

ІНСТРУКЦІЯ ПО ВИКОРИСТАННЮ ЖІНОЧОГО МОЗКУ

PDF



нейропсихологиня та арт-терапевтка

ОКСАНА ПУРЕЙ

ОКСАНА ПУРЕЙ

нейропсихологиня · арт-терапевтка

Інструкція по використанню жіночого мозку

Нейропсихологія для щоденного життя

© Оксана Пурей, 2025. Усі права захищені.

Ця книга містить загальну освітню та психологічну інформацію. Вона не є медичною або психотерапевтичною консультацією і не замінює роботу з фахівцем.

Дорога читачко

Ця книга народилася з розмов. З тисяч розмов — на консультаціях, на групах, у повідомленнях опівночі від жінок, які запитують: «Чому я така?» Або: «Зі мною щось не так?» Або просто: «Я дуже втомилася — але не знаю від чого».

Я нейропсихолог і арт-терапевт. Я вивчаю мозок і те, як він формує наш досвід, наші стосунки, наше ставлення до себе. І з роками роботи я все більше переконуюся в одному: більшість того, що жінки вважають своїми «недоліками» — насправді є нейробіологією. Не характером. Не долею. Не «просто такою вдалася».

Мозок жінки — дивовижний. Він реагує швидше, відчуває глибше, тримає в пам'яті більше. Але він також виснажується швидше, ніж ми встигаємо помітити. Він запам'ятовує чужі голоси і робить їх своїми. Він захищає нас від болю — іноді так ретельно, що ми перестаємо відчувати і радість.

Я написала цю книгу не для того, щоб дати тобі ще один список «що треба робити». Я написала її для того, щоб ти нарешті зрозуміла — що відбувається всередині. Чому так виходить. Звідки береться ця втома, ця тривога, це відчуття, що ти не справляєшся, хоч насправді робиш неймовірно багато.

У кожному розділі — наука. Але не суха і не страшна. Наука, яка пояснює тебе тобі ж. Нейробіологія, яка каже: ти нормальна. Психологія, яка каже: це можна змінити. І практики — прості, тілесні, реальні — які допоможуть це змінити не колись, а вже сьогодні.

Ця книга — для жінок від 30 до 50. Для тих, хто вже досить дорослий, щоб не вірити кожній думці в голові — але ще шукає

слів, щоб пояснити собі, що відчуває. Для тих, хто несе багато — і рідко дозволяє собі просто зупинитися і подихати.

Дозволь цій книзі стати таким простором. Читай її повільно. Роби паузи. Записуй, що відгукується. Повертайся до розділів, які чіпляють. Це не підручник, який треба «здати». Це розмова — між тобою і твоїм мозком. Між тобою і собою.

Ти не зламана. Ти не слабка. Ти просто ніколи не отримувала інструкції до власного мозку. Але тепер вона у тебе є.

З теплом і повагою до тебе і твого неймовірного мозку —

Оксана Пурей

нейропсихолог, арт-терапевт

Зміст

Передмова — звернення до читачки

01 Мозок і мислення

- Як наші думки створюють реальність
- Префронтальна кора — диригент свідомих рішень
- Автоматичні пастки мислення
- Практика: «Зупини думку. Почни бачити»

02 Емоції і енергія

- Чому ми реагуємо, а не вибираємо
- Тіло як носій емоцій — стрес як фізіологія
- Гормональний цикл і емоційність жінки
- Практика: «Емоційний чек-ін»

03 Тіло і ресурси

- Фізіологічна база благополуччя
- П'ять нейропсихологічних опор: сон, дихання, рух, харчування, ритми
- Практика: «Маленьке повернення в тіло»

04 Самосприйняття і самоцінність

- Як формується внутрішній голос
- Дзеркальні нейрони і сила прикладу
- Самокомпасія — не слабкість, а навичка
- Практика: «Розмова з собою з майбутнього»

05 Стосунки і взаємодія

- Як мозок бачить любов, дружбу і межі
- Соціальний мозок: емпатія, довіра, прив'язаність
- Чому ми повторюємо сценарії дитинства
- Практика: «Карта емоційних меж»

06 Сенси і реалізація

- Як мозок шукає «навіщо»
- Дофамін не про нагороду — а про рух уперед
- Від сенсу до дії: як не застрягти у роздумах
- Практика: «Нейро-наміри»

07 Креативність і потік

- Як інтегрується мозок, тіло і душа
- Арт-терапія і нейропластичність
- Творчість без таланту — дозвіл просто бути
- Практика: «Творчий ритуал відновлення»

