

ПСИХОЛОГИЯ 18+ ЖЕНЩИНЫ

ПОНИМАТЬ СЕБЯ • ПРИНИМАТЬ СЕБЯ • БЫТЬ СОБОЙ

Ирина
Деллос

ГЛУБОКО
О ЖЕНСКОЙ
ПСИХОЛОГИИ,
ВНУТРЕННЕЙ
СИЛЕ
И ГАРМОНИИ

ЭМОЦИИ
ОТНОШЕНИЯ
САМООЦЕНКА
ЛИЧНЫЕ
ГРАНИЦЫ
ПРЕДНАЗНАЧЕНИЕ

КНИГА
ДЛЯ ТЕХ,
КТО ХОЧЕТ
ПОНЯТЬ
СЕБЯ



Ирина Деллос

Психология женщины

<https://litres.ru/74256927>

ISBN 9785007056625

Аннотация

Помните: ваша биология — это ваша суперсила, ваши эмоции — ваш навигатор, ваши границы — ваша защита, а ваша мягкость и эмпатия — величайший дар этому миру. Слушайте себя, доверяйте своему телу, обнимайте свою внутреннюю девочку и смело делайте шаг навстречу своей уникальной, неповторимой и счастливой жизни

Содержание

Глава 1. Природа и биология: Больше, чем просто гормоны	5
Глава 2. Корни идентичности: От девочки к женщине	11
Конец ознакомительного фрагмента.	14

Психология женщины

Ирина Деллос

© Ирина Деллос, 2026

ISBN 978-5-0070-5662-5

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Глава 1. Природа и биология: Больше, чем просто гормоны

Привет, читательница. Добро пожаловать в путешествие к самому сердцу того, что значит быть женщиной. Начнем мы с основы основ — с биологии. Часто женскую психологию упрощают до «просто гормоны», но это лишь верхушка айсберга. Наша уникальная физиология не диктует нашу судьбу, но она создает глубокий и сложный фон, на котором разворачивается вся наша внутренняя жизнь. Понимание этой связи — первый шаг к принятию и управлению своей энергией.

Цикличность как суперсила: Как менструальный цикл, беременность и менопауза влияют на когнитивные способности и эмоции

Женское тело — это симфония цикличности. В отличие от линейного функционирования мужского организма, мы живем в ритме ежемесячных приливов и отливов гормонов, которые тонко настраивают наше эмоциональное состояние, энергию и даже когнитивные функции.

- Менструальный цикл: Многие женщины воспринимают

свой цикл как нечто обременительное, но в его фазах скрыт огромный потенциал.

- Фолликулярная фаза (после месячных до овуляции): В это время растет уровень эстрогена. Мы часто чувствуем прилив энергии, социальную активность, ясность ума, готовность к новым начинаниям. Это время для планирования, творчества и общения.

- Овуляция: Пик эстрогена и тестостерона. Обострение интуиции, повышение либидо, усиление эмпатии. Многие ощущают себя наиболее привлекательными и уверенными.

- Лютеиновая фаза (после овуляции до месячных): Прогестерон выходит на передний план. Уровень энергии снижается, появляется потребность во внутренней работе, отдыхе. Некоторые могут испытывать ПМС — перепады настроения, раздражительность, повышенную чувствительность. Важно научиться слушать эти сигналы, а не бороться с ними.

- Беременность и материнство: Это колоссальная гормональная перестройка, которая влияет на мозг женщины, подготавливая его к материнству. Усиливаются заботливые инстинкты, меняется система вознаграждения, обостряется восприятие. От «беременного мозга» до послеродовой депрессии — каждый этап имеет свои психологические осо-

бенности, требующие особого внимания и поддержки.

- Менопауза: Это не конец, а новый этап, требующий адаптации. Снижение уровня гормонов может сопровождаться эмоциональной нестабильностью, бессонницей, приливами. Однако это также время для переосмысления своей жизни, освобождения от старых ролей и поиска нового смысла, обретения внутренней мудрости.

Понимание этих естественных ритмов позволяет нам не только подготовиться к ним, но и использовать их силу, не подавляя себя, а находя гармонию с собственной природой.

Архитектура мозга: Существуют ли «женский» и «мужской» мозг? (Разбор мифов и нейробиологических фактов)

Долгое время считалось, что мозг мужчин и женщин кардинально отличается, определяя наши способности и роли. Современная нейробиология предлагает более нюансированную картину.

- Различия есть, но они статистические: Да, существуют небольшие структурные и функциональные различия.

Например, женский мозг в среднем немного меньше по объему, но обладает большей плотностью нейронных связей,

особенно в некоторых областях, связанных с языком и эмоциями. Мужской мозг может иметь больше связей внутри полушарий, а женский — между ними.

