

18+

ПАВЕЛ ЖДАНОВ

ДЕРЖАТЬ или



ЖИТЬ

Почему сильные женщины
разрушают себя —
и как из этого выйти

Павел Жданов

**Держать или жить. Почему
сильные женщины разрушают
себя — и как из этого выйти**

<https://litres.ru/74218667>

ISBN 9785007036009

Аннотация

Она умная. Успешная. Держит всё.

И давно не помнит, когда последний раз жила — а не справлялась.

Эта книга — про то, почему меняться не получается, сколько бы ты ни старалась. И про то, где на самом деле живёт причина — глубже, чем достигают слова, решения и сила воли.

Не про слабость. Про неправильный инструмент.

Содержание

ДЕРЖАТЬ ИЛИ ЖИТЬ	5
Павел Жданов	6
ПРЕДИСЛОВИЕ	7
ЧАСТЬ ПЕРВАЯ	10
ГЛАВА 1	10
Пять признаков. Узнай себя	14
«Сильная женщина» — ловушка	19
идентичности	
Одна история — три поколения	20
РЕЗЮМЕ ГЛАВЫ 1	22
* * *	23
Что происходит в мозге в темноте	24
Что скрыто за маской	28
РЕЗЮМЕ ГЛАВЫ 2	31
* * *	32
Список как смысл жизни	32
Тревога, список и иллюзия контроля	34
Конец ознакомительного фрагмента.	35

**Держать или жить
Почему сильные женщины
разрушают себя — и
как из этого выйти**

Павел Викторович Жданов

© Павел Викторович Жданов, 2026

ISBN 978-5-0070-3600-9

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

ДЕРЖАТЬ ИЛИ ЖИТЬ

*Почему сильные женщины разрушают себя —
и как из этого выйти*

Павел Жданов

ПРЕДИСЛОВИЕ

Тебе не надо было здесь появляться — и всё же ты здесь

*«Я не думала, что однажды мне понадобится помощь. Я была той, к кому приходят за помощью.»
— из разговора с клиенткой*

Ты открыла эту книгу — и это уже кое-что значит.

Скорее всего, ты открыла её поздно вечером. После того, как дети уснули, или отчёт наконец отправлен, или ты просто упала на диван — и почувствовала: что-то не так. Не остро. Не кризис. Просто — тихо и упорно — не так.

Ты не из тех, кто жалуется. Ты из тех, кто справляется. Ты держишь — работу, семью, планы, чужие ожидания, своё лицо. Держишь крепко. Давно. И так хорошо, что окружающие уже не спрашивают, как ты. Потому что все знают: ты справляешься.

Только ты знаешь, что это не совсем правда.

Или — совсем не правда.

* * *

Эта книга не для всех.

Она не для женщин, которые ещё верят, что нужно просто «взять себя в руки» или «найти правильный баланс». Она не для тех, кто ищет ещё один список советов — как лучше

вести ежедневник или медитировать по утрам.

Эта книга для тех, кто уже пробовал. Много. Разного. И либо не сработало — либо сработало на время, а потом отказалось обратно. Для тех, кто читал, ходил на консультации, делал марафоны и курсы — и всё равно продолжает держать то же самое, тем же напряжением, теми же руками.

Для тех, кто начинает подозревать: дело не в количестве попыток. Дело в чём-то другом.

Ты права. Дело — в чём-то другом.

* * *

Я гипнотерапевт. Работаю с женщинами — руководителями, предпринимателями, теми, кого в мире называют «сильными».

За годы практики я видел одну и ту же историю в сотнях вариаций. Снаружи — успешная, умная, собранная женщина. Внутри — тихая пустота, которую она научилась не замечать. Или усталость, которая не проходит даже после отпуска. Или ощущение, что она живёт чужую жизнь — правильную, хорошую, но — не свою.

И ещё одна общая черта: она очень долго считала это своей слабостью.

Это не слабость. Это — система. И в этой книге мы разберём, как она работает.

