



Інструкція
дорослого життя для
хорошої дівчинки
Олена Шевченко

Олена Шевченко.

Психотерапевт із 25-річним досвідом, жінка, яка багато років була топ-менеджеркою найбільшої медіа - групи в Україні, працювала з людьми, кризами, змінами й системами.

Сьогодні ти, можливо, теж питаєш себе: що далі, коли стара реальність більше не працює. Інструкцій до цього життя ніхто не залишив.

Я бачила сотні людських трансформацій — у терапії, бізнесі й власному житті. Саме в точках, де руйнувались старі сенси, почала досліджувати, як насправді працюють сценарії, психіка і наші вибори. Так з'явився мій власний хакерський підхід — терапія реальності.

Ця книга — для тих, хто втомився бути «хорошою дівчинкою».

Для тих, хто роками заслужував любов, тримав усе на собі й загубив контакт із собою справжньою.

Тут не буде правильних відповідей.

Але вперше з'явиться правда, після якої ти прокинешся і захочеш створювати життя, як автор.



9 786178 923358

Олена Шевченко

**ІНСТРУКЦІЯ
ДОРΟΣЛОГО ЖИТТЯ
ДЛЯ ХОРОШОЇ ДІВЧИНКИ**

Дніпро
«Середняк Т.К.»
2026

УДК 159.923.2:316.6

Ш37

Олена Шевченко

Ш37 Інструкція дорослого життя для хорошої дівчинки —
Дніпро: Середняк Т. К., 2026, — 171 с.

ISBN 978-617-8923-35-8

ISBN 978-617-8923-36-5 (електронна версія)

© *Олена Шевченко, 2026*

ЗМІСТ

Розділ 1. Навіщо хорошій дівчинці інструкції.....	7
Розділ 2. Початок.....	10
Розділ 3. Гра, гравець і аватар.....	14
Розділ 4. Міф про хорошу дівчинку.....	18
Розділ 5. До чого тут нарцисична травма.....	21
Розділ 6. Провалитися в кролячу нору.....	24
Розділ 7. Сценарій. Рух по колу.....	27
Розділ 8. Дівчата із СРСР.....	30
Розділ 9. Тут і зараз	32
Розділ 10. Сенси. Викривлення. Критичне мислення.....	35
Розділ 11. Хто пише сценарії?.....	43
Розділ 12. Аватар або набір характеристик ролі.....	46
Розділ 13. Тінь і витіснена енергія	50
Розділ 14. Як ми створюємо свою тінь.....	53
Розділ 15. Гіперфіксація як симптом сценарію	59
Розділ 16. Гроші й дефіцит.....	62

Розділ 17. Коли тінь починає керувати життям	64
Розділ 18. Стосунки	68
Розділ 19. Знецінення	71
Розділ 20. Симптоми сценарію	76
Розділ 21. Ілюзія стосунків. Лабіринт пари.....	81
Глава 22. Звичка терпіти дискомфорт.....	95
Розділ 23. Неочікувана правда про любов. Початок філософії гри	104
Розділ 24. За що боролися. Причинно-наслідкові зв'язки.....	107
Розділ 25. Партнер і тінь «хорошої дівчинки».....	116
Розділ 26. Хто тоді партнер насправді.....	123
Розділ 27. Іспит на міцність.....	124
Розділ 28. Інсайт цієї книги	125
Розділ 29. Моя особиста історія	126
КНИГА 2. Задзеркалля. По той бік сценаріїв	137
Останній розділ — подарунок! Повернення до себе тут і зараз	169

РОЗДІЛ 1.

НАВІЩО ХОРОШІЙ ДІВЧИНЦІ ІНСТРУКЦІЇ

Кілька років свого життя в еміграції замість того, щоб писати розумні книги, я сперечалася й доводила, що психологія — це наука.

Мій чоловік, програміст і автор, переконував мене в іншому.

— Альоно, не бреши собі. Це чисте хакерство. У нас немає інструкції ні від людини, ні від життя загалом. Ми не знаємо суті процесів і не бачимо систему цілісно. І яку концепцію ти не обрала б, усе одно впираєшся в межу доступної інформації, за якою закінчуються відповіді.

