

psychology  курс



Марк Бартон

ДЕВОЧКА
ДЕВУШКА
ЖЕНЩИНА

Марк Бартон
Девочка. Девушка. Женщина
Серия «Psychology курс»

*Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=64974846
Девочка. Девушка. Женщина: Издательство АСТ; Москва; 2021
ISBN 978-5-17-116188-0*

Аннотация

Я искренне убежден в том, что каждая девочка появляется на свет для любви, счастья и безграничного развития своей природы.

К сожалению, любовь в семье познают не все и детско-родительские отношения, как компас, указывают путь туда, где встреча с трудностями неизбежна. В этой книге – жизнь. Жизнь обычных девочек, девушек и женщин, с которыми мы встречаемся каждый день в транспорте, на улице, в общественных местах. Мне хочется верить, что, прочитав ее до конца, родители откроют свои сердца собственным дочерям, а уже взрослые девушки и женщины осознают причины своих проблем в жизни и приложат усилия к их разрешению.

Мысленно и душой отправляю каждому читателю лучи добра и любви.

Искренне Ваш, Марк Бартон!

В формате PDF А4 сохранен издательский макет.

Содержание

Введение	5
Родом из детства	7
Женщина – ценность	13
Самооценка женщины	19
Конец ознакомительного фрагмента.	34

Марк Бартон

Девочка. Девушка.

Женщина

© Марк Бартон, 2021

© ООО «Издательство АСТ», 2021

* * *

Эту книгу я посвящаю своей любимой женщине

*супруге Анастасии Павелковской
в знак глубокого признания и любви.
За веру, вдохновение и объятия души.*

Введение

Еще не так давно я и представить не мог, что буду обращаться к вам посредством книги. Да, как любой другой психолог-психотерапевт, я, конечно, мечтал об этом. Возникали сомнения. Несмотря на достаточный объем знаний и желание ими поделиться, меня постоянно преследовал благодостный перфекционизм, заставляющий что-то улучшать. В какой-то момент лед тронулся, и на белый лист легли первые строки. Одна за одной, страница за страницей. Когда большая часть книги была написана, произошел необъяснимый форс-мажор, и вся рукопись просто удалась со многими другими файлами. «Может, это знак», – подумал я и, честно признаюсь, опустил руки. В такие моменты хочется рвать и метать. Практики по самоконтролю и управлению эмоциями просто улечились.

Я помню этот день как сейчас. Если бы не поддержка моей любимой супруги Анастасии, неизвестно как развернулась бы вся эта ситуация. Мы много говорили, почему и для чего так произошло. В какой-то момент меня осенило: «Какая разница, какими словами говорить о любви?» Да! ведь книга, которую я хотел написать, в первую очередь о любви. О любви девушки и женщины к себе. О любви матери к дочери. О любви отца к дочери. Подумаешь, заново, но иными словами изложить свое новое послание. Получилось. Книга

в ваших руках. Я не буду умничать, рассказывая о том, как важна психология и ее основы. К этому приходят в нужный момент. Без напоминаний. В свое время.

В этой книге я описываю жизнь. Жизнь обычных женщин, с которыми мы встречаемся каждый день в транспорте, на улице, в общественных местах. Я безмерно благодарен каждой из них за искренность и разрешение опубликовать их боль на этих страницах. Разные судьбы и истории, в которых, возможно, вы узнаете себя. Да, все мы из разных семей. Кто-то воспитан на социокультурных традициях. Кто-то на бабушкиных советах. А кто-то интуитивно, местами бездарно и без любви.

Мне хочется верить, что, прочитав эту книгу, люди откроют свои сердца собственным дочерям. А уже взрослые девушки и женщины осознают причины своих проблем в жизни и приложат усилия к их разрешению. Нашим детям надо совсем немного. Обнимать, целовать, радоваться с ними и любить. Просто так. Безусловно. Я мысленно и душой отправляю каждому читателю этой книги лучи добра и любви.

Искренне ваш, Марк Бартон!

Родом из детства

Есть такая песня – «Родительский дом, начало начал»¹. С этим не поспоришь. Все, что происходило с вами в детстве, прямым образом связано с тем, как вы живете сейчас. Отношения с мужчиной, деньги, бизнес, карьера, саморазвитие, личностный рост – это результат ваших отношений с родителями и близким окружением в детстве. Вычеркнуть детство и прожить жизнь, не ориентируясь на него, просто невозможно. Вас всегда будут возвращать в прошлое бессознательные стратегии поведения, те, что вы хорошо изучили с момента появления на свет и по мере своего развития в родительском доме.