* * *

Здесь не будет волшебных методик, гарантий за три недели и историй «до/после» с улыбающимися лицами.

Здесь будет честный разговор о том, почему умные, сильные, старающиеся женщины снова и снова упираются в один и тот же потолок. Почему сила воли не помогает. Почему знание не меняет поведение. Почему корень — не там, где ты думаешь.

И — как с этим можно работать. По-настоящему. На том уровне, где это живёт.

Начнём.

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ ТЫ УЗНАЕШЬ СЕБЯ

ГЛАВА 1

Она держит всё. Пока не сломается

«Я ещё не сломалась. Я справляюсь. Просто устала справляться.»

— из разговора с клиенткой

Есть один момент, который знаком тебе лучше, чем ты хотела бы признать.

Ты сидишь — на совещании, или за рулём, или в очереди в детском саду — и вдруг ловишь себя на мысли: «Зачем всё это?» Не депрессия, не кризис. Просто — тихий, почти неслышимый вопрос, который ты привыкла тут же заглушать следующим пунктом списка.

Или другой момент. Кто-то спрашивает: «Как ты?» — и ты отвечаешь «нормально», потому что объяснять правду заняло бы слишком много времени. И потому что ты сама не очень понимаешь, что именно не так. Всё, кажется, есть. Работа есть. Семья есть. Достижения есть. А вот ощущение, что это — твоя жизнь, — нет.

Или ночью. Ты лежишь и не можешь выключить голову.

Прокручиваешь завтрашний день, вчерашний разговор, список на следующую неделю. Тело устало — а мозг работает. И где-то в этом гуле — совсем тихо — ты слышишь: «Я не помню, когда в последний раз чувствовала себя собой».

Если хоть что-то из этого — про тебя, читай дальше. Эта глава написана для тебя.

* * *

Портрет женщины, которая держит всё

Позволь описать тебе одного человека.

Ей от двадцати пяти до сорока. Умная. Очень умная — это не комплимент, это факт её жизни, потому что ум стал главным инструментом выживания. Она руководит — командой, проектом, бизнесом, или просто всей жизнью семьи, что порой требует не меньше менеджерских навыков, чем иная корпорация.

Снаружи — она та, на которую можно положиться. Это звучит хорошо. На самом деле это означает: все кладут на неё. Потому что она вывезет. Потому что она справится. Потому что она никогда не говорит «я не могу».

На работе её ценят. Дома на неё рассчитывают. В кругу подруг — к ней идут с проблемами. Она всегда знает, что делать. Она всегда находит решение. Она всегда держит лицо.

Только никто не спрашивает, чего это ей стоит.

Да она и сама не спрашивает. Давно разучилась.

* * *

Вот как выглядит её обычный вторник.

Будильник в шесть — или даже раньше, потому что в голове уже крутится список. Пока варится кофе — она уже проверяет почту. Завтрак — стоя, между сообщениями в мессенджере. Дети собраны, муж не забыт, планёрка в девять — она готова.

Весь день — задачи. Одна закрыта, две новых появились. Обед — за рабочим столом или не случился вообще. Несколько разговоров, которые потребовали полной отдачи. Решение, которое пришлось принять за троих, потому что другие медлили. Конец рабочего дня — в семь, если повезёт.

Потом — домой. Там — другие задачи. Ужин, уроки, разговоры, которые она тоже не может отдать на аутсорс. В десять — дети спят. Она садится — наконец, впервые за день — и в этот момент должна была бы почувствовать облегчение.

Но нет. Есть только усталость и ещё один список. Что не сделано сегодня, что нужно завтра, что она упустила, что могла бы сделать лучше.

Засыпает она поздно. Просыпается — уже немного уставшей.

И так — каждый день.

* * *

«Я справляюсь» — самые дорогие слова в её словаре

«Я справляюсь» — это её главная фраза. Её идентичность, упакованная в два слова.

Когда её спрашивают «как дела», она говорит «справляюсь». Когда ей предлагают помощь — она говорит «я справлюсь». Когда всё рушится — она говорит «ничего, справимся».