— Так, ти маєш рацію. Значить, інструкцію потрібно створити. Нехай навіть для окремих людей і ситуацій, де рівень уже пройдено й знання відкриті. Будь-яка наука — це лише невеликий острів того, що перевірено й зрозуміло, посеред безмежного туману.

Я запитала себе: що саме я знаю про це життя найкраще? І хто я взагалі? Як пояснити собі ціль і ресурси, які мені дані? І що я можу написати для себе й тих, з ким працюю, щоб після прочитання з'явилися відповіді на питання:

Що це за об'єкт?

Навіщо він створений?

Як налаштувати процеси для коректної експлуатації?

Об'єкт «Хороша дівчинка». У моєму світі — це основа всіх маркетингових кампаній.

Головний споживач. Її мислення ірраціональне, а ідеї — непередбачувані.

Хороша дівчинка — це та сама цільова аудиторія. Ядро всіх продажів.

Вона, як індійська богиня з безліччю рук, жонглює своїм життям і життями тих, хто потрапляє в її поле зору.

Вона — фенікс, який знову й знову піднімається після стагнацій, депресій і складних періодів.

Саме їй продають ліки для батьків і дітей, вітаміни — для серця чоловіка й чекапи його здоров'я.

Вона їсть «правильні» продукти, набирає вагу, худне, йде до тренера, нутриціолога, психолога. Ворожить на таро, вірить у гороскопи.

Вона тестує на собі початківців, фарбує волосся й нігті, а потім усе це лікує й відновлює.

Страждає на шопоголізм і слідує за модою — на підборах, тракторних підошвах, платформах і танкетках.

Вона працює, виконує й керує. Донорка. Волонтерка. Мама. Подруга.

Пере, готує, прибирає. Любить і допомагає.

І безперервно вчиться — і все одно відчуває, що цього недостатньо.

Їй можна продати все, якщо упакувати це як «це зробить тебе кращою».

Вона сама купує собі подарунки.

І навіть те, що здається суто «чоловічими» товарами, обирає вона — як секретарка, як дружина-асистентка, як мама, сестра чи колега.

Вона не просто гвинтик системи — вона і є система, яка тримає на собі все.

І ця система має виглядати так, як її бачить у своєму нарцисичному продовженні Хороша дівчинка: щоб не було соромно, щоб відповідати планці, щоб не мучило сумління.

Без перебільшення, на цій жінці тримається весь знайомий мені інтерфейс гри.

Якщо в «Матриці»¹ всюди агент Сміт — чоловік в окулярах і костюмі, то в житті такий агент — це жінка, для якої немає нічого неможливого.

Вона знає й може все — з єдиною метою: підтвердити свою цінність, почути вдячність і похвалу.

¹ «Матриця» — культовий американсько-австралійський науково-фантастичний фільм 1999 року.

РОЗДІЛ 2.

ПОЧАТОК

Ти народилася. І перше, що тебе зустрічає, — це лікар, який приймає пологи, світло ламп і лікарняні стіни.

Вигнання з раю й початок шляху, де все, що ти поки знатимеш про світ, прийде через твою сім'ю.

Усе, що знатимеш про себе, — це те, як ти відображаєшся в очах мами й тата.

Маленькими кроками.

Хімічними й фізичними реакціями твоє тіло зчитуватиме емоції та сигнали, перетворюватиме їх на коди й записуватиме у фасції м'язів.

Твої органи чуття прийматимуть і оброблятимуть сигнали, фіксуватимуть стан, запам'ятовуватимуть баланс гормонів у цей момент. І в цих коктейлях зберігатимуть відповідні реакції у вигляді хімічних кодів.

Потім ти червонітимеш або бліднутимеш, відчуватимеш жар або, навпаки, холод у різних ситуаціях, не розуміючи чому й запитуючи себе: що зі мною?

Спочатку ми записуємо інформацію про себе й механізми будь-якого вибору, навіть не усвідомлюючи цього на рівні особистості.

І те, що ти отримуєш як знання про себе всередині своєї системи, визначає твої функції й варіанти вибору.

Здогадаєшся, що далі?