**«Самоценность, сексуальность, опора и влияние детства на женскую любовь».**

*Зрелость – это переход от опоры на окружающих к опоре на самого себя.
Фриц Перлз*

Именно внутренняя опора и зрелость, их тесная взаимосвязь лягут в основу нашего откровенного разговора о женской сексуальности и самоценности. Часто мы слышим фразу «Всё идёт из детства». Люди, которые не погружены в тему психологии глубоко, не могут воспринять всю серьёзность этого факта, часто понимание носит лишь поверхностный характер.

Психологи же, или люди, находящиеся в терапии (нередко это одни и те же люди), берут эту фразу за основу качественной жизни. Взрослой качественной жизни. Психология и темы вокруг неё сейчас развиваются настолько стремительно, что современный человек, игнорируя эту науку не может в полной мере ощутить вкус событий полноценно, прожить и что важно – переварить эмоции.

В этой статье мы будем опираться на труды многих известных психологов и терапевтов, разберем архетипы, поговорим о детстве, детско-родительских отношениях, приведём примеры из жизни знаменитых женщин, как их детский период повлиял на дальнейшую жизнь и уровень сексуальности. В общем, изучим цепочку причинно-следственных связей, ведь понимание этого уже даёт ценные плоды на пути к себе и своей самоценности.

 Начнём наше увлекательное путешествие в мир рефлексии. Возможно, примеры и описание периодов жизни женщины станут для вас полезными терапевтическими.

**Пренатальный период и первые годы жизни девочки.** Наверняка вы слышали, что негативные эмоции, которые испытывает женщина во время беременности неблагоприятным образом сказываются на ребёнке. Это связано с гормональным обменом, определёнными биохимическими процессами в организме будущей матери. Мы знаем, что, например, во время стресса вырабатывается кортизол, норадреналин и адреналин. Существует множество исследований, которые подтверждают прямое влияние переживаний матери на судьбу, характер и, соответственно, внутренние установки человека. Не будем сильно останавливаться на этом и углубляться в биологию, стоит лишь признать тот факт, что во время вынашивания и в период родов, будущий ребенок словно губка впитывает в себя весь спектр тревог матери.

Крайним образом важны первые годы жизни ребёнка, в частности – девочки, ведь в этой статье речь идёт о становлении женщины и женской самоценности. Именно в первые годы формируются нейронные связи, на основе пережитых событий, определяющие будущий опыт. Девочка смотрит на маму, можно даже сказать – состоит из мамы, её переживаний, комплексов, самооценки. В первые 6 лет девочка видит себя, ощущает себя и воспринимает свою личность в этом мире глазами родителей. Здесь каждый вспомнит своё детство, события, линии причин и следствий, и проведёт параллель между своей нынешней жизнью и прошлым. Ведь с высоты лет проще проанализировать этапы, это важно сделать, чтобы путь был яснее, а терапевтическая мишень чётче. Впрочем, во время внутренней работы избегайте розовой ретроспекции – когнитивного искажения, когда воспоминания носят характер приукрашивания и вытеснения. В этом поможет работа с психотерапевтом и определённые техники.

В книге Стефани Шталь «Ребёнок в тебе должен обрести дом» говорится о том, что последние нейробиологические исследования показали: у детей, которые испытали в первые годы жизни сильный стресс, например, равнодушное отношение, брошенность, всю последующую жизнь уровень гормона стресса повышен. И это лишь один пример. Детство каждого не безоблачно, жизнь многогранна и на разных этапах девочка может раниться о события, которые на протяжении многих лет будут искать выход из бессознательного, куда мозг вытеснил неприятные воспоминания, то есть закапсулировал. Не проработав травматику, женщина ходит по кругу неисцелённости, не может перейти на следующий, более качественный уровень развития. Жизнь через призму травм не признает высокого уровня сексуальности, ресурсности, и как следствие не дает возможности ощущать себя полноценно, наполнено, гармонично и расслаблено.

Мы вскользь уделили внимание первым годам жизни и поняли, насколько сильно окружающие факторы, восприятие ребёнка родителями влияют на становление личности. Внешний мир девочки с каждым годом расширяется: детский сад, школа, друзья, родственники, путешествия, кружки, университет, работа. Как юная женщина будет относиться к сферам жизни и как будет распаковываться её личность в них? Будет ли она любить себя? Какая у неё самоценность? Каждый случай индивидуален и будет выстроен на основе уникального эмпирического опыта.

**Мама и дочка.** Отдельный блок в этой статье хочется посвятить материнской любви. У вас могут быть хорошие отношения со своей мамой, практически «безоблачные», но подумайте, вспомните, хватило ли вам внимания и любви? Сколько времени вы провели в тесном взаимодействии? Это никак не связано с тем, как вы общаетесь сейчас, это более глубинное понимание связи с мамой. Что вы чувствуете внутри…?

Во взрослой жизни женщина, не ощущавшая себя ценной и значимой, прежде всего для мамы, может чувствовать некоторую эмоциональную пустоту, отрешённость, будто чего-то не хватает. Чего именно? Может безусловной материнской любви, когда закладывает прочный фундамент самоощущения и безопасности? К слову, о последнем чувстве. Ему стоит уделить отдельное внимание. Без базовой внутренней безопасности говорить о полноценной жизни будет неправильным. Однако, хорошая новость в том, что это чувство, как и любое другое полезное нам, можно и нужно у себя взрастить, наработать – всё в наших руках. Нужно взять на свою взрослую зрелую часть ответственность и, скажем так, добаюкать своего внутреннего ребёнка, напитать любовью.