Это слово несёт в себе целую программу жизни. Программу, которая была записана очень давно — задолго до того, как она стала руководителем или матерью. Когда-то — в детстве, в школе, в семье — она поняла: справляться самой безопаснее, чем просить. Самостоятельность — это ценность. Зависимость — это риск. Слабость — это опасно.

И она справлялась. Годами. Десятилетиями. Из маленькой девочки, которая «не плачет», выросла взрослая женщина, которая «держит всё».

Только никто не объяснил ей, что цена этого — очень высокая.

* * *

Роберт Сапольски, нейробиолог Стэнфордского университета, в своих многолетних исследованиях показал: хронический стресс — тот вид стресса, который не заканчивается, не даёт разрядки и воспринимается нервной системой как постоянная угроза — буквально меняет структуру мозга. Гиппокамп, отвечающий за память и эмоциональную регуляцию, уменьшается в объёме. Миндалина, центр тревожных реакций, становится гиперактивной. Префронтальная кора, где живут решения, планирование и способность радоваться, — теряет часть своих функций.

Это не метафора усталости. Это физиология женщины, которая держит всё.

Её мозг буквально перестраивается под режим постоянной готовности. И в этом режиме — нет места покою, нет места радости, нет места контакту с собой. Только задачи, угрозы и следующий пункт списка.

Это — не характер. Это — нейробиология хронической нагрузки.

* * *

Пять признаков. Узнай себя

Есть пять признаков того, что ты в этой системе. Не все сразу — достаточно трёх.

Признак первый: ты не знаешь, чего хочешь — для себя.

Когда кто-то спрашивает «что ты хочешь?» — ты привычно называешь то, что нужно другим. Что хочет семья, что нужно для работы, что было бы правильно. Твои собственные желания — если они вообще ещё есть — где-то за стеклом. Видно, но не достать.

Это не потому что ты бесхарактерная. Это потому что ты так давно ставила себя в конец очереди, что забыла, как звучит твой голос — не голос руководителя, не голос мамы, а

просто — твой.

Признак второй: тебе легче делать, чем не делать.

Выходной пугает. Пустое время вызывает тревогу. Если вдруг нет задачи — ты тут же её находишь. Не потому что ты страдаешь трудоголизмом — это совсем другое. Потому что движение — это способ не чувствовать. Пока ты занята — тихий вопрос «зачем?» не успевает появиться.

Ты отдыхаешь только когда получаешь разрешение. Болель — разрешение. Форс-мажор — разрешение. Просто усталость — не разрешение, потому что другие тоже устают и ничего.

Признак третий: злость выходит не туда.

Ты раздражаешься на мелочи. Крышка от зубной пасты. Лишний вопрос. Неправильно поставленный стакан. И потом — стыд: «Я такая нервная, что-то со мной не так».

С тобой всё так. Просто злость — которую ты копила месяцами, которую нельзя было выразить на работе, которую «хорошая женщина не чувствует» — находит выход там, где это безопасно. На тех, кто точно не уйдёт. На тех, кого ты любишь.

Это не характер. Это — переполненный сосуд.

Признак четвёртый: ты не помнишь, когда в последний раз была просто собой.

Не мамой, не директором, не женой, не подругой, которую все ждут. Просто — собой. Когда тело расслаблено, голова не занята следующим пунктом, и ты не выполняешь никакую

функцию — ты просто есть.

Когда это было? Год назад? Пять лет? Или ты с трудом можешь вспомнить, какой ты была — вне ролей.

Признак пятый: ты уже пробовала. Много раз.

Ты читала книги. Ходила к психологу. Делала курсы. Медитировала — недолго, но старалась. Что-то помогало на время — а потом откатывалось. Ты возвращалась к тому же месту с тем же ощущением: что-то не так. Только теперь ещё добавился стыд от того, что снова «не смогла».

Ты смогла. Просто инструмент был неправильным. Не ты.