Епілог — Інструкція, яку ти вже тримаєш

Мозок і мислення



Розділ 1. Мозок і мислення

Як наші думки створюють реальність

Уявіть собі маленький театр всередині вашої голови. На його сцені щодня розігруються безліч сцен — це ваші думки. Деякі з них — яскраві комедії, що дарують усмішку. Інші — справжні драми, від яких на душі важчає. За кулісами цього театру є свій режисер і цілий штат невидимих помічників. Режисер — це та частина вашого мозку, що приймає зважені рішення і каже акторам-думкам, коли виходити на сцену. Ім'я цього режисера — префронтальна кора головного мозку, та сама «мудра» лобна частина, яка допомагає нам думати раціонально і робити вибір.

Актори на сцені — наші автоматичні думки та образи, що народжуються щомиті. Іноді вистава йде за планом, і режисер встигає керувати всім процесом. Але буває, що на сцену вибігають надто емоційні актори без дозволу — скажімо, тривожна думка або гнівне уявлення — і починають хаотично імпровізувати. Глядачі в залі (наші почуття) реагують бурхливо: то аплодують, то лякаються, то засмучуються. Режисеру стає непросто тримати все під контролем... Знайома картина?

Такий образ — театр розуму — допомагає уявити, що відбувається в нашій голові. Давайте присядемо в цьому залі і спокійно розберемося: як працює наше мислення і які «пастки» нам підкидає мозок.

Як працює мислення: роль «диригента» і пастки мозку

Наш мозок — неймовірно складний орган, але працює він у багатьох ситуаціях дуже автоматично. Уявіть собі диригента оркестру: префронтальна кора виконує подібну роль для нашого мислення. Ця передня частина мозку, що знаходиться прямо за чолом, відповідає за свідоме обмірковування, планування і контроль імпульсів. Вона ніби каже: «Зачекай, давай подумаємо, перш ніж діяти».

Дослідження показують, що префронтальна кора дійсно допомагає стримувати емоційні пориви і приймати врівноважені рішення. Фактично, ця зона має прямий «зв'язок» із емоційними центрами, як-от мигдалеподібне тіло, і може згори вниз — по-режисерськи — пригальмувати нашу миттєву емоційну реакцію. Недарма префронтальну кору ще називають «CEO мозку» або «дорослим у кімнаті» — адже саме вона допомагає нам зважити плюси і мінуси, замість того щоб піддатися першому імпульсу.

Цікаво, що ця «диригентська» область дозріває пізніше за інші — приблизно до кінця 20-х років життя людини. Можливо, тому в юності нам було так тяжко стримувати емоції, зате у 30+ мозок уже краще навчився цій мудрості.

Але мозок — це не тільки раціональний диригент. Більшість часу за нього «грають» швидкі автоматичні процеси. Наш розум любить економити енергію і діяти за шаблонами. Як наслідок, у мисленні виникають своєрідні автоматичні схеми — перевірені шляхи обробки інформації. Часто це корисно: ми швидко реагуємо на небезпеку чи навчаємося на досвіді. Втім, такі ментальні скорочення мають і зворотний бік — пастки мислення.

Пастки мислення — це хиби, в які мозок може завести нашу думку. Психологи називають їх когнітивними спотвореннями. Простіше кажучи, це ситуації, коли наш розум переконує нас у чомусь, що насправді не зовсім відповідає дійсності. Такі спотворені думки відчуються цілком логічними в моменті, але перебільшують або викривляють реальність — через що ми починаємо більше тривожитися або сумувати.

Хитрість у тому, що ми схильні довіряти цим автоматичним думкам. Клінічні психологи помічають: коли в голові з'являється якась думка, нам легко повірити, що вона цілком раціональна і правдива — навіть якщо насправді це лише наше припущення. Іншими словами, якщо мозок видав нам картинку чи пояснення, ми приймаємо це як факт. А мозок тим часом уже запускає відповідні емоції... Так ми і потрапляємо на гачок власних думок.

Автоматичні пастки мислення

Наприклад, вам не відповіли на повідомлення декілька годин. Миттєво може виникнути думка: «Мабуть, я їй більше не потрібна, вона сердиться» — і на серці стискається тривога. Це одна з типових пасток мислення. Інший приклад: дитина затримується з уроків на 15 хвилин, і мозок малює страшні картини — аварія, лікарня... Серце калатає, хоча об'єктивно причин для паніки ще немає. Таких розумових пасток багато, і кожна з них здатна завести нас у хибний вузький коридор сприйняття.

