

**МАРК
БАРТОН**

ДЕВОЧКА
ДЕВУШКА
ЖЕНЩИНА

BARTON & BOOKS 

Издательство АСТ
Москва



Эту книгу я посвящаю своей любимой женщине —
супруге Анастасии
в знак глубокого признания и любви.
За веру, вдохновение и объятия души.

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	7
РОДОМ ИЗ ДЕТСТВА	9
ЖЕНЩИНА – ЦЕННОСТЬ.....	17
САМООЦЕНКА ЖЕНЩИНЫ	25
ПОТРЕБНОСТЬ В БЕЗОПАСНОСТИ	43
БЕЗУСЛОВНОЕ ПРИНЯТИЕ И ЛЮБОВЬ	55
ГРАНИЦЫ ЛИЧНОГО ПРОСТРАНСТВА	69
АКТУАЛЬНОСТЬ ГРАНИЦ ЛИЧНОГО ПРОСТРАНСТВА	81
ТИПЫ РЕАКЦИЙ НА НАРУШЕНИЕ ЛИЧНЫХ ГРАНИЦ	93
ВИДЫ ГРАНИЦ ЛИЧНОГО ПРОСТРАНСТВА	107
Эмоционально-психологические границы	112
Интеллектуальные границы девочки	135
Блокирование визуально-пространственного формирования	141
Блокирование вербально-лингвистического формирования	150
Блокирование экзистенциального формирования	157
Блокирование экспериментального формирования	167
Физические границы личного пространства	179
Угроза отказом и оставлением в опасной ситуации	180
Физическое наказание девочки	185
Территориальные границы и имущество девочки	189
Недопустимые прикосновения и физические контакты	194
Интимное пространство девочки	200

Сексуальные границы личного пространства	204
Деструктивная сексуальность	207
Дефицитарная сексуальность	213
Тело девочки принадлежит только ей	218
ВЛИЯНИЕ СЕМЬИ НА ДЕВОЧКУ	235
Зависимый папа и созависимая мама	238
Родители делают вид, что все хорошо	244
Папа бьет и унижает маму	250
Эмоционально недоступные родители	258
Критикующий родитель	260
Сравнивающий родитель	262
Требовательный родитель	267
Несчастливые родители	278
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	286

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 благостный 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 удалилась 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 улетучились.

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!

ГЛАВА 1

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 за время жизни 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. Их просто не научили этому в детстве. Кто отвечал за научение? Мама и папа. Об этом мы еще обязательно поговорим в этой книге.

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

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 любимой 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? Сомнитель-

но! 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 самоценность 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 оказывалась 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 вдруг обнару-

жились 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. Можно быть как суперкрасоткой с нездоровой самооценкой, так и уверенной в себе девушкой 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. Музыка 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 видеосвязи