

# РАЗРЕШИ СЕБЕ

---

Как женщины 35+  
перестают быть удобными  
и начинают быть живыми

---

Елена Лапина



Елена Лапина  
**Разрешите себе**

«Автор»

2026

**Лапина Е.**

Разреши себе / Е. Лапина — «Автор», 2026

Как женщины 35+ перестают быть удобными и начинают быть живыми. Ты не сломана. Ты просто устала быть удобной. Гипертония в 35. Хроническая усталость, которую не лечит отпуск. Ощущение, что живёшь чужую жизнь, обслуживая работу, семью и ожидания окружающих. Тело кричит «Стоп», но мозг продолжает шептать: «Потерпи, ты же должна». Эта книга — не про «полюбить себя» и не про марафоны желаний. Это честный разговор о физиологии удобства и стратегии возвращения к себе. Психолог Елена Лапина показывает, почему 35+ — это не кризис, а точка сборки. Вы узнаете: Как отличить «нормальный откат» от возврата в старую петлю. Почему первое «нет» звучит как паника, и как вернуть себе голос. Как выстраивать границы, не разрушая отношения. Техники первой помощи, когда накрывает тревога или обида. Для женщин, которые готовы перестать выживать и начать жить. Без эзотерики. Без чувства вины. С опорой на науку и практику.

© Лапина Е., 2026

© Автор, 2026

# Содержание

ВВЕДЕНИЕ	5
Конец ознакомительного фрагмента.	9

# Елена Лапина

## Разрешите себе

### ВВЕДЕНИЕ

«Удобная» — не характер, а состояние нервной системы

Я верю в психологию не как в набор техник, а как в способ вернуть себе точку опоры. Два года назад я поняла это на собственном теле. Гипертонический криз, бессонные ночи, ответственность, которая давила на грудную клетку сильнее, чем воздух. Мозг шептал: «Держись, это же статус, это же стабильность». Тело сказало: «Стоп». И это не метафора. Это физиология. Нервная система не различает «важную работу» и «режим выживания». Она просто включает аварийный протокол.

В кабинете я вижу ту же картину у женщин 35+. Они не слабые. Они перегружены. Они годами были «удобными»: для семьи, для коллег, для системы. А потом тело начинает говорить языком мигреней, сбояв цикла, хронической усталости, которую не лечит отпуск. И тогда встаёт вопрос: а что дальше? Когда старый сценарий ломается, а новый ещё не написан.

Эта книга — не марафон. Не чек-лист. Не инструкция «как стать счастливой». Это карта других путей. Я покажу, как работает механизм удобства с точки зрения нервной системы и гормонов. Приведу реальные случаи из практики — без прикрас, с откатами, сомнениями и точками, где всё менялось. Объясню, как я веду таких клиенток: что делаю, чего не делаю, на что опираюсь. И дам практики, которые можно встраивать в жизнь без насилия над собой.

Если вы устали быть правильной, если тело уже подало сигнал, а мозг всё ещё пытается договориться с системой — эта книга для вас. Здесь не будет лозунгов. Будет физиология, случаи, методы и честный разговор о том, как вернуть себе себя. Не за 100 дней. А тогда, когда вы будете готовы остановиться и посмотреть.

#### ЧАСТЬ 1. КАК МЫ ТЕРЯЕМ СЕБЯ (И ПОЧЕМУ ТЕЛО МОЛЧИТ ДО ПОСЛЕДНЕГО)

##### Глава 1. Анатомия удобства: когда «надо» вытесняет «могу»

Я не верю в «слабость характера». Я верю в адаптацию нервной системы.

Женщина 38 лет. Руководитель отдела, двое детей, муж в командировках, мать с хроническими болями. На консультации сидит ровно, говорит быстро, извиняется за опоздание на четыре минуты. Жалобы: бессонница, ком в горле, вспышки раздражения на мелочи, цикл сбился на два месяца. Говорит: «Я всё успеваю. Просто надо чуть больше собраться». Тело уже собрало. В гипертонический криз, в туннельное зрение, в хронический мышечный панцирь. Но мозг продолжает работать по старой схеме: «Если я буду ещё удобнее, система перестанет давить».

Система не перестаёт. Она адаптируется. Нервная система женщины 35+ не различает «ответственность за отчёт» и «режим выживания». Она просто включает аварийный протокол. Ось стресса перестаёт выключаться. Гормон тревоги держится на фоновом уровне. Рецепторы

удовольствия притупляются. Главный нерв покоя переходит в режим «замри и обслуживай». Вы не ленивая. Вы перегружены. И тело это фиксирует раньше, чем психика позволяет себе признать.

В кабинете я не спрашиваю: «Что вы хотите изменить?». Я спрашиваю: «Где вы уже перестали чувствовать?». Обычно ответ приходит через паузу. Не через слова. Через выдох, через опущенные плечи, через внезапные слёзы, которые «сами пошли». Это не сентиментальность. Это разгрузка части нервной системы, отвечающей за покой. Тело наконец получает сигнал: здесь можно не держать.

Как я веду таких клиенток

1. Сначала — диагностика автоматизмов. Не через опросники, а через трекер реакций за 7 дней. Где вы говорите «да», когда внутри «нет»? Где вы берёте на себя чужую ответственность? Где вы извиняетесь за то, что существуете?

2. Затем — разрыв петли «удобство → истощение → чувство вины». Без резких отказов. Через микро-границы: «Я отвечу завтра», «Мне нужно подумать», «Это не входит в мои задачи». Нервная система учится новому ритму постепенно.

3. Параллельно — возврат в тело. Не через «заботу о себе», а через объективные маркеры: сон до 23:00, ужин за 3 часа до отбоя, 12 минут горизонтального покоя днём, отслеживание пульса в покое. Когда физиология стабилизируется, психика получает ресурс для выбора.