Каждый возрастной период важен для формирования здоровой личности девочки, которая непременно станет девушкой и женщиной. Вопрос только в том, какой женщиной? С массой комплексов, детских психологических травм и подавленной значимостью личности или абсолютно подготовленной для обретения собственного счастья? Конечно, второй вариант более приятный и желанный, но реальность говорит о том, что большинство женщин просто не знают, что значит быть счастливой женщиной. Их просто не научили этому в детстве. Кто отвечал за научение? Мама и папа. Об

¹ Композиция «Родительский дом», муз. В. Шаинского на стихи М. Рябилина. Исп. Л. Лещенко.

этом мы еще обязательно поговорим в этой книге.

Я искренне убежден в том, что каждая рожденная девочка появляется на свет для любви и счастья. Но, увы, любовь в семье познают не все дети. Им приходится в прямом смысле выживать в поисках любви, понимания и заботы. Они привлекают к себе внимание так, как умеют! Но и это часто не дает результата.

Для того чтобы вам было интереснее воспринимать дальнейшую информацию, связанную с этапами формирования личности девочки, вспомните или возьмите в руки флешку, вы наверняка хоть раз в жизни держали ее в руках. Маленький информационный накопитель, на котором можно хранить все, что угодно: от любимых фотографий до фильмов и музыки.

Когда вы приобретали флешку, на ней не было информации, а только базовые настройки: датчик приема-передачи данных, контролер памяти, флеш-память, микросхема и какая-то техническая ерунда.

Представьте, что вы закачали на флешку фильм «Кавказская пленница». Положили USB-накопитель в карман и полетели в гости к любой маме в другую страну. В гостях у мамы вы решили посмотреть закачанный фильм и вставили флешку в ноутбук. Что вы увидите на экране? Конечно, записанный фильм «Кавказская пленница». Трудно представить, что на флешке вместо фильма может оказаться инструкция по сборке тумбочки из мебельного магазина. Это

вполне логично!

С вами происходило примерно то же самое! По мере развития ваш мозг принимал важную и значимую информацию, на основании которой и сформировалась ваша личность. Может выросшая в нелюбви женщина стать счастливой? Сомнительно! У нее нет «программы» на любовь и близкие отношения. Да, есть потребность, но, как ее реализовать, она не знает! Такой женщине известно, как быть в несчастливых, невротических, зависимых или созависимых отношениях. Она умеет угождать, заслуживать любовь и страдать. Ей даже может казаться, что она умеет любить, ведь ей действительно трудно отличать любовь от зависимости.

Под влиянием разных людей и событий миллионы женщин характеризуют себя негативно, занижая свою значимость. Возможно, вы одна из них. Я уверен на сто процентов, что вы любите комплименты, но не всегда умеете их принимать. Вы смущаетесь, краснеете, чувствуете себя неловко. Часто услышав комплимент в свой адрес, вы можете высмеять его, отшутиться, усомниться в сказанном, обесценить даже самые искренние слова. Ваша реакция может быть непредсказуемой. Почему так происходит? вы боитесь осознать и принять свои значимость и индивидуальность. Другими словами, ваши самооценка и самооценность не готовы оказаться в центре внимания. И это вполне естественно.

Представьте себе женщину, которая много лет подвергалась обесцениванию со стороны мамы и мужа. Да, она ока-

зывалась в центре внимания так же, как при получении комплимента. Разница в том, что обесценивание – это субъективные оценочные суждения, а комплимент – это приветствие через принятие. Самооценка женщины пропорциональна принятию себя. От этого не уйти.

Одна моя клиентка жутко ненавидела свой нос. Горбинка сводила ее с ума. Она обратилась к специалисту и сделала пластическую операцию. Горбинку убрали, но незаметно обнаружились другие части тела, не устраивающие девушку. Это привело к целому ряду операций, но принятие так и не пришло. Внутренний конфликт был исчерпан только после длительной психотерапии. Из этого можно сделать еще один вывод: самооценка женщины не имеет ничего общего с ее внешностью, ростом и весом. Вы можете быть суперкрасоткой с нездоровой самооценкой, а рядом с вами уверенная в себе девушка с нестандартной внешностью.

Расскажу вам одну историю. Наверняка вы хоть раз в жизни были в караоке. Я тоже люблю такие мероприятия. Так вот! Караоке, поздний вечер, подвыпившие и веселые люди поют и танцуют. Выходит на сцену девушка лет тридцати пяти. Берет микрофон и просит минуточку внимания. Музыку делают тише, и девушка минут семь рассказывает о том, как сильно она любит петь и как долго она шла к тому, чтобы позволить себе исполнить песню *Je t'aime* (Lara Fabian). В этот момент у меня промелькнула мысль, что надо снять на телефон этот шедевр. Уж очень убедительна была девушка.

Начала играть музыка, девушка продолжала давать установки звукорежиссеру, чтобы тот сделал микрофон громче, добавил каких-то эффектов. С первых слов исполнительницы мне вспомнилась фраза Фаины Георгиевны Раневской: «У нее голос будто в цинковое ведро ссыт». Ну вот, по-другому и не скажешь. Но если бы вы видели, как она уверенно держалась на сцене. Сколько пафоса, манерности, артистизма. Песня закончилась, она сорвала аплодисменты и с полной уверенностью в своей гениальности покинула сцену. Не думаю, что ее интересовало мнение окружающих о ее «таланте».