* * *

История. Наталья: «Снаружи всё было хорошо»

Наталье тридцать четыре. Операционный директор в строительной компании. Двое детей — семь и десять лет. Муж, которого она уважает. Хорошая квартира, две машины, отпуск два раза в год.

Когда она пришла ко мне, первое, что она сказала, было: «Я понимаю, что мои проблемы — это не проблемы. У других хуже».

Это — классическая фраза. Я слышу её почти от каждой второй клиентки. «У меня нет права жаловаться». «Я должна справляться». «Это ерунда по сравнению с тем, что бывает».

Я попросил её рассказать не о проблемах — а о том, как она себя чувствует.

Долгая пауза.

— Я себя не чувствую, — сказала она наконец. — Я давно ничего не чувствую. Я функционирую.

Потом добавила тише:

— Год назад я была в больнице с гипертоническим кризом. Мне тридцать четыре года. Врач сказал: стресс. Я вышла из больницы — и через неделю была на работе. Я даже не поняла, что мне нужно остановиться. Я не умею останавливаться.

Наталья проработала со мной четыре месяца.

Я не буду описывать детали — это её история, не моя. Но одна вещь — с её разрешения — стоит того, чтобы её рассказать.

На третьей сессии, когда мы работали в трансе, она вдруг заплакала. Не от боли. От узнавания. Она увидела образ маленькой девочки — лет восьми — которая изо всех сил старается быть тихой, не мешать, не плакать, делать всё хорошо. Девочка очень устала. Но продолжала стараться.

«Это же я», — сказала Наталья. — «Я так и не выросла из этого. Я всё ещё та девочка, которая боится подвести».

Это — не красивая метафора. Это — точная механика. Программа, записанная в восемь лет, продолжает управлять жизнью в тридцать четыре. И никакая сила воли её не перепишет — потому что эта программа живёт не там, где живёт сила воли.

Об этом — в следующих главах.

* * *

Камень в груди — это не образ

Женщины, которые держат слишком много, описывают своё состояние похожими словами.

«Камень в груди». «Как будто сжато». «Тяжело дышать — не физически, а вот здесь». Они прикладывают руку к груди. «Плечи — как каменные». «Голова никогда не выключается». «Ноги ватные, а остановиться нельзя».

Это — не образность. Это — физиология.

Бессел ван дер Колк, психиатр и автор книги «Тело ведёт счёт», один из ведущих мировых исследователей травмы и стресса, описывает это так: тело хранит напряжение, которое не было разряжено. Эмоции, которые не получили выхода. Страхи, которые были подавлены. Злость, которую нельзя было выразить. Горе, которое не было оплакано.

Всё это — не исчезает. Оно хранится в теле. В напряжении мышц. В ритме дыхания. В хронически поднятых плечах. В спазме диафрагмы, который мешает дышать полной грудью.

Данные, опубликованные в журнале Psychosomatic Medicine, показали связь между подавленными эмоциями и хроническими болевыми синдромами. Женщины, которые систематически подавляют злость, чаще страдают от мигреней, болей в спине, синдрома раздражённого кишечника. Это — не психосоматика в бытовом смысле слова «всё у тебя в голове». Это — реальное физическое воздействие эмоционального подавления на нервную систему и органы.

Камень в груди — это не образ. Это — тело, которое несёт то, что ты не разрешаешь себе чувствовать.

* * *

«Сильная женщина» — ловушка идентичности

Есть ещё одна вещь, которую важно назвать прямо.

«Сильная женщина» — это не просто описание. Это — идентичность. То, как она себя называет и как её называют другие. И эта идентичность держит её крепче, чем любые внешние обязательства.

Потому что если она «сильная» — значит, быть слабой, просить о помощи, признавать, что устала — это предательство себя. Это — нарушение того, кем она является.

Эксперимент Стэнфордского психолога Клода Стила, известный как «угроза идентичности», показал: когда человеку угрожает потеря важного самоопределения, он тратит колоссальный психологический ресурс на его защиту — даже в ущерб себе. Женщина, для которой «сильная» — это центральная характеристика идентичности, будет держаться за неё, даже когда это буквально её разрушает.

