

Якщо навести приклад, орієнтуючись на сучасні реалії, уявіть чоловіка, який поставив перед собою мету запустити бізнес-проект. Щойно він узявся прописувати бізнес-план, дофамін почав свою роботу. Коли бізнес уже дає прибуток,

результату досягнуто, дофамін працює на піку можливостей. У миті активності дофаміну в головному мозку закріплюється нейронний ланцюжок, який пов'язує виконану дію з пережитою ейфорією. Саме це змушує і мотивує чоловіка рухатися до поставлених цілей. Круто? Ще б пак!

А якщо докладно вивчити роботу тестостерону, серотоніну, адреналіну, норадреналіну, можна зробити простий висновок: чоловік відчував задоволення від своєї значущості й самооцінки через вчинки, досягнення і перемоги. В описаних вище прикладах ви десь побачили відповідальність жінки за підвищення самооцінки в чоловіка? І не побачите! Чоловік підвищує свою самооцінку сам, і жінка до цього не має стосунку!

На жаль, у сучасному світі чимало чоловіків знайшли інші джерела надходження дофаміну, ендорфінів та інших важливих гормонів. Ці способи всім відомі! Їжа, алкоголь, наркотики, ігроманія і секс! Найпростіше спокусити жінку й відчути себе «переможцем». Тільки результат від цих «перемог» триває недовго. Так, чоловіки впадають у залежність від сексу з різними жінками, часто міняють партнерок, зраджують своїх дружин, заводять коханок. Звичайно, потреба в дофаміні й ендорфіні не єдина причина деструктивної сексуальної поведінки, їх чимало.

Певен, ви чули від чоловіків: «Чоловік — мисливець!» Цього ніхто не заперечує! Звичайно, мисливець, якщо він полює на звіра. Найчастіше цією фразою чоловік пояснює свої походеньки й виправдовує поведінку, в основі якої лежить хворе сексуальне лібідо. Полювання і розпуста не мають нічого спільного. Можете уявити собі мисливця, який вийшов полювати на жіночі піхви? Ну маячня ж! З одного боку, запит чоловіків на визнання і прийняття цілком зрозумілий, бо продиктований самою природою, а з другого — цей запит вони задовольняють, обходячи ті самі закони природи. Як наслідок,

невпевнені в собі чоловіки прагнуть підвищити самооцінку не через досягнення і перемоги, а через спокушання жінок, наркотики, алкоголь, їжу й відеоігри. У цій книжці я не буду докладно описувати стосунки чоловіка і жінки (про це в наступних книжках), лише зрідка наводитиму приклади для більшої наочності.

САМООЦІНКА ЖІНКИ

А що можна сказати про жіночу самооцінку? Почнімо з основ. Народитися жінкою — велика нагорода, але водночас і чимала відповідальність. Відповідальність не за чоловіка і дітей, а насамперед за саму себе.

Можна без перебільшення стверджувати, що жіноча енергія вирізняється головною творчою силою. Бережучи себе, свою жіночність, самооцінку, самоцінність і божественність, жінка трансформує простір, де перебуває, і завдяки цьому набирається ще більше енергії ззовні. Пригадуєте, я говорив про чоловічий алфавіт? Так от, жіночий починається з Я. Жінкою не треба ставати! Головне — не перестати нею бути!

Від свого народження дівчинка не піддається перероблянню. Згадайте себе. Ви бавилися ляльками, були мамою, вчителькою, лікаркою, кухаркою і багато ким іще. Дівчинка завжди виявляла й виявляє надзвичайну ніжність, турботу, ласку і любов.

У давнину вважали, що дівчатка народжуються досконалими. Ніхто не казав: «Ти мусиш стати жінкою». Вона вже нею була, й основним завданням дівчинки, а потім і дівчини було прийняття своєї природи і жіночності. До певного вікового періоду дівчатка живуть в абсолютно захищених межах особистого простору. На них не тиснуть, їх не знецінюють і не обнуляють. Паралельно дорослішанню настає пора труднощів і виживання. Життя — це біль. Любов — це страждання! Щоб тебе любили — треба заслужити! У міру дорослішання дівчинки на задній план відходять

беззастережне прийняття, ніжність, океан безумовної похвали, ласки й уваги.