За соседним столиком сидела очень неприметная и тихая девушка. Попивала коктейль и что-то выписывала себе на листок бумаги. Скорее всего, это были названия песен. В какой-то момент микрофон оказался у нее в руках и, не вставая с кресла, девушка начала петь песню *Simply the Best* (Tina Turner). От ее исполнения зал был в приятном шоке. Ведущий схватил девушку за руку и попытался вывести на сцену, но она, сопротивляясь всеми силами, отказалась. Песня закончилась, и ведущий начал расхваливать исполнительницу за ее талант и красивый голос. На все комплименты девушка ответила лишь: «Да ладно вам, мне еще учиться и учиться». Что это? Думаю, вы и так догадались – страх принять себя, низкая самооценка, а может, эгоизм.

Да, вам не показалось – эгоизм. Что общего у самооценки и эгоизма? Женщины, живущие с нездоровой самооценкой,

стремятся заполучить подтверждение своей значимости через инфантилизм. Таким образом, каждый раз сомневаясь в своей уникальности, они вынуждают других людей напоминать о ней. Со временем такое поведение воспринимается как должное. Получается, что нездоровая самооценка может быть даже на руку ее обладателю и нести в себе массу вторичных выгод.

Покупают подружки в магазине платье. Надев на себя платье, одна из них начинает вслух озвучивать свои сомнения. При этом она прекрасно видит, что модель и цвет очень подходят ей, но... Подыграть инфантилизму и эгоизму выходит подруга: «Света, тебе так идет это платье». Света, естественно, хмурит брови: «Ну не знаю». Далее продавец и случайные покупатели рассыпаются в комплиментах. И даже мама по видео связи восхищается. Все, вдоволь насытившись повышенным вниманием, Света покупает платье, которое она мысленно приобрела еще до начала этого спектакля.

Да, самооценка женщины имеет несколько граней. Одна действительно отражает внутренние страхи и непринятие, а другая используется женщиной в качестве эффективного инструмента насытить собственный эгоизм.

Женщина – ценность

Когда я учился в школе, мне часто говорили, что Я – последняя буква в алфавите. Думаю, и вы слышали подобное в свой адрес. Системы воспитания и образования твердили: «Не якай», «Скромность – лучшее украшение женщины», «Коли хороша – не хвастайся, и так заметят», «Не тот дурак, кого люди хвалят, а тот, кто сам хвалится», «Всякая жаба сама себя хвалит». Скромность хороша, если она к месту. Чаще скромность путали и путают с подавлением воли, мнения, мыслей, ценностей и чувств. Оттого и вырастают неуверенные в себе «дети».

Много лет я думал о принципиальной разнице между мужской и женской самооценкой. Она действительно есть, и достаточно существенная. Вспомните русский алфавит. Он начинается с буквы А и заканчивается буквой Я. Будь моя воля, я бы видоизменил алфавит. Для мужчин я бы все оставил так, как есть. А, Б, в, Г, Д, и наконец Я. Да, прежде чем мужчине сказать «Я – Мужчина», он должен пройти этапы собственного становления.

Многие представители сильного пола не любят меня за озвучивание этой темы. Никто не хочет признаваться себе в собственной глупости, лени, безответственности. Тем более идти в страхи и комплексы. Это нормально, психика избегает некомфортных стратегий.

Давайте обратимся к истории. Не так давно человечество выживало. Лишь последние столетия мы обрели цивилизованность, и нам не приходится в страхе оглядываться, боясь нападения дикого зверя или врагов из соседнего селения. Психика и генетика не способны модернизироваться с такой же скоростью. Вы, конечно, можете возразить: «Марк, мы живем в современном мире, причем здесь многовековая история?»

Дело в том, что генетически мы с вами еще сонастроены с прошлым. Сколько еще необходимо времени чтобы, например, гормональная система, иммунитет, репродуктивная система изменили свою структуру? Это неизвестно! Настройки нашего организма такие же, как у человека живущего 3–5 тысяч лет назад. А значит, и запрос на удовлетворение своих потребностей также идентичен. Другими словами, мужчина, живущий две тысячи лет назад, жил с запросом на признание и принятие. Как он этого достигал? Чтобы выжить, мужчина с юных лет познавал какое-либо ремесло. Учился охоте, рыбалке, обработке земель, а также изучал военное дело. Для чего? Чтобы стать крепкой опорой для стареющих родителей, для продолжения рода, для собственного выживания.