«Я не могу сказать, что мне тяжело. Это значит — я не справляюсь. А я — справляюсь».

Замкнутый круг.

Поэтому одна из самых важных вещей, которые произойдут с тобой в процессе чтения этой книги — это не замена «силы» на «слабость». Не «стань мягкой и уязвимой». А нечто более точное: понять, что подлинная сила — не в том, чтобы не нуждаться. А в том, чтобы знать, что тебе нужно. Это разные вещи. Очень разные.

* * *

Одна история — три поколения

Мне нравится задавать клиенткам один вопрос на ранних сессиях. Я спрашиваю: «Расскажи мне о своей маме».

Не потому что я ищу виновных. А потому что паттерны передаются.

Кларисса Пинкола Эстес, юнгианский аналитик и автор книги «Бегущая с волками», исследовала женские архетипические паттерны. Она описывает то, что называет «женщиной в ловушке цивилизации»: женщину, которая настолько хорошо выучила правила «как надо» — тихо, правильно, для других, не много — что потеряла связь с тем, что она называет «дикой женщиной». С той частью, которая знает, чего хочет. Которая чувствует. Которая живая.

Эта женщина — не аномалия. Её мама тоже держала всё.

И бабушка держала всё. Это не наследственность в генетическом смысле. Это — передача модели: молчи, терпи, справляйся, не мешай, для себя потом.

Карл Густав Юнг называл это «семейным комплексом» — когда паттерны, не осознанные и не переработанные, передаются следующему поколению не через гены, а через поведение, атмосферу, молчание.

Ты не выбирала эту программу. Ты в неё родилась.

И — это важно — ты можешь из неё выйти. Но не силой воли. Не через «надо по-другому». Об этом — дальше.

* * *

Ты не сломана. У тебя неправильный инструмент

Если ты узнала себя в этой главе — возможно, первая реакция будет: «И что теперь с этим делать?»

Или, что ещё вероятнее: «Ну и что? Все так живут».

Нет. Не все.

Живут многие. Но это — не норма. Это — результат системы, которая никогда не работала на тебя. Системы, где твои нужды всегда стояли последними в очереди. Где чувствовать — небезопасно. Где просить — слабость. Где остановиться — невозможно.

Ты не сломана. Ты очень умная женщина, которая нашла способ выжить в этой системе. И она работала. До поры.

Проблема не в тебе. Проблема в инструменте.

Сила воли — не тот инструмент. Осознанность — не тот инструмент. Больше стараться — не тот инструмент. Потому

что эти инструменты работают на уровне сознания. А программа живёт глубже.

В следующей главе мы поговорим о том, что происходит в три часа ночи — когда маска наконец падает и ты остаёшься наедине с тем, что так мастерски прячешь днём.

Это — важная глава. Потому что три часа ночи — это единственный момент, когда ты честна с собой до конца.

* * *

РЕЗЮМЕ ГЛАВЫ 1

Женщина, которая «держит всё» — это не характер и не судьба. Это система паттернов, записанная давно и продолжающая управлять жизнью автоматически. Хронический режим «справляюсь» имеет реальные нейробиологические последствия. Идентичность «сильной женщины» становится ловушкой, которая мешает получить помощь. Ни одна из попыток изменить это через усилие сознания — книги, советы, медитации — не работает устойчиво, потому что программа живёт глубже, чем достаёт сознание.

* * *

ГЛАВА 2

Три часа ночи — когда маска падает

*«В три ночи я наконец честна с собой. И это —
самое страшное время суток.»*

— из разговора с клиенткой

Ты знаешь этот час.

Не потому что ты совсем не спишь. Иногда ты просыпаться — и первые секунды лежишь в темноте, ещё не включив ни одной роли. Не мама. Не директор. Не жена. Просто — ты. И в этих нескольких секундах — прежде чем мозг запустил дневную программу — что-то прорывается.