Это не про «стать сильной». Это про перестать быть удобной для системы, которая вас не бережёт.

В следующей главе я покажу, почему тело молчит до последнего и как читать его сигналы без эзотерики и самодиагностики.

## Глава 2. Физиология подавления: почему «всё нормально» — это тревожный сигнал

Когда человек годами подавляет голос и выбирает «удобство» вместо контакта, система оповещения в теле привыкает работать на высоких оборотах. Мозг сканирует угрозу даже в спокойной обстановке. Мышцы плеч и челюсти держат напряжение. Сон становится чутким, прерывистым. Фоновый гормон тревоги не опускается. В таком состоянии сложно принимать решения, легко терять интерес к тому, что раньше радовало. Это не «усталость». Это режим выживания, который забыл переключиться.

Нервная система не ждёт вашего разрешения на стресс. Она реагирует на триггеры мгновенно. Тихая критика, косой взгляд, фраза «ты всегда всё усложняешь» — для перегруженной психики это сигнал опасности. Адреналин выбрасывается в кровь. Дыхание становится коротким, частым, в верхней части груди. Голос становится тихим, извиняющимся. Вы не «преувеличиваете». Ваше тело работает по старой карте выживания.

В кабинете я не начинаю с разбора детства или поиска «корневой причины». Я начинаю с того, чтобы тело перестало воспринимать нейтральные ситуации как угрозу. Когда физиология стабилизируется, психика получает пространство для анализа. Не наоборот.

Как это работает на практике

Клиентка приходит с жалобой на хроническую усталость. «Я сплю 8 часов, но просыпаюсь разбитой. Выходные не помогают». Анализ показывает: фоновое напряжение не снижается, потому что мозг продолжает сканировать пространство на предмет «что не так». Мы не лечим усталость отдыхом. Мы снижаем фоновую тревогу через дыхательные паузы, заземление и чёткие границы в коммуникации. Через 3 недели сон становится глубже. Аппетит возвращается. Пульс в покое падает на 10–12 ударов. Тело выходит из режима ожидания удара.

Удобство — это не добродетель. Это режим выживания, который включился давно и забыл выключиться.

Далее — о том, как тело становится первым свидетелем и почему «отдых» не работает, пока нервная система в боевой готовности.

### Глава 3. Тело как первый свидетель

«Я жалею, что не ушла сразу, как только почувствовала — что-то не так», — сказала одна из клиенток на первой встрече. Ей 41. Пять лет она занимала позицию «удобной»: сглаживала углы, молча принимала критику, откладывала свои потребности на потом. В фоне — страх потерять стабильность, ощущение «не потяну одна», и глубинное убеждение: «Если покажу характер — всё рухнет. Лучше соглашусь, лишь бы сохранить привычный уклад».

Проблема звучала иначе: «Я каждый день выбираю их комфорт вместо своего выживания».

Нервная система не различает «конфликт» и «угрозу безопасности». Когда человек годами подавляет свой голос, тело привыкает жить в режиме ожидания удара. Дыхание становится коротким, поверхностным — как будто воздух не доходит до низа лёгких. Голос становится тихим, извиняющимся. Плечи и челюсть постоянно сжаты. В таком состоянии слово «нет» физически отзывается тревогой: мозг воспринимает отказ как риск потерять всё. Паника, слёзы, чувство вины — это не слабость характера. Это реакция перегруженной системы на попытку выйти из привычной роли.

Я не начинаю с призывов «соберись» или «меняй всё сразу». Я начинаю с того, чтобы тело перестало воспринимать границу как опасность.

Как я вела эту клиентку

1. Сначала — стабилизация. Не через мотивацию, а через физиологию. Короткие дыхательные паузы, опора в пол, заземление в моменте давления. Задача: снизить фоновую тревогу, чтобы мозг мог слышать свои сигналы, а не только страх.

2. Опора на смысл. Мы не искали «как уйти». Мы искали «как оставаться собой в этих условиях». Точкой опоры стало простое правило: «Я не буду платить своим здоровьем и сном за чужой комфорт». Это не лозунг. Это якорь для нервной системы: выбор перестаёт быть про страх потери, становится про сохранение себя.

3. Отработка «нет» на малом. Не на разрыве. На бытовых просьбах, на навязанных планах, на требованиях «сделай так, как удобно всем, кроме тебя». Клиентка училась выдерживать паузу перед ответом, не скатываться в оправдания, не гасить напряжение удобством.

4. Через четыре месяца — первый серьёзный тест. Отказалась от сценария, который годами на неё навешивали. Давление, обиды, попытки вызвать чувство вины — всё было. Но

паники не было. Когда контроль в пространстве усилился, она нашла в себе силы временно взять дистанцию. Не с хлопком двери. Не с самобичеванием. Как спокойное решение взрослого человека.

Главный сдвиг: она перестала предавать себя ради иллюзии мира. Тело запомнило: «Я могу сказать „нет“. Я не рассыпаюсь. Я остаюсь».

В следующей главе я покажу, как выстраивать границы без чувства вины и почему первое «нет» всегда звучит как паника, а потом становится нормой.

## ЧАСТЬ 2. РАЗЛОМ АВТОМАТИЗМОВ

### Глава 4. Границы без чувства вины

«Нет» без провала. Для удобной женщины это не просто слово. Это физиологический барьер, который мозг годами обходил, чтобы не провоцировать конфликт. Когда вы говорите «нет» впервые за долгое время, тело реагирует так, будто вы переступили через край скалы. Пульс учащается. Дыхание сбивается. Внутри поднимается волна: «А вдруг они обидятся? А вдруг я останусь одна?»

## **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.