Пластичность важнее: Гораздо важнее не столько изначальные различия, сколько невероятная пластичность мозга. Опыт, воспитание, образование, культура — все это формирует нейронные пути гораздо сильнее, чем врожденные биологические особенности. Мозг адаптируется и меняется под влиянием задач, которые мы ему ставим.

Преобладание «мозаичного» мозга: Исследования показывают, что нет чисто «женского» или чисто «мужского» мозга. У каждого человека это уникальная «мозаика» из различных черт, которые традиционно приписывались тому или иному полу. Например, некоторые мужчины могут иметь высокую степень эмпатии, а некоторые женщины — выдающиеся пространственные навыки.

Суть в том, что хотя биологические различия существуют, они не являются жестким приговором и не определяют наш потенциал. Мы гораздо сложнее, чем просто набор нейронов, и наш мозг — это удивительный инструмент, который мы формируем на протяжении всей жизни.

Стрессоустойчивость: Почему женщины реагируют на

стресс по принципу «заботиться и дружить» (tend-and-befriend), а не только «бей или беги»

Когда речь заходит о стрессе, большинство людей представляют себе реакцию «бей или беги» — древний механизм борьбы с угрозой. Но у женщин, благодаря эволюционным особенностям и гормональному фону, есть дополнительная и очень важная стратегия.

- «Tend-and-befriend» — заботься и дружи: Это уникальный женский ответ на стресс, описанный психологами. В опасной ситуации женщина, помимо «бей или беги», склонна к:

- Заботе (tend): защите потомства, поиску безопасного убежища. Это обусловлено выбросом окситоцина — «гормона объятий» и привязанности, который у женщин в стрессовых ситуациях вырабатывается в больших количествах и смягчает действие кортизола (гормона стресса).

- Дружбе (befriend): обращению за поддержкой к другим женщинам, формированию социальных связей. Объединение в группы обеспечивает большую безопасность для всех, особенно для детей.

- Социальная поддержка как буфер: Именно поэтому для

женщин так важна социальная поддержка. Возможность поделиться переживаниями с подругой, получить объятие или просто быть выслушанной помогает снизить уровень стресса и быстрее восстановиться. Отсутствие такой поддержки может быть особенно разрушительным.

- Биологическая основа эмпатии: Этот механизм «tend-and-befriend» лежит в основе нашей большей склонности к эмпатии, сотрудничеству и поиску консенсуса. Это не слабость, а мощный эволюционный инструмент, позволяющий нам выживать и процветать в сложных условиях.

Понимание этой биологической предрасположенности к поиску поддержки позволяет нам перестать чувствовать себя «неправильными», когда мы в стрессе интуитивно тянемся к общению, а не к агрессии или изоляции. Это естественный и здоровый механизм.

Наша биология — это не ограничитель, а богатый и сложный набор инструментов.

Глава 2. Корни идентичности: От девочки к женщине

Мы рождаемся с определенным биологическим набором, но кто мы есть на самом деле, формируется в сложном взаимодействии с миром вокруг нас. Эта глава посвящена тому, как ранний опыт, семейные сценарии и социальные ожидания вылепливают нашу идентичность, прокладывая путь от девочки к взрослой женщине. Понимание этих корней — ключ к осознанию своих поведенческих паттернов, убеждений и выборов.

Влияние матери и отца: Как родительские сценарии формируют самооценку и выбор партнеров

Семья — это первая и самая мощная лаборатория, в которой формируется наша личность. Родители, сознательно или бессознательно, передают нам не только генетику, но и жизненные сценарии, которые глубоко влияют на наше восприятие себя и мира.

•

Роль матери: Для дочери мать часто является первым и

наиболее значимым женским образцом.

- **Образ себя:** То, как мать относится к себе (с любовью или критикой), к своему телу, к своей роли в семье и обществе, становится моделью для дочери. Здоровая связь с матерью часто коррелирует с высокой самооценкой и принятием своей женственности.

- **Эмоциональная регуляция:** Мать учит дочь выражать и регулировать свои эмоции. Если мать была эмоционально отстраненной или, наоборот, гиперопекающей, это может сказаться на способности дочери к здоровой привязанности и эмоциональной зрелости.

- **Роль отца:** Отец для дочери — это первый мужчина в ее жизни, и его отношение формирует ожидания от будущих романтических отношений.

- **Оценка и принятие:** То, как отец относится к дочери (с любовью, уважением, вниманием или критикой, безразличием), напрямую влияет на ее чувство ценности и способность чувствовать себя желанной.

- **Модель отношений:** Динамика отношений между родителями также является мощным сценарием. Если дочь наблюдала токсичные или дисфункциональные отношения,

она может бессознательно воспроизводить их в своей взрослой жизни.

- Родительские предписания и послания: Мы усваиваем тысячи негласных правил — «Будь удобной», «Не будь слишком умной», «Будь сильной», «Нельзя показывать слабость». Эти послания становятся частью нашего внутреннего диалога и могут ограничивать наш потенциал.

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.