

## ЗМІСТ

Передмова .....	5
Чому час не лікує .....	8
Чоловіче та жіноче: символи в нашому житті .....	10
Жіночність та мужність — половинки цілого? .....	23
Мистецтво дарувати кохання .....	34
Як формується здатність любити .....	40
Структура особистості, тип характеру та прояви їх у коханні .....	51
Самооцінка та її вплив на якість життя і побудову стосунків .....	71
Корекція самооцінки .....	79
Невротична любов та її витоки .....	81
Про роль матері у формуванні здатності любити .....	87
Особливості любові батька та її вплив на психіку дитини .....	93
Несвідомі сценарії, які призводять до невротичного кохання .....	100
Казка про жабу .....	107
«Любов зла — полюбиш і козла» .....	114
Джерела кохання .....	118
Правильний вибір партнера, як інвестиція у майбутні родинні стосунки .....	121
Про красу, гроші та ресурси .....	126
Як полюбити себе? .....	132
Про жіночу сексуальність та сексапільність .....	140
Як захистити себе від сексуальних домагань .....	146
Сексуальна травма під час війни .....	169
Психологічні наслідки війни .....	178

Світ — жахливий, у нього не можна приводити дітей!?	184
Психофізіологія кохання	190
Знайомство та емоції.	202
Стилі кохання	206
Про потреби, які ми задовольняємо у чоловічо-жіночих стосунках.	216
Етапи і кризи в розвитку пари	223
Чи можна заново закохатися у свого партнера?	234
Чому з одними жінками чоловік поводитьься за одним сценарієм, а з іншими — зовсім інакше	237
Чому «хорошій дівчинці» не щастить у коханні?.	242
Що робити, коли кохання минає?	248
Чотири подруги: злість, заздрість, образа і ревності. Чому у них можна навчитися?.	251
Несвідомі негативні програми. Як їх зупинити?	264
Про «сильних» та «слабких», або як спілкуватися із «сильним чоловіком»?	268
«Працювати чи не працювати — ось в чому питання», або деякі роздуми про розподіл праці в родинних стосунках	275
Любові всі віки підвладні, або що робити, якщо він на 20 молодший?	284
Зрада. Як відрізнити правду від фантазій?	289
Про феномен «законності» зради та варіанти психотерапевтичної допомоги	303
Як пережити розставання?	312
Ритуал прощення.	321
Тіло і втрата.	325
Інтернет-знайомства: техніка безпеки або інструкція з використання на прикладі однієї історії	329
Секрети побудови щасливих стосунків у парі	347

# ЧОЛОВІЧЕ ТА ЖІНОЧЕ: СИМВОЛИ В НАШОМУ ЖИТТІ

**Я**к психотерапевт, який займається кататимно-імагінативною психотерапією (символдрамою), я завжди цікавилася значеннями символів. Символ — це підказка, яка допомагає розплутати нитку сновидіння чи зрозуміти глибший зміст сказаного, прочитаного, побаченого.

Ми живемо у світі символів, а точніше, народжуємось у певному символічному полі та на несвідомому рівні вбираємо в себе всі відтінки і смисли символічних значень.

Свого часу ще Зигмунд Фройд, австрійський психолог, психоаналітик, психіатр та невролог, зауважив, що більшість символів зводяться до чоловічих та жіночих.

Розмірковуючи про чоловіче й жіноче у символічному та культурному розумінні, я звернула увагу на те, що без перебільшення однозначно жіночих нерукотворних символів безліч:

- земля («мати сира-земля») — символ жіночого лона й родючості;
- вода у будь-якому її прояві: від джерела, струмка як символу материнського молока — до моря-океану як символу сили та могутності жіночого начала;
- печера-утроба;
- місяць як символ жіночої інтуїції.