Розвиток індивідуальності, самодостатності, талантів стає вторинним. Якщо говорити простими словами: дівчинка втрачає опору і підтримку тоді, коли вона насправді має в ній потребу. У цій книжці ми ще поговоримо про вплив батьків на життя дівчинки і поглянемо, як мама і тато можуть закласти деструктивну модель сприйняття себе й навколишнього світу. Покидаючи рідну домівку, крім спадковості, генетики і виховання дівчинка забирає у своє доросле життя значущість власної особистості. Якщо багаж значущості досить великий, дівчина збудує чудове життя. Але якщо значущість можна вмістити в одну жменю, доля дівчини буде нелегкою.

Мені дуже подобається порівнювати жінок із квітами. Квіти різні, їх безліч, і кожен вид потребує особливого ставлення й догляду. Жінки також різні, і всім вам потрібне особливе, унікальне ставлення. Ні жінка, ні квітка не здатні тішити своєю красою, пахнути і розкриватися в несприятливих умовах. Жіноча самооцінка теж не може бути здоровою, якщо жінку оточують люди, які щоразу порушують межі особистого простору і заповіюють біль. Тоді як чоловік сам підвищує свою самооцінку, з жіночою самооцінкою все інакше.

Успішна в кар'єрі жінка, яка має авторитет у своїй сфері, може бути вкрай нещаслива і проживати своє життя в ролі жертви поруч із чоловіком-тираном, який знищує її емоційно, інтелектуально, а іноді й фізично. Саме низька самооцінка і невпевненість у собі не дають їй вийти з цих стосунків. А якщо сюди додати невротичну й гормональну залежності страждати (про гормональну залежність ми поговоримо в наступних розділах), вихід із таких стосунків для неї взагалі здається чимось нереальним.

Проаналізуймо ситуацію. Вродлива дівчина, а на шляху трапляються лише матусині синочки або негрошовиті

чоловіки. Стосунки починаються, жінка вимушено тягне на собі цих невдах, сподіваючись, що вони рано чи пізно зміняться і вона стане щасливою. Низька самооцінка не дає їй будувати стосунки з гідними чоловіками.

У житті жінок із низькою самооцінкою трапляються чоловіки таких типів:

- **Бабії** — зраджують, гуляють, покидають, повертаються, заводять коханок.
- **Співмешканці** — пропонують жити разом, говорять про почуття і любов, але одружуватися не поспішають.
- **Вічні хлопці** — готові зустрічатися, разом бавити час, займатися сексом, от тільки до відповідальності не готові.
- **Аб'юзери-насильники** — принижують, б'ють, пригнічують, знецінюють, нехтують і вчиняють емоційне насильство.
- **Алкоголіки, наркомани, ігромани.**
- **Безвідповідальні чоловіки** — ледарі, «вічні безробітні», слабкі, інфантильні, матусині синочки, альфонси.
- **Одружені чоловіки** — говорять про любов, відкладають усе на завтра, обіцяють, але із сім'ї не йдуть.

У принципі, можна перелічити ще кілька десятків типів чоловіків, з якими ви, жінки, намагаєтеся збудувати стосунки, а це протипоказано. Поруч із такими чоловіками ви можете бути суперкрасунею, успішною, розумною, талановитою, творчою, але нещасливою. Так, оточення зробить своє! Чому ви погоджуєтесь бути поряд з описаними вище чоловіками? Не втомлюся повторювати: низька самооцінка і нелюбов до себе. Жінка, яка любить себе, ніколи не буде у стосунках, де їй не добре.

Уявіть, що ви чудово танцюєте. Танці — це ваше життя, хобі, цінність і насолода. Але щоразу, виходячи на сцену,

ви чуєте, як у залі вас знецінюють і викрикують невтішні відгуки. Якщо це поодинокий випадок, ви не засмуχετεся, а якщо так стається раз у раз і вигукують із залу сотні? Ваша впевненість зникне, і вийти на сцену буде дуже важко або взагалі неможливо. Ви можете бути найпрекраснішою «квіткою», але, опинившись у руках невмілого садівника, загинете. Мені, як чоловікові, незручно говорити про це, проте нелюбов жінки до себе — найбільша помилка. Ви намагаєтесь покохати чоловіка, хочете, щоб він кохав вас, але любов до самої себе так і не пробуджуєте.

