

# Содержание

<b>Предисловие</b> .....	7
<b>Как хорошо, что никто не знает...</b>	
Почему женщины впадают в депрессию .....	17
<b>Пути к депрессии</b>	
Основные подозреваемые .....	36
<b>«Нет у меня никакой депрессии!»</b>	
Как женщины объясняют себе свое заболевание .....	71
<b>Перепрясть солому в золото</b>	
Женский стресс .....	86
<b>Главное — поддерживать связь</b>	
Страдания в отношениях и из-за них .....	112
<b>«Если бы только ты мог(ла) измениться!»</b>	
Как девочки становятся зависимыми, а мальчики самодостаточными .....	139
<b>Лесбийская любовь</b>	
Больше взаимопонимания, меньше стресса .....	167
<b>Мудрость королевы</b>	
Пять путей выхода из депрессии .....	175
<b>Кто я без тебя?</b>	
Я! .....	214
<b>Приложение</b> .....	224
<b>Список литературы</b> .....	245



## Предисловие

Как ни печально, но факт: во всех странах мира женщины страдают от депрессии в два раза чаще, чем мужчины. Картина не меняется десятилетиями — уровень заболеваемости депрессией среди женщин как будто застыл на верхней отметке. Казалось бы, само это обстоятельство должно вызывать беспокойство. Но, по-видимому, повышенная уязвимость женщин воспринимается как неизбежное зло. И хотя эксперты настойчиво предупреждают о дальнейшем распространении недуга, тот особый риск, которому подвергаются женщины, они зачастую обсуждают как будто между делом.

В целом опасность депрессивного синдрома признана уже давно. В связи с непрерывным ростом количества новых диагностированных случаев в этой области ведутся интенсивные научные исследования, и в нашем распоряжении уже имеются довольно убедительные результаты. Сегодня нам известно, что депрессии способствуют условия жизни в современном глобализованном мире; описаны биохимические изменения в головном мозге больных, обстоятельно обсуждается роль раннего детского травматического опыта как катализатора заболевания. И, конечно, у нас есть ответ на вопрос о том, почему женщины впадают в депрессию чаще мужчин. Женщины охотнее обсуждают с врачами свои эмоциональные проблемы, и поэтому им чаще ставят диагноз «депрессивное расстройство». В определенные периоды жизни — во время

полового созревания, после рождения ребенка, при наступлении менопаузы — женщины страдают от гормональных нарушений, которые отрицательно сказываются на их психическом состоянии. Женщины склонны пытаться решать свои проблемы саморазрушительными способами. Словом, все эти научные публикации можно подытожить так: причины депрессии у женщин либо лежат в области биологии, либо связаны с их личностными особенностями.

Страдающая душа человека изучается как под микроскопом. Однако результаты этих исследований по-прежнему не дают удовлетворительного объяснения тому факту, что уже много лет подряд риск развития депрессии у женщин неизменно вдвое выше, чем у мужчин. Многие специалисты — а значит, и большинство пострадавших — обладают весьма ограниченными знаниями и представлениями о душевном состоянии женщин в депрессии. Последствия этого могут оказаться трагическими: пациентки слишком быстро становятся заложницами «медицинской системы», их симптомы лечат исключительно медикаментозно, или же лечение, которое они получают, создает у них впечатление, что с ними что-то не так. В таких условиях вероятность того, что им удастся установить истинную причину своей болезни, чрезвычайно мала.

## **Эмоциональное выгорание — благородный диагноз, депрессия — стигматизирующий**

В последнее время тот тревожный факт, что женщины чаще, чем мужчины, сталкиваются в своей жизни хотя бы с одним депрессивным эпизодом, совсем отодвинулся на задний план. Связано это с тем, что журналисты открыли для себя другую, по-видимому, более увлекательную тему: синдром эмоционального выгорания. В наше время уже никого

не шокирует, если кто-то открыто признается в том, что он — разумеется, по профессиональным причинам — дошел до предела своих сил и работоспособности. Многие знаменитости открыто признавались в том, что «перегорели» и больше не выдерживают стресса: Ральф Рангник покинул пост тренера футбольного клуба «Шальке 04» в связи с душевным и физическим переутомлением; исследователь в области коммуникации и политолог Мириам Мекель попала в клинику из-за психического перенапряжения; знаменитый повар Тим Мельцер, прыгун с трамплина Свен Ханнавальд, автор бестселлеров Франк Шетцинг, певица Мэрайя Кэри, актриса Рене Зеллвегер и многие другие заявляли о том, что достигли нервного истощения. Всех их объединяет поставленный им диагноз: «синдром эмоционального выгорания», а не «депрессия». И все они — до того, как «выгорели» и им пришлось сделать перерыв, — были чрезвычайно успешны и крайне эффективны.