Жизнь действительно была опасной. Например, из группы охотников в 15–20 человек живыми могли вернуться 5–6 мужчин. Мало того что выжил, так еще и пищу добыл. А мужчина, выживший в сражении? Ловкий рыбак? Успешный ремесленник? Как к ним относилось мужское окру-

жение и женщины? Мужчины стремились быть сильными и успешными, а женщины выбирали таких продолжателями рода. Мужчина выбирался по принципу – с кем выживу я и мои дети. Сегодня этот принцип нарушен при активном участии самих же мужчин.

«Всем женщинам нужны только деньги!» Нет не деньги! Все женщины хотят жить! Не в голоде, а в изобилии и безопасности. Давайте перенесем эти деструктивные доводы мужиков на тысячу лет назад. Женщина говорит: «Я создам семью с сильным мужчиной, способным защитить, добыть еду и обеспечить кров». Ответ мужчины из прошлого: «всем женщинам нужны только лоси, рыба, шкуры животных и шалаш». Конечно, подобные высказывания в прошлом были невозможны. Мужчина понимал, что он является источником жизни. Тысячу лет назад женщину красивыми речами и балаболством взять было невозможно. Она понимала, кто напротив нее!

Чтобы еще лучше осознать принцип взращивания мужской самооценки, давайте поговорим о некоторых гормонах. **Эндорфин** – гормон счастья и радости. Кроме удовольствий, эндорфин и бета-эндорфин помогают человеку выжить в опасной ситуации. Активная выработка этого гормона происходит во время физической активности, при которой мышцы человека работают на пределе возможностей.

Улавливаете взаимосвязь? В сражениях, в победах, в тяжелом труде и выживании мужчина насыщал свой организм

эндорфином и кайфовал от своих достижений. Это значит, что он сам мог регулировать степень удовлетворенности своей жизнью, управляя своей гормональной системой. Еще более интересный момент заключается в том, что эндорфины имеют свойство вызывать привыкание. Например, бета-эндорфин часто называют эндогенным опиатом. Другими словами, это самый настоящий наркотик, на который подсаживались воины, охотники, тяжело трудящиеся и выживающие мужчины. У мужчины формировалась зависимость быть мужчиной. Лучше не придумаешь!

А если рассмотреть такой гормон, как дофамин, все вообще становится на свои места. **Дофамин** отвечает за мотивацию и наслаждение. Он начинает вырабатываться в момент движения к цели и доходит до своего пика в момент ее достижения. Например, охотник, идущий по лесу и выслеживающий добычу, уже насыщается дофамином. Как только зверь убит, выброс дофамина достигает пиковых отметок и вводит охотника в состояние эйфории и кайфа. Дофамин часто так и называют гормоном охотника.

Если привести пример, ориентируясь на современные реалии, представьте мужчину, который поставил перед собой цель запустить бизнес-проект. Как только он начал прописывать бизнес-план, дофамин начал свою работу. Когда бизнес уже приносит прибыль, результат достигнут, дофамин работает на пике возможностей. В моменты активности дофамина в головном мозге закрепляется нейронная цепочка, кото-

рая связывает выполненное действие с полученной эйфорией. Именно это заставляет и мотивирует мужчину добиваться поставленных целей. Круто? Еще бы!

А если подробно изучить работу тестостерона, серотонина, адреналина, норадреналина, можно сделать простой вывод: мужчина получал удовольствие от своей значимости и самооценки, через действия, достижения и победы. В описанных мною примерах вы где-то увидели ответственность женщины за повышение самооценки у мужчины? И не увидите! Мужчина возвращает свою самооценку самостоятельно, и женщина к этому не имеет отношения!

К сожалению, в современном мире многие мужчины нашли другие источники получения дофамина, эндорфинов и других важных гормонов. Эти способы всем известны! Еда, алкоголь, наркотики, игромания и секс! Проще всего соблазнить женщину и почувствовать себя «победителем». Только результат от этих «побед» длится недолго. Так, мужчины впадают в зависимость от секса с разными женщинами, часто меняют партнеров, изменяют своим женам, заводят любовниц. Конечно, потребность в дофамине и эндорфине – это не единственная причина деструктивного сексуального поведения, их достаточно много.

Уверен, вы слышали от мужчин: «Мужчина – охотник!» С этим никто не спорит! Конечно, охотник, если он охотится на зверя. Чаще всего этой фразой мужчина объясняет своихождения по женщинам и оправдывает поведение, в основе

которого лежит большое сексуальное либидо. Охота и распутство не имеют ничего общего. Можете представить себе охотника, который вышел на охоту за женскими влагалищами? Ну бред же! С одной стороны, запрос мужчин на признание и принятие вполне объясним, так как он продиктован самой природой, а с другой стороны, этот запрос удовлетворяется в обход тех же законов природы. В результате – неуверенные в себе мужчины стремятся повысить самооценку не через достижения и победы, а через соблазнение женщин, наркотики, алкоголь, еду и видеоигры. В этой книге я не буду подробно описывать отношения мужчины и женщины (об этом в следующих книгах), лишь изредка буду приводить примеры для большей наглядности.