Иногда это тревога. Безымянная, непонятно о чём — просто сжатие в груди и ощущение, что что-то идёт не так. Иногда — вопросы, которые днём некогда задавать: «Это — моя жизнь? Я хочу именно этого? Куда я иду?» Иногда — просто пустота. Тихая. Тяжёлая. Та самая, которую ты весь день заполняла задачами.

Три часа ночи — это единственное время, когда ты не можешь притвориться.

* * *

Что происходит в мозге в темноте

С нейробиологической точки зрения ночью происходит кое-что важное.

Днём префронтальная кора — «разумная» часть мозга — активна. Она помогает контролировать эмоции, выстраивать поведение, держать лицо. Когда ты устаёшь, когда стрессовая нагрузка накапливается и глюкоза в мозге снижается — контроль слабеет. Это происходит к вечеру у многих. Но у тех, кто хронически перегружен, «усталость контроля» наступает ещё раньше.

Ночью этот контроль почти полностью выключается.

Лимбическая система — более древняя, эмоциональная, та, что хранит страхи и боль — становится активнее. Именно поэтому ночные тревоги кажутся такими реальными и такими большими: в темноте нет фильтров.

Исследования сна, проведённые в Калифорнийском университете в Беркли нейробиологом и психологом Мэттью Уокером (автором книги «Зачем мы спим»), показали: мозг во время REM-сна обрабатывает эмоциональные воспоминания. Он буквально пытается переварить то, что было отложено днём. Когда этой переработки слишком много — мозг просыпается.

Тревога в три ночи — это не слабость. Это — мозг, который пытается справиться с тем, что ты не разрешала себе

чувствовать днём.

* * *

Пять вопросов, которые задают себе в темноте

За годы практики я слышал их так часто, что могу назвать почти дословно.

«Это всё? Я всю жизнь буду вот так — справляться, держать, тянуть — и это всё, что у меня будет?»

Это — вопрос о смысле. Не экзистенциальный кризис. Просто тихий ужас от того, что жизнь проходит — и она не чувствуется как своя.

«Кто я без всего, что я делаю?»

Этот вопрос особенно пугает. Потому что ответа нет. Или — потому что ответ есть, но она боится его знать. Она — руководитель, мама, жена, дочь, подруга. А просто — она? Без функций, без ролей, без достижений? Кто там?

«Когда я в последний раз была по-настоящему счастлива?»

Она начинает перебирать воспоминания. И с ужасом понимает: не помнит. Не потому что не было хорошего. Потому что хорошее всегда было «вот закончу проект», «вот дети подрастут», «вот станет полегче». Настоящего момента — не было.

«Меня кто-нибудь видит?»

Не в смысле «замечают» — с ней всё в порядке с этим, её замечают, к ней приходят, её ценят. В смысле — видит ли её кто-то настоящую. Не то, что она делает. Не роль, которую

она исполняет. А — её.

«Что я чувствую прямо сейчас?»

Иногда — она не может ответить на этот вопрос. Она мониторит состояние — и ничего не находит. Пусто. Это пугает больше всего.

* * *

История. Елена: «Я думала, что сойду с ума»

Елене тридцать один год. Финансовый директор, двое детей — трёх и шести лет. Пришла ко мне после того, как несколько ночей подряд просыпалась с паническими атаками — серьёзными, с учащённым сердцебиением, ощущением нереальности.

— Я лежу, — рассказывала она, — и не понимаю, кто я. Буквально. Я смотрю в потолок и не могу поймать ощущение себя. Как будто меня нет. Как будто есть только функции, которые я выполняю. Это страшно.

Состояние, которое описывала Елена, в психологии называется деперсонализацией — временной потерей ощущения себя как реального, живого, отдельного человека. Это — не психоз и не шизофрения. Это — сигнал истощения. Нервная система настолько перегружена, что отключается от самовосприятия, как компьютер отключает второстепенные функции при перегреве.

— Вы знаете, что самое странное? — спросила она на третьей сессии. — Я поняла, что давно не помню, что мне нравится. Не что нужно, не что правильно — что нравится.