Многочисленные публикации в СМИ сформировали у общественности вполне определенное представление о том, что такое синдром эмоционального выгорания. Это болезнь менеджеров, руководителей, профессиональных спортсменов и деятелей искусства. Словом, она настигает тех, кто многого достиг. Ведь для того, чтобы выгореть, нужно сначала сильно гореть. По меткому выражению психотерапевта Вольфганга Шмидбауэра, эмоциональное выгорание — это своеобразная «медаль за подвиг». Вот почему Ханс-Дитер Херман, психолог сборной Германии по футболу, объяснил отставку Рангника с сочувствием и пониманием, сославшись на чрезвычайные нагрузки тренеров: они-де работают 24 часа в сутки и несут на своих плечах огромную ответственность — в том числе за то, на что едва ли могут повлиять.

Женщины, которые страдают от депрессии, тоже работают 24 часа в сутки. Они тоже несут ответственность за многих людей и часто пытаются сделать невозможное и повлиять

на то, на что не могут. Возможно, их жизнь не привлекает такого внимания, как биография футбольного тренера, они не получают медалей за свой ежедневный марафон и не пишут о своем опыте книги, которые становятся бестселлерами. Поскольку они не знаменитости, а все их достижения и ими самими, и окружающими обычно воспринимаются как что-то само собой разумеющееся и не представляющее из себя «ничего особенного», то, когда они доходят до предела своих внутренних ресурсов, им не выдают медаль с надписью «эмоциональное выгорание». Их проблема получает другой, совсем не модный ярлык: «депрессия». Эти «бытовые футбольные тренеры» не могут рассчитывать на чуткое внимание публики, их не окружают пониманием, не восхваляют за успехи и ежедневные поиски баланса между семьей и работой, детьми и карьерой.

В отличие от тех, кто страдает от эмоционального выгорания, такие женщины не могут даже помыслить о том, чтобы публично заявить о своих трудностях. Наоборот, их тяготы никто не должен замечать, они не хотят никому докучать своими тревогами и проблемами. И, если в какой-то момент у них заканчиваются силы, они не знают, как быть, и чувствуют, что вот-вот надорвутся под грузом ответственности и обязанностей, чаще всего они винят за все самих себя: это они недостаточно старались, это они сделали что-то не так, это они, как им кажется, «какие-то не такие». Они плохо понимают самих себя и редко встречают в окружающих сочувствие, в котором отчаянно нуждаются. Если выгорание — благородный диагноз, то депрессия — стигматизирующий. И сколько бы эксперты ни подчеркивали, что между двумя этими заболеваниями нет никакой разницы и что в сущности синдром эмоционального выгорания лишь описывает процесс, который приводит к депрессии, — депрессия по-прежнему пользуется дурной репутацией. Признаться самому себе или окружающим «У меня депрессия» сегодня все еще ощутимо

труднее, чем сказать: «Со мной случилось эмоциональное выгорание».

Несомненно, нужно приветствовать тот факт, что благодаря популярности темы эмоционального выгорания психические заболевания и одержимость нашего общества нацеленностью на результат стали обсуждаться более открыто. Но, к сожалению, при этом не только теряется из виду сходство эмоционального выгорания с депрессией, но и возникает своего рода разделение на нервные расстройства первого и второго сорта: с одной стороны, успешные победители жизни, с другой — люди, которые по каким-либо причинам слишком слабы, чтобы справиться с трудностями. Подобное отношение опасно само по себе, но для одной группы лиц его последствия особенно разрушительны: для склонных к депрессии или страдающих депрессией женщин. Пока прожекторы общественного внимания направлены главным образом на эмоциональное выгорание, мучения этих женщин отходят все дальше в тень.

