

ЗМІСТ

ПЕРЕДМОВА9

ВІН. ПСИХОЛОГІЯ СУЧАСНОГО ЧОЛОВІКА

Частина перша. ЧОЛОВІК: МІФИ І РЕАЛЬНІСТЬ. . . . 15

Міф № 1.20

Міф № 2.23

Міф № 3.26

Міф № 4.30

**Частина друга. ІЗ ЧОГО СКЛАДАЮТЬСЯ
ЧОЛОВІКИ 35**

Потреби38

Емоції.55

Архетипи109

Мужність138

Розум і глузд148

Частина третя. РІВНІ ОСОБИСТОСТІ ЧОЛОВІКА . . 155

Внутрішній Родитель.160

Внутрішня Дитина.164

Внутрішній Дорослий168

Частина четверта. КРИЗИ В ЖИТТІ ЧОЛОВІКА. . . . 173

Частина п'ята. АРХЕТИПИ ЧОЛОВІЧОЇ ЗРІЛОСТІ. .	188
Частина шоста. МУДРІСТЬ	208

ВОНА. ПСИХОЛОГІЯ СУЧАСНОЇ ЖІНКИ

Частина перша. ЖІНКА: МІФ І РЕАЛЬНІСТЬ.	217
Міф про ідеальну жінку	217
Ілюзії вибору	223
Частина друга. ЩО ЖІНЦІ ВАЖЛИВО ЗНАТИ ПРО СЕБЕ.	241
Почуття, інформація, емоційне вигорання	241
Гормони й емоції, «коктейль щастя»	254
Як повернути собі себе	268
Частина третя. ЯКОЮ МОЖЕ БУТИ ЖІНКА	274
Архетипи	274
Афродіта: жіночність і сексуальність.	311
Зріла жінка.	323

ВОНИ. ПСИХОЛОГІЯ СТОСУНКІВ ЧОЛОВІКА І ЖІНКИ

Частина перша. ЩО ОЗНАЧАЄ ЛЮБИТИ.	335
Міфи про кохання	335
Про здатність кохати і будувати взаємини	358

Частина друга. ВИДИ КОХАННЯ	387
Про те, яке буває кохання.	387
Про токсичне кохання.	403
Частина третя. ПРО ЛЮБОВНІ ТРИКУТНИКИ . . .	419
Частина четверта. ПРО ЗРІЛЕ КОХАННЯ	436

**РАЗОМ.
ПСИХОЛОГІЯ СІМЕЙНИХ
ВЗАЄМИН**

Частина перша. СІМ'Я ЯК СИСТЕМА	455
Сім'я — що це взагалі таке?	455
Закони сімейних систем	468
Гомеостаз і розвиток	483
Частина друга. ЗАКОНОМІРНОСТІ РОЗВИТКУ СІМ'Ї.	493
Стадії розвитку сім'ї, її життєвий цикл.	493
Психологія шлюбу: особливості сучасних шлюбів, види, функції, проблеми.	507
Частина третя. ПОДРУЖНЯ ПРИВАБЛИВІСТЬ . . .	528
Частина четверта. ВЗАЄМОДІЯ В РОДИНІ	536
Спілкування і конфлікти.	536
Стосунки в сім'ї	558
Альянси, коаліції, стабілізатори сімейної системи. . .	575

Частина п'ята. ТРИКУТНИКИ.	588
Частина шоста. СІМЕЙНА СПАДЩИНА	603
Сімейна історія, міфи, трансгенераційна передача603
Генограма: інструкція до створення і застосування.617

ЧОЛОВІК: МІФИ І РЕАЛЬНІСТЬ

Притча про хлопчика і граблі¹

Жив собі маленький хлопчик. Одного разу, коли до мами прийшов чужий дядько, мама зав'язала йому очі й сказала, що справжній чоловік повинен носити на очах пов'язку. Хлопчику дуже хотілося бути справжнім чоловіком, адже мама сказала ці слова дуже шанобливо, з придигом і прищмокуванням. І тому він став носити пов'язку. Він нічого не бачив, але чув, що інші жінки говорили, що він хороший тому, що слухається маму і носить пов'язку. А про тих чоловіків, які не носили пов'язку, жінки говорили, що вони погані.