Самооценка женщины

Как же обстоит дело с женской самооценкой? Давайте начнем с основ. Родиться женщиной – это великая награда, но при этом и огромная ответственность. Ответственность не за мужа и детей, а в первую очередь за саму себя.

Можно без преувеличения говорить о том, что женская энергия обладает главной созидающей силой. Сохраняя себя, свою женственность, самооценку, самоценность и божественность, женщина трансформирует пространство, в котором находится, и тем самым получает еще больше энергии извне. Помните, я упоминал мужской алфавит? Так вот женский начинается с Я. Женщиной не нужно становиться! Главное – не перестать ею быть!

От своего рождения девочка не подвергается переделке. Вспомните себя. Вы играли с куклами, были мамой, учительницей, врачом, поваром и много кем еще. От девочки всегда исходили и исходят особенная нежность, забота, ласка и любовь.

В древности считалось, что девочки рождаются совершенными. Никто не твердил: «Ты должна стать женщиной». Она уже ею была, и основной задачей девочки, а потом и девушки было – принятие своей природы и женственности. До определенного возрастного периода девочки живут в абсолютно защищенных границах личного пространства. На них не да-

вят, не обесценивают и не обнуляют. Параллельно взрослению наступает пора трудностей и выживания. Жизнь – это боль. Любовь – это страдания! Чтобы тебя любили – надо заслужить! По мере взросления девочки на задний план уходят безусловное принятие, нежность, океан безусловной похвалы, ласки и внимания.

Развитие индивидуальности, самодостаточности, талантов становится вторичным. Если говорить простыми словами: девочка теряет опору и поддержку тогда, когда она действительно нуждается в ней. В этой книге мы еще поговорим о влиянии родителей на жизнь девочки и посмотрим, как мама и папа могут заложить деструктивную модель восприятия себя и окружающего мира. Покидая родительский дом, кроме наследственности, генетики и воспитания, девочка уносит в свою взрослую жизнь значимость собственной личности. Если багаж значимости существенно велик, девушка построит прекрасную жизнь. В случае если значимость можно уместить в горсть, помещающуюся в одной руке, судьба девушки будет не из легких.

Мне очень нравится сравнивать женщин с цветами. Цветы разные, их огромное количество, и каждый вид требует особенного отношения и ухода. Женщины тоже разные, и все вы нуждаетесь в особенном, уникальном отношении. Ни женщина, ни цветок не способны радовать своей красотой, благоухать и раскрываться в неблагоприятных условиях. Женская самооценка также не может быть здоровой, если ее

окружают люди, бесконечно нарушающие границы личного пространства и причиняющие боль. Если мужская самооценка возвращается им самим, то в случае с женской самооценки все иначе.

Успешная в карьере, пользующаяся авторитетом в своей области женщина может быть абсолютно несчастлива и проживать свою жизнь в роли жертвы рядом с мужем-тираном, который уничтожает ее эмоционально, интеллектуально, а иногда и физически. Именно низкая самооценка и неуверенность в себе не позволяют ей выйти из этих отношений. А если сюда прибавить невротическую и гормональную зависимости страдать (о гормональной зависимости мы поговорим в следующих главах), выход из таких отношений для нее вообще кажется чем-то нереальным.

Разберем ситуацию. Красивая девушка, а на пути встречаются исключительно маменькины сынки или безденежные мужики. Отношения начинаются, женщина вынужденно тянет на себе этих неудачников в надежде, что они рано или поздно изменятся и она станет счастлива. Низкая самооценка не позволяет ей строить отношения с достойными мужчинами.

В жизни женщин с низкой самооценкой встречаются следующие типы мужчин:

- **Бабники** – изменяют, гуляют, уходят, приходят, заводят любовниц.

- **Сожители** – предлагают жить вместе, говорят о чувствах и любви, но жениться не собираются.
- **Вечные парни** – готовы встречаться, вместе проводить время, заниматься сексом, но только к ответственности не готовы.
- **Абьюзеры-насильники** – унижают, бьют, подавляют, обесценивают, пренебрегают и эмоционально насилуют.
- **Алкоголики, наркоманы, игроманы.**
- **Безответственные мужчины** – ленивые, незарабатывающие, слабые, инфантильные, маменькины сыночки, альфонсы.
- **Женатые мужчины** – говорят о любви, кормят «завтраками», обещают, но из семьи не уходят.

В принципе, можно перечислить еще несколько десятков типов мужчин, с которыми вы, женщины, пытаетесь построить отношения, а это противопоказано. Рядом с такими мужчинами вы можете быть суперкрасавицей, успешной, умной, талантливой, творческой, но несчастливой. Да, окружение сделает свое дело! Почему вы соглашаетесь быть рядом с вышеописанными мужчинами? Не устану повторять: низкая самооценка и нелюбовь к себе. Женщина, которая любит себя, никогда не будет в отношениях, где ей плохо.