Є символи, які можна віднести як до чоловічих, так і до жіночих: сонце — батьківський символ, може означати материнське і батьківське тепло; гора — залежно від її форми може бути чоловічою (фалічна форма) і жіночою (схожою на жіночі груди); дерево — є чоловічі і жіночі дерева (наприклад, дуб і береза). Навіть такий символ як світло відносять як до жіночої символіки — один із аспектів Великої Матері (світло й темрява), так і до чоловічого — небесного прояву Янь з китайської філософії.

Дивно, але чоловічі нерукотворні символи знайти значно важче. До таких символів можна віднести вогонь і блискавку. Вогонь — як символ божественної сутності та джерело життя, символ праведності і сходження Святого Духа. Як чоловіча, активна і нематеріальна стихія, вогонь протиставляється воді й землі і зближується з повітрям у здатності символізувати духовні та божественні явища. Блискавка символізує собою владу, міць і силу Бога, здатна бити і карати неслухняне дитя, тобто людину. Таким чином, вогонь і блискавка походять від уяви про Бога як про Батька і мають відношення до чоловічого світу.

Якщо звернутися до релігійної символіки жіночого та чоловічого, то в християнстві до чоловічого відноситься Бог-батько, Бог-син та Святий Дух. Остеронь від них стоїть і шанується Діва Марія — Божа Мати. Різне ставлення до Богоматері можна спостерігати у православній та католицькій релігії. Католики у своїх висловах частіше звертаються до Діви Марії, ніж православні. Згадайте, якщо у православних щось трапляється, вони вигукують: «Господи!» або «Боже мій!». Католики ж найчастіше вигукують «Матір Божа!».

Діва Марія поєднує у собі все жіноче, земне, матеріальне. Католицькі собори мають гострокутну форму бань, як прагнення людини до Бога, до небесного, незбагненого, до повернення в лоно матері. А тепер згадайте православні храми. Їх бані — округлої форми, як золота блискуча крапля, що падає з небес, як символ енергії, котра йде від Бога до людини, від неба до землі, від духовного до матеріального.

У християнській релігії чоловіче — це духовне начало, жіноче — матеріальне. Непорочне зачаття — це Дух, який запліднює матерію. Таким чином, у християнстві чоловіче — небесне, духовне, а жіноче — земне, матеріальне.

Цікаво, що в перекладі з давньоєврейської мови Дух Божий — це Руах, жіноче божественне начало. А українською мовою «дух» — чоловічого роду, тоді як на івриті — жіночого. В іудаїзмі божественна присутність називається Шехіна (буквально означає «зупинка» або «проживання», що символізує перебування Господне у світі). Шехіна — це жіночий аспект Бога, завдяки їй можливе безпосереднє спілкування людини з Богом. Вона — вияв Бога у матеріальному світі, особливо в образі світла, «як сонце світить усьому світу, так і Шехіна». Шехіна здавна асоціюється з Місяцем — ключовим жіночим символом у іудейській традиції.

У китайській міфології Небо і Земля постають як батько й мати всіх людей: при цьому Небо породило чоловіків, а Земля — жінок (звідки згодом пішла ідея про два начала природи й уявлення про те, що жінка має бути підвладна чоловікові, «як земля небу»).

Примітно, що у грецькій етимології слово «антропос» («людина», «чоловік») зводиться до виразу «той, хто дивиться вгору», тобто в Небо.

Відомо, що у східних релігіях існує рівний союз Бога-чоловіка та Бога-жінки, наприклад, Крішна і Калі, або Шива та Шакті, які утворюють божественне ціле. Діпак Чопра, американський лікар і письменник індійського походження, який написав чимало книг про духовність зазначає: «Шива — це безмовність. Шакті — це енергія. Шива — це здатність до творення. Шакті — це творення. Шива — це любов. Шакті — це вираження кохання». Одне неможливе без іншого, і одне доповнює інше.



Існує ще одне уявлення: чоловік — це Дух, жінка — Душа, а результат їх союзу — дитина: Тіло. Згадайте