Хлопчик виріс і дуже пишався, що він справжній чоловік. І що він не знімає пов'язку. Одного разу він почув якийсь чоловічий голос, який говорив йому, що потрібно зняти пов'язку і жити без неї. Так набагато краще. Але хлопчик розумів, що цей чоловік поганий та несправжній і слухати його не можна.

¹ Взято з: Новоселов О. Жінщина. Учебник для мужчин. — М.: АСТ, 2016.

Іноді він відчував, що його щипають і штовхають. Чув, як у нього відбирають смачну їжу, підсовують недоїдки і сміються з нього. Але він пам'ятав слова мами, вірив їм і розумів, що справжній чоловік мусить непохитно переносити всі тяготи і поневіряння. Тільки тоді він справжній. Тому він не знімав пов'язку і терпів усе. Він нічого не бачив, тож одного разу зосліпу забрів у сарай, де було багато граблів. Хоч би куди він ішов — він знову і знову наступав на граблі, і вони сильно били його по голові своїми дерев'яними держаками. Тому він із кожним ударом слабшав, безглуздів і втрачав орієнтацію та надію. Вихід із сараю був дуже близько, двері були відчинені, і варто було йому зняти пов'язку, він відразу ж вибрався б із сараю. Але він не бачив виходу, оскільки його очі були зав'язані. Він наступив на дуже великі граблі й помер. Жінки плакали на його могилі й говорили, що він був хорошим, слухняним сином. І ще говорили, що чоловіки зовсім за собою не стежать. І що життя тримається тільки на жінках. І що перевелися справжні мужики. А ті, які не перевелися, — всі козли. І жодна не назвала його справжнім чоловіком. Але він цього всього вже не чув.

Чому я вирішила почати з міфів? Загалом міф — це історія про богів і героїв. Але ще — це щось, що проявляє уявлення людей про світ. Платон, наприклад, вживав поняття «міф» у двох значеннях: як розповідання і як закон. Чому закон? Тому що в міфах містяться одвічні моделі цінностей, поведінки, взаємин, культурний досвід цивілізацій, які через казку транслюються прямо в досвід кожної людини й одночасно відображають його.

Міфи будуть нашими провідниками в психологію, бо насправді вони відображають уявлення людей не тільки про світ, а й про себе.

Перші психоаналітики спиралися на міфологію у створенні своїх теорій. Фройд був першовідкривачем — коли говорив про комплекс Едіпа та Електри, але й зараз є крута теорія архетипів, яка також спирається на давньогрецькі міфи про життя богів, але містить у собі все розмаїття прояву чоловіка як сутності у світі та соціумі.

Наведу приклад. Головні грецькі міфи оповідають про трьох братів — Зевса, Посейдона та Аїда, які розділили між собою світ. Для нас це буде оповідь про три складові чоловічої зрілості: Зевс, який відвоював собі небо, став батьком для безлічі богів, з усіма батьківськими функціями: і каральними, і тими, що дарують турботу; Посейдон — володар морів — чоловік, що опанував свої почуття; і, нарешті, Аїд — бог мертвих — чоловік, який обрав духовний шлях.

Про все це я напишу пізніше. Бо почати варто з того, які образи чоловіка культивує і пропагує сучасна масова культура. Саме вона створює міфи для нас, представників західної цивілізації, і сучасна історія про чоловіка — це гримуча суміш із пригод Брюса Вілліса, рейтингів журналу *Forbes*, історій успіху Стіва Джобса і фотографій з обкладинок *Men's Journal*.

Тож у першій частині книги я розповім про ідеальні уявлення, про сучасні міфи, про казки щодо принців і попелюшок, про те, що відчувають чоловіки, намагаючись відповідати їм, і чому це в них не завжди виходить.

У частині другій книги я розповім про психологію чоловіків — про потреби, кордони, мужність, про те, що це, як вона проявляється, (не)виховується і куди потім спрямовується (ховається), про архетипи і про почуття.