Любов жінки до себе — це звичка, сформована в дитинстві й підлітковому віці. Розвиваючись у сім'ї поряд із батьками або одним із них, дівчинка може насичуватися емоційно, чуттєво й гормонально, а може рости з почуттям «голоду». Певна річ, усе це фіксує мозок, формуються нейронні ланцюжки, нейроасоціації, і нелюбов до себе стає істотною частиною несвідомої поведінки.

Розгляньмо механізм формування функціональних і дисфункціональних стратегій дівчинки через емоційний аспект, гормональну і нервову системи, а також зважмо на вплив когнітивного чинника й елементів навчання. Додайте до цього генетику, і все стане на свої місця. Якщо говорити простою мовою, вміст гормонів відображає перебіг психічних процесів. Саме гормони є біологічними маркерами певних психічних станів, а також індивідуальних особливостей людини.

Не буде перебільшенням, якщо я скажу, що повноцінний розвиток дівчинки можливий через підвищення рівня задоволеності в її житті. Далі ми спробуємо з'ясувати, які життєво важливі стани закладені в нейрохімічній природі жінки. Погляньмо, які гормони і в яких ситуаціях активізують систему позитивного підкріплення.

Серотонін — життєво важливий гормон доброго гумору. Формує в дитини відчуття задоволеності в разі задоволення

потреб як фізичного тіла, так і емоційного аспекту. Якщо дівчинка формується в «супроводі» серотоніну, з нею поруч — ясність розуму, позитивна активність, домінантна соціальна позиція, легка адаптивна здатність, стан задоволеності. Дівчинка бачить світ навколо барвистішим і ліпшим, безпечніше для своєї психіки витримує стресові ситуації. Формує в собі здорове сприйняття власного Я. Саме серотонін посиляє повідомлення дівчинці: «Тішся, смійся, усміхайся, активно рухайся, грайся, йди на контакт з оточенням». Наявність серотоніну в житті дівчинки гарантує її стабільний психоемоційний стан. Хто і що є постачальником серотоніну? Звичайно, велику вагу має харчування дівчинки. Продукти, багаті на триптофан, магній, вітамін D, а також фрукти замість солодощів. Сюди ж можна зарахувати часте перебування на сонці, фізичну активність дівчинки і, певна річ, здоровий сон.

А тепер погляньмо, як батьки можуть сприяти виробленню серотоніну в дівчинки. Мама і тато граються зі своєю дочкою в різноманітні ігри, зокрема й активні. Батьки приймають свою дочку такою, яка вона є, з її плюсами, мінусами, талантами чи їх браком. Дівчинці не доводиться жити в обумовленій атмосфері, де її люблять тільки тоді, коли вона відповідає очікуванням своїх батьків. На жаль, саме обумовлена форма найчастіше супроводжує стосунки батьків і дітей. Щоразу, не справжуючи сподівань своїх батьків, дівчинка переживає почуття провини. Так, щойно дитина не задовольнила запиту когось із батьків, мама або тато дистанціюються і позбавляють її любові й обіймів. Для дитини страх втратити любов мами і тата рівнозначний страху смерті. Від цього й формуються почуття провини і душевна гіркота. Чим це небезпечно? Що частіше дівчинка переживає почуття провини, несправедливості, знехтування й неприйняття, то нижчий рівень серотоніну. А от рівень

кортизолу (гормон стресу), навпаки, зростає і позбавляє дитину здорового сну.

Якщо батьки хвалять свою дочку, разом із нею планують, мріють і позитивно мислять,— це також сприяє виробленню серотоніну.

До чого призводить дефіцит серотоніну:

- загальна слабкість і перевтома;
- почуття апатії і брак настрою;
- негативне сприйняття світу і часто спотворене уявлення про нього;
- зниження розумової активності;
- підвищена примхливість, що виражається в постійно претензійній інтонації (скиглення);
- порушення в роботі шлунково-кишкового тракту безпосередньо пов'язані із серотоніном, тому що його істотну частину виробляє кишківник. Проблеми з травною системою в разі низького серотоніну гарантовані.