Давайте познайомимося з чотирма найпоширенішими — тими, що зустрічаються у більшості жінок щодня, часто навіть не залишаючи сліду в пам'яті, але глибоко впливаючи на настрій і рішення.

Катастрофізація	Мозок автоматично вибирає найгірший сценарій і починає жити в ньому, ніби він вже стався. «Він не відповів — значить, щось трапилося». «Я помилилася на нараді — тепер мене точно звільнять». Дитина затрималась на 10 хвилин — серце вже калатає від жаху. Це пастка, коли розум із крапки робить знак оклику і кличе пожежників, яких іще не потрібно.
Знецінення	Позитивне відкидається як незначне або випадкове, а негативне роздмухується до розмірів вироку про тебе як особистість. «Мені сказали, що доповідь була гарна — але це просто з ввічливості». «Я зробила 10 справ сьогодні, але одну забула — значить, я безвідповідальна». Знецінення — це коли мозок носить лупу тільки для недоліків, а все інше вважає неважливим.
Все або нічого	Мислення у крайнощах, без жодних відтінків. Або ідеально — або повний провал. Або вона мені друг — або ворог. Або я справляюся на 100% — або я нічого не варта. «Якщо я не можу зробити це ідеально, краще не починати взагалі». Саме ця пастка часто ховається за перфекціонізмом — і блокує будь-який початок.
Автоматичні висновки	Ми «читаємо думки» інших або «передбачаємо майбутнє» — не маючи жодних доказів. «Вона так на мене подивилась — значить, я їй не подобаюся». «Цей проєкт точно провалиться, я це відчуваю». «Він мовчить — напевно, злиться». Мозок заповнює порожнечу власними страхами і видає це за факти — переконливо і швидко.

Що об'єднує всі ці пастки? Вони відчуються як правда. Вони не приходять із відчуттям «це моя упередженість» — вони приходять із відчуттям «це очевидно». Саме тому вони такі небезпечні. І саме тому так важливо навчитися їх впізнавати. Бо те, що ми можемо назвати — ми можемо змінити.

Внутрішній монолог і режим «автопілота» мозку

Пам'ятаєте наш образ театру? Коли на сцені перерва між діями, завіса ще не відкрилася для нового акту — що відбувається у залі? Гасне світло, і глядачі починають перешіптуватися, згадувати попередню сцену або фантазувати, що буде далі. Подібне відбувається і з нашим мозком, коли ми зовні нічим не зайняті.

Коли ви перестаєте активно розв'язувати якесь завдання і просто дозволяєте думкам бродити, у мозку вмикається своєрідний режим за замовчуванням. В науці його називають Default Mode Network (DMN) — мережа пасивного режиму. Ця система ділянок мозку відповідає якраз за ваш внутрішній монолог, за оте «пережовування» думок або мрійливе блукання розуму. Простіше кажучи, DMN — це нейронний автопілот, що береться до роботи, коли ви не зосереджені на зовнішніх діях.

Щойно ви відклали робочу задачу і прилягли відпочити, DMN може почати програвати у голові цілий калейдоскоп внутрішніх сцен. Він дістає з пам'яті свіжі спогади, чіпляє до них асоціації, придумує, що сказати шефу завтра на зустрічі, планує меню вечери і паралельно згадує незавершені справи. Знайома ситуація: ви фізично лежите із заплющеними очима, а мозок ніби не вмикається, гортає якісь внутрішні «файли».

Сам по собі цей процес нормальний і навіть корисний: так ми осмислюємо пережите, «репетируємо» майбутні дії, будуюмо плани. DMN — це ваш внутрішній оповідач, який вибудовує особисту історію, пов'язує минуле й майбутнє, формує відчуття того, хто ви є.

Але проблема виникає, коли такий режим захоплює владу надто надовго. Якщо мозок постійно «вариться» у власних думках, ми ризикуємо застрягти в нескінченних переживаннях і тривогах. Науковці встановили, що надто активний режим внутрішнього монологу пов'язаний із депресією і тривожними розладами. Людина ніби не може вимкнути потік роздумів, мозок знову і знову програє негативні сцени. Тому хоча внутрішній монолог — це природно, важливо навчитися перемикаєти його, коли він починає шкодити нашому настрою.