Тему одобрения матери, нарциссического проявления по отношению к дочери и последствиям такого взаимодействия глубоко раскрыла в своей книге «Достаточно хорошая» психолог и писательница Кэрил Макбрайт. В ней она на собственном примере и примерах своих клиенток рассказала о методах исцеления, осознания проблемы и главное – поднятия самооценки.

**Звёздное «НЕ счастье».** Здесь обратим внимание на пример из жизни небезызвестной голливудской актрисы 20 столетия Мэрилин Монро. Так как её биография знаменита, жизнь была публичной, и многие специалисты делали разбор её личности и судьбы, то не составит труда провести некоторый анализ связи детства со «взрослыми» выборами. Ранние годы актрисы складывалось непросто, отец от неё отказался, мать спустя несколько месяцев после рождения отдала дочь бабушке, которая была психически нездорова. Потом был детский дом, приёмные семьи, возвращение к матери, – всё это наложило негативный отпечаток на психику молодой девушки. Последствия такого взросления привели к злоупотреблению запрещёнными веществам, алкоголю, потерянности. Стоит ли сомневаться, что это от отсутствия внутренней опоры и дефицита родительской любви? – конечно нет. Внешние признаки успешной жизни не были для Мэрилин настоящим счастьем. А финал этой истории вы знаете. Как бы сложилась её жизнь, была был Мэрилин так популярна, как бы она сама построила свой путь, не будь её детство столь травматичным? Что она искала в славе и многочисленных любовных связях?

**Лица женщины. Баланс по Юнгу. Архетипические особенности.**

*«Уяснив для себя логику путешествия героя, вы станете гораздо лучше ориентироваться в действительности и порой знать, что вас ждёт за поворотом». Кристофер Воглер.*

Этот блок статьи хочется начать именно с этой цитаты. Герой путешествия – это вы. Знать логику каждой своей внутренней личности, понимать её мотивы и скрытые желания – ключ к глубинному познанию себя и своих выборов. Понимание причинно-следственной связи того или иного события в вашей жизни удивительным образом исцеляет травмы. Помните? – лишь осознание причины – половина (если не больше) успеха выздоровления.

Кто же они – наши внутренние личности, с которыми на протяжении всей жизни нам приходится договариваться? Карл Юнг был первым, кто ввёл такое понятие, как архетип, то есть «изначальный образ». Более детально архетипы, их происхождение и эволюцию описал в своей книге Евгений Спирица, наша задача сейчас рассмотреть женские архетипы и их влияние на выборы человека. Рассмотрим и временные архетипы, первый – «детство», которому мы уже уделили много внимания в этой статье. Вслед за детством идёт «юность», когда мы понимаем законы мира, происходит первая сепарация от семьи. В «зрелости» человек начинает мыслить логически и даже несколько отстранённо от окружающего мира. Евгений Спирица описал главный принципы этого периода жизни, как: «Я прожил свою жизнь и имею право о ней рассуждать».

Кстати, Юнг много уделял внимания именно женскому (материнскому) началу. Анима – и есть женский архетип, он существует не только в женщинах, но и в мужчинах. Дело в том, что человек – андрогин, в нём присутствуют оба начала в равной степени. Их баланс позволяет жить полноценно, проявляя каждую свою уникальную грань, не стыдясь, не колеблясь, не сомневаясь. Анима порождает в мужчине покой и гармонию, ровно так же, как и анимус – мужское начало – в женщине. За этим кроется огромный пласт работы над собой, и в первую очередь – с детско-родительскими отношениями.

Кстати, как вы думаете, какой архетип был проявлен у героини нашего разбора Мэрилин Монро? И какие архетипы вы видите в себе? Какая грань в вас нуждается во внимании вашего «родителя»? В конце данного блока дам рекомендацию для глубинного понимания всех женских граней, его можно найти в книге Клариссы Пинколы Эстес «Бегущая с волками».

**Сексуальность, как главный ресурс.**

Не стоит понимать и воспринимать сексуальность примитивно. За этим понятием таится огромная, если не самая основная, часть ресурса, благополучия, проявленности в этом мире, реализации, скоростей жизни, уровня энергии.

Здоровая сексуальность в женщине – залог её спокойствия и достатка. Здоровая сексуальность приобретается только тогда, когда женщина взрастила опору внутри себя, ей всего достаточно, нет «дыр» в виде травматики прошлого, она простила и приняла родителей, она простила отца.

В партнёре (муже, любимом мужчине) не ищет никого, кроме равного спутника жизни. Реализует свой потенциал, идёт по жизни спокойно, уверенно, несмотря на трудности, достойно проходит каждую ступень. Связано ли это с самоценностью, самооценкой? – напрямую. Внешние факторы не имеют значения, если внутри пустота и слив энергии. Понимаете ли вы свой уровень сексуальности и какие плоды вам даёт наполненное состояние? Отслеживаете ли вы спады энергии и какие события этому предшествуют? Есть ли повторение сценариев?