Лише один гормон, а так багато важливих процесів. Чи може дівчинка повноцінно розвиватися і формувати здорову психіку без серотоніну? Ні!

Дофамін — ще один надзвичайно важливий гормон, який формує задоволення. Його ще називають гормоном заохочення і гормоном мисливця. Нейробіологічні дослідження й експерименти показали, що дофамін асоціюється з мотивацією. Синтез гормону починається з передчуття чогось приємного, а коли результату досягнуто, показники максимальні. Наприклад, мама пообіцяла дочці повести її у вихідний день до парку розваг. Тієї миті, як дівчинка стала думати про це, дофамінергічні рецептори активно запрацювали, і, шойно вона опинилася в парку розваг, дофамінова активність сягнула своїх найвищих показників. А якщо з якихось причин не

вдалося піти до парку? Якщо, попри свої мрії, дівчинка так і не досягла поставленої мети або батьки не дотримали своїх обіцянок, вона втрачає інтерес і мотивацію до будь-чого.

Дивна річ, але активність дофаміну в дитини виявляється тоді, коли вона робить те, що любить, чує похвалу від батьків, відчуває їхню підтримку й опору. Коли мрії дитини обговорюють і коригують свідомі дорослі. Коли на значущості дитини наголошують мама і тато. У такому разі мозок дитини фіксує й запам'ятовує ці відчуття і формує стійкі й функціональні нейронні зв'язки, а також поведінкові програми.

У дівчинки формується залежність від станів «Я є», «Я значуща». Як наслідок, дівчинка обирає правильні стратегії поведінки, сміливо формує свої бажання і заявляє про них, зміцнює в собі мотиваційний складник, працездатність, наполегливість, цілеспрямованість і здорове емоційне сприйняття себе й навколишнього світу. Що частіше дівчинка проживає позитивні моменти, про які я розповідав вище, то наполегливіше вона прагнучиме повторення процесів, що дають задоволення і насолоду.

Крім того, у дівчинки сформується стійка здатність розрізняти, що для неї добре, а що погано. На що погоджуватися, а на що ні. З ким взаємодіяти, а від кого триматися якнайдалі. Це природно дасть їй змогу бути свідомішою у зрілому віці, а також допоможе обрати вид діяльності, улюбленої справи, та й, звичайно, полегшить вибір чоловіка. Адже така дівчинка, ставши жінкою, не погодиться на стосунки, де вона не значуща. Значущість дофаміну незаперечна.

Дефіцит дофаміну в організмі дівчинки здатний спричинити ендогенну депресію. Як наслідок, у дитини знижується мотивація, зникає інтерес до життя, а кепський настрій, апатія, дратівливість, агресивність стають невіддільною частиною життя. Сюди ж можна зарахувати тривожність, занепокоєність, усілякі страхи, проблеми з пам'яттю, поганий сон, ну і, звісно,

«синдром неспокійних ніг», коли дитина навіть у стані спокою, сидячи чи лежачи, рухає ногами або стопами. Ендогенний психічний розлад у дітей породжує безліч суперечок між фахівцями. Хтось стверджує, що пригнічений стан дитини формується без зовнішніх обставин у минулому і сьогодні. А хтось заявляє протилежне. Емоційне середовище, в якому дитина розвивалася й розвивається, є причиною порушення обмінних процесів у головному мозку. Йдеться про хімічний дисбаланс у мозку.

Я, звичайно, поділяю позицію хімічного дисбалансу в мозку дитини. Ба більше, саме ті діти, які часто опиняються у стресових ситуаціях, ростуть у дисфункціональних сім'ях, більшою мірою схильні до самокритики і самозвинувачення. На тлі страху втратити любов батьків найбезпечнішим для психіки дитини є пошук причин у собі. Ви тільки уявіть дівчинку, яка росла в середовищі постійного стресу, в основі якого були нездорові стосунки батьків між собою або ж дисфункціональна система виховання і педагогіки з боку батьків. А може, за наявності обох варіантів.