## **Стресс и отношения: отчего женщины заболевают**

Эта книга выводит тему женской депрессии на первый план и поднимает вопрос о том, какие факторы на самом деле отвечают за высокую заболеваемость депрессией среди женщин. Мы остановимся на двух ключевых аспектах.

Во-первых, мы увидим, что одна из основных причин женской депрессии заключается в стрессовой нагрузке женщин, которая значительно отличается от стрессовой нагрузки мужчин. Это утверждение не означает, что источниками стресса для мужчин можно пренебречь. Мужчины также находятся под значительным прессом, главным образом из-за профессиональных и финансовых трудностей, которые могут вызывать у них нервное напряжение. Но есть суще-

ственная разница между уровнями мужского и женского стресса — и эта разница позволяет объяснить повышенный риск депрессии среди женщин. Разумеется, депрессия может затронуть любого человека, подверженного хроническому стрессу; однако женщины несут особое и куда более тяжелое бремя, которое в жизни мужчины выражено мало или вовсе отсутствует. Как следствие, из-за определенных обязанностей и давления женщины подвергаются большей опасности. Поэтому первый тезис этой книги звучит так:

*Женская депрессия — это заболевание, вызываемое стрессом: женщины подвержены специфическим факторам стресса, которые не так часто или вообще никогда не встречаются в жизни мужчин.*

Во-вторых, мы уделим внимание наблюдению, которое недостаточно учитывается при обсуждении механизмов возникновения женской депрессии и роль которого в подавляющем большинстве случаев недооценивается: в жизни женщин, страдающих депрессией, практически всегда отсутствуют отношения со значимыми людьми, которые служили бы источником поддержки, симпатии, близости и тепла. Если спросить этих женщин о том, почему, по их мнению, они впали в депрессию, их объяснения будут значительно отличаться от тех, которые дают специалисты. Они расскажут о наполненном стрессом быте и о безрадостном детстве, о том, что мечтают об отношениях, полных любви и поддержки. Перед тем как заболеть, многие из них перенесли потерю. Речь может идти как об уходе близкого человека — смерти или расставании, так и о потере в переносном смысле. Когда женщине не удастся построить и сохранить стабильные, основанные на взаимности отношения и связи с людьми, она принимает это не просто как личную неудачу, а как тяжелую утрату, которая приводит ее в отчаяние. Она чувствует, что не может установить



подлинный контакт с другими, что в ее жизни не хватает интимности и близости — и винит за это себя.

Если отношения распадаются или складываются не так, как бы женщине того хотелось, она берет на себя ответственность за это. Она верит, что у нее не было бы проблем в отношениях, будь она лучше, привлекательнее, умнее, совершеннее. Тогда бы она получила то, о чем мечтает: близость, внимание, понимание, контакт. Неудачи в отношениях лишь подталкивают ее к тому, чтобы прикладывать еще больше усилий. Женщина старается все сильнее: она становится еще более мягкой, предупредительной, услужливой и с еще большей готовностью поступает своими собственными потребностями, взглядами и целями. А главное, она по мере возможности подавляет все «отрицательные» импульсы. Она считает, что злость и гнев, агрессию и разочарование нельзя проявлять, так как гармоничные отношения с другими людьми важнее, чем ее собственная личность. Она ограничивает свои потребности, желания и эмоции, чтобы расположить к себе окружающих. За это ей приходится дорого платить: утратой контакта с самой собой.

Зачастую сильная ориентированность женщин на других людей трактуется как зависимость, несамостоятельность и незрелость. Подобные упреки обычно вызывают у женщин упадок духа и ощущение собственной беспомощности. Женщинам, охваченным депрессией, кажется, что, если бы они были более самостоятельными и независимыми, с ними бы этого не случилось. Или что, если бы их требования к окружающим и ожидания от них — особенно от партнеров — не были бы такими высокими, им было бы легче. Испытываемый ими страх, который многие женщины выражают — явно или неявно — вопросом «Кто я без тебя?», они принимают за свидетельство того, что с ними что-то не так. Эти женщины не знают, откуда берется этот страх и что у него есть вполне понятные причины.