Представьте, что вы прекрасно танцуете. Танцы – это ваша жизнь, хобби, ценность и наслаждение. Но каждый раз, выходя на сцену, вы слышите, как в зале вас обесценивают и выкрикивают нелестные отзывы. Если это единичный случай,

вас это не расстраивает, а если это происходит каждый раз и выкрикивающих из зала сотни? Ваша уверенность пропадет, и выйти на сцену будет очень сложно или вообще невозможно. Вы можете быть самым прекрасным «цветком», но, оказавшись в руках неумелого садовника, – погибнете. Мне, как мужчине, неудобно говорить об этом, но нелюбовь женщины к себе – это самая главная ошибка. Вы пытаетесь полюбить мужчину, хотите, чтобы он любил вас, но любовь к самой себе так и не пробуждаете.

Любовь женщины к себе – это привычка, сформированная в детстве и подростковом возрасте. Развиваясь в семье рядом с родителями или одним из них, девочка может насыщаться эмоционально, чувственно и гормонально, а может расти с чувством «голода». Естественно, все это фиксируется мозгом, формируются нейронные цепочки, нейроассоциации, и нелюбовь к себе становится существенной частью бессознательного поведения.

Давайте рассмотрим механизм формирования функциональных и дисфункциональных стратегий девочки через эмоциональный аспект, гормональную и нервную системы, а также учтем влияние когнитивного фактора и элементов научения. Добавьте к этому генетику, и все встанет на свои места. Если говорить простым языком, содержание гормонов отражает течение психических процессов. Именно гормоны являются биологическими маркерами определенных психических состояний, а также индивидуальных особенно-

стей человека.

Не будет преувеличением, если я скажу, что полноценное развитие девочки возможно через повышение уровня удовольствия в ее жизни. Далее мы попробуем разобраться, какие жизненно важные состояния заложены в нейрохимической природе женщины. Давайте посмотрим, какие гормоны и в каких ситуациях активизируют систему позитивного подкрепления.

Серотонин – жизненно важный гормон хорошего настроения. Формирует у ребенка ощущение удовольствия при удовлетворении потребностей как физического тела, так и эмоционального аспекта. Если девочка формируется в «сопровождении» серотонина, с ней рядом – ясность ума, позитивная активность, доминирующая социальная позиция, легкая адаптивная способность, состояние удовлетворенности. Девочка видит мир вокруг себя более красочным и красивым, более безопасно для собственной психики переносит стрессовые ситуации. Формирует в себе здоровое восприятие собственного Я. Именно серотонин отправляет сообщения девочке: «Радуйся, смейся, улыбайся, активно двигайся, играй, иди на контакт с окружающими». Присутствие серотонина в жизни малышки гарантирует ее стабильное психоэмоциональное состояние. Кто и что является поставщиком серотонина? Конечно, немаловажную роль играет питание девочки. Продукты, богатые триптофаном, магнием, витамином D, а также фрукты, вместо сладостей. Сюда же мож-

но отнести частое пребывание на солнце, физическую активность девочки и, естественно, здоровый сон.

А теперь давайте посмотрим, как родители могут способствовать выработке серотонина у девочки. Мама и папа играют со своей дочерью в разные игры, в том числе и в активные. Родители принимают свою дочь такой, какая она есть, с ее плюсами, минусами, талантами или их отсутствием. Девочке не приходится жить в обусловленной атмосфере, где ее любят только тогда, когда она соответствует ожиданиям своих родителей. К сожалению, именно обусловленная форма чаще всего сопровождает отношения родителей и детей. Каждый раз, не оправдывая ожиданий своих родителей, девочка погружается в чувство вины. Да, как только малышка не удовлетворила запрос родителя, мама или папа дистанцируются и лишают ее любви и объятий. Для ребенка страх потерять любовь мамы и папы равносителен страху смерти. От этого и формируются чувство вины и душевная горечь. Чем это опасно? Чем чаще девочка погружается в чувство вины, несправедливости, отверженности и неприятия, тем ниже уровень серотонина. А вот уровень **кортизола** (гормон стресса), наоборот, растет и лишает ребенка здорового сна.

Если родители хвалят свою дочь, вместе с ней планируют, мечтают и позитивно мыслят, это также способствует выработке серотонина.

К чему приводит дефицит серотонина:

- общая слабость и переутомляемость;
- чувство апатии и отсутствие настроения;
- негативное восприятие мира и частое искаженное представление о нем;
- снижение умственной активности;
- повышенная капризность, выражающаяся в постоянно претензионной интонации (нытье);
- нарушения в работе ЖКТ напрямую связаны с серотонином, так как его существенная часть вырабатывается кишечником. Проблемы с системой пищеварения в случае низкого серотонина обеспечены.

Всего один гормон, а столько важных процессов. Может девочка полноценно развиваться и формировать здоровую психику без серотонина? Нет!