У такої дитини з ранніх років формується особлива потреба на належність іншій людині. Однак, якщо у дитинстві ця потреба виявляється в бажанні бути прийнятою батьками і дитина робить для цього все, що можна, переступаючи через свої цінності, то у зрілому віці запит на належність набуває нав'язливого характеру: не лише належати, а й володіти. Тут уже йдеться, звичайно, про стосунки з чоловіком. Дівчина, яка виросла в дисфункціональній системі, не почувається повноцінною без стосунків із чоловіком, а якщо в неї є партнер, вона намагається контролювати його почуття, поведінку, звички і, звичайно, робить усе, щоб він відповідав її запиту на стосунки. Швидка влюбливість і емоційна залежність від партнера стають нормою для такої дівчини.

Ще один гормон, про який я хочу розповісти, — **окситоцин**. Це, мабуть, один із найважливіших жіночих гормонів,

що впливає на природу жінки. Саме окситоцин бере участь у формуванні близькості й любові. Кожна дівчинка відчуває на собі роботу окситоцину в миті ніжності, радості спілкування, а також дотиків від мами, тата й інших членів сім'ї. Міцний зв'язок «мати — дитя» формується під впливом окситоцину і дає дівчинці змогу повною мірою відчувати свою здорову належність до сім'ї. Що більше обіймів, дотиків, погладжуваль, то вищий рівень окситоцину.

Що частіше дівчинка відчуває роботу окситоцину на собі, то міцніше на фізіологічному рівні формується механізм прихильності до батьків, так само як і в батьків до дитини. Крім того, природне звикання до окситоцину в дитячий період створює несвідомі стратегії здорових взаємин у суспільстві. Дівчинка «супроводжується» окситоцином не тільки в сім'ї, а й поза її межами, а отже, сповнюється ніжністю, любов'ю, прийняттям і розумінням у спілкуванні з однолітками, друзями, родичами. Якщо сім'я не є достатнім джерелом окситоцину, дівчинка й у соціумі поводить доволі закрито. Хоча є і зворотний бік медалі. З ранніх років дитина долучається до поганих компаній однолітків і насичується там окситоцином через прийняття і спілкування.

Під впливом окситоцину в дівчинки знижується тривожність, нервова система працює стабільно, поліпшується робота серцево-судинної системи. До того ж окситоцин є чудовим стимулятором вироблення **ендорфінів**, гормонів щастя і радості.

Ми добре розуміємо, що таке сприятливе гормональне середовище формує нейронні ланцюжки, а отже, і здорові поведінкові стратегії, які в майбутньому допоможуть дівчинці збудувати щасливі стосунки з чоловіком і найперше із собою.

А тепер уявіть дитину, якій змалечку бракувало окситоцину. Немає стійкого зв'язку на належність. Мозок дитини,

незнайомий з окситоцином, у край болісно сприймає події, які в інших дітей не спричиняють стресу. Наприклад, дівчинці подобається хлопчик у школі, і вона бачить його з іншою дівчинкою, якій він допомагає нести портфель. Для дівчинки з окситоциновим голодом така ситуація стане трагічною, а для дитини з окситоциновою насиченістю — легкою неприємністю.

Уявіть людину, яка ніколи не куштувала фруктів. Жила все життя, навіть не здогадуючись про те, що вони є. Що станеться, коли вона скуштує їх? Певна річ, вона відчує задоволення, насолоду, ейфорію і бажання не втрачати такої чудової нагоди їсти фрукти й насичуватися ендорфіном. Так само і з дівчинкою, яка в дитинстві «недоїла» окситоцину. Вона виростає і, шойно стикається з генератором окситоцину, відразу прив'язується до його джерела. А тут усе може бути вкрай непередбачувано. Можна завести kota, пригортати його і слухати муркотіння — окситоцин негайно дасться знати. Із собаками та сама історія. Бачили самотніх дівчат із котиками й песиками?

Ще одним багатим джерелом окситоцину може стати колективізація за інтересами, де дівчина почуватиметься частиною громади. Клуби за інтересами, церква, групові види спорту, хорівий спів, зокрема й усілякі секти. Шойно дівчина відчує себе об'єктивною частиною колективної взаємодії, переживе відчуття спільності й зіткнеться з яскравими емоціями — все! Вона буде триматися за це руками і ногами, навіть якщо близьке оточення засуджуватиме її або якщо захоплення становитиме для неї небезпеку. Якщо говорити простою мовою, вона буде там, де є окситоцин. Сайти знайомств — теж одне з деструктивних джерел дофаміну, окситоцину, ендорфінів і серотоніну. Тому така сильна потреба в мільйонів жінок бути присутніми в інтернет-просторі. Є дівчата, які роками не вилазять за межі інтернет-ресурсів.