Недавно муж спросил: «Куда хочешь поехать в отпуск?» Я думала — и ничего. Реально ничего. Я разучилась хотеть для себя.

Это — один из самых точных признаков того, что система зашла слишком далеко. Не «я устала». А — «я разучилась хотеть».

Мозг, который годами находится в режиме «надо», постепенно теряет доступ к режиму «хочу». Желания требуют ресурса — энергии, безопасности, ощущения, что твои нужды имеют право существовать. Когда этого нет — желания перестают поступать. Как заявки, которые никогда не обрабатываются — в какой-то момент перестают отправляться.

* * *

Маска справляющейся: сколько она весит

Это выражение — «маска справляющейся» — я слышу от клиенток чаще, чем любое другое.

Они описывают это физически: «я надеваю её с утра». «К концу дня я так устала держать это лицо». «Дома с детьми — она иногда слетает, и я пугаюсь себя».

Маска — это не притворство и не ложь. Это — адаптация. Способ функционировать в мире, который от тебя ждёт определённой версии тебя. Умной. Собранной. Готовой решать. Не нуждающейся.

Но любая маска стоит ресурса. И чем дольше ты её носишь — тем меньше ресурса остаётся на всё остальное.

Исследователь Рой Баумейстер из Университета Флориды

провёл серию экспериментов, которые показали: самоконтроль — конечный ресурс. Он назвал это «эго-истощением». Каждый акт подавления — эмоции, реакции, импульса — расходует этот ресурс. Когда он заканчивается — контроль слабеет, раздражение нарастает, способность принимать решения снижается.

Та женщина, которая весь день держала профессиональный тон, подавляла раздражение на совещаниях, контролировала интонацию в разговоре с клиентом — к вечеру почти не имеет ресурса на маску. Дома срывается на детей — и потом чувствует вину. Хотя — это просто физиология истощённого самоконтроля.

Маска справляющейся весит очень много. Просто этот вес — невидимый.

* * *

Что скрыто за маской

Когда маска наконец падает — что там?

Усталость. Настоящая, накопленная, многолетняя. Не от конкретных задач — от постоянного режима готовности. От того, что нельзя было расслабиться полностью ни разу.

Злость. Та, которую нельзя было показать. На то, что всё всегда на ней. На то, что её нужды всегда последние. На то,

что она старается — и никто не спрашивает, как она. Злость — не «плохое чувство». Злость — сигнал нервной системы о нарушении границ. Когда её подавляют годами — она становится хроническим фоном.

Страх. Что если она остановится — всё рухнет. Что если она покажет слабость — её перестанут уважать. Что если она позволит себе нуждаться — окажется, что никто не придёт.

Горе. По тому, чего не было. По годам, которые прошли в режиме «потом». По той себе, которую она где-то потеряла — не знает где и не знает когда.

И — под всем этим — что-то очень простое. Очень человеческое.

Желание, чтобы кто-то увидел её. Настоящую. Не за то, что она делает. За то, что она есть.

«Я хочу, чтобы кто-то увидел меня. Настоящую. И сказал: вот ты. Хорошо, что ты есть». Это — слова одной из моих клиенток. Я спросил, можно ли поделиться ими — с сохранением анонимности. Она согласилась. Сказала: «Пусть другие знают, что они не одни с этим».

Ты — не одна с этим.

* * *

Почему три часа ночи — это ресурс, а не враг

Я хочу сказать кое-что, что, возможно, прозвучит неожиданно.

Три часа ночи — это не симптом болезни. Это — попытка исцеления.

Психиатр и психолог Юнг писал: то, что мы не осознаём, — управляет нами и называется судьбой. Ночные пробуждения, тревожные вопросы, ощущение пустоты — это не враги. Это — части тебя, которые ты заглушала днём. Они хотят быть услышанными.

Не потому что они хотят тебя разрушить. Потому что они — часть тебя. И они содержат что-то важное.