Як думки творять емоції і реакції

На цьому етапі ви можете спитати: ну а хіба справді наші думки настільки впливають на відчуття? Може ж бути й навпаки: спочатку прийшла емоція, а потім я вже думаю щось під її впливом? Насправді, це взаємопов'язано. Думки і почуття плетуть нашу внутрішню реальність нерозривно, мов нитки однієї тканини. Але ланцюжок часто починається саме з інтерпретації події — тобто з думки.

Не сама ситуація викликає емоцію, а наше тлумачення цієї ситуації. Спершу ми підсвідомо даємо події оцінку («це небезпечно» або «це приємно»), і вже від цієї оцінки запускається відповідна емоційна реакція тіла. Пригадайте приклад із подругою, яка не відповіла на повідомлення. Одна й та сама подія —

відсутність відповіді — може викликати різні емоції залежно від думки. «Вона сердиться, я, напевно, щось не так зробила» — з'явиться тривога чи сум. «Мабуть, вона зайнята, відповідь пізніше» — емоція буде спокійна, нейтральна. Подія та ж сама, почуття різні — тому що різні думки.

Більш того, думки можуть впливати й на фізичні реакції тіла. Страшна уява — і от серце калатає, долоні пітніють. Хвилюючий спогад — і горло пересихає, як наяву. Наш мозок не дуже відрізняє реальну подію від живої уяви про неї. Якщо у внутрішньому театрі йде трагедія, тіло реагує відповідно: викидається кортизол, напружуються м'язи, зростає тиск. Ми ніби переживаємо ситуацію насправді, хоча все це — лише у нас в голові.

Ось чому змінивши кут погляду — подумавши інакше — ми здатні змінити і свої почуття, і самопочуття. І саме тут починається справжня робота з мозком.

Як помічати думки і «розмагнічувати» їх

Негативна думка часто притягує нашу увагу і емоції, наче магніт притягує металеві ошурки. Варто десь глибоко всередині з'явитися думці «Я неспроможна з цим впоратися» — і ось вже до неї налипають усе нові підтвердження, старі невдачі, страхи, і ви відчуваєте все більший тягар. Розмагнітити думку — означає зменшити оцю її притягальну силу. Побачити думку просто як думку, а не як об'єктивну істину чи наказ.

Коли ми відходимо на крок убік і спостерігаємо свою думку збоку, вона втрачає владу над нами. Думка — це не факт, а лише коротка історія, що виникла в голові. Ми не зобов'язані вірити їй або слідувати за нею.

Але як цього досягти на практиці? Насамперед — розвинути усвідомленість до своїх думок. У метушні дня ми часто й не помічаємо, що конкретно крутиться у нас в голові; відчуваємо тільки емоцію (смуток, тривогу), але не відслідковуємо, яка думка за нею стояла. Тому перший крок — навчитися «ловити за хвіст» автоматичні думки. Корисна вправа: коли ви відчули різкий спад настрою чи хвилювання, зупиніться і запитайте себе: «Яка думка зараз промайнула? Що я щойно собі сказала?»

Психологи радять словесно відділяти себе від змісту думки. Наприклад, замість «Я нервую, бо не впораюся з проєктом» спробуйте сказати: «У мене з'явилася думка, що я можу не впоратися». Відчуваєте різницю? У другому випадку ви ніби робите крок назад: це просто думка, а не факт і не визначення вас. Така проста зміна формулювання вже трохи «розмагнічує» твердження мозку.

Ще один дієвий підхід — перевіряти думки на достовірність. Коли ловите себе на негативній думці, запитайте: «Чи справді я маю докази, що це правда? А може, я роблю передчасні висновки?» Найчастіше виявиться, що думка перебільшує. Усвідомлення цього — вже крок до звільнення від зайвих хвилювань.

Коли ви даєте назву своїй мисленнєвій пастці («ага, це моє старе добре катастрофізування зараз!»), вона вже не така всесильна. Ви немовби кажете мозку: «Я знаю цю хитрість, дякую, але я оберу інший шлях».

Дуже допомагає виносити думки назовні — на папір або в будь-яку видиму форму. Коли думка залишається в голові, вона здається величезною та розмитою, наче тінь монстра. Варто її виписати — і ми бачимо конкретні слова. Монстр зменшується до

реальних розмірів. Тому одним із найпростіших способів справитися з тривожною думкою є письмо: просто взяти і записати все, що крутиться в голові, як воно є. Так ми звільняємо «оперативну пам'ять» мозку і заспокоюємо нервову систему.