Описане вище можна легко пояснити, адже первинним завданням дівчини з окситоциновим голодом буде зустріч із чоловіком. Ми пам'ятаємо, що в неї підвищений запит на належність. А що відбувається, коли йдеться про знайомство, симпатію, пристрасть й емоції між чоловіком і жінкою? Звичайно, сексуальна близькість. Саме під час сексу й досягнення оргазму стаються найсильніші сплески окситоцину. Тієї миті відбуваються надзвичайно потужні нейронні «зіткнення», забувати які дівчина не хоче і не може. Ви тільки уявіть: дофамін, ендорфіни, серотонін, окситоцин — справжні природні наркотики. Ну хто захоче з ними розлучатися? Поринути у стосунки — означає опинитися біля джерела гормонального живлення.

На жаль, стосунки мають властивість закінчуватися. І, як показує статистика розлучень, інститут сім'ї вже стоїть на колінах. Чому? Скажу про жінок! Зав'язувати стосунки без любові до себе — вкрай необачний вчинок представниць прекрасної половини людства. У вас, жінок, немає звички любити себе, приймати себе, відчувати задоволення і насолоду від себе самої. Ви зав'язуєте стосунки з чоловіком без здатності кайфувати від себе. Ми, чоловіки, і так насилу розуміємо вас, а якщо ви не транслюєте любові до себе, то взагалі губимося.

Пам'ятаєте біблійну заповідь «Возлюби ближнього свого, як самого себе»? Можна все перевернути, викривити і трактувати цю заповідь як настанову любити інших, відмовившись від пихи. Водночас сповнитися милосердям, співчуттям і багатьма іншими милостивими виявами. Але ця заповідь про любов до себе насамперед! Як ви можете любити чоловіка, якщо не любите себе? Це вже не любов, а залежність і егоїзм. Як чоловік може любити вас, якщо ви не любите себе?

Ось іще одне цікаве і глибоке правило з Євангелія від Матвія: «Тож усе, чого тільки бажаєте, щоб чинили вам

люди, те саме чинить їм і ви. Бо в цьому Закон і Пророки»* (Мт. 7:12). Іншими словами: «Стався до людей так, як хочеш, щоб вони ставилися до тебе». Пробували? Певен, так! Результат? Сіли на голову і ноги звисили! Так стається, тому що жінка не має звички жити в самоцінності. «Стався до себе так, як хотіла б, щоб до тебе ставилися люди!» Як вам такий варіант? Мені дуже подобається. Жінка, яка полюбила себе, визначила свої межі, пізнала, що для неї добре, а що погано, яка ставиться до себе так, як хотіла б, щоб до неї ставилися інші,— це жінка зі здоровою самооцінкою. У її житті можуть бути тільки люди, що відповідають взаємною любов'ю, прийняттям і визнанням. Із такою жінкою просто взаємодіяти. Є чітке розуміння її потреб, бажань, дозволеного і забороненого.

Відчуваєте, до чого я хилю? Чому так важко стояти перед дзеркалом? Чому важко признаватися собі в почуттях? Чому непросто дивитися собі в очі?

Сотні мільйонів дівчаток у всьому світі були позбавлені повноцінного контакту зі значущими батьківськими постатями, які відповідають за повноцінне формування емоційного, психічного, гормонального і соціального дозрівання дитини. Додайте до цього невдалий досвід стосунків із хлопцем, чоловіком. А що в підсумку? Зацикленість на шуканні партнера, стерті межі особистого простору, негативні патерни мислення і настанови, що переходять у деструктивні стратегії поведінки. Також від цього непрості стосунки з батьками. Заборона на почуття. Нелюбов до себе. Блоки в тілі й безліч якорів, які стримують від повноцінних взаємин із собою і світом.

* Цит. за перекладом Івана Огієнка.