В нашем обществе самостоятельность и самодостаточность считаются важными качествами, и это справедливо. Однако упускается из виду, что для всех людей — но особенно для женщин — точно так же важна способность устанавливать отношения. Если женщины сталкиваются с обесцениванием их потребности в крепкой эмоциональной привязанности, если на них наклеивают ярлык «зависимых» и «несамостоятельных», они непременно начинают сомневаться в себе. Им становится очень сложно положительно оценивать свое желание «быть в отношениях» и с уверенностью в своей правоте заботиться о том, чтобы его удовлетворить. Подверженные депрессии женщины видят лишь отрицательную сторону своего стремления к надежным отношениям. Они не отдают себе отчета в том, насколько важны для них другие люди, и не понимают, что их переживания из-за отношений — не их вина и не доказательство их несостоятельности. Нередко даже эксперты, к которым страдающие депрессией женщины обращаются за помощью, в полной мере не осознают взаимосвязи между болезнью и опытом отношений и чрезвычайно важной роли, которую этот опыт играет в развитии депрессии. Поэтому второй тезис книги звучит так:

*Женская депрессия — это заболевание, вызываемое взаимоотношениями: тот опыт, который женщины получают в отношениях, может способствовать развитию у них депрессии.*

Специфический стресс и опыт отношений рассматриваются в данной книге как ключевые факторы, позволяющие дать правдоподобное объяснение тому факту, что женщины страдают от депрессии чаще, чем мужчины. Действительно, связка

хронический стресс + разочарование в отношениях =  
= депрессия

встречается у многих женщин, которые балансируют на грани этого душевного расстройства или уже погрузились в него. Предлагаемые ранее ответы на вопрос о том, почему женщины чаще, чем мужчины, впадают в депрессию, хотя и не игнорировали эти аспекты полностью, однако не уделяли им должного внимания. Только предметный, учитывающий жизненный опыт женщин подход позволяет достоверно описать феномен женской депрессии — и именно такого подхода последовательно придерживается данная книга. Она написана для тех женщин, которые:

- должны ежедневно справляться с бесчисленными стрессовыми ситуациями (и долгое время им это отлично удается);
- не умеют говорить «нет» и защищать свои границы;
- сдерживают свой гнев и разочарование, так как опасаются, что иначе их перестанут любить;
- считают, что они чрезмерно нуждаются в любви и слишком навязчивы, и поэтому стараются не демонстрировать свое желание близости;
- чувствуют, что умирают от эмоционального голода в отношениях, и не могут понять, что происходит в голове у партнера;
- слишком много едят, слишком много пьют, принимают слишком много успокоительных и слишком мало спят;
- стремятся максимально угодить всем и каждому и поэтому совсем забывают о том, чтобы позаботиться о самих себе.

Эта книга призвана вселить мужество. Ведь женщинам, которые страдают депрессией или склонны к ней, оно необходимо. Им нужно мужество для того, чтобы не сражаться с депрессией и не игнорировать ее, взваливая на себя все больше дел, прилагая все больше усилий и пытаясь стать еще

более удобной для окружающих. Мужество для того, чтобы спокойно выслушать то, что депрессия пытается им сказать. Мужество для того, чтобы преодолеть страх перемен. Мужество для того, чтобы заявить о себе и укрепить собственное, подлинное «Я». Ведь только так они смогут освободиться от тех жизненных условий, что привели их к депрессии.

\* \* \*

*Примечание:* описанием картины депрессии, предложенным в этой книге, я обязана в том числе многолетней практике в качестве психотерапевта и беседам с многочисленными пациент(к)ами. Их опыт нашел здесь свое отражение. Вместе с тем, само собой разумеется, что представленные на этих страницах истории болезни не относятся к реальным людям, а сконструированы автором.

# Как хорошо, что никто не знает...

Почему женщины  
впадают в депрессию

## Сказка о Румпельштильцхене

Жил-был мельник. Был он беден, но была у него красавица-дочка. Пришел он как-то раз на прием к королю и, чтобы произвести на него впечатление, сказал:

— Есть у меня дочь, что умеет из соломы золотые нити прясть.