Практика

Зупини думку. Почни бачити

робочий блок

Ця вправа допоможе вам крок за кроком вирватися з полону нав'язливої думки, прояснити голову і знайти спокій. Знайдіть кілька хвилин часу, папір і ручку. Три прості кроки — і ви вже не всередині думки, а поруч із нею.

1	Опиши ситуацію коротко. Одне-два речення — що саме сталося? Тільки факти, без оцінок. Не «він знову мене проігнорував», а «він не відповів на моє повідомлення протягом двох годин». Факти — це те, що можна зафіксувати на відеозаписі. Все інше — вже інтерпретація. Ця різниця менша, ніж здається, але змінює все.
2	Назви емоцію. Що ти зараз відчуваєш? Не «мені погано» — а точніше. Тривога? Образа? Сором? Злість? Страх? Чим точніша назва — тим більше влади ти повертаєш собі. Дослідження показують: сам акт називання емоції знижує активність мигдалеподібного тіла — центру стресової реакції. Слово заспокоює мозок швидше, ніж будь-яке вмовляння.

3	Постав собі запитання «Це факт чи реакція?» Запиши відповідь. Що у цій ситуації є справжнім фактом, який можна довести? А що — це інтерпретація, допущення або страх? Дуже часто виявляється, що факт займає одне речення, а реакція — цілу сторінку. Побачити цю різницю — це вже звільнення. Визнайте: ви могли перебільшити негатив або зробити хибний висновок. І вже одне це усвідомлення полегшує душу.
+	Знайди пастку і запропонуй альтернативу Подивися на свою думку: чи є тут катастрофізація? Знецінення? Мислення «все або нічого»? Автоматичний висновок? Дай їй назву. А потім запитай: яке ще пояснення ситуації можливе? Що б сказала тобі мудра подруга, яка знає факти, але не захоплена твоїми страхами? Напиши хоча б одне більш збалансоване речення — не обов'язково оптимістичне, але точніше. Наприклад: «Він може просто бути зайнятий. Я не знаю точно, що відбувається».

Ця практика — не про те, щоб змусити себе думати позитивно. Це про те, щоб думати точніше. Мозок, який бачить ситуацію ясніше, — менш тривожний. Не тому що все добре. А тому що він нарешті бачить, що є насправді.

Момент правди

«Ми не думаємо — нас думає мозок.»

Це може здатися провокаційним. Але вдумайся: скільки твоїх сьогоднішніх думок ти обирала свідомо? Скільки з них просто з'явилися — самі по собі, без твого запрошення?

Більшість думок — це автоматичні продукти мозку, що працює за звичними схемами. Вони виникають раніше, ніж ти встигаєш сказати «я думаю». Вони забарвлені минулим досвідом, підсвідомими переконаннями, станом тіла в цей момент. Актори нашого внутрішнього театру виходять на сцену без запрошення — і часом влаштовують такий хаос, що режисер не встигає навести лад.

І саме тут криється головна свобода: якщо думки виникають автоматично — ти не зобов'язана їм вірити. Ти можеш їх помічати. Досліджувати. Перевіряти. Обирати, якій із них слідувати — а яку відпустити.

«Ми не думаємо — нас думає мозок» — це не вирок. Це запрошення до усвідомленості. Бо між тим, що мозок видає автоматично, і тим, як ти на це реагуєш, — є простір. Маленький, але справжній. І саме в цьому просторі живе твоя свобода.

Чим частіше ти практикуєш зупинку і запитання «це факт чи реакція?» — тим ширшим стає цей простір. Тим впевненішим стає твій внутрішній режисер. Тим більше вистава у внутрішньому театрі йде за твоїм сценарієм — а не за тим, який хтось колись написав за тебе.

Фраза-якір на щодень

Думка — це лише думка, а не обов'язково правда.

Повторіть її про себе. Відчуйте, як ці слова лунають усередині. Нехай ця фраза стане вашим внутрішнім нагадуванням: ви маєте силу керувати своїм мисленням. Ваш мозок — чудовий інструмент, а не безжальний диктатор.

І коли наступного разу якась думка спробує збити вас з пантелику — ви вже знатимете, що відповісти. Ви — режисерка свого внутрішнього театру, і у ваших силах змінити сценарій на той, що дарує спокій і впевненість.

Ви читаєте цю книгу — а отже, вже робите крок до більш усвідомленого, гармонійного життя. І я щиро вірю, що у вас все вийде. Далі буде легше, адже ви знаєте: тривожна думка — не скеля, її можна розчинити теплою хвилиною власної уваги. Все в ваших руках.