В терапевтической практике есть термин «эго-дистонный» — так называют симптомы, которые ощущаются как чужеродные, неприятные, нежеланные. Тревога в три ночи — именно такой симптом. Кажется, что она — враг, которого нужно убрать.

На самом деле — это сигнал. «Здесь что-то есть. Посмотри сюда».

Женщины, которые научились слышать эти сигналы — и работать с тем, что за ними стоит — рассказывают одно и то же: тревога ушла не потому что они стали меньше думать. А потому что то, о чём она сигналила, было наконец услышано.

* * *

В следующей главе мы поговорим о списках. О том, как ежедневник становится заменой смысла — и что это говорит о системе, которую мы разбираем.

Но сначала — один вопрос. Ты можешь просто подумать над ним, не отвечать вслух.

Если бы три часа ночи могли говорить — что они хотели бы, чтобы ты услышала?

* * *

РЕЗЮМЕ ГЛАВЫ 2

Ночные пробуждения с тревогой — физиологический феномен: мозг обрабатывает подавленные за день эмоции. Это не слабость, а сигнал. За «маской справляющейся» скрываются усталость, злость, страх и горе по несостоявшейся собственной жизни. Деперсонализация — потеря ощущения себя — один из первых признаков критического истощения. Три часа ночи — не враг, а единственный момент честности с собой: то, что прорывается в темноте, содержит важную информацию о том, что нуждается в проработке.

* * *

ГЛАВА 3

Список как смысл жизни

«Я боюсь выходных. Когда нечего делать — становится слышно то, о чём я не хочу думать.»
— из разговора с клиенткой

Расскажи мне про свои списки.

Я почти уверен, что они есть. В телефоне — точно. В нутбуке — скорее всего. Возможно, в нескольких приложениях одновременно. Возможно, бумажный — потому что бумажный «надёжнее».

Задачи на день. Задачи на неделю. Задачи по работе. Задачи по дому. Что купить. Кому позвонить. Что не забыть сказать мужу. Что проверить у детей. Что сделать для мамы. Что запланировать на следующий месяц.

И в самом конце — иногда — одна строчка, которую ты добавила и никогда не выполнила: «Время для себя».

Она переезжает из списка в список уже третий год.

* * *

Что такое список на самом деле

Я не против списков. Списки — отличный инструмент

планирования. Проблема не в самом списке.

Проблема — когда список становится способом ощущать себя живой.

Вот что я имею в виду.

Когда ты вычёркиваешь пункт — происходит маленький выброс дофамина. Мозг вознаграждает за завершение задачи — закрытие гештальта. Это приятно. Это — ощущение контроля, порядка, движения.

Для женщины, которая тревожна по умолчанию — потому что её нервная система годами в режиме настороженности — этот дофамин очень важен. Список дарит ощущение, что всё под контролем. Что пока задачи выполняются — жизнь управляема. Что пока есть следующий пункт — есть и смысл.

Беда в том, что это — ложный смысл. Точнее — временный. Потому что список никогда не заканчивается. Потому что дофамин от вычеркнутого пункта — не то же самое, что ощущение жизни как своей. Потому что самооценność, построенная на продуктивности, — это картонный домик.

Антонио Дамасио, нейробиолог, автор книги «Ошибка Декарта», исследовал людей с повреждениями вентромедиальной префронтальной коры — области, связанной с интеграцией эмоций и принятием решений. Они могли прекрасно планировать, составлять списки, выполнять задачи. Но у них было полностью нарушено ощущение смысла и удовлетворённости. Они делали — но не чувствовали.

Это — точный нейробиологический портрет женщины, у которой список заменил жизнь.

* * *

Тревога, список и иллюзия контроля

Есть ещё одна функция, которую список выполняет — и которую важно назвать.

Это — тревожный якорь.

Когда внутри беспокойно — а внутри беспокойно хронически — список создаёт ощущение опоры. «Пока я знаю, что делать завтра — завтра не страшно». Пока есть задачи — есть структура. Пока есть структура — есть безопасность.

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.