Король отвечал мельнику:

— Такое умение мне по душе. Если твоя дочь и впрямь такая мастерица, как ты говоришь, приведи ее завтра ко мне в замок, я ее испытаю.

Когда мельник привел девушку к королю, тот отвел ее в комнатку, битком набитую соломой, дал ей прялку с веретеном и сказал:

— Принимайся за работу. Если за ночь не перепрядешь всю эту солому в золото, то умрешь.

После чего запер комнатку, и осталась девушка одна. Села бедная дочка мельника и пригорюнилась, не зная,

как ей быть: не умела она из соломы золотые нити прясть. И стало ей страшно-престрашно. До того страшно, что она расплакалась. Вдруг отворилась дверь, на пороге возник маленький человечек и молвил:

— Добрый вечер, мельникова дочка, почему ты так горько плачешь?

— Ах! — воскликнула девушка. — Велено мне спрясть из соломы золотые нити, а я не умею.

— Что ты дашь мне за то, что я спряду их для тебя? — спросил человечек.

— Ожерелье, — ответила девушка.

Взял человечек ожерелье, сел к прялке, веретено зажужжало, обернулось трижды — вжж, вжж, вжж, — вот и готов моток. Взял еще соломы, опять зажужжало веретено — вжж, вжж, вжж, — вот и второй моток: и так до самого утра, пока не закончилась солома, и пряжа во всех мотках была из чистого золота.

Как только встало солнце, пришел король. Завидев столько золота, удивился и обрадовался, но алчность обуяла его пуще прежнего. Приказал король отвести дочь мельника в комнату побольше, тоже полную соломы, и велел перепрясть ее в золото за одну ночь, если жизнь дорога. Не знала девушка, как ей быть, и заплакала, но вдруг опять отворилась дверь, появился маленький человечек и сказал:

— Что ты дашь мне за то, что я спряду из соломы золотые нити?

— Кольцо с пальца, — отвечала девушка.

Взял человечек кольцо, снова подсел к прялке, и снова зажужжало веретено, и к утру спрял он из всей соломы сияющие золотые нити. При виде груды золота король возликовал, но и этого ему показалось мало. Приказал он отвести дочь мельника в третью комнату, еще больше прежней, до потолка забитую соломой, и сказал:

— Перепряди все за одну ночь. Коли справишься, станешь моею супругой.

«Пусть она всего лишь дочь мельника, — подумал он, — но во всем мире не найду я жены богаче». Когда девушка осталась одна, человечек пришел в третий раз и спросил:

— Что ты мне дашь, если я и в этот раз перепряду для тебя солому?

— Ничего у меня не осталось, нечего мне тебе дать, — отвечала девушка.

— Тогда пообещай мне, что, когда станешь королевой, отдашь мне своего первенца.

«Кто знает, как еще все сложится?» — подумала дочь мельника. Да и не знала она, как иначе горю своему помочь. Вот и пообещала человечку то, что он просил, а за это он еще раз спрял из соломы золотые нити. И когда поутру король увидел, что все сделано так, как он хотел, то тут же сыграл свадьбу, и красавица мельникова дочь стала королевой.

Через год родила она прехорошенького младенца и думать уже забыла о человечке, как вдруг вошел он в ее покои и произнес:

— А теперь отдай мне, что обещала.

Королева испугалась и стала предлагать человечку все богатства королевства, лишь бы он не забирал ее дитя. Но человечек твердил:

— Нет, живое существо мне милее всех сокровищ мира.

Но королева так умоляла его и так рыдала, что человечек сжалился над ней:

— Даю тебе три дня сроку, — сказал он. — Если ты за это время угадаешь, как меня зовут, сможешь оставить себе своего сына.

Ночь напролет вспоминала королева все имена, которые когда-либо слышала, и еще гонца послала, чтобы объехал все королевство и узнал, какие еще есть на свете. И когда на другой день пришел к ней человечек, начала перечислять:

«Каспар, Мельхиор, Бальцер...» — и так перебрала по очереди все имена, что только знала, но всякий раз отвечал ей человек: «Нет, меня зовут не так». На второй день велела она поспрашивать в соседних землях, как там людей величают, и назвала человечку самые диковинные и причудливые прозвища: «Может быть, тебя зовут Риппенбист, Хаммельсваде или Шнюрбейн?» Но он всякий раз отвечал: «Нет, меня зовут не так».