Дофамин – еще один важнейший гормон, формирующий удовольствие. Его также называют гормоном поощрения и гормоном охотника. Нейробиологические исследования и эксперименты показали, что дофамин ассоциируется с мотивацией. Синтез гормона начинается с предвкушения чего-то приятного, а его максимальные показатели обнаруживаются при достижении результата. Например, мама пообещала дочери провести выходной в парке развлечений. В тот самый момент, как девочка начала думать о походе в парк, дофаминергические рецепторы начали активно работать, и, как только девочка оказалась в парке развлечений, дофаминовая активность достигла своих наивысших показате-

телей. А если поход в парк не состоялся по каким-то причинам? Если в результате своих мечтаний девочка так и не достигла поставленной цели или родители не сдержали своих обещаний, девочка теряет интерес и мотивацию к чему-либо.

Удивительно, но активность дофамина у ребенка происходит тогда, когда он занимается любимым делом, слышит похвалу от своих родителей, чувствует их поддержку и опору. Когда мечты ребенка обсуждаются и корректируются осознанными взрослыми. Когда значимость ребенка подчеркивается мамой и папой. В таком случае мозг ребенка фиксирует и запоминает эти ощущения и формирует устойчивые и функциональные нейронные связи, а также поведенческие программы.

У девочки формируется зависимость от состояний «Я есть», «Я значима». В результате девочка выбирает правильные стратегии поведения, смело формирует свои желания и заявляет о них, укрепляет в себе мотивационную составляющую, работоспособность, настойчивость, целенаправленность и здоровое эмоциональное восприятие себя и окружающего мира. Чем чаще девочка проживает позитивные моменты, о которых я говорил выше, тем более настойчиво она будет стремиться к повторению процессов, приносящих удовлетворение и наслаждение.

Кроме того, у девочки сформируется устойчивая способность отличать, что для нее хорошо, а что плохо. На что со-

глашаться, а на что нет. С кем взаимодействовать, а от кого держаться подальше. Это естественным образом позволит ей быть более осознанной при достижении зрелого возраста, а также поможет при выборе рода деятельности, любимого занятия, ну и, конечно, облегчит выбор мужчины. Ведь такая девочка, став женщиной, не согласится на отношения, где она не значима. Значимость дофамина неоспорима.

Дефицит дофамина в организме девочки способен вызывать эндогенную депрессию. В результате у ребенка снижается мотивация, пропадает интерес к жизни, а плохое настроение, апатия, раздражительность, агрессивность – становятся неотъемлемой частью жизни. Сюда же можно отнести тревожность, беспокойство, различные страхи, проблемы с памятью, плохой сон, ну и, конечно, «синдром беспокойных ног», когда ребенок даже в состоянии покоя, сидя или лежа, двигает ногами или стопами. Эндогенное психическое расстройство у детей вызывает множество споров между специалистами. Одни утверждают, что угнетенно-подавленное состояние ребенка формируется без наличия внешних обстоятельств в прошлом и настоящем. Другие склонны утверждать обратное. Эмоциональная среда, в которой ребенок развивался и развивается, является причиной нарушения обменных процессов в головном мозге. Речь идет о химическом дисбалансе в мозге.

Я, конечно, разделяю позицию химического дисбаланса в мозге у ребенка. Более того, именно те дети, которые ча-

ще всего оказываются в стрессовых ситуациях, растут в дисфункциональных семьях, в большей степени подвержены самокритике и самообвинениям. На фоне страха потерять любовь родителей наиболее безопасным для психики ребенка является поиск причин в себе. Вы только представьте девочку, которая росла в среде постоянного стресса, в основе которого были нездоровые отношения родителей между собой, либо дисфункциональная система воспитания и педагогики со стороны родителей. А может, при наличии обоих вариантов.

У такого ребенка с ранних лет формируется особенная потребность на принадлежность другому человеку. И если в детстве эта потребность выражается в желании быть принятой родителями, и ребенок делает для этого все возможное, переступая через свои ценности, то в зрелом возрасте запрос на принадлежность обретает навязчивый характер: не только принадлежать, но и обладать. Здесь уже речь идет, конечно, об отношениях с мужчиной. Девушка, выросшая в дисфункциональной системе, не чувствует себя полноценной без отношений с мужчиной, а если у нее есть партнер, она озадачена контролем за его чувствами, поведением, привычками и, конечно, делает все возможное, чтобы он соответствовал ее запросу на отношения. Быстрая влюбчивость и эмоциональная зависимость от партнера становятся нормой для такой девушки.