На третий день вернулся гонец и поведал королеве:

— Не смог я найти ни одного нового имени. Но на высокой горе в густом лесу, в краю, где не сыскать ни одной живой души, видел я хижину, перед которой горел костер, а вокруг него скакал человек, такой смешной, просто умора, прыгал на одной ножке и кричал:

Сегодня пеку, завтра варю,  
Послезавтра королевского сына ловлю.  
Как хорошо, что никто не знает,  
Что меня Румпельштильцхен прозывают!

Можете себе представить, как обрадовалась королева, когда услышала это имя. И когда вскоре человек явился к ней и спросил «Что же, госпожа королева, как меня зовут?», она начала так:

— Кунц?  
— Нет.  
— Гейнц?  
— Нет.  
— Может быть, Румпельштильцхен?

— Это бес тебе рассказал, это бес тебе подсказал! — вскричал человек и до того сильно топнул правой ногой от гнева, что провалился под землю аж по пояс. Тогда в ярости ухватился он двумя руками за левую ногу и разорвал себя напополам.



\* \* \*

В депрессивном расстройстве нет ничего, ровным счетом ничего волшебного и сказочного. И тем не менее эта глава о положении женщин, столкнувшихся с депрессией, начинается со сказки. И это не случайно. Ведь в истории о дочке мельника и вымогателе Румпельштильцхене скрываются ответы на насущные вопросы: «Почему женщины впадают в депрессию?», «Почему страдают от депрессии в два раза чаще, чем мужчины?», «Есть ли толк в объяснениях, предлагавшихся до сих пор?», «Отражают ли они переживания и жизненный опыт женщин, страдающих от депрессии?».

На первый взгляд сказка о Румпельштильцхене, разумеется, не имеет ничего общего с депрессивным синдромом. Для поверхностного читателя речь идет о девушке, которая стремится выполнить волю своего бедняка-отца и должна спрядь для короля золотые нити из соломы. Если она справится с этим заданием, ее ждет счастье (король женится на ней и сделает ее королевой), если не справится — смерть. Наверняка большинство женщин, когда они еще были маленькими девочками, слушали или читали наряду со многими другими эту сказку с трепетом и ужасом. Они переживали за дочь мельника и всем сердцем желали ей одолеть злого человечка. То, что бедная девушка смогла заполучить в мужья короля, казалось им, конечно, правильным и романтическим. Они усвоили мораль: добро побеждает, а у зла нет ни единого шанса. Но смысл сказки этим не исчерпывается: история о мельниковой дочке и жадном человечке — это еще и история о женской депрессии и о победе над ней. Если проанализировать сказку о Румпельштильцхене с этой точки зрения, проступают четкие параллели между опытом дочки мельника и опытом реальных женщин. Эти параллели позволяют убедительно продемонстрировать, как выглядит сегодня жизнь многих женщин — какими бы эмансипированными и успешными они не казались стороннему наблюдателю —

и в чем, возможно, заключаются причины депрессивного расстройства.

**Параллель первая.** *Как и дочка мельника, женщины нередко пытаются в своей повседневной жизни спрятать из соломы золотые нити. Они тоже взваливают на себя невыполнимые миссии, берутся за неразрешимые проблемы и требуют от себя невозможного.*

Многим женщинам не чуждо поведение дочери мельника. Точно так же, как девушка из сказки хочет во что бы то ни стало выполнить поставленную перед ней задачу и боится разочаровать отца и короля, реальные женщины стараются максимально угодить окружающим. Они слишком часто говорят «да, сделаю», «да, возьмусь», «да, могу», не думая о том, есть ли у них на самом деле время, силы и желание на то, чтобы исполнять требования и удовлетворять потребности других людей. И, как героиня сказки, они пытаются скрыть свои сомнения, страхи, усталость и отчаяние под маской благополучия и безупречности.