Еще один гормон, о котором я хочу рассказать, – это **ок-**

ситоцин. Это, пожалуй, один из самых важных женских гормонов, влияющий на женскую природу. Именно окситоцин принимает участие в формировании близости и любви. Каждая девочка чувствует на себе работу окситоцина в моменты нежности, радости общения, а также прикосновений от мамы, папы и остальных членов семьи. Прочная связь «мать – дитя» формируется под влиянием окситоцина и позволяет девочке в полной мере чувствовать свою здоровую принадлежность к семье. Чем больше объятий, прикосновений, поглаживаний, тем выше уровень окситоцина.

Чем чаще девочка ощущает работу окситоцина на себе, тем более прочно на физиологическом уровне формируется механизм привязанности к родителям, равно как и у родителей к ребенку. Кроме того, естественное привыкание к окситоцину в детский период создает бессознательные стратегии здоровых отношений в обществе. Девочка «сопровождается» окситоцином не только в семье, но и за ее пределами, а значит, наполняется нежностью, любовью, принятием и пониманием в общении со своими сверстниками, друзьями, родственниками. Если семья не является достаточным источником окситоцина, девочка и в социуме ведет себя достаточно закрыто. Хотя существует и обратная сторона медали. С ранних лет ребенок приобщается к дурным компаниям сверстников и получает там окситоцин через принятие и общение.

Под воздействием окситоцина у девочки снижается тре-

возможность, нервная система работает стабильно, улучшается работа сердечно-сосудистой системы. Плюс ко всему, окситоцин является прекрасным стимулятором выработки **эндорфинов**, гормонов счастья и радости.

Мы прекрасно понимаем, что такая благоприятная гормональная среда формирует нейронные цепочки, а значит, и здоровые поведенческие стратегии, которые в будущем позволят девочке построить счастливые отношения с мужчиной и в первую очередь с собой.

А теперь представьте ребенка, которому с ранних лет не хватало окситоцина. Нет устойчивой связи на принадлежность. Мозг ребенка, незнакомый с окситоцином, очень болезненно воспринимает события, которые у других детей не вызывают стресса. Например, девочке нравится мальчик в школе, и она видит его с другой девочкой, которой он помогает нести портфель. Для девочки с окситоциновым голодом такая ситуация станет трагической, а для ребенка с окситоциновым насыщением – легкой неприятностью.

Представьте человека, который никогда не пробовал фрукты. Жил всю жизнь, даже не подозревая об их существовании. Что произойдет, когда он попробует их? Естественно, он испытает удовольствие, наслаждение, эйфорию и желание не терять такую прекрасную возможность есть фрукты и получать эндорфин. Так же и с девочкой, которая в детстве «не доела» окситоцина. Она вырастает и, как только сталкивается с генератором окситоцина, тут же при-

вязывается к его источнику. А здесь все может быть очень непредсказуемо. Можно завести кошку, обнимать ее и слушать мурлыканье – окситоцин тут же даст знать о себе. С собаками та же история. Видели одиноких девушек с кошечками и собачками?

Еще одним прекрасным источником окситоцина может стать коллективизация по интересам, где девушка будет чувствовать себя частью общины. Клубы по интересам, церковь, групповые виды спорта, хоровое пение, в том числе и различные секты. Как только девушка почувствует себя объективной частью коллективного взаимодействия, проживет ощущение общности и столкнется с яркими эмоциями, все! Она будет держаться за это руками и ногами, даже если близкое окружение осуждает ее или если увлечение несет для нее опасность. Если говорить простым языком, она будет там, где есть окситоцин. Сайты знакомств – это тоже один из деструктивных источников дофамина, окситоцина, эндорфинов и серотонина. Оттого такая сильная потребность у миллионов женщин присутствовать в интернет-пространстве. Есть девушки, которые годами не вылезают за рамки интернет-ресурсов.

Вышеописанное вполне объяснимо, так как первичной задачей девушки с окситоциновым голоданием будет встреча с мужчиной. Мы помним, что у нее повышенный запрос на принадлежность. А что происходит в момент знакомства, симпатии, страсти и эмоций между мужчиной и жен-

щиной? Конечно, сексуальная близость. Именно во время занятия сексом и получения оргазма происходят самые сильные всплески окситоцина. В этот самый момент происходят мощнейшие нейронные «соприкосновения», забывать которые девушка не хочет и не может. Вы только представьте, дофамин, эндорфины, серотонин, окситоцин – сплошные природные наркотики. Ну кто захочет с ними расставаться? Провалиться в отношения, значит оказаться возле источника гормонального питания.

К сожалению, отношения имеют свойство заканчиваться. И как показывает статистика разводов, институт семьи уже стоит на коленях. Почему? Скажу о женщинах! Входить в отношения без любви к себе – это самый опрометчивый поступок со стороны прекрасной половины человечества. У вас, женщин, отсутствует привычка любить себя, принимать себя, получать удовольствие и наслаждение от себя самой. Вы входите в отношения с мужчиной без способности кайфовать от себя. Мы, мужчины, и так с трудом понимаем вас, а если вы не транслируете любовь к себе, мы вообще теряемся.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.