45-летняя Анн-Катрин — мать-одиночка. В будние дни она встает в пять утра, наводит порядок дома, будит дочь, везет ее в школу, а оттуда бежит на работу. Обеденный перерыв она использует для того, чтобы заскочить в магазин, решить бюрократический вопрос или посетить врача. После восьмичасового рабочего дня она забирает свою дочь Сандру у бабушки, которая занимается внучкой после школы. Затем готовит — все-таки нужно как минимум раз в день есть горячее, играет с дочкой и укладывает ее спать. Во время выпуска новостей она включает телевизор, чтобы узнать, что происходит в мире. Иногда при этом гладит белье. Не позже девяти вечера ложится спать сама. На то, чтобы почитать книгу, посмотреть увлекательный фильм, поговорить по телефону с подругой, у нее уже не остается сил. Долгое время она без проблем выдерживала

такой ежедневный график и даже гордилась тем, что многого добилась в жизни. Но в последнее время ее не покидает чувство, будто ноги налиты свинцом. Ей не хочется вставать с постели по утрам. Несмотря на усталость, она плохо спит и все чаще думает о том, что ее жизнь не имеет смысла. Она не может и не хочет ни с кем это обсудить. Ей кажется, что ей все равно никто не сможет помочь.

Просто поразительно, насколько успешно женщины справляются сегодня с жизненными трудностями, будучи нагруженными самыми разнообразными задачами и обязанностями. Большинство женщин работают и благодаря этому финансово независимы (в значительной степени). В работу они вкладывают все свои силы, энергию и интеллект — и чаще всего отлично ее выполняют. Кроме того, они стараются быть надежной опорой для своего партнера (или партнерши), берут на себя основную ответственность за воспитание детей, ухаживают за пожилыми родителями, обеспечивают социальные контакты семьи, следят за сбалансированным питанием всех ее членов, словно таксисты, возят детей в школу и на кружки и, словно врачи, заботятся о здоровье близких. И если им удастся после всего этого еще выделить время, занимаются спортом, чтобы оставаться подтянутыми и стройными. Сегодняшние женщины очень, очень заняты. И практически все, чем занимаются, они делают очень хорошо. Казалось бы, у них есть все основания быть уверенными в себе и гордиться собой. Но как они относятся к себе на самом деле? Увы, совсем иначе. Загляните за успешный фасад любой женщины, и вы увидите то, что она тщательно скрывает:

- Опасение не справиться со всеми делами.
- Страх лишиться любви окружающих или показаться им недостаточно хорошей.

- Навязчивые мысли о том, счастливы ли ее дети и достаточно ли она их поддерживает.
- Ночи без сна, когда мысли без конца крутятся у нее в голове.
- Переживания из-за своей фигуры и страха старости.
- Привычка сравнивать себя с другими, кто (как ей кажется) больше преуспел в жизни.
- Подспудный гнев, который она систематически подавляет.
- Собственные потребности, на которые она давно махнула рукой.
- Необъяснимая грусть и никогда по-настоящему не проходящая усталость.
- Накопившееся раздражение, которое выдает себя придираками, «стервозностью» или несправедливым отношением (главным образом к детям).
- Постоянные сомнения: «Заслуживаю ли я любви?» и «Точно ли я все правильно делаю?».

Вот как об этом сказано в сказке: «Села бедная дочка мельника и пригорюнилась, не зная, как ей быть: не умела она из соломы золотые нити прясть. И стало ей страшно-престрашно». Когда предъявляемые к женщине требования и, следовательно, уровень неопределенности в ее жизни выходят из-под контроля, она нередко ведет себя точно так же. Ее собственные представления о том, что она обязана всех обслужить и безупречно выполнить все поставленные перед ней задачи, оказывают на нее огромное давление. Этот непрерывный стресс не проходит даром. Он оборачивается постоянным выбросом гормонов стресса, таких как кортизол и адреналин. Организм человека, испытывающего стресс, все время находится в режиме повышенной готовности. И это может привести к целому ряду заболеваний, в том числе к депрессии.

Конец ознакомительного фрагмента.

Приобрести книгу можно

в интернет-магазине

«Электронный универс»

[e-Univers.ru](http://e-